

Für Unternehmen

Werden Sie aktiv!

RV Fit

Präventionsprogramme
der Deutschen
Rentenversicherung
am Starnberger See

 **Centrum** für Prävention

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 Ärzte- und 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 Centrum für
Prävention der Klinik Höhenried gGmbH



Dr. phil. Stefan Winter
Fachlicher Leiter der Prävention

Inhalte

1. RV Fit - Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung
2. Zielgruppe
3. Gesunde Beschäftigte im Unternehmen
4. Ablauf und Inhalt der Präventionsleistungen "RV Fit Klassisch" und "RV Fit Energie Vital"
5. Was bietet das Centrum für Prävention?
6. Energie Vital Startwoche im Schloss Höhenried
7. Wer trägt die Kosten?
8. Zugang und Beantragung der Präventionsleistung
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. Als Pilotprojekt der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd gestartet, hat sich das klassische RV Fit Präventionsprogramm im Centrum für Prävention etabliert. Mit "Energie Vital" gibt es zudem ein Programm, bei dem die seelische Gesundheit im Fokus steht. Themen, wie "Resilienz stärken", "Stress bewältigen" oder "Entspannungstechniken einüben", stellen wichtige Inhalte dieses Programms dar.

Beides sind Präventionsprogramme mit stationären und ambulanten Phasen, die sich an die Beschäftigten interessierter Unternehmen richten und in ein betriebliches Setting eingebettet sind.



2. Zielgruppe

Unsere RV Fit Präventionsprogramme richten sich an Beschäftigte interessierter Unternehmen, die bei der Deutschen Rentenversicherung aktiv versichert sind. Darunter fallen Mitarbeiter, die ein gesundheitsgefährdende Beschäftigung ausüben oder die bereits bestehende gesundheitliche Beeinträchtigung vorweisen, wie zum Beispiel:

- Gewichtsprobleme
- Bewegungsmangel
- Rückenbeschwerden
- Bluthochdruck
- Ungünstige, belastende Arbeitsbedingungen (z.B. Schichtarbeit, Arbeitsdichte, Leistungsdruck, Lärm, Kälte oder Hitze)
- Psychische Belastungen (z. B. erhöhte Stressanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, nachlassende Motivation, Konflikte in der menschlichen Interaktion oder Überengagement)

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. Gesunde Beschäftigte im Unternehmen

Gesunde Beschäftigte sind der wichtigste Baustein im Unternehmen, denn:

- sie erzielen bessere Arbeitsergebnisse.
- sie haben weniger Fehlzeiten und eine höhere Motivation.
- sie steigern den wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens und bleiben diesem mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten länger erhalten.

Das Anliegen der Präventionsprogramme ist es, auf die individuelle Lebensführung, die gesundheitliche Verfassung und die Selbstkompetenz der Teilnehmer/innen einzuwirken. In diesem Zusammenhang lassen sich wichtige Zielsetzungen ableiten:

- Förderung von Motivation und Aktivität bezüglich eines eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Verhaltens
- Risikofaktoren erkennen, beseitigen sowie Schutzfaktoren entwickeln und ausbauen
- Vorbeugung chronischer Gesundheitsstörungen
- Besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Förderung der Stress- und Konfliktbewältigungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- Förderung von Bewegung und Körperwahrnehmung
- Schmerzprophylaxe
- Möglichst langer Erhalt der Erwerbsfähigkeit
- Vermeidung späterer Teilhabeleistungen oder gar Erwerbsminderungsrenten

4. Ablauf und Inhalte der RV Fit Präventionsleistungen

Unsere Präventionsprogramme „RV Fit Klassisch“ und „RV Fit Energie Vital“ setzen bei der frühzeitigen Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien an. Beide Programme werden in Gruppen durchgeführt und gliedern sich in vier aufeinander aufbauende Phasen:

Startphase

6 Tage stationär:

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

Trainingsphase

12 Wochen berufsbegleitend:

In der berufsbegleitenden Trainingsphase wird den Teilnehmenden die Gelegenheit geboten, neben seiner Arbeitszeit in einem beschäftigungsnahen, ambulanten Reha-Zentrum bzw. mittels App oder Web-App, unter fachkompetenter Betreuung zu trainieren.

