

Training

Das Modul Training bietet nach dem Assessment eine konzentrierte zweiwöchige Aufbauphase, in der die Versicherten lernen, mit ihren Beschwerden umzugehen.

Ziele

- Steigerung der körperlichen Aktivität mit Kondition und Kraftaufbau, Entdecken von neuen Bewegungen und Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper.
- Erlernen der eigenen Entspannungsfähigkeit, um sich körperlich wie auch mental besser erholen zu können.
- Themen wie Problemlösung, Motivation, Stressmanagement etc. erarbeiten, um die Schmerzverarbeitung zu unterstützen.

Verlauf

- Die Versicherten werden insgesamt während 10 Tagen durch ein multi-professionelles Team betreut. Während rund 8 Stunden pro Tag sind Trainingseinheiten zu besuchen. Zwischen den Einheiten liegen kurze Pausen sowie eine Mittagspause von 1,5 Stunden.
- Die Einheiten teilen sich in Einzel- und Gruppenveranstaltungen (mit max. 10 Teilnehmern).
- Als Gruppentraining sind sportliche Aktivitäten, Wissensvermittlung und Entspannungseinheiten konzipiert.
- Ergänzend zu den Gruppentrainings erfolgen psychotherapeutische Einzelgespräche und schmerzlindernde Massagen.
- Zu den sportlichen Aktivitäten zählen Aquajogging, Nordic Walking, Funktionsgymnastik, Propriozeptionstraining u.a.. Im Rahmen der Wissensvermittlung erlernen die Teilnehmer beispielsweise Stressbewältigungs- und Problemlösestrategien oder werden in das Controlling-Instrument der Ampel (siehe Support) eingeführt. Zu den Einheiten Entspannung gehört u.a. das Erlernen von Progressiver Muskelrelaxation und Autogenem Training.

Die Schwerpunkte im Training dienen Zielen die vorgängig, gestützt auf die Empfehlung des Assessments, gemeinsam mit den Versicherten und den Versicherungsträgern festgelegt werden, wie beispielsweise:

- Die Fähigkeit zur eigenständigen Arbeits- und Alltagsbewältigung erlernen.
- Die Arbeitsfähigkeit wieder erlangen, erhalten oder steigern.
- Die Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen, lernen und entsprechend handeln.

- Die Veränderung ungünstiger Lebensgewohnheiten unterstützen.
- Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität.

Zu welchen Punkten wird Stellung genommen

- Es erfolgt eine Festlegung der Arbeitsfähigkeit und eine Stellungnahme zur längerfristigen Prognose.
- Die Arbeitssituation wird unter Würdigung der Arbeitsfähigkeit und allfälligen Einschränkungen diskutiert.
- Ressourcen und Risikofaktoren werden beschrieben und in Hinblick auf die weitere berufliche Zukunft gewichtet.
- Weitere notwendige medizinische, berufliche und soziale Massnahmen werden dargestellt und diskutiert.
- Bei Bedarf werden weitere Fachspezialisten vermittelt.
- Im Rahmen des Schlussgesprächs erfolgt eine gemeinsame Auslegung der Möglichkeiten und Grenzen der versicherten Person und eine Empfehlung bezüglich dem weiteren Vorgehen und entsprechenden Alternativen.

Für wen eignet sich das Training nicht?

- Bei Versicherten, welche die notwendige Motivation nicht aufbringen können oder nicht aufbringen wollen.
- Wenn bei Versicherten akute psychiatrische und psychischen Leiden im Vordergrund stehen.
- Bei mangelhaften Deutschkenntnissen oder Analphabetismus.
- Wenn sich die versicherte Person nicht auf eine Gruppe einlassen kann.

Kosten

Gemäss Honorar-Beilage