

Wo findet das Programm statt?

Die stationären Maßnahmen werden in einer von der Deutschen Rentenversicherung festgelegten Rehaklinik durchgeführt.
In Ausnahmefällen ist auch eine ambulante Durchführung bei Rehamed in Heidelberg oder ZAR in Mannheim möglich.



Versicherungsrechtliche Voraussetzungen

Um die Voraussetzungen zu erfüllen, müssen Sie in den letzten beiden Jahren vor dem Antrag mindestens sechs Monate eine versicherte Tätigkeit mit Pflichtbeiträgen an die Deutsche Rentenversicherung ausgeübt haben.

Wer trägt die Kosten?

Die Kosten für Initial- und Refresherphase werden von der Deutschen Rentenversicherung übernommen. Hierzu gehören auch die Reisekosten.
Für die Initialphase besteht zudem Anspruch auf Entgeltfortzahlung.

Die Eigentrainingsphase kann zu Sonderkonditionen bei Rehamed in Heidelberg oder ZAR in Mannheim durchgeführt werden, aber auch in jeder anderen Einrichtung bzw. eigenständig.
Wir verweisen auf weitere Kooperationspartner, die Firmentarife anbieten und auf den Intranetseiten von Fit im Klinikum eingesehen werden können. Außerdem ist ein auch ein Zuschuss durch die Krankenkasse möglich. Wenn Sie Hilfe benötigen, können Sie sich gerne an FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de wenden.

Wie kann ich am Programm teilnehmen?

Wenden Sie sich bei Interesse die Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (Fit im Klinikum). Dort bekommen Sie eine Informationsmappe und Hilfe bei der Antragstellung.

Falls Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die medizinischen Voraussetzungen erfüllen, ist der Betriebsärztliche Dienst gerne bei einem persönlichen Termin behilflich.

Für alle weiteren Fragen sowie die Antragsstellung und Organisation des Programms ist das Team von Fit im Klinikum zuständig.

Kontaktdaten:

Betriebsärztlicher Dienst:
Terminvereinbarung unter 06221-56-8966

Fit im Klinikum (Francesca Profit)
Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement
Telefon: 06221-56-38969
Mail: FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de

Werden Sie aktiv...



... und steuern Sie ersten Beschwerden rechtzeitig entgegen!



**"Ich habe den Weg zurück
in ein gesundes Leben gefunden"**

**"Ich kann das Programm jedem empfehlen,
der das Gefühl hat,
etwas ändern zu wollen"**

(Zitate einer Mitarbeiterin,
die am Programm teilgenommen hat)



**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG**



RV-FIT

Präventionsprogramm
der Deutschen Rentenversicherung
zum Erhalt der Arbeitskraft

Was ist RV FIT?

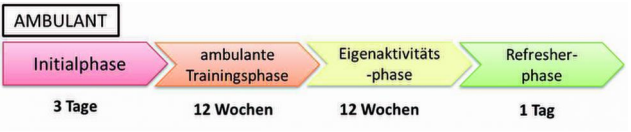
RV FIT ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

Das Programm enthält praktische und theoretische Einheiten zu folgenden Themen:

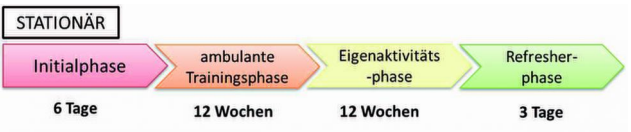
- › aktive Bewegungsübungen
- › ergonomische Arbeitsplatzbedingungen
- › Ernährung
- › Risikofaktoren
- › Stressmanagement
- › psychische Widerstandsfähigkeit
- › Entspannung

Ziel ist die frühzeitige Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien. Hierbei wird wahlweise ein stationärer Aufenthalt in einer Rehaklinik oder ein ambulanter Aufenthalt in einer Rehaeinrichtung (Initialphase) mit ambulanten Therapieeinheiten am Beschäftigungsort kombiniert.

Präventionsmodell 1:



Präventionsmodell 2:



Ziele:

- › Lebensstiländerung
- › Aktivitätsförderung
- › besserer Umgang mit Anspannung
- › Problembewältigung im Arbeitsalltag
- › Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen
- › Verbesserung der Körperwahrnehmung
- › Schmerzprophylaxe



Wie läuft das Programm ab?

Am Universitätsklinikum wird das Präventionsprogramm vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement und dem Betriebsärztlichen Dienst angeboten.

Das Programm besteht aus vier Phasen und wird in Gruppen angeboten. In Ausnahmefällen ist es auch möglich, das Programm als Einzelperson durchzuführen. Hierfür ist eine gesonderte Beratung bei Frau Profit nötig.

1. Initialphase

Je nach gewählttem Präventionsmodell verbringen Sie die Initialphase entweder sechs Tage stationär in einer Rehaklinik oder drei Tage in einer ambulanten Rehaeinrichtung. Dort erhalten Sie Informationen zum Ablauf, den Zielen und Inhalten der Maßnahme sowie eine umfassende Diagnostik mit Erfassung der individuellen berufsbezogenen Problemen und gesundheitlichen Risikofaktoren. Außerdem wird ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Präventionsplan mit Auswahlmöglichkeiten aus mindestens zwei der verschiedenen Module erstellt.

Folgende Module stehen zur Auswahl:

- › Selbstmanagement (verpflichtend!)
- › Bewegung
- › Entspannung
- › Ernährung
- › Risikofaktoren

2. Ambulante Trainingsphase

Drei Monate Training außerhalb der Arbeitszeit in einer ambulanten Rehaeinrichtung mit ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche gemäß Empfehlungen aus der Initialphase.

3. Eigenaktivitätsphase

Weitere drei Monate eigenverantwortliches Training. Hierbei unterstützen Sie bei Bedarf auch gerne Rehamed und ZAR mit BETSI-Spezialangeboten (Infos hierzu auf der Rückseite) oder Fit im Klinikum. Auch eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist auf Anfrage möglich.

4. Refresherphase

Das Programm endet mit einem Refresher-Wochenende in der stationären Rehaklinik oder einem Refresher-Tag in der ambulanten Rehaeinrichtung mit Feedback und einer Abschlussuntersuchung sowie der Erarbeitung einer Weiterführung der angewandten Maßnahmen.

Für wen ist das Präventionsprogramm geeignet?

Für alle, die bei der Deutschen Rentenversicherung pflichtversichert sind und beginnende Beschwerden am Arbeitsplatz haben, ausgelöst durch:

- › reduzierte metabolische Fitness (z.B. Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Fettstoffwechselstörung)
- › reduzierte kardiopulmonale und muskuläre Fitness (z.B. mangelnde Beweglichkeit und Ausdauer oder Rückenschmerzen)
- › reduzierte psychomentele Fitness (z.B. Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Konflikte, nachlassende Motivation, Überengagement und Stimmungs labilität)



Für wen ist es nicht geeignet?

Das Präventionsprogramm ist nicht geeignet, wenn Sie bereits unter massiven gesundheitlichen Beschwerden leiden. Hier besteht aber unter Umständen ein Anspruch auf eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme. Außerdem liegt das zulässige Höchstgewicht für die Trainingsgeräte bei 150 kg und es muss möglich sein, Trainingseinheiten im Wasser durchzuführen (auch für Nichtschwimmer möglich).

Wenn Sie sich unsicher sind, ob das Programm für Sie geeignet ist, vereinbaren Sie gerne einen Beratungstermin bei Frau Profit.