

Leistungsfähigkeit erhalten

Kostenloser Check-Up für „Ü45“ im Rehaszentrum Bad Eilsen

VON KERSTIN LANGE

Viele Versicherte, die über 45 sind, haben in jüngster Zeit Post bekommen: Eine Einladung zu dem neuen Ü45 Check-up im Rehaszentrum in Bad Eilsen. Doch was steckt hinter dem neuen, kostenlosen Programm? Wir haben es uns angeschaut.

BAD EILSEN. In den vergangenen Monaten haben in Schaumburg und der Region Hannover viele Versicherte der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover, die über 45 Jahre alt sind, eine Einladung zu einem kostenfreien Ü45 Check-up in Bad Eilsen bekommen.

Doch was steckt dahinter? Wir haben uns das kostenlose, neue Programm angesehen - vor Ort, in Bad Eilsen.

Das Rehaszentrum Bad Eilsen, als Einrichtung der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover, bietet den Ü45 Check-up und ein Präventionsprogramm im Rahmen des Präventionskonzepts „RV-fit“ an.

„Viele haben unser Angebot bereits in Anspruch genommen, aber einige wissen vermutlich noch nicht genau, was dahintersteckt“, sagt Dr. Peter Schilke, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie in der Reha-Klinik Bad Eilsen.

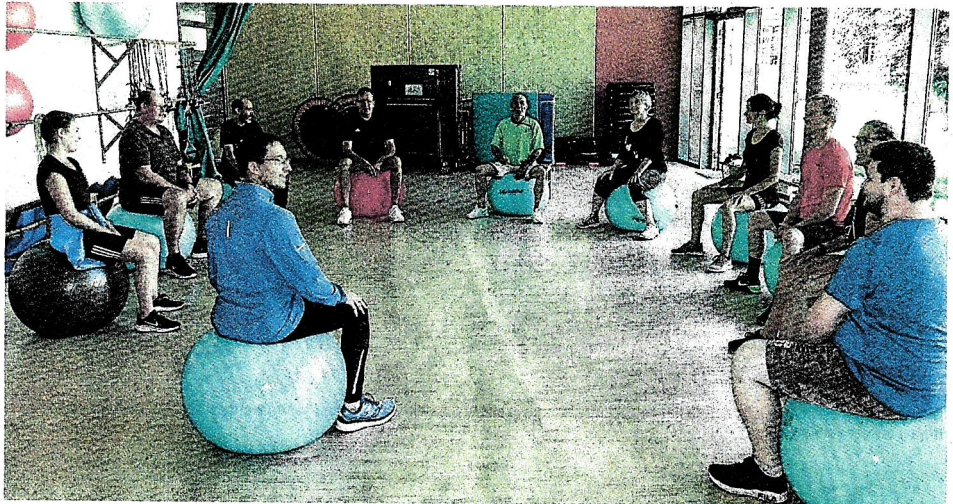
So läuft der Ü45 Check-up ab: Wer eine postalische Einladung bekommen hat, vereinbart einen Termin für den Ü45 Gesundheits-Check-Up. Im Präventionszentrum im Quellenhof des Rehasentrums Bad Eilsen wird man am Termin von Pflegekräften begrüßt.

Zunächst stehen die diagnostischen Untersuchungen an. Der Blutdruck wird gemessen, Größe und Gewicht ermittelt sowie per Bioimpedanzmessung Körperfett, -wasser und -muskulatur bestimmt. Auch ein EKG wird erstellt, die Lungenfunktion gemessen und die Muskelkraft per Handkraftmessung ermittelt.

„Dieser Check-up ist eine Ergänzung zu den kassenärztlichen Präventionsuntersuchungen beim Hausarzt“, erklärt Oberarzt Dr. Tobias Michael.

Danach können die Versicherten Fragebögen zur psychischen Gesundheit sowie zur körperlichen und beruflichen Belastung ausfüllen. Es folgt ein ausführliches ärztliches Gespräch.

„Der besondere Aspekt liegt dabei auf der beruflichen Belastung. Wir wollen feststellen, wie wir die Berufstätigen möglichst gut unterstützen können, um deren Leistungsfähigkeit bis zur Rente und darüber hinaus zu erhalten“, erklärte Dr. Michael. Danach folgt eine körperliche Untersuchung.



Verschiedene Sporteinheiten unter fachkundiger Anleitung stehen bei der Prävention täglich auf dem Programm.

FOTOS: KERSTIN LANGE

„Nach Auswertung aller Untersuchungsergebnisse können wir gemeinsam mit den Versicherten feststellen, ob ein entsprechender Bedarf für Präventions- oder Rehabilitationsleistungen besteht. Sollte ein entsprechender Bedarf festgestellt werden, können wir die Versicherten bei der Beantragung von zum Beispiel Präventions- oder Rehabilitationsmaßnahmen vor Ort unterstützen“ so der Oberarzt. Ein Antrag auf eine Reha kann vor Ort gemeinsam gestellt werden.

