

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
Juli 2022



BERUF & FAMILIE

Unterstützung für pflegende Angehörige – Kur/Rehabilitation

Wird ein Angehöriger über einen längeren Zeitraum gepflegt, bedeutet dies für pflegende Angehörige oft eine zeitlich, körperlich und auch emotional hohe Beanspruchung, wodurch sie selbst an ihre psychischen und physischen Grenzen kommen. Ein Gefühl von Erschöpfung oder Verzweiflung, begleitet durch Symptome wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Rückenschmerzen, Schlaf-, Angst- oder Verdauungsstörungen erschweren den Pflegealltag deutlich und können zu dauerhaften gesundheitlichen und psychosozialen Folgeschäden führen.

Neben Unterstützungsangeboten wie Selbsthilfe- und Angehörigengruppen oder öffentliche Beratungsstellen der Pflegekassen steht pflegenden Angehörigen auch eine Rehabilitation zu. Voraussetzung ist u.a., dass Sie pflegender Angehöriger sind (auch wenn Sie dabei von einem Pflegedienst oder einer Tagespflege unterstützt werden). Finanziert wird die Rehabilitation von den Krankenkassen. Gesetzlich ist dies über das Pflegeeneuarrichtungsgesetz im §§ 23 oder § 40 des Sozialgesetzbuch V geregelt.

Die regulär dreiwöchigen stationären Reha-Maßnahmen haben das Ziel durch Bewegungs-, Gruppen- und Gesprächstherapien oder das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien sowie das Kennenlernen von weiteren Entlastungsangeboten die gesundheitlichen und psychosozialen Probleme zu therapieren bzw. diesen vorzubeugen.

Bezüglich der Beratung zur Antragstellung der Reha-/Vorsorgeleistung für pflegende Angehörige wenden Sie sich bitte an die Kranken-/Pflegekasse oder Ihren Hausarzt.

Für die Versorgung der pflegebedürftigen Angehörigen während einer solchen Rehabilitation gibt es verschiedenste Möglichkeiten. Denkbar wären hier die Mitnahme des pflegedürftigen Angehörigen in die Rehabilitation- und Vorsorgeklinik, eine der Klinik nahegelegene Kurzzeitpflege oder eine

zwischenzeitliche Übernahme der Pflege durch andere Angehörige im gewohnten Wohn- und Lebensumfeld.

Die Entscheidung muss im Einzelfall, abhängig vom Grad der Pflegebedürftigkeit und einigen anderen Faktoren, getroffen werden.

Gern beraten wir Sie dazu im Rahmen der Sprechstunde für pflegende Angehörige im Familienbüro.

Kontakt Familienbüro:

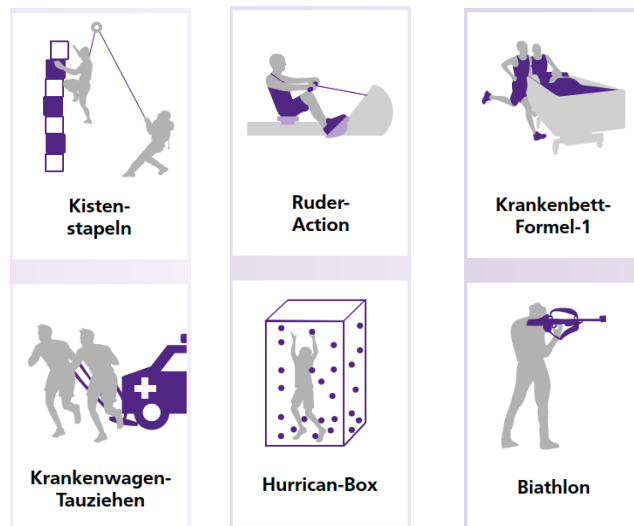
☎-18690, ✉ familienbuero@ukdd.de

BEWEGUNG & AUSGLEICH

8. UKD Olympiade | Anmeldestart

Liebe Mitarbeiter*innen,

endlich ist es wieder soweit, die Anmeldungen zu unserer 8. UKD Olympiade können beginnen. Am **31. August 2022** findet - nach bereits sieben erfolg-



reichen Jahren - nun bereits zum 8. Mal unsere UKD Olympiade statt. Möge das ausdauerndste, schnellste und geschickteste Team gewinnen! Wir freuen uns auf ein bunt gemischtes Starterfeld zu unserer „Jedermann-Olympiade“!