Eigenaktivitätsphase

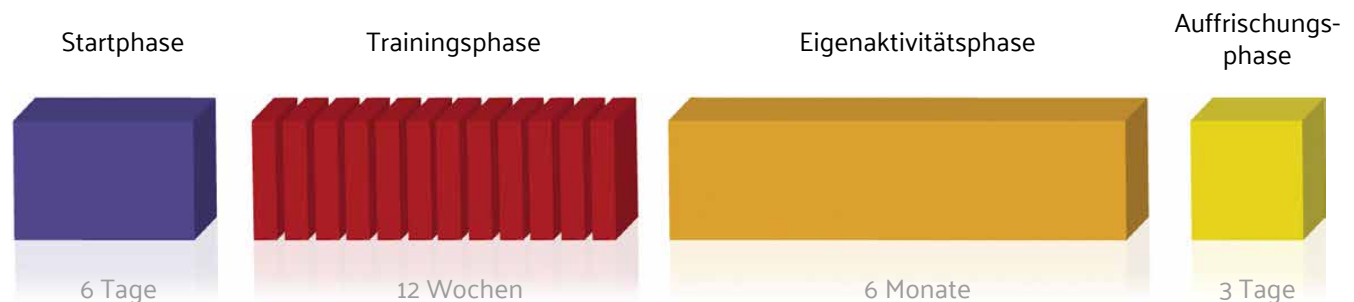
6 Monate Fortführung in Eigenregie:

In dieser Phase führt der Teilnehmer das Programm in Eigenverantwortung und Eigeninitiative fort.

Auffrischungsphase

3 Tage im Centrum für Prävention:

Der Erfolg des Gesamtpaketes wird mit den Teilnehmenden im Rahmen der Auffrischungsphase ermittelt und ausgewertet.





RV Fit Klassisch

Präventionsprogramm: RV Fit Klassisch

Das klassische RV Fit Präventionsprogramm richtet sich gezielt an Mitarbeiter/innen interessierter Betriebe, die bei der Deutschen Rentenversicherung aktiv versichert sind. Präventionsleistungen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit können Versicherte bei ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen erhalten.

Startphase

Das erste Modul, die sogenannte Startphase, findet im Centrum für Prävention statt. Die Teilnehmer werden in Gruppen von jeweils 12 – 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 der Startphase im Centrum für Prävention:

- Aufnahme und Untersuchung durch den Arzt
- Diagnostische Untersuchungen im Rahmen eines Gesundheitschecks
- Arztvortrag zum Thema Prävention, Risikofaktoren und Salutogenese
- Gesundheitsseminare zu Themen wie gesunde Ernährung, Psychologie (Stress/Schlaf), Bewegung und Fitness
- Rückenschule
- Kraft und Fitnessstraining
- Aquafitness
- Nordic Walking
- Präventives Gesundheitstraining mit Pulskontrolle – Outdoor
- Entspannungsübungen
- Physikalische Therapie zur Selbsthilfe
- Abschlussbesprechung
- Möglichkeiten der Freizeitgestaltung: Badestrand/See, Sauna und Schwimmbad, Kegeln, Nordic Walking und weitere Freizeitangebote des Centrums für Prävention.

Ambulante Trainingsphase

Unmittelbar nach Abschluss der stationären Startphase folgt die Trainingsphase.

Ziel ist es die Teilnehmenden zu Eigenaktivität zu motivieren und einen Rückfall in alte Gewohnheiten entgegen zu wirken. Die zwölfwöchige berufsbegleitende Trainingsphase kann auf zweierlei Wegen durchgeführt werden.

Entweder erfolgt diese Phase in Kooperation mit einem beschäftigungsnahen ambulanten Rehasentrum „face to face“ oder mit Hilfe eines digitalen Tools (App/Web-App), durch das Therapeuten Team des Centrums für Prävention. Egal welche Variante, der Schwerpunkt liegt immer auf Motivation und Aktivität. Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, gezielte Kräftigungsübungen aber auch die Beweglichkeit stehen im Vordergrund. Darüber hinaus stellen Entspannungs- und Stressbewältigungseinheiten sowie die Ernährungsberatung wichtige Bausteine dar.

Eigenaktivitätsphase

In der sich anschließenden sechsmonatigen Eigenaktivitätsphase führt der Teilnehmer das Programm in Eigeninitiative fort. In dieser Phase sollen die Teilnehmenden die vermittelten Ansätze zu Verhaltens- und Lebensstiländerungen eigenverantwortlich im Alltag umsetzen. Angebotene Kurse der ambulanten Einrichtung, des örtlichen Sportvereins oder der Krankenkassen können eine hilfreiche Unterstützung bieten.

Auffrischungsphase

Die dreitägige Auffrischungsphase hat zwei übergeordnete Zielsetzungen. Zum einen werden alle anfangs durchgeführten 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.





