



RehaZentren
Baden-Württemberg

Wir mobilisieren Kräfte

**PRÄVENTION:
RESSOURCEN
AKTIVIEREN –
BELASTUNGEN
BEWÄLTIGEN**





„Sich wohl zu fühlen,
bedeutet weit mehr als zu
funktionieren: Nehmen Sie
sich Zeit für sich.“

Defizite frühzeitig auffangen und Krankheit verhindern

Die moderne Gesellschaft stellt differenzierte Anforderungen im Beruf und bietet gleichzeitig vielfältige Möglichkeiten der persönlichen Lebensgestaltung. Dies führt häufig zu erheblichen körperlichen und psychischen Belastungen, welche krankmachende Reaktionen auslösen. Leichte Beschwerden durch Fehlbelastungen des Bewegungsapparates als auch der Psyche werden oft ignoriert und zu spät ernst genommen.

Dadurch ist die Erwerbstätigkeit nachhaltig gefährdet; das Leben wird zunehmend als wenig zufriedenstellend erlebt. Ein möglicher Ausweg: das aktive Ausbalancieren der Stressoren, die ständig mit unterschiedlicher Intensität auf den Menschen einwirken.

Anforderungen erfolgreich bewältigen

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung bieten die RehaZentren Baden-Württemberg die Programme „Prävention“ und „Prävention Kompakt“ an. Dabei werden ein stationärer Aufenthalt in einer Rehaklinik mit ambulanten Trainingseinheiten am Wohn- bzw. Beschäftigungsort kombiniert.



Unsere Leistungen

Mit „Prävention“ und „Prävention Kompakt“ verfügen die RehaZentren Baden-Württemberg über effektive Präventionsprogramme, um Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

An jedem Standort erhalten Präventionsgäste wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Behandlungsangebote sowie Raum zur Erholung, um die getroffenen Zielsetzungen bestens zu unterstützen.

Ziele der Prävention

In unseren Präventionsprogrammen helfen wir unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, den richtigen Weg für sich zu finden. Gemeinsam identifizieren wir Belastungen und ungesunde Gewohnheiten und trainieren gezielte Maßnahmen, die Schritt für Schritt zu einem bewussteren Lebensstil führen. Dazu gehören verschiedene Ansätze:

- _ Lernen, mit alltäglichen Belastungen umzugehen
- _ Aktivitätsförderung und Lebensstiländerung
- _ besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- _ Problembewältigung im Arbeitsalltag
- _ bessere Körperwahrnehmung

Erste Schritte zur Prävention in einer Rehaklinik

Wer kann die Leistungen erhalten?

Unsere Präventionsprogramme richten sich u. a. an Beschäftigte, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind, die eine die Gesundheit gefährdende Beschäftigung ausüben oder bei denen bereits erste Beeinträchtigungen der Gesundheit bestehen.

Dann treffen zumindest einzelne der folgende Risikofaktoren oder Beschwerden bereits zu:

- _ Herz-Kreislauf-Probleme, Bluthochdruck
- _ Mangelnde Bewegung
- _ Gewichtsprobleme
- _ Stoffwechselerkrankungen
- _ ungünstige Arbeitsbedingungen (z. B. Stress, Lärm, starke oder einseitige körperliche Belastungen)
- _ hohe psychische Belastung
- _ chronische Schmerzen
- _ häufige Krankenstände

Anforderungen an Teilnehmende

Die Teilnehmenden müssen motiviert sein, ihre Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und daran interessiert sein, dauerhaft ihr Verhalten zu ändern. Erforderlich sind die aktive Beteiligung an der Initialphase in der Rehaklinik und die regelmäßige Teilnahme an der daran anschließenden ambulanten Trainingsphase sowie dem Refresher-Wochenende.

Die Präventionsprogramme sind allen Versicherten der DRV zugänglich, je nach Arbeitgeber kann eine Mindestbetriebszugehörigkeit erforderlich sein.

Anforderungen für Arbeitgeber

Arbeitgeber stellen ihre Mitarbeitenden für die Dauer des initialen stationären Aufenthaltes in Verbindung mit einer Entgeltfortzahlung frei. Im Rahmen der Arbeitsorganisation ermöglichen sie die Teilnahme an der anschließenden ambulanten Trainingsphase.



„Betriebe haben ein Interesse daran, dass ihre Beschäftigten gesund bleiben. Zudem hat sich das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeitenden geändert: Sie wollen vorbeugen und ihren Arbeitsplatz gesund ausfüllen.“

Dr. med. Ronny Martin Frahm,
Facharzt für Allgemeinmedizin, Betriebsarzt



Unser Angebot

„Prävention“ und „Prävention Kompakt“ wollen vorbeugend die Erwerbsfähigkeit erhalten und vermeiden helfen, dass überhaupt erst Gesundheitsstörungen auftreten.

Ablauf

Unsere Präventionsprogramme setzen bei der frühzeitigen Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien an.

