



CoVital20

Psychomentrales Regenerationstraining nach
Erkrankung an Covid 19

Einführung in das Thema

Viele mit Covid19 Infizierte sind mittlerweile an ihren Arbeitsplatz zurückgekehrt. Das heißt aber nicht, dass ihre vorherige Leistungsfähigkeit wieder hergestellt wäre. Fähigkeiten wie der Geruchs- und Geschmackssinn, die unter Covid19 spürbar gelitten haben, gehören zur Lebensqualität ebenso wie die Fähigkeit, die unter dem Begriff Resilienz mittlerweile immer öfter in der Gesundheitspolitik erwähnt wird: Die Fähigkeit, sich entspannt und gefestigt wieder auf den Weg zu begeben.

Für jedes Unternehmen gelten ganz bestimmte Regeln zum Umgang mit gesundheitsgefährdenden, kranken und genesenden Mitarbeitern.

Davon unabhängig aber kommt es für jedes Unternehmen darauf an, die Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nur zu nutzen, sondern sie auch zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Dazu gibt es auch Möglichkeiten, wie sie z.B. im Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen beschrieben sind. Dessen letzte Fassung ist zwar im Dezember 2020 erschienen, aber als sie zusammengestellt wurde, wusste noch Niemand, dass es mal einen Virus mit dem Namen Covid19 geben würde.

Ein junges Unternehmen der IT-Branche – SportJoe in Köln – hat sich als einer der wenigen App-Entwickler im Gesundheitsbereich mit wirklichen Fachleuten zusammengetan und das digitale Gesundheitscockpit entwickelt, das anerkannte Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bereitstellt – aber eben digital und damit jederzeit und überall nutzbar. Von Covid19 war auch das Entwicklerteam betroffen, und diese besondere Art von Expertenwissen hat den Anstoß für die Entwicklung eines neuen Projektes gegeben:


Das Projekt CoVital20

CoVital20 steht für psychomenteales Regenerationstraining nach Erkrankung an Covid 19.

Das Training umfasst mit seinen Einzelkomponenten

- Geruchs- und Geschmackstraining
- Mind-Body-Training
- Festigungstraining

wesentliche Bereiche, in denen Covid19-Rückkehrer noch nachbessern können, um sich dem Stand vor ihrer Erkrankung nicht nur wieder anzunähern, sondern möglicherweise noch stabiler zu sein als vorher. Alle Komponenten entsprechen anerkannten inhaltlichen und methodischen Vorgaben, wie sie z.B. im Leitfaden Prävention formuliert sind.

 **CoVital20** Wir wissen, wovon wir reden

CoVital20 ist eine eigenständige Entwicklung im Verbund des digitale Gesundheitscockpit			
Basisdaten	Mediathek	Info-Container	Ergänzungs-module
Erholsames Schlafen nach § 20 SGB V	Podcast + Erfolgskontrolle	Booklet somnoVital® Schlaftraining	Gesundheitsförderung und Arbeitssicherheit
Stressbewältigung nach § 20 SGB V	Podcast Video		Gesundheitsförderung und neue Arbeitsformen
Bewegung nach § 20 SGB V	Podcast Video		Gesundheitsförderung für ältere Pflegekräfte
Ernährung	Podcast + Erfolgskontrolle		Gesundheitsförderliches Führen (nach Leitfaden Prävention und DIN SPEC 91020)
Schädliches Konsumverhalten: nicoFree© Strukturierte Nikotinentwöhnung nach § 20 SGB V changeAlkohol© Kontrolliertes Trinken nach § 20 SGB V	Podcast + Erfolgskontrolle	Wissenswertes für Mitarbeiter:innen zum Thema Alkohol im Betrieb Informationen für Führungskräfte zum Thema Alkohol im Betrieb	

Ansprechpartner

Bettina Freding

0208 8827244
info@bfbs-ruhr.de

Diana Jansen

0221 9950900
d.jansen@sportjoe.net

Walter Jankowski

0157 57393502
info@gesundheitswerk.ruhr

Philipp Butzbach

0221 9950900
p.butzbach@sportjoe.net

Professor Dr. Roman Englert

Künstliche Intelligenz (Entwicklung)

Postanschrift

CoVital20 UG

Hochstadenstr. 1-3

50674 Köln