

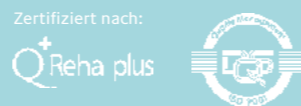


Das Präventionsprogramm in der reha bad hamm

Das Konzept der reha bad hamm integriert multimodale, interdisziplinäre Therapie und Beratungsangebote in den Bereichen ambulante Rehabilitation (Kardiologie, Neurologie, Onkologie, Orthopädie), Nachsorge, Heilmittel, Prävention, betriebliche Gesundheitsförderung und sozialmedizinische Begutachtung sowie Neuropsychologie.

Das von den Fachärzten geleitete interdisziplinäre Team steht Ihnen auch bei der Durchführung des in der reha bad hamm angebotenen Präventionsprogrammes zur nachhaltigen Sicherung Ihrer Beschäftigungsfähigkeit zur Seite.

reha bad hamm 
Wir bewegen Sie.



Standort

Arthur-Dewitz-Straße 5 · 59065 Hamm

Tel. 0 23 81/871 15-0 · Fax 0 23 81/871 15-19

Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 06.45–20.30 Uhr · Fr. 06.45–19.30 Uhr

und Termine nach Vereinbarung



Standort

Werler Straße 110 · 59063 Hamm

Tel. 0 23 81/973 91-0 · Fax 0 23 81/973 91-18

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 07.30–20.00 Uhr

und Termine nach Vereinbarung

Kostenfreie Nutzung des Parkhauses



Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

info@reha-bad-hamm.de · www.reha-bad-hamm.de

reha bad hamm 
Wir bewegen Sie.



**Aktive
Prävention
in Alltag
& Beruf**

Das Präventionsprogramm der DRV zum Umgang mit gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz

Das Präventionsprogramm der DRV im Überblick

Was bietet das Präventionsprogramm?

Das berufsorientierte Präventionsprogramm beinhaltet wohnortnahe, berufsbegleitende und wissenschaftlich betreute Leistungen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit. In dem Programm bietet Ihnen die Deutsche Rentenversicherung bei sich anbahnenden Beeinträchtigungen Ihrer Erwerbsfähigkeit an, präventiv etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und Ihre Erwerbsfähigkeit zu tun.

Was muss ich tun, um die Präventionsleistungen in Anspruch nehmen zu können?

Sie können sich einfach direkt online unter www.rv-fit.de anmelden.

Die DRV prüft Ihre Anmeldung und Sie erhalten i. d. R. innerhalb von wenigen Tagen eine Zusage. Der entsprechende Antrag wird dann von der DRV an unsere Einrichtung geschickt. Von uns erhalten Sie eine schriftliche Einladung und werden mit allen Informationen versorgt, welche Sie für den Start benötigen.





Arbeitsfähigkeit bis ins Rentenalter?

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.

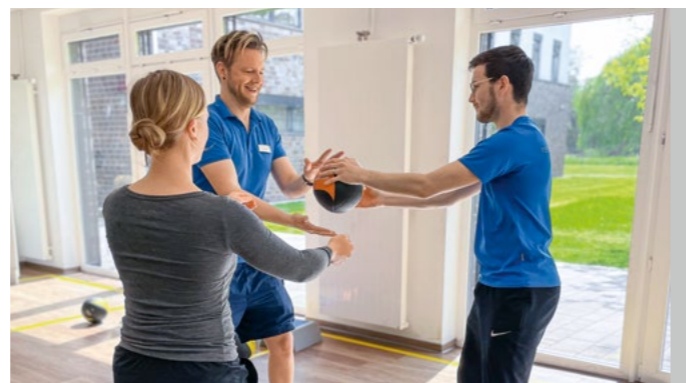
Oftmals werden leichte Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen. Gerade bei chronischen Erkrankungen dürfen adäquate Maßnahmen nicht zu spät beginnen.



Das Ziel des Präventionsprogrammes

Ein gesundes und aktives Leben führen, dies ist das Ziel unseres Präventionsprogrammes. Durch die Vermittlung und gezielte Förderung von Lebens- und Arbeitsstrategien unterstützen wir Sie hin zu einem gesundheitsbewussten (Arbeits-) Alltag, bevor Beschwerden Sie dauerhaft beeinträchtigen können.

Die dazu notwendigen präventiven Leistungen der Deutschen Rentenversicherung bieten wir Ihnen auf einem qualitativ hochwertigen neuartigen Weg an. Dabei sollten das gesundheitsfördernde Verhalten und die damit verbundenen Lebenszieländerungen bezüglich Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung langfristig in Ihren privaten und beruflichen Alltag integriert werden. Um dies zu gewährleisten, werden die Anwendungen und Schulungen berufsbegleitend durchgeführt.



Für wen ist das Präventionsprogramm geeignet?

Das 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.

Wenn Sie zusätzlich noch mindestens eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten würden, sind die Präventionsleistungen für Sie das Richtige!

- ▶ Sie möchten **sich mehr bewegen** oder sich **gesünder ernähren**?
- ▶ Sie möchten **besser mit beruflichem, sozialem oder privatem Stress umgehen** können?
- ▶ Sie möchten **körperliche Schmerzen besser bewältigen** können?
- ▶ Sie machen sich Sorgen, ob Sie **bis ins Rentenalter** und darüber hinaus **gesundheitlich voll leistungsfähig bleiben** werden?
- ▶ Es fällt Ihnen leichter, **mit anderen zusammen** etwas an Ihrem Verhalten zu verändern als alleine?

Aufbau der Maßnahme

1 Intensiv starten 3 Tage Diagnostik und Einführungstage (ganztägig)

Neben der medizinischen und sporttherapeutischen Diagnostik stellt das Stress- und Ressourcenmanagement (Entspannung, Stressbewältigung und Ernährungsberatung) einen weiteren Schwerpunkt dar.

2 Regelmäßig trainieren Trainingsphase und Abschlusstag (berufsbegleitend)

Die dreimonatige Trainingsphase beinhaltet insgesamt 24 Termine (2 mal wöchentlich für 90 Minuten). Hier führen wir mit Ihnen angepasst an Ihre Arbeitszeit das bedarfsgerechte Training durch. Die Trainingsphase endet mit einem ganztägigen Abschlusstag.

3 Motiviert dranbleiben Eigeninitiativphase (berufsbegleitend)

3–6 Monate lang motiviert selbständig trainieren.

4 Auffrischen Auffrischungstag (ganztägig)

Ca. 6 Monate nach Beendigung der Trainingsphase wird das Gelernte noch einmal aufgefrischt und die Eigenkompetenz und Motivation für einen gesunden Lebensstil wird mit der Anfangssituation verglichen.