Am 31. August 2022, zwischen 14.00 und 20.00 Uhr, kann jedes Team zu einem Startzeitpunkt seiner Wahl in einem Zeitfenster von ca. 90 Minuten möglichst viele Punkte in den verschiedensten Disziplinen sammeln.

Aus allen Kliniken, Instituten, Geschäfts- und Zentralbereichen kann jeweils ein Team bestehend aus fünf Personen (mind. zwei weibliche Teammitglieder, reine Frauenteam sind selbstverständlich möglich) gebildet werden. Eine struktur- und berufsgruppenübergreifende Teambildung ist möglich und gewünscht. Die Teilnahme ist auf 20 Teams begrenzt.

Vortrag | Krebsvorsorge der Weg zu einem gesunden Darm

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise durch den Darm und erörtern an verschiedenen Stopps, was Sie für die Darmgesundheit im Sinne der Krebsvorsorge tun können. Nachdem wir uns damit beschäftigt haben, welche Faktoren Darmkrebs hervorrufen, genießen Sie eine saubere Aussicht auf die hohen Zotten des Dünndarms und die tiefen Falten des Dickdarms. Dabei stellen wir uns der Frage, wie eine Darmspiegelung abläuft und ob es Alternativen für eine gute Darmkrebsvorsorge gibt. Kommen Sie mit und gewinnen Sie einen Eindruck davon, warum die Vorsorge so wichtig und spannend ist.

Frau Dr. Katja Mathes wird Ihnen einen umfassenden Einblick geben, was Darmgesundheit bedeutet und welche Präventionsmöglichkeiten es im Interesse Ihrer ganz persönlichen Gesundheit gibt.

| 12. Juli 2022 | 16.30 - 18.00 Uhr

Gesundheitszentrum Carus Vital | Haus 16

| Anmeldung: carus-vital@ukdd.de

GESUNDHEIT

Unterstützung für pflegende

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements werden ergänzend zu den Veranstaltungen der Carus Akademie zwei neue Seminarreihen angeboten, die das Thema Mitarbeiter*innen-Gesundheit fokussieren. Von **Juli 2022 bis Juni 2023** findet monatlich je ein Seminar pro Reihe an zwei verschiedenen Terminen statt, um möglichst vielen Beschäftigten und Führungskräften eine Teilnahme zu ermöglichen. Jedes Seminar ist in sich geschlossen, sodass ein Einstieg jederzeit möglich ist und nicht zwingend alle Seminare einer Reihe besucht werden müssen. Termine können über das Buchungsportal reserviert oder storniert werden.

Seminarreihe „Gesunde Führung“

Die Seminarreihe wurde speziell für Personalverantwortliche aller Führungsebenen in der HSMD konzipiert. Hier werden Anforderungen aufgegriffen, die Führungskräfte in Bezug auf die Gesunderhaltung ihres Teams zu bewältigen haben. Neben selbstreflektierenden Potential- und Ressourcenanalysen, werden weitere wichtige theoretische und praktische Inhalte bspw. zu gesunder Kommunikation, Umgang mit Konflikten und Widerständen, Diversität, Leistungswandlung vermittelt.



| Start der Seminarreihe: 05.07.2022

Ort: Seminarraum Carus Vital

Teilnehmer*innen: max. 15 Personen

Beitrag: kostenfrei

| Anmeldung:

<https://baed-termine.uniklinikum-dresden.de/gesunde-fuehrung>

Seminarreihe „Stresskompetenz: Stress bewältigen“

In dieser Seminarreihe stehen die vielfältigen Aspekte rund um das Erleben, den Umgang sowie der Bewältigung von Stress im Mittelpunkt. Dazu gehören unter anderem folgende Inhalte: wie wirkt sich Stress auf Körper und Psyche aus, welche Arten von Stress gibt es, welche Möglichkeiten bieten mentale, instrumentelle und regenerative Stressbewältigungsstrategien? Es werden evidenzbasierte Entspannungsverfahren vorgestellt und über gesunden Schlaf referiert.

Alle Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden sind zur Teilnahme der Seminarreihe eingeladen.

| Start der Seminarreihe: 07.07.2022

Ort: Seminarraum Carus Vital

Teilnehmer*innen: max. 15 Personen

Beitrag: kostenfrei

| Anmeldung:

<https://baed-termine.uniklinikum-dresden.de/was-ist-stress>