Wer bereits erste Beschwerden und „Zipperlein“ hat oder wer seine persönliche Gesundheit stärken möchte, kann sich für das Präventionsprogramm anmelden. Wer an dem einwöchigen Präventionsprogramm teilnehmen kann und möchte, steht vor der Entscheidung, ob er dies ambulant oder stationär machen möchte. Im Rehaszentrum Bad Eilsen stehen derzeit 75 hell eingerichtete Einzelzimmer mit Bad zur Verfügung.

Übrigens: Auch für den Check-up kann ein Fahrtkostenzuschuss von 10 Euro direkt vor Ort erstattet werden.

„Die Wartezeiten sind derzeit allerdings recht hoch, denn wir sind in der Region die einzige Klinik, die dieses stationäre Konzept anbietet. Die Wartezeit beträgt sechs bis acht Monate. Ein Grund, warum wir in Kürze die Bettenzahl weiter erhöhen wollen“, erklärte Dr. Michael.

Die einwöchige Prävention ist für die Teilnehmenden komplett kostenfrei. Man wird vom Arbeitgeber freigestellt, erhält seinen Lohn weiter und die gesamte Maßnahme sowie die Fahrtkosten übernimmt die Rentenversicherung. Auch ein Eigenanteil fällt nicht an.

Am ersten Tag im Quellenhof werden die Präventanden noch einmal untersucht, bekommen ihr Zimmer zugewiesen und starten gleich mit dem Programm. Unterschiedliche Sporteinheiten, von Gymnastik über Krafttraining bis zu Übungen im Freien oder Wal-



Bei der Aufnahme wird zunächst der Blutdruck gemessen.

ken, werden angeboten.

Außerdem gibt es Workshops zur Ernährungsberatung und in der Lehrküche werden gemeinsam gesunde Gerichte gekocht. Stressbewältigungskurse und Entspannungsübungen werden angeboten. Dabei stehen den Präventanden ausgebildete Therapeuten und erfahrene Fachärzte zur Seite.

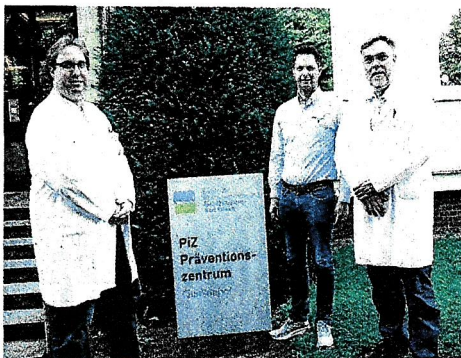
Daran schließen sich eine zwölfwöchige berufsbegleitende ambulante Trainingsphase sowie eine ebenso lange Eigenaktivitätsphase an“, erklärt Dr. Michael. In der Trainingsphase besuchen die Präventanden an 24 Terminen, also zweimal pro Woche, ein Fitnessstudio oder eine Physiotherapiepraxis oder Rehaeinrichtung in der Wohnortnähe. In der sogenannten Eigenaktivitätsphase müssen sie selbst für weitere Trainingseinheiten sorgen.

Danach, also ein halbes Jahr nach der Startphase im Präventionszentrum in Bad Eilsen, erfolgt eine Auffrischung an drei Tagen in der Einrichtung, wofür die Teilnehmenden wieder freigestellt werden. „Allerdings muss man nachweisen, dass man die bei-

den vorherigen Phasen durchlaufen hat“, erklärt Dr. Michael. „Wir wollen den Menschen Impulse geben, Hilfen zur Selbsthilfe und quasi eine Kugel ins Rollen bringen, damit sie sich künftig mehr um ihre körperliche und psychische Gesundheit kümmern können“, so Dr. Michael.

Das Programm wird in Gruppen zu je 15 Personen durchlaufen. So wird auch das Miteinander gefördert, denn man trifft sich zu allen Anwendungen wieder, egal ob es sportlich zugeht oder gemeinsam gekocht wird.

Das Rehaszentrum bietet neben Sporträumen, einem Schwimm- und Bewegungsbad, Räumen für Ergotherapie-Behandlungen, Räumen für die Erprobung von verschiedenen beruflichen Belastungen auch den direkt angrenzenden Kurpark und die Küche, in der täglich die Mahlzeiten aus saisonalen und regionalen Produkten frisch zubereitet werden. „Während der Freizeit, die es selbstverständlich auch gibt, kann man Spaziergänge in der Umgebung unternehmen und die Natur genießen“, erklärt Dr. Peter Schilke.



Oberarzt Dr. Tobias Michael (v.l.), der stellvertretende Verwaltungsleiter Frederic Frevert und Chefarzt Dr. Peter Schilke.