

Liebe Interessierte,

mittlerweile sind viele Schlüsselfaktoren für ein gesundes und langes Leben gut erforscht. Über 50 Prozent dieser Faktoren können wir mit einer aktiven Lebensweise beeinflussen. Demnach sind wir in der Lage unser medizinisches Schicksal selbst im positiven Sinne zu verändern.

Das AMEOS Reha Zentrum Oberhausen kann Sie dabei aktiv unterstützen. Um dem Ziel der Gesunderhaltung näher zu kommen, bieten wir Ihnen gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung (DRV) ein umfassendes und kostenloses Präventionskonzept berufsbegleitend an.

Bei RV Fit steht die Förderung eines gesundheitsgerechten Lebensstils im Alltag und am Arbeitsplatz im Vordergrund. Ziel ist es, die seelische und körperliche Gesundheit der Teilnehmenden zu verbessern.

RV Fit Das Präventionskonzept der Deutschen Rentenversicherung (DRV)

Das RV Fit - Präventionskonzept ist auf mehrere Monate aufgeteilt und findet in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes oder Wohnortes statt. Gemeinsam mit unseren Gesund-

heitsexperten erarbeiten Sie Ihre individuellen Bewegungs-, Ernährungs- und Stressbewältigungsangebote.

Für wen ist RV Fit geeignet?



Das Präventionsangebot richtet sich gezielt an Beschäftigte, bei denen aus gesundheitlichen Gründen ein frühzeitiger Bedarf zur Sicherstellung der Beschäftigungsfähigkeit besteht. Dieser

Bedarf besteht zum Beispiel, wenn die folgenden Risikofaktoren mindestens oder teilweise auf Sie zutreffen:

- Zu wenig Bewegung
- Probleme mit dem Körpergewicht und der Ernährung
- Gelenk-/Rückenschmerzen
- Bluthochdruck
- Diabetes Mellitus
- Ungünstige Arbeitsbedingungen (Stress, hohe Arbeitsdichte, Lärm, etc.)

Ärztliche Untersuchung und einfache Antragstellung



Vor der Teilnahme an dieser Präventionsmaßnahme kann eine ärztliche Untersuchung hinsichtlich der Eignung im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen stattfinden. Daraufhin können Sie dann ohne große bürokratische Hürden die Kostenübernahme durch die DRV beantragen. Wir unterstützen Sie gerne dabei.

Die vier Phasen des Präventionskonzeptes

Initialphase	Trainingsphase	Eigenaktivitätsphase	Auffrischungsphase
			
3 Tage (insgesamt 16 Stunden)	16 Wochen (2 x je Woche / 105 Min)	Dran bleiben (unbegrenzt)	Erfolgskontrolle (1 Tag)
Sie starten mit einer Einführung und Impulsveranstaltungen in die Themenschwerpunkte Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.	Begleitet durch unsere Expert*innen trainieren Sie regelmäßig in Kleingruppen im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen.	Nach vier Monaten begleitetem Training können die Übungen selbständig in den Alltag übernommen werden.	Nach einem halben Jahr erfolgt eine ganztägig ambulante Erfolgskontrolle und Auffrischung.

(mod. nach www.rv-fit.de; © Deutsche Rentenversicherung)

Das Konzept startet mit der **Initialphase**. Hierbei steht die Erfassung des gesundheitlichen und berufsbezogenen Profils der Teilnehmenden im Fokus. Dadurch kann im Anschluss ein individueller Trainingsplan für die Trainingsphase erstellt werden. Begleitet wird dies durch theoretische und praktische Impulsveranstaltungen. Die Initialphase dauert insgesamt 16 Stunden, welche auf drei Tage aufgeteilt sind.


Die **Trainingsphase** dauert 16 Wochen und schließt sich unmittelbar an die Initialphase an. Dieser mehrmonatige Abschnitt des Intensivtrainings verläuft berufsbegleitend. Dafür trainieren Sie zweimal pro Woche im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen. In dieser Phase sollen Sie zum Thema gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie Entspannungstechniken Schritt für Schritt vor allem praktische Erfahrungen sammeln.

Die längste Phase nimmt die **Eigenaktivitätsphase** ein. Nun haben Sie mehrere Monate Gelegenheit, das Erlernete selbstständig im Alltag umzusetzen. Es gilt an dieser Stelle das vermittelte Handlungswissen anzupassen, sodass Ihre individuelle Gesundheitsstrategie dauerhaft in Ihren Alltag integriert werden kann.

Nach einem halben Jahr folgt die **Auffrischungsphase**. Hier haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit den Experten vor Ort zu besprechen welche Erfolge Sie erzielt haben, wie Sie sich fühlen und welche weiteren Ziele Sie noch erreichen möchten. Wir unterstützen Sie dabei, die für Sie richtige Strategie zu finden. Die Auffrischungsphase findet ganztägig ambulant bei uns im AMEOS Reha Zentrum statt. Sie werden für diese Zeit von Ihrem Arbeitgeber freigestellt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen

 **+49 (0)208 695 407**