

Weitere Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung des ambulanten Reha-Netzwerkes

- Arbeitsplatzbezogene Rückenschule
- Ergonomieberatung
- Seminare zur Stressbewältigung
- Seminare zur gesunden Ernährung
- Aktive Pausen
- Nordic Walking, Yoga, Pilates etc
- Entspannungstraining
- Multiplikatoren-Schulungen



Kontakt



VAMED Rehasentrum Harburg
Sand 18-22
21073 Hamburg
T (040) 766-5505
F (040) 766-6524
info.rhhh@vamed-gesundheit.de
www.vamed-gesundheit.de/harburg



VAMED Rehasentrum Norderstedt
Stettiner Straße 16
22850 Norderstedt
T (040) 5233028
F (040) 5282405
info.rzn@vamed-norderstedt.de
www.vamed-gesundheit.de/norderstedt



VAMED Rehasentrum Lübeck
Konrad-Adenauer-Straße 4
23558 Lübeck
T (0451) 399-390
F (0451) 399-3930
info.rzhl@vamed-luebeck.de
www.vamed-gesundheit.de/luebeck



Reha-Zentrum Lüneburg
Uelzener Straße 1-5
21335 Lüneburg
T (04131) 2270-20
F (04131) 2270-270
www.rehasentrum-lueneburg.de

Sport-Reha Kiel
Schönberger Straße 5-11
24148 Kiel
T (0431) 7206-500
F (0431) 7206-508
www.sport-reha-kiel.de

IMPRESSUM
Verleger: VAMED Rehasentrum Harburg GmbH
Sand 18-22, 21073 Hamburg
Druckerei: Tapper & Freie Produktionsagentur
Gutenbergstraße 1, 23611 Bad Schwartau



rehasentren
HARBURG | NORDERSTEDT | LÜBECK



Präventionsleistungen
der Deutschen
Rentenversicherungen

AMBULANTE REHABILITATION

WER KENNT DAS NICHT:

Immer wieder nimmt man sich vor, sich mehr zu bewegen, sich gesünder zu ernähren, 5-10 kg abzunehmen, mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Entspannung in seinen Alltag zu bringen, ... aber warum fällt es einem so schwer, diese Dinge in die Tat umzusetzen?

Oftmals beginnt die Schwierigkeit schon damit, sein eigenes Gesundheitsziel klar zu definieren und die Umsetzung konkret und realistisch zu planen. Die Umsetzung in den eigenen Alltag erscheint häufig als eine schwer überwindbare Barriere. **Die Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherungen** setzen genau hier an.

- In der sogenannten **Initialphase**, die an drei aufeinanderfolgenden Tagen in einem Rehasentrum stattfindet, werden individuelle Gesundheitsziele definiert und eine konkrete Umsetzung gemeinsam erarbeitet. Es gibt in diesen drei Tagen viele Anregungen in Theorie und Praxis zu den Themen **Bewegung, Ernährung und Stressmanagement**.
- Anschließend beginnt die **3-monatige Trainingsphase**, in der jeder Teilnehmer seine individuell gesetzten Ziele umsetzt. Pro Woche finden zwei Trainingstermine à 90 Minuten parallel zur Arbeit statt. Auch bei Schichtarbeit ist die Umsetzung kein Problem.
- Die **4-6-monatige Eigenaktivitätsphase** findet eigenverantwortlich in der selbstgewählten Form statt. Selbstverständlich können auch die Angebote der Rehasentren weiterhin genutzt werden, auch hier gibt es ein attraktives Angebot für Interessierte.
- Nach den 4-6 Monaten Training „in Eigenregie“ findet abschließend ein **Refresher-Tag** in einem Rehasentrum statt. Dann wird resümiert, in wieweit die individuellen Ziele erreicht wurden, welche Hindernisse in der Umsetzung es gab/gibt, wie diesen begegnet wurde/wird, und es wird gemeinsam der weitere individuelle Gesundheitsweg besprochen.

Wer kann an den Präventionsleistungen teilnehmen?

Versicherte der Deutschen Rentenversicherung, die beginnende gesundheitliche Beeinträchtigungen haben und/oder an einem Arbeitsplatz mit besonderen Belastungen arbeiten.

Was ist zu tun?

- Der Arbeitgeber, Arbeitnehmer oder Betriebsmediziner nimmt Kontakt mit dem Rehasentrum auf.
- Das Rehasentrum stellt alle notwendigen Anträge zur Verfügung und unterstützt die Antragstellung.
- Wurde der Antrag von der Rentenversicherung geprüft und bewilligt, findet die Terminabsprache zwischen Teilnehmer und Rehasentrum statt.

Entstehen Kosten für den Arbeitnehmer oder Arbeitgeber?

Die Kosten der Initial- und Trainingsphase sowie des Refresher-Tages trägt die Deutsche Rentenversicherung.

Der Arbeitgeber investiert durch die Freistellung der Teilnehmer an den drei Tagen in der Initialphase und an dem Refresher-Tag (vier Tage Freistellung bei Entgeltfortzahlung).

In der 4-6-monatigen Eigenaktivitätsphase kann jeder Teilnehmer seine Aktivität frei wählen. Diese Aktivität ist bereits darauf ausgerichtet, dass sie von dem Teilnehmer dauerhaft über die Maßnahme hinaus in sein Leben integriert wird.

Die Verzahnung von Arbeitnehmer, Arbeitgeber, Rentenversicherung und Rehasentrum ermöglicht erstmals einen gemeinsamen Weg zur Förderung und Entwicklung einer individuellen Gesundheitskompetenz.



/// Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.

Sebastian Kneipp