Beide Maßnahmen werden in Gruppen durchgeführt, sind eine Kombination stationärer und berufsbegleitend ambulanter Leistungen und gliedern sich in mehrere Phasen:

Vorbereitungsphase

- _ Informationsgespräch mit dem Betriebsarzt

Initialphase

- _ Stationäre Prävention in der Rehaklinik in Gruppen von 10–15 Personen; Dauer: 6 Tage
- _ **Alternativ:** Ganztägig ambulante Prävention, entsprechende örtliche Nähe zur Rehaklinik vorausgesetzt; Dauer: 3 Tage
(Dieses Angebot besteht in den Rehakliniken Höhenblick, Sonnhalde und Überrauch)

Ambulante Trainingsphase (12 Wochen)

- _ Fortführung der ressourcenorientierten Gruppenarbeit am Wohn- oder Beschäftigungsort mit Kooperationspartnern (1,5 Stunden / Woche)
- _ Prävention Kompakt beinhaltet eine Online-Nachbetreuung durch das Team der Rehaklinik.

Eigen-Trainingsphase (12 Wochen)

- _ Nutzung von betrieblichen und wohnortnahen Gesundheitsangeboten
- _ Sportliche Aktivitäten

Auffrischung / Refresher

- _ Prävention: Nach 6 Monaten für die Dauer von drei Tagen
- _ Prävention Kompakt: Zwei Refreshertreffen nach drei und sechs Monaten für jeweils drei Tage



Zwei Präventionsprogramme

„Prävention“ und „Prävention Kompakt“ sind Programme zum Umgang mit gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz. Sie wurden für alle Berufstätigen entwickelt, **die durch gesundheitliche Beschwerden Probleme am Arbeitsplatz haben.**

Sie sind nicht geeignet, wenn bereits massive gesundheitliche Beschwerden bestehen.

Schwerpunkte der Programme sind Bewegung und Ernährung sowie die Sensibilisierung für medizinische Themen und der Bereich Stressmanagement.

Das Programm „Prävention“ wird in folgenden Kliniken durchgeführt:

Rehaklinik Glotterbad

*Gehrenstraße 10, 79286 Glottertal
www.rehaklinik-glotterbad.de*

Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl

*Kohlhof 8, 69117 Heidelberg
www.rehaklinik-koenigstuhl.de*

Rehaklinik Höhenblick

*Leopoldstraße 23, 76530 Baden-Baden
www.rehaklinik-hoehenblick.de*

Die Programme „Prävention“ und „Prävention Kompakt“ werden in folgenden Kliniken durchgeführt:

Rehaklinik Klausenbach

*Klausenbach 1, 77787 Nordrach
www.rehaklinik-klausenbach.de*

Rehaklinik Ob der Tauber

*Bismarkstraße 31, 97980 Bad Mergentheim
www.rehaklinik-odt.de*

Rehaklinik Sonnhalde

*Am Schellenberg 1, 78166 Donaueschingen
www.rehaklinik-sonnhalde.de*

Rehaklinik Überruh

*Überruh 1, 88316 Isny im Allgäu
www.rehaklinik-ueberruh.de*

Wie werden die Leistungen beantragt?

Der erste Schritt ist ein Informationsgespräch mit dem Betriebsarzt der Firma oder dem Hausarzt. Diese können beurteilen, ob eine Prävention in Frage kommt und zielführend ist. Diese können auch den ärztlichen Befundbericht ausfüllen, der Teil der Antragsformulare ist.

Beantragt wird die Präventionsleistung direkt über die Deutsche Rentenversicherung. Die benötigten Antragsformulare (Formulare G180, G185 und G190) stehen auf der Internetseite www.deutsche-rentenversicherung.de zum Herunterladen bereit.

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Internet über die Ansprechstelle für Prävention und Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung unter www.deutsche-rentenversicherung.de.

Firmenservice für Unternehmen

Die regionalen Firmenberater der Deutschen Rentenversicherung beraten Unternehmen sowie Werks- und Betriebsärzte individuell rund um die Präventionsprogramme.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung unter www.deutsche-rentenversicherung.de, über die kostenfreie Servicehotline 0800 1000 453, oder per E-Mail: firmenservice@deutsche-rentenversicherung.de



„Leichte körperliche oder psychische Beschwerden sind erste Anzeichen für eine Fehlbelastung. Diese Warnungen dürfen nicht ignoriert werden, um eine Verschlechterung zu verhindern.“

Wer trägt die Kosten?

Die medizinische Prävention gehört zu den Pflichtleistungen der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Sie übernimmt die Kosten für den initial stationären Aufenthalt in der Rehaklinik, die ambulante Trainingsphase sowie die Kosten der Auffrischung (Refresher-Tage).

In der Eigen-Trainingsphase können möglicherweise Angebote der Krankenversicherungen in Anspruch genommen werden.

Ein breites Angebot. In Ihrer Nähe

Die RehaZentren Baden-Württemberg bieten ein breites Spektrum an rehabilitativen und präventiven Dienstleistungen. Insgesamt neun Einrichtungen mit individuellen Profilen der medizinischen Rehabilitation ergänzen sich gegenseitig, sodass wertvolle Synergieeffekte entstehen und Patientinnen und Patienten eine optimale Betreuung erfahren.







RehaZentren Baden Württemberg

Wilhelmsplatz 11
70182 Stuttgart

Tel. 0711 6994639-10
Fax 0711 6994639-11

info@rehazentren-bw.de
www.rehazentren-bw.de