



Antworten auf häufige Fragen

Wie kann ich eine Präventionsleistung beantragen?

Ihr Betriebs- oder Werksarzt kann - ebenso wie Ihr Hausarzt - einen vorhandenen Präventionsbedarf bescheinigen. Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen sowie sämtliche Belastungsfaktoren werden dafür in den „Ärztlichen Befundbericht zum Präventionsantrag der Rentenversicherung“ (GO190) eingetragen.

Wo bekomme ich die Antragsvordrucke?

Antragsformulare GO180 und GO185 werden vom Versicherten ausgefüllt, der „Ärztliche Befundbericht“ GO190 vom Arzt! Alle Antragsvordrucke stehen auf www.cep-hoehenried.de zur Verfügung.

Wie ist die Präventionsleistung mit meiner Arbeitszeit vereinbar?

Die Initialphase sowie die Auffrischungsphase finden im Präventionszentrum ganztägig stationär statt. Für diese Zeit bekommen Sie Entgeltfortzahlung - wie bei einer Rehabilitation. Sie müssen für diese Tage auch keinen Urlaubsantrag stellen. Die ambulante Trainingsphase ist dagegen berufs- und alltagsbegleitend. Diese Termine nehmen Sie 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.

Muss ich eine Zuzahlung leisten?

Nein, eine Zuzahlung zu unseren Präventionsprogrammen ist nicht zu leisten.

Werden die Fahrtkosten erstattet?

Für die Hin- und Rückfahrt zwischen Ihrem Wohn- oder Aufenthaltsort und dem Präventionszentrum, in dem die Initial- und Auffrischungsphase stattfinden, werden Fahrtkosten erstattet.

Ist die Präventionsleistung mit einer Rehabilitation vergleichbar?

Nein, während bei einer Rehabilitation die Behandlung einer spezifischen Erkrankung im Vordergrund steht, handelt es sich bei der Präventionsleistung um ein umfangreiches Programm, bei dem die Gesundheit im Fokus steht: „Wie bleibe ich gesund, trotz hoher Belastungen und Risiken in Arbeit und Alltag.“ Gesundheitsgerechte Verhaltensweisen, Bewegung, Fitness, aber auch der Umgang mit Stress und die nachhaltige Förderung einer gesunden Lebensführung, stehen im Zentrum.

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

Ja. Eine Präventionsleistung schließt eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation nicht aus, wenn Ihr Zustand dies erfordert.



Am Grundweiher 1
82347 Bernried/Obb.

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



Weitere Informationen:
www.cep-hoehenried.de

**Prävention -
werden Sie aktiv!**

Individuelle
Präventionsprogramme



Eine Institution der



Prävention – werden Sie aktiv

Prävention heißt, Krankheiten oder Behinderungen vorzubeugen. Unsere Präventionsleistungen sollen Ihnen helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv anzugehen. Die moderne Gesellschaft stellt differenzierte Anforderungen in der Berufswelt und bietet gleichzeitig vielfältige Möglichkeiten der persönlichen Lebensgestaltung. Dies führt häufig zu erheblichen körperlichen und psychischen Belastungen, welche krankmachende Reaktionen auslösen können.

Oftmals werden leichtere Beschwerden ignoriert oder zu spät angegangen. Im Laufe der Jahre können sich daraus ernste Erkrankungen entwickeln, welche die Erwerbsfähigkeit gefährden. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, bietet die gesetzliche Rentenversicherung präventive (vorbeugende) Leistungen für Versicherte an, die bereit sind, aktiv am Erhalt ihrer Gesundheit mitzuarbeiten.

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. Oft treffen zumindest einzelne der folgenden Risikofaktoren oder Beschwerden zu:

- Zu wenig Bewegung
- Herz-Kreislauf-Probleme und hoher Blutdruck
- Probleme mit dem Gewicht bzw. der Ernährung
- Ungünstige Arbeitsbedingungen (z.B. Stress, Lärm, einseitige Belastungen usw.)
- Hohe psychische Belastungen



Alle Infos und Unterlagen zur Beantragung finden Sie auf www.cep-hoehenried.de

Unsere Leistungen

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung bietet das Centrum für Prävention verschiedene Präventionsleistungen an. Mit unseren Präventionsangeboten verfügen wir über effektive, wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Behandlungsangebote und bieten Raum zur Erholung, um die getroffenen Zielsetzungen bestens zu unterstützen.

