



## Teil 8 der Serie:

# Fit und gesund im Beruf: kostenloses Präventionsprogramm RV Fit

**D**ann und wann Rückenschmerzen, jedes Jahr ein paar Kilo mehr auf der Waage, Stresssymptome und Schlafstörungen: Was für manche Menschen nur gelegentliche Befