# Für Jedermann\*







### Liebe Präventions-Interessenten,

herzlich willkommen in unserem Centrum für Prävention. Umgeben von malerischer Natur und in kurzer Reichweite zum Seeufer steht unser Haus im Ortskern von Bernried, einem der idyllischsten Dörfer Bayerns. Wir finden, ein idealer Ort, um sein Bewusstsein einmal ganz in Ruhe auf etwas Einmaliges und sehr Wertvolles zu lenken: die eigene Gesundheit. Im Alltag achten wir auf dieses kostbare Gut leider viel zu selten. Als Teilnehmer an einem unserer RV Fit Präventionsprogramme machen Sie einen ersten Schritt, um auch im

zunehmenden Alter mit Freude Alltag und Arbeit meistern zu können. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Unser hochkompetentes Ärzteund Therapeutenteam freut sich sehr darauf, Sie zu unterstützen und zusammen mit Ihnen einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil zu finden . Fühlen Sie sich wohl bei uns und genießen Sie die Zeit, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Gesundheitsvorsorge und Prävention sorgt für ein Leben im Gleichgewicht ganzheitlich und nachhaltig.



Robert Zucker Geschäftsführer des Centrums für Prävention der Klinik Höhenried aGmbH



Dr. phil. Stefan Winter Fachlicher Leiter der Prävention

### Inhalte

- RV Fit Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung
- 2. Persönliche Voraussetzungen
- 3. Ziele der Prävention
- 4. Ablauf und Inhalt der RV Fit Programme
- 5. Was bietet das Centrum für Prävention?
- 6. Energie Vital Startwoche im Schloss Höhenried
- 7. Wer trägt die Kosten?
- 8. Beantragung der Präventionsleistung RV Fit
- 9. Qualitätssicherung und Dokumentation
- 10. Antworten auf häufige Fragen (FAQ)

# 1. RV Fit - Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung

Eine steigende Lebenserwartung, die Zunahme chronischer Krankheiten sowie die Verlängerung der Lebensarbeitszeit der Beschäftigten sind Entwicklungen, denen sich die Gesellschaft und auch die Rentenversicherung stellen müssen. Die gesetzliche Rentenversicherung bietet daher ihren Versicherten, die aufgrund von belastenden Arbeitsumständen einem höheren gesundheitlichen Risiko unterliegen, Präventionsleistungen zur Förderung ihrer Gesundheit an. Die präventiven Leistungen des gesetzlichen

Rentenversicherungsträgers basieren auf dem Wissen, dass frühzeitige medizinische und multiprofessionelle Interventionen bei verhaltens- bzw. lebensstilbedingten Gesundheitsbeeinträchtigungen positive Auswirkungen auf die Gesundheit und damit auch auf die Beschäftigungsfähigkeit haben. Die Vermeidung manifester Gesundheitsbeeinträchtigungen und eines konkreten Rehabilitationsbedarfs (im Sinne von § 10 SGB VI) dient der Sicherung einer dauerhaften Beschäftigungsfähigkeit.



# 2. Persönliche Voraussetzungen

Die persönlichen Voraussetzungen sind erfüllt, wenn Versicherte erste gesundheitliche Beeinträchtigungen und Risiken aufweisen, die noch keinen Krankheitswert haben, aber dennoch die ausgeübte Beschäftigung gefährden können. In diesem Zusammenhang sind unterschiedliche Beeinträchtigungen zu nennen:

- Bewegungsmangel
- Gewichtsprobleme
- Ungesunde Ernährung
- Rückenbeschwerden
- Hoher Blutdruck
- Hohe k\u00f6rperliche Belastungen
- Psychische Belastungen (z. B. erhöhte Stressanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, nachlassende Motivation)
- Ungünstige Arbeitsbedingungen

Die persönlichen Voraussetzungen für RV Fit Präventionsleistungen sind nicht erfüllt, wenn manifeste Erkrankungen bzw. Befunde vorliegen, die umfangreiche therapeutische Leistungen nach sich ziehen. Leiden Sie unter einer Depression oder an einer anderen psychischen Erkrankung (z.B. an einer Suchtproblematik), können Sie im Rahmen des RV Fit Programms ebenfalls nicht aufgenommen werden.

Versicherten mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen stehen Leistungen zur Rehabilitation, zu Verfügung, z.B. in der Klinik Höhenried!





# 3. Ziele der Prävention

Ziel unserer Präventionsprogramme ist es, auf die gesundheitliche Verfassung, die individuelle Lebensführung sowie auf die Selbstkompetenz der Teilnehmer einzuwirken, um Anforderungen des Alltags- und Berufslebens besser bewältigen zu können.

### In diesem Zusammenhang sind folgende übergeordnete Ziele zu nennen:

- Erhalt und Förderung der Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit
- Lebensstiländerung und Aktivitätsförderung
- Besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Risikofaktoren erkennen und Schutzfaktoren entwickeln bzw. ausbauen
- Vorbeugen chronischer Gesundheitsstörungen
- Förderung von Motivation und Aktivität bezüglich eines eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Verhaltens

# 4. Ablauf und Inhalte der RV Fit Programme

RV Fit gehört zu den Pflichtleistungen der Deutschen Rentenversicherung. Unsere Präventionsprogramme stehen somit allen rentenversicherten Personen zur Verfügung.

Um möglichst homogene Gruppen zu erhalten, bieten wir Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an

(z. B. Schichtarbeit, Bürotätigkeit, schwere körperliche Tätigkeit, Übergewicht, psychische Belastung, u. a.).

Alle Präventionsprogramme werden stets in Gruppen durchgeführt und gliedern sich in vier aufeinander aufbauende Teilabschnitte:

## Startphase

6 Tage stationär:

# Trainingsphase

12 Wochen berufsbegleitend:

### Eigenaktivitätsphase

6 Monate Fortführung in Eigenregie:

# Auffrischungsphase (Refresher)

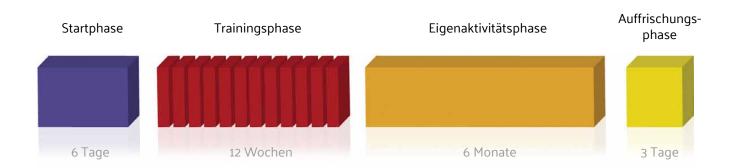
3 Tage im Centrum für Prävention:

Startphase RV Fit Klassisch im Centrum für Prävention. Startphase RV Fit Energie Vital im Schloss Höhenried.

In der Trainingsphase setzt die teilnehmende Person, neben seiner Arbeitszeit mit Hilfe einer App bzw. Web-App, unter fachkompetenter Betreuung die vereinbarten Ziele um.

In dieser Phase führt die teilnehmende Person das Programm in Eigenverantwortung und Eigeninitiative fort.

Der Erfolg des Gesamtpaketes wird mit den Teilnehmer\*innen bei einem Refresher ermittelt und ausgewertet.





# Die Phasen der unterschiedlichen RV Fit Programme

## Startphase "RV Fit Klassisch"

Das erste Modul, die sogenannte Startphase, findet im Centrum für Prävention statt. Die Teilnehmer werden in Gruppen von maximal 15 Personen zusammengefasst. Im Vordergrund stehen neben diagnostischen Untersuchungen (Statuserhebung), vor allem aktives Training und Aktivierung, Schulungen und Gesundheitsseminare sowie die Motivation zur Eigeninitiative.

#### Inhalte:

- Aufnahme und Untersuchung durch den Arzt
- Diagnostische Untersuchungen im Rahmen eines Gesundheitschecks
- Vortrag zum Thema Prävention, Risikofaktoren und Salutogenese
- Gesundheitsseminare zu Themen, wie: gesunde Ernährung, Psychologie (Stress/Schlaf), Bewegung und Fitness
- Rückenschule
- Kraft und Fitnesstraining
- Aquafitness
- Nordic Walking
- Präventives Gesundheitstraining mit Pulskontrolle – Outdoor
- Entspannungsübungen
- Physikalische Therapie zur Selbsthilfe
- Informationen zur webbasierten Unterstützung während der ambulanten Trainingsphase
- Abschlussbesprechung

## Startphase "RV Fit Energie Vital"

Bei "Energie Vital" findet die Startphase im Schloss Höhenried auf dem Gelände der Klinik Höhenried statt. Hier ist der Fokus auf die seelische Gesundheit gerichtet. Themen, wie "Resilienz stärken", "Stress bewältigen" oder "Entspannungstechniken einüben", stellen wichtige Inhalte dieses Programms dar.

### Inhalte:

- Erhebung der persönlichen Stressbelastung, des Wohlbefindens und psychophysischer Beschwerden sowie Ergebnisbesprechung
- Gesundheitsseminare und Übungen zu unterschiedlichen Themen, wie: Identifikation individueller Stressfaktoren, Strategien zur Stressbewältigung, Resilienzfaktoren, Gesunder Schlaf, Entspannung und Achtsamkeit, Ernährung, Anleitung zu Kraft-, Ausdauer- und Fitnesstraining, Festlegung individueller Ziele und Erstellung eines Präventionsplans für die Trainingsund Eigenaktivitätsphase
- Informationen zur webbasierten Unterstützung während der Trainingsphase
- Abschlussbesprechung

## Trainingsphase

Der stationären Startphase folgt eine Trainings- und Eigenaktivitätsphase. Die Teilnehmer\*innen sollen im Rahmen dieser Trainingsphase motiviert werden, die vereinbarten Gesundheitsziele konsequent, vor allem in Eigenverantwortung, zu verfolgen.

Ziel ist es, den Teilnehmer\*innen zu Eigenaktivität zu motivieren und einem Rückfall in alte Gewohnheiten entgegenzuwirken. Die Teilnehmer\*innen sollen erkennen, dass sich Aktivität in vielerlei Hinsicht lohnt.

Die zwölfwöchige, berufsbegleitende Betreuung während der Trainingsphase erfolgt durch das Therapeuten-Team des Centrums für Prävention. Die Unterstützung während dieser Phase wird über einen personalisierten Zugang, webbasiert bzw. mit Hilfe einer App, sichergestellt.

Über diese Plattform werden spezifische Übungs- und Informationsbausteine zur Verfügung gestellt sowie Kontakt, Austausch und Interaktion zwischen der Gruppe und dem Therapeuten-Team aufrechterhalten. Schwerpunkte in der Trainingsphase sind aktive Therapien, zum Beispiel ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, ein individuelles Heimtrainingsprogramm, Therabandübungen sowie Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur.

Im Rahmen des Energie Vital Programms erfolgt die Betreuung während der Trainingsphase durch unser Psychologen-Team.

Die einzelnen Bausteine in der Trainingsphase beziehen sich auf die in der Startphase angesprochenen Inhalte und individuellen Ziele. Damit werden relevante Themen verstetigt und vertieft.





# Eigenaktivitätsphase

In der sich anschließenden sechs Monate dauernden Eigenaktivitätsphase sollen die Teilnehmenden die vermittelten Ansätze zu Verhaltens- und Lebensstiländerungen eigenverantwortlich im Alltag umsetzen. Durch die Bereitstellung der digitalen Plattform aus der Trainingsphase haben die Gruppenteilnehmer\*innen weiterhin Zugriff auf alle in der Trainingsphase erhaltenen Informationen und Trainingspläne. Auch besteht die Möglichkeit, die Trainingsdokumentation fortzuführen.

Der kontinuierliche Austausch der Teilnehmer\*innen untereinander fördert zudem die Interaktion und Motivation, so dass positive gruppendynamische Effekte möglich sind. Neben den beschriebenen Vorteilen der Online-Vernetzung können auch angebotene Kurse wohnortnaher ambulanter Einrichtungen, des örtlichen Sportvereins oder der Krankenkassen Unterstützung bieten.

# Auffrischungsphase

Die abschließende Auffrischungsphase, findet dreitägig im Centrum für Prävention statt - für das klassische RV Fit Programm aber auch für RV Fit Energie Vital.

Im Mittelpunkt stehen zwei Zielsetzungen:

Zum einen werden alle diagnostischen Erhebungen wiederholt und zu den Ergebnissen aus der Startwoche in Beziehung gesetzt.

Zum anderen soll durch den Erfahrungsaustausch über die vorangegangenen Phasen die Motivation zu einer gesunden Lebensführung aufrechterhalten werden.



Alle Informationen zu unseren Programmen finden Sie auch unter: www.cep-hoehenried.de



# 5. Was bietet das Centrum für Prävention?

Das Centrum für Prävention ist eine Einrichtung der Klinik Höhenried gGmbH und befindet sich in zentraler Lage im alten Ortskern von Bernried. Der Bernrieder Park mit seinen alten Eichen grenzt an das Grundstück an und lädt in den Pausen oder am Abend zum Spazieren ein. Auch das Seeufer ist nur wenige Gehminuten entfernt. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Regionalbahn, ca. 30 Minuten von Hbf München) erreicht man das Centrum für Prävention in ca. 8-10 Gehminuten. Die Anreise mit dem Auto ist über die A95 mit den Ausfahrten Starnberg oder Seeshaupt möglich. Rund um das Haus befinden sich ausreichend Parkplätze.

Für die Durchführung der Prävention ist ein multiprofessionelles Team aus Fachärzten\*innen, Psychologen\*innen und therapeutischem Fachpersonal verantwortlich.

Alle diagnostischen und fachärztlichen Untersuchungen finden in den umfassend ausgestatteten Räumlichkeiten des Centrums für Prävention statt. Für die gruppentherapeutischen Einheiten stehen ausreichend große Gymnastik- und Seminarräume sowie eine moderne Medizinische Trainingstherapie zur Verfügung.

Das vorhandene Schwimmbad ermöglicht Anwendungen im Wasser sowie freies Schwimmen am Abend. Eine Sauna sorgt für Entspannung. Das Haus selbst verfügt über 76 Zimmer, die modern und komfortabel ausgestattet sind. Darüber hinaus gibt es ein lichtdurchflutetes Restaurant, in dem die Teilnehmenden Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen können. Weiterhin ist ein Stüberl mit Leseecke und Kegelbahn vorhanden.

# 6. Die Energie Vital Startwoche im Schloss Höhenried

Das Schloss liegt mitten in der weitläufigen Parkanlage der Klinik Höhenried und gehört ebenso wie die Klinik der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd.

# 7. Wer trägt die Kosten?

Da RV Fit zu den Pflichtleistungen der Deutschen Rentenversicherung gehört, übernimmt diese auch die Kosten für die Startphase, Trainingsphase und Auffrischungsphase. Während der Eigenaktivitätsphase können ggf. Angebote der Krankenversicherungen in Anspruch genommen werden. In dieser Phase fallen nicht zwangsläufig Kosten an. Die Startphase sowie die Auffrischungsphase finden im Centrum für Prävention ganztägig stationär statt. Für diese Zeit erhält der Teilnehmer von seinem Arbeitgeber eine Freistellung mit Entgeltfortzahlung – analog einer Rehabilitation. Für diese Tage muss kein Urlaubsantrag gestellt werden.



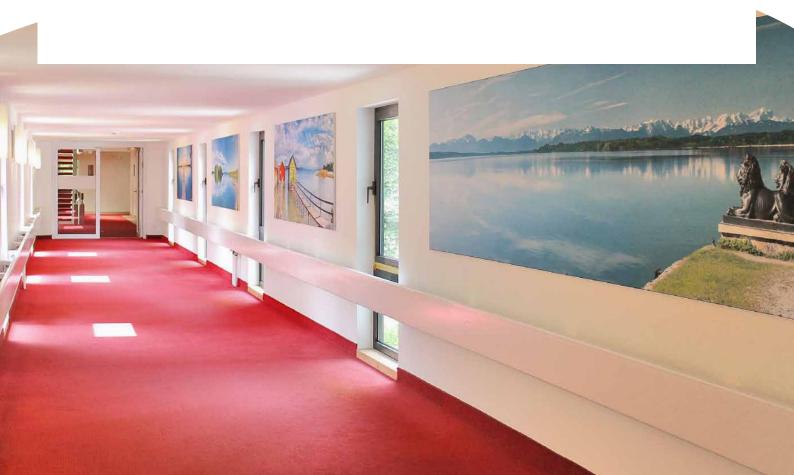
# 8. Beantragung der Präventionsleistung

Die RV Fit Präventionsleistung können Sie in Form eines "eAntrags" unter **www.rv-fit.de** unkompliziert beantragen.

Bei der Beantragung haben Sie ein Wunsch- und Wahlrecht. Sie können also mitbestimmen, in welcher Einrichtung die Präventionsleistung stattfinden soll. Wollen Sie in unser Haus am Starnberger See, dann tragen Sie im ersten Fenster des eAntrags "Centrum für Prävention / Bernried" ein.

Die Deutsche Rentenversicherung prüft Ihren Antrag und wird Sie darüber informieren. Anschließend werden wir, das Centrum für Prävention, Sie zur Terminvereinbarung kontaktieren.

Bei Fragen, rufen Sie uns gerne unter der Telefonnummer 08158 9078-0 an oder schreiben uns eine E-Mail an info@cep-hoehenried.de.





# 9. Qualitätssicherung und Dokumentation

Um den Erfolg der Präventionsprogramme zu beurteilen, wird eine umfangreiche Nachbetrachtung durchgeführt. Profitieren die Teilnehmer\*innen bezüglich Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Stresserleben und beruflichen Belastbarkeit kurz-, mittel- und langfristig davon? Im Einzelnen ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Ist das Präventionsprogramm geeignet, die Gesundheit der teilnehmenden Personen positiv zu beeinflussen?
- Kommt es durch die Präventionsmaßnahme zu positiven Effekten bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie biometrischer und psychosozialer Daten?

- Zeigen sich signifikante Interventionswirkungen bezüglich der subjektiven Zufriedenheit mit der Gesundheit und der Einschätzung der subjektiven Arbeitsfähigkeit bzw. Erwerbsfähigkeit?
- Wie wird das Präventionsprogramm aus Sicht der Teilnehmer\*innen wahrgenommen, bewertet und akzeptiert?
- Frage nach dem Nutzen: "Wie sehr hat Ihnen die Präventionsmaßnahme genutzt?"



# 10. Antworten auf häufige Fragen (FAQ)

## Wer kann die RV Fit Leistungen erhalten?

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

# Welche Anforderungen an den/die Teilnehmende/n gibt es?

Die RV Fit Programme sind allen Versicherten der Deutschen Rentenversicherung zugänglich. Die Teilnehmenden sollen motiviert sein, ihre Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und daran interessiert sein, dauerhaft ihr Verhalten zu ändern. Erforderlich ist hierfür eine aktive Teilnahme an allen Phasen des Programms.

# Welche Anforderungen werden an den Arbeitgeber gestellt?

Arbeitgeber stellen ihre Mitarbeiter\*innen für die Dauer der stationären Phasen des Programms in Verbindung mit einer Entgeltfortzahlung frei.

### Was erwartet mich?

Unsere RV Fit Programme gliedern sich in vier Phasen und dauern insgesamt ca. 9 Monate.

Die Prävention beginnt mit der Startphase. Im Rahmen eines Gesundheitschecks erfolgt eine umfangreiche Diagnostik und Feststellung persönlicher gesundheitlicher Risiken. Im Verlauf der Woche besuchen Sie verschiedene sporttherapeutische Einheiten und Schulungen. So erhalten Sie einen ersten Einblick, wie Sie beispielsweise besser mit psychischer Belastung umgehen oder körperliche Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem lernen Sie, wie Sie durch gesunde Ernährung, Entspannungsübungen und regelmäßige Bewegung positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen können.

Die anschließende Trainingsphase dauert 3 Monate und erfolgt durch das Therapeuten-Team des Centrums für Prävention. Die Unterstützung und Betreuung während dieser Phase wird über einen personalisierten Zugang, webbasiert bzw. mit Hilfe einer App, sichergestellt.

In der nachfolgenden 6-monatigen Eigenaktivitätsphase festigen Sie die erlernten Strategien. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag profitieren Sie von den Veränderungen. Beim abschließenden Refresher treffen Sie sich noch einmal mit der Gruppe im Centrum für Prävention und ziehen Bilanz. Die diagnostischen Erhebungen werden wiederholt und zu den Ergebnissen aus der Startwoche in Beziehung gesetzt. Auch werden eventuell aufgetretene Probleme lösungsorientiert besprochen.

# Wie kann ich die Präventionsleistung beantragen?

Die RV Fit Präventionsleistung können Sie in Form eines "eAntrags" unter www.rv-fit.de unkompliziert beantragen.

### Wer trägt die Kosten?

Die Deutsche Rentenversicherung trägt die gesamten Kosten für den Aufenthalt im Centrum für Prävention bzw. im Schloss Höhenried sowie die Reisekosten. Der Arbeitgeber leistet Entgeltfortzahlung während der Startphase und der Auffrischungsphase.

# Wie ist die Präventionsleistung mit meiner Arbeitszeit vereinbar?

Die Startphase sowie die Auffrischungsphase finden stationär statt. Für diese Zeit müssen Sie von Ihrem Arbeitgeber freigestellt werden und erhalten Entgeltfortzahlung – analog einer Rehabilitation. Sie müssen für diese Tage auch keinen Urlaubsantrag stellen. Die ambulante Trainingsphase und die Eigenaktivitätsphase sind dagegen berufs- und alltagsbegleitend und in der Freizeit wahrzunehmen.

## Wie viele Personen sind in einer Gruppe?

Die einzelnen Module werden in Gruppen von bis zu 15 Personen durchgeführt. Die Teilnehmer einer Gruppe haben ähnliche gesundheitliche Beeinträchtigungen, die ihre Beschäftigung ungünstig beeinflussen.

### Werden die Fahrtkosten erstattet?

Für Hin- und Rückfahrt zwischen Wohn- oder Aufenthaltsort und der Einrichtung in der die Start- und Auffrischungsphase stattfindet, werden die Fahrtkosten erstattet.

# Muss eine Zuzahlung geleistet werden?

Nein, eine Zuzahlung ist nicht zu leisten.

# Ist die Präventionsleistung mit einer Rehabilitation vergleichbar?

Nein, während bei einer Rehabilitation die Behandlung einer spezifischen Erkrankung im Vordergrund steht, wird bei der Präventionsleistung die Förderung der Gesundheit fokussiert: "Wie bleibe ich trotz hoher Belastungen und Risiken in der Arbeit und im Alltag gesund?". Gesundheitsgerechte Verhaltensweisen, Bewegung, Fitness, aber auch der Umgang mit Stress und die nachhaltige Förderung einer gesunden Lebensführung sind die Grundbausteine.

### Kann man nach einer Präventionsleistung, wenn notwendig, auch eine medizinische Rehabilitation bekommen?

Ja. Eine Präventionsleistung schließt eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation, z.B. in der Klinik Höhenried, danach nicht aus, wenn der Zustand dies erfordert.

## Gibt es Ausschlusskriterien, die eine Teilnahme am RV Fit Programm verhindern?

Ja, diese Ausschlusskriterien gibt es:

- Wenn bei Ihnen manifeste, behandlungsbedürftige Erkrankungen des Herzens, der Lunge oder des Herzkreislaufsystems vorliegen, die Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit nach sich ziehen.
- Wenn bei Ihnen schwerwiegende, behandlungsbedürftige orthopädische Erkrankungen oder andere ernsthafte medizinische Zustände vorliegen, die die körperliche Belastbarkeit (z.B. Gehfähigkeit) stark beeinträchtigen.
- Wenn Sie ein Körpergewicht größer 140 kg haben
- Wenn Sie an einer Depression oder an einer anderen psychischen Erkrankung leiden (z.B. Suchtproblematik), können Sie im Rahmen des RV Fit Programms (Klassisch und Energie Vital) nicht aufgenommen werden.

<sup>\*</sup> Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wurde auf die weibliche Form von Personen und Berufsbezeichnungen verzichtet.



Am Grundweiher 1 82347 Bernried am Starnberger See

Telefon: 08158 9078-0 info@cep-hoehenried.de www.cep-hoehenried.de