Die Präventionsprogramme **Prävention und Gesundheitsförderung – Betsi**, **Prävention und Gesundheitsförderung** und **Prävention und Gesundheitsförderung – Energie Vital** wollen vorbeugend die Gesundheit erhalten. Sie werden in Gruppen durchgeführt, sind eine Kombination stationärer und berufsbegleitend ambulanter Leistungen und gliedern sich in die vorab beschriebenen Phasen.



Prävention und Gesundheitsförderung – Betsi

Das Präventionsprogramm ist für Versicherte, die in Großunternehmen beschäftigt sind. Es werden Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten. Grundsätzlich werden hier Gruppen mit Beschäftigten nur eines Betriebs gebildet.



Prävention und Gesundheitsförderung

Das Präventionsprogramm ist für alle bei der Deutschen Rentenversicherung versicherten Personen, vorzugsweise für Berufstätige kleiner und mittelgroßer Betriebe. Es werden Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten (z.B. Schichtarbeit, Bürotätigkeit, schwer körperliche Tätigkeit, Problematik Übergewicht, u.v.a.).



Prävention und Gesundheitsförderung – Energie Vital

Das Präventionsprogramm ist für alle bei der Deutschen Rentenversicherung versicherten Personen. Energie Vital ist ein Angebot zur Stärkung des „psychischen Immunsystems“. Es beinhaltet Wissensvermittlung über die Ursachen psychischer Belastungen und die Wirkprinzipien schützender Faktoren. Darüber hinaus bieten wir übende Verfahren zur Entspannung und Konfliktbewältigung, mit deren Hilfe Sie Ihre Resilienz stärken und Ihre Gesundheit unterstützen können. Auch Bewegung und Sport sind wichtige Inhalte des Programms.

Ziele der Prävention

Die Prävention soll Ihnen helfen, Ihre gesundheitlichen Probleme aktiv anzugehen und Ihren (Berufs-)Alltag in Zukunft besser zu bewältigen. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannungsübungen

können Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht bringen. Die psychologischen Strategien zum Selbstmanagement helfen Ihnen, mit Stress besser umzugehen und langfristig einen gesünderen Lebensstil zu verwirklichen.



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

Die Präventionsprogramme sind allen Versicherten der Deutschen Rentenversicherung zugänglich. Die Teilnehmenden sollten 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 Sie?

Unsere Präventionsprogramme gliedern sich in mehrere Phasen. Einige davon finden in unserem Präventionszentrum statt, andere sind in Ihren beruflichen Alltag integriert.

Die Prävention beginnt mit einer stationären 6-tägigen **Initialphase** im Präventionszentrum. Im Rahmen eines umfangreichen Gesundheits-Checks werden Ihre persönlichen, gesundheitlichen Risiken festgestellt und im Anschluss mit Ihnen Ihre individuellen Präventionsziele erörtert. Danach besuchen Sie in der Gruppe verschiedene Schulungen und bekommen einen ersten

Einblick, wie Sie z.B. besser mit psychischer Belastung umgehen können. Bewegung und körperliche Aktivität spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Sie lernen, wie Sie durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannungsübungen positiv Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen können.

Die unmittelbar anschließende **Trainingsphase** dauert 3 Monate. Hier vertiefen Sie Ihr Wissen und wenden es praktisch an. In dieser Phase bleiben Sie mit Ihren Trainern und Therapeuten aus dem Präventionszentrum in Kontakt bzw. nutzen beschäftigungs- oder wohnortnahe Gesundheitsangebote. Ziel ist es, Sport und Bewegung, eine gesunde Ernährung, eine verbesserte Stressbewältigung und Entspannungsübungen in Ihren Alltag zu integrieren.

In der nachfolgenden **Eigenaktivitätsphase** festigen Sie die erlernten Strategien. Wohnortnahe Gesundheitsangebote können bei der Umsetzung des Erlernten helfen.

Nach etwa 6 Monaten Eigeninitiativphase treffen Sie sich zur abschließenden **Auffrischungsphase** für 2-3 Tage nochmal mit der Gruppe in unserem Präventionszentrum. Zusammen mit einem umfangreichen Gesundheits-Check wird in der Auffrischungsphase Bilanz gezogen. Aufgetretene Probleme während den Präventionsphasen werden ausführlich besprochen und möglichst gelöst.