

Das Präventionsprogramm „RV Fit“ zum Umgang mit gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz

Aktive Prävention in Alltag und Beruf

Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit, die unsichere wirtschaftliche Lage, die meist steigenden körperlichen und psychischen Anforderungen im Beruf und auch die Zunahme chronischer Krankheiten lassen viele Menschen daran zweifeln, bis zum Rentenalter berufstätig sein zu können.

Oftmals werden leichte Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen. Gerade bei chronischen Erkrankungen dürfen adäquate Maßnahmen nicht zu spät beginnen.

Ein gesundes und aktives Leben führen – dies ist das Ziel des Präventionsprogrammes „RV Fit“. Die dazu notwendigen präventiven Leistungen der Deutschen Rentenversicherung werden auf einem qualitativ hochwertigen neuartigen Weg unter anderem von der reha bad hamm angeboten.

Durch die Vermittlung und gezielte Förderung von Lebens- und Arbeitsstrategien unterstützt die reha bad hamm die Teilnehmenden hin zu einem gesundheitsbewussten (Arbeits-)Alltag, bevor Beschwerden zu dauerhaften Beeinträchtigungen führen können. Dabei sollten das gesundheitsfördernde Verhalten und die damit verbundenen Lebenszieländerungen bezüglich Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung langfristig in den privaten und beruflichen Alltag integriert werden. Um dies zu gewährleisten, werden die Anwendungen und Schulungen berufsbegleitend durchgeführt.



Gezielt und individuell: Die Übungen richten sich nach dem jeweiligen Bedarf des Beschäftigten.



Mit dem berufsbegleitenden Training führen Teilnehmende der „RV Fit“-Kurse an der Werler Straße bedarfsgerechtes Training – hier für Dachdecker – durch, um sich am Arbeitsplatz fit zu halten. Fotos: reha bad hamm

Das berufsorientierte Präventionsprogramm ist für Berufstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und durch ihre Beschwerden Probleme am Arbeitsplatz haben oder in absehbarer Zeit haben könnten. Es umfasst wohnortnahe und wissenschaftlich betreute Leistungen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit. In dem Programm bietet die Deutsche Rentenversicherung an, präventiv etwas für die Gesundheit, Lebensqualität und Erwerbsfähigkeit zu tun.

Gezielt Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren

Das Programm startet mit drei ganztägigen ambulanten Einführungstagen an der reha bad hamm. Darauf folgt eine dreimonatige Trainingsphase, in der die Teilnehmenden zweimal wöchentlich an dem Standort Werler Straße bedarfsgerechtes Training durchführen. Im Anschluss daran wird an einem ganztägigen Abschlussstag das Gelernte resü-

miert. Hiernach sind die Teilnehmenden in der Lage, eigenständig berufsbegleitend Bewegung sinnvoll in ihren Alltag zu integrieren und selbstständig motiviert zu trainieren. Nach einem halben Jahr erfolgt ein ambulanter Auffrischungstag, an dem die Eigenkompetenz und Motivation für einen gesunden Lebensstil mit der Anfangssituation verglichen wird.

Interessenten können sich direkt online anmelden unter www.rv-fit.de. Die DRV prüft die Anmeldung und man erhält in der Regel innerhalb von wenigen Tagen eine Zusage.

Der entsprechende Antrag wird von der DRV an die reha bad hamm geschickt, und die Teilnehmenden erhalten eine schriftliche Einladung mit allen notwendigen Informationen über den Start der Maßnahme.

Bei Rückfragen und für weitere Informationen steht das Team der reha bad hamm gern zur Verfügung.

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

Wir beraten Sie gerne – rufen Sie uns an!

Ihr Kompetenzzentrum an 2 Standorten in Hamm

Arthur-Dewitz-Straße 5
Tel. 0 23 81/871 15-0

Werler Straße 110
Tel. 0 23 81/973 91-0

info@reha-bad-hamm.de



www.reha-bad-hamm.de

Unsere Leistungen

- Ambulante Rehabilitation
- Heilmittel
- Prävention
- BG Heilbehandlung
- Gesundheitsberatung