RV Fit

Energie Vital

Präventionsprogramm: Energie Vital

Energie Vital ist ein RV Fit Programm mit einem psychologisch-psychosomatischen Schwerpunkt. Die seelische Gesundheit steht im Vordergrund.

Startphase

Die einwöchige Startphase findet im Schloss Höhenried statt. Die Teilnehmenden werden in Gruppen von jeweils 12 – 15 Personen zusammengefasst. Neben einer diagnostischen und psychologischen Stuserhebung stehen Seminare zur psychischen Gesundheit, das aktive Erleben möglicher alternativer Umgangsweisen, die Entwicklung von Schutzfaktoren, die Motivation zur Eigeninitiative sowie die Erarbeitung konkreter Ziele für die anschließende Trainings- und Eigenaktivitätsphase im Mittelpunkt.

Inhalte der Startphase:

- Erhebung der persönlichen Stressbelastung, des Wohlbefindens sowie psychophysischer Beschwerden
- Individuelle Besprechung der Ergebnisse mit einer Psychologin
- Gesundheitsseminare und Übungen zu unterschiedlichen Themen, wie:
 - > Identifikation individueller Stressfaktoren
 - > Strategien zu Stressbewältigung
 - > Resilienzfaktoren
 - > Gesunder Schlaf
 - > Entspannung und Achtsamkeit
 - > Ernährung
 - > Anleitung zu Kraft-, Ausdauer- und Fitnessstraining
 - > Festlegung individueller Ziele und Erstellung eines Präventionsplans für die Trainings- und Eigenaktivitätsphase
 - > Informationen zur digitalen Unterstützung während der Trainingsphase



Trainingsphase

Unmittelbar nach Abschluss der Startphase beginnt die 12-wöchige Trainingsphase. In dieser Phase werden die Teilnehmenden bei der Umsetzung der Ziele und Pläne für eine Lebensstiländerung weiterhin vom EnergieVital-Team des Centrums für Prävention betreut. Diese Unterstützung wird vorwiegend webbasiert – über einen personalisierten Zugang zu einem Webportal bzw. einer App für das Smartphone – angeboten.

Über die Plattform werden spezifische Übungs- und Informationsbausteine zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus findet ein regelmäßiger Austausch mit den Psychologen des EnergieVital-Teams statt. Auch werden Telefonsprechzeiten angeboten. Die Gewährleistung einer individuellen Betreuung, wie z. B. Hinweise für weiterführende Angebote externer Anbieter, kann auf diesem Wege sichergestellt werden. Zusätzlich ermöglicht die digitale Dokumentation der Aktivitäten einen Überblick zum Verlauf der eigenen Entwicklung.

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

Eigenaktivitätsphase

In der sich anschließenden Eigenaktivitätsphase, die sich über sechs Monate erstreckt, führen die Teilnehmenden das Programm in Eigeninitiative fort. In dieser Phase sollen die vermittelten Ansätze zu Verhaltens- und Lebensstiländerungen eigenverantwortlich im Alltag umgesetzt werden. Durch das Offenhalten der Webplattform und App aus der Trainingsphase haben die Gruppenteilnehmenden weiterhin Zugriff auf die Inhalte. Es besteht auch die Möglichkeit, die Trainingsdokumentation weiterzuführen. Die fortgesetzte Nutzung der Plattform ermöglicht auch den weiteren Austausch der Teilnehmenden untereinander. Gerade in dieser Phase kann die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe einen wertvollen Beitrag dazu leisten, motiviert „am Ball zu bleiben“, etwaige Rückschläge aufzufangen und die eigenen Ziele zu stärken.

Auffrischungsphase

Die Auffrischungsphase, die dreitägig wieder im Centrum für Prävention stattfindet, hat zwei übergeordnete Zielsetzungen. Zum einen werden alle anfangs durchgeführten 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.

In der Auffrischungsphase werden in Gruppenform die folgenden Themen angeboten:

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden über ihre individuellen Aktivitäten und Übungen unter dem Blickwinkel der bisher erzielten Effekte und eventueller Probleme bei der Umsetzung
- Erarbeitung von Möglichkeiten zur weiteren Selbstmotivierung
- Information zur Sensibilisierung für eine psychische Beeinträchtigung, um ggf. frühzeitig Hilfen einleiten zu können: Es werden Frühwarnzeichen, Behandlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen für Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.



