

## Ergonomischer Arbeitsplatz

Viele Arbeitsplätze stellen unterschiedliche Belastungen dar. Schwer körperliche oder monotone Arbeitsabläufe können ebenso wie Bildschirmarbeiten gesundheitliche Herausforderungen darstellen.

Innerhalb einer Schulung lernen Sie ergonomische Hinweise für eine Arbeitsplatzgestaltung aber auch für ein gesundheitsgerechtes Arbeitsverhalten kennen. Dabei können Sie individuelle Fragen zu Ihrem Arbeitsplatz und zur Ergonomie im Allgemeinen stellen.

Die Schulung findet an zwei aufeinanderfolgenden Terminen in einer Kleingruppe statt und wird von einer Ergotherapeutin geleitet.

## Psychologische Stressbewältigung

Arbeits- und berufsbezogene Probleme können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. In unserem Training geht es darum, Strategien zu erlernen, wie Sie besser mit Stress und Belastungen am Arbeitsplatz und in anderen Lebensbereichen umgehen können.

Das Training findet in kleinen Gruppen von maximal 12 RehabilitandenInnen statt. Gemeinsam mit anderen TeilnehmernInnen des Trainings erarbeiten Sie Möglichkeiten, sich wirksam mit berufsbezogenen Problemen (und anderen belastenden Situationen) auseinanderzusetzen.

Die Vermittlung von Informationen, der Austausch mit Anderen und praktische Übungen sind dabei wichtige Trainingselemente.



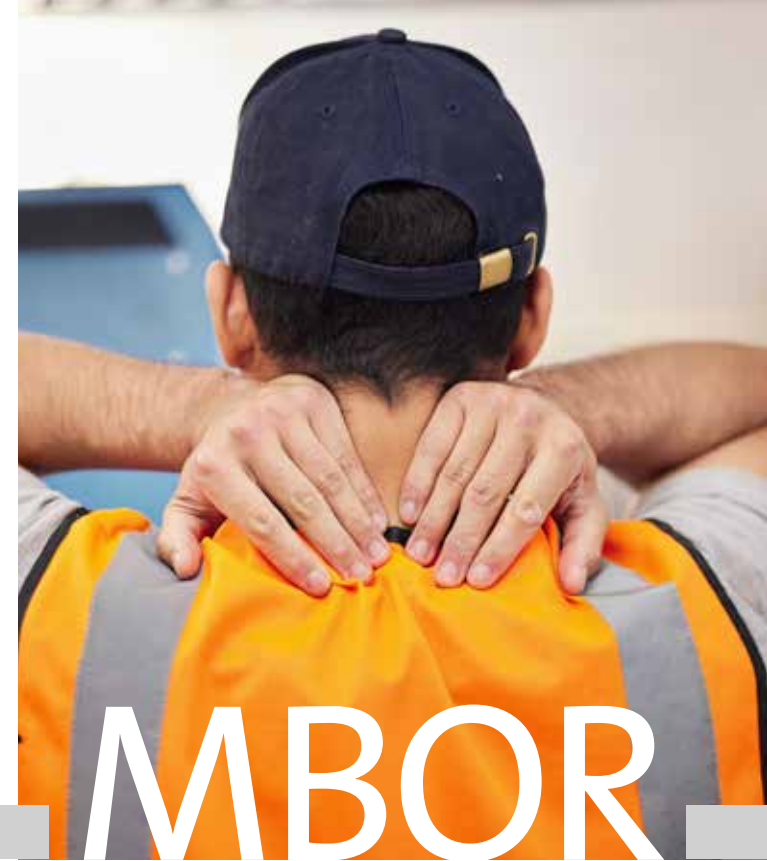
Follow us  
on Instagram



Like us  
on Facebook

[www.rkbs.de](http://www.rkbs.de)

Wir wünschen Ihnen einen  
angenehmen Aufenthalt bei uns  
im RehaKlinikum Bad Säckingen.



# MBOR

Medizinisch-beruflich orientierte  
Rehabilitation

Ihre Fachklinik für Prävention,  
Orthopädie, Rheumatologie,  
Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen



Zertifizierte Behandlungsqualität nach  
DEGEMED und DIN EN ISO 9001:2015



## Herzlich Willkommen

Ihr Aufenthalt bei uns soll dazu beitragen, Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf zu verbessern oder wiederherzustellen.

Im Rahmen Ihrer Rehabilitationsmaßnahme bieten wir begleitend verschiedene Therapieangebote zum Thema „Arbeit und Beruf“ an. Im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Therapeuten werden Sie gemeinsam überlegen und besprechen, welche Maßnahmen speziell für Sie in Frage kommen und wie Sie dadurch am besten wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren bzw. mit Ihren beruflichen Belastungen umgehen können.

## Berufsbezogene Beratung

Eine individuelle Beratung zu berufsbezogenen Fragen wird (vor dem Hintergrund der ärztlichen Einschätzung) durch den Sozialdienst unserer Klinik durchgeführt. Diese dauern in der Regel 60 Minuten.

Diese Beratung kann die folgenden Themen betreffen:

- Ihre aktuellen Arbeitsbedingungen und mögliche Belastungen
- Eine realistische Betrachtung Ihrer beruflichen Zukunft (Abklärung berufsbezogener Erwartungen, z. B. die Einschätzung der eigenen beruflichen Leistungsfähigkeit, Unterstützung bei der Beantragung von Maßnahmen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA), Kontaktaufnahme mit Arbeitgebern, Begleitung bei einem ggfs. notwendigen Prozess der beruflichen Um- oder Neuorientierung, Unterstützung bei Gesprächen mit Reha-Beratern der Deutschen Rentenversicherung)
- Erörterung von Möglichkeiten zur Wiedereingliederung in den Beruf (Unterstützung bei der Einleitung entsprechender Maßnahmen, z. B. stufenweise Wiedereingliederung)



## EFL-Testung

Bei der EFL-Testung (Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit nach Isernhagen) geht es darum herauszufinden, welche körperlichen Anforderungen Sie noch erfüllen können und welche körperlichen Fähigkeiten Ihrerseits noch vorhanden sind.

Sie bearbeiten dabei verschiedene arbeitstypische Situationen, die im Rahmen der Testung simuliert werden. Dazu gehören z. B. Heben und Tragen von Lasten in Ihrer berufstypischen Art und Weise.

Dadurch kann ermittelt werden, inwieweit Ihre Leistungsfähigkeit den Anforderungen Ihrer Arbeitstätigkeit entspricht. Durchgeführt wird die EFL-Testung von unseren Physiotherapeuten. Die Testung umfasst zwei mal 1,5 Stunden. Diese Maßnahme richtet sich an Patienten, die in ihrer Arbeit körperlich belastet und schon längere Zeit arbeitsunfähig sind.

Die Testauswertung erfolgt durch Ihren behandelnden Arzt.

## AMTT – Arbeitsmedizinische Trainings Therapie

Unser Sporttherapeutenteam erarbeitet mit Ihnen ein Trainingsprogramm an den Geräten.

Auch hier wird auf Ihre Defizite eingegangen und auf den Bezug zum Arbeitsalltag Wert gelegt. Sie trainieren funktionsbezogen genau die Bewegungen und Muskelgruppen, die Sie brauchen, um den Anforderungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden.

Der erstellte Trainingsplan wird aufbauend ergänzt und mit Ihnen abgesprochen.