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 vom Hbf München) erreicht man das CeP in ca. 8-10 Gehminuten vom Bahnhof. Auch die Anreise mit dem Auto ist über die A95 und den Ausfahrten Starnberg oder Seeshaupt möglich. Rund um das Haus befinden sich ausreichend Parkmöglichkeiten. Für die Durchführung der Prävention ist ein multiprofessionelles Team aus Fachärzten, Psychologen und therapeutischem Fachpersonal verantwortlich. Alle

diagnostischen und fachärztlichen Untersuchungen finden in den umfassend ausgestatteten Räumlichkeiten des Centrums für Prävention statt. Für die gruppen-therapeutischen 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. Es gibt ein lichtdurchflutetes Restaurant, in dem die Teilnehmenden Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen können. Weiterhin ist ein Stüberl mit Lesecke 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 Leistungen zu den Pflichtleistungen der Deutschen Rentenversicherung gehören, übernimmt diese auch die Kosten für die Startphase, Trainingsphase sowie Auffrischungsphase. Während der Eigenaktivitätsphase können möglicherweise Angebote der Krankenversicherungen in Anspruch genommen werden. In dieser Phase fallen nicht zwangsläufig Kosten an.





8. Zugang und Beantragung der Präventionsleistung

Die RV Fit Präventionsprogramme Klassisch und Energie Vital für Unternehmen und Großbetriebe erfolgen immer in Kooperation mit dem Gesundheitsdienst des entsprechenden Unternehmens. Somit entsteht eine Vernetzung der Prävention mit vorhandenen Rehabilitations- bzw. Präventionsstrukturen und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Die enge Einbindung der Betriebs- und Werksärzte spielt

eine wichtige Rolle, z. B. bei der Identifikation von Risikofaktoren, die eine Teilnahme am Präventionsprogramm begründen können. Das BGM oder auch Betriebs- und Werksärzte informieren die Mitarbeiter über das Präventionsprogramm. Die Beantragungsunterlagen werden dem zuständigen Rentenversicherungsträger zur Bewilligung vorgelegt.

9. Qualitätssicherung und Dokumentation

Um den Erfolg der RV Fit - Präventionsprogramme zu beurteilen, wird eine umfangreiche Nachbeurteilung durchgeführt. Ziel ist die Prüfung des Erfolgs der Präventionsmaßnahme. Profitieren die Teilnehmer 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 wahrgenommen, bewertet und akzeptiert?
- Frage nach dem Nutzen: "Wie sehr hat Ihnen die Präventionsmaßnahme genutzt?"



10. Antworten auf häufige Fragen (FAQ)

Da RV Fit Präventionsleistungen zu den Pflichtleistungen der Deutschen Rentenversicherung gehören, übernimmt diese auch die Kosten für die Startphase, Trainingsphase sowie Auffrischungsphase. Während der Eigenaktivitätsphase können möglicherweise Angebote der Krankenversicherungen in Anspruch genommen werden. In dieser Phase fallen nicht zwangsläufig Kosten an.

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 Präventionsprogramme 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 für die Dauer der stationären Phasen des Programms in Verbindung mit einer Entgeltfortzahlung frei.

Was erwartet den/die Teilnehmende/n?

Unsere Präventionsprogramme gliedern sich in mehrere Phasen und dauern insgesamt ca. 9 Monate. Die Start- und Auffrischungsphase findet im Centrum für Prävention statt, die Trainingsphase und die Eigenaktivitätsphase werden in den beruflichen Alltag integriert.

Wie erfolgt die Beantragung der Präventionsleistung?

RV Fit Präventionsleistungen können in Form eines „eAntrags“ unter www.rv-fit.de unkompliziert beantragt werden.

Wer trägt die Kosten?

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

Wie ist die Präventionsleistung mit der Arbeitszeit der Teilnehmenden vereinbar?

Die Startphase sowie die Auffrischungsphase finden stationär statt. Für diese Zeit erhält der Teilnehmer Entgeltfortzahlung – wie bei einer Rehabilitation. Er muss für diese Tage auch keinen Urlaubsantrag stellen. Die Trainingsphase und die Eigenaktivitätsphase ist dagegen berufs- und alltagsbegleitend. Diese Termine nehmen die Teilnehmenden in ihrer Freizeit wahr.

Wie viele Personen sind in einer Gruppe?

Die einzelnen Module werden in Gruppen von bis zu 15 Personen durchgeführt. Die Mitglieder einer Gruppe haben ähnliche gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Werden die Fahrtkosten erstattet?

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

Muss eine Zuzahlung geleistet werden?

Nein, eine Zuzahlung zu unseren Präventionsprogrammen 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.

* Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wurde auf die weibliche Form von Personen und Berufsbezeichnungen verzichtet.



Centrum für Prävention

Am Grundweiher 1
82347 Bernried am Starnberger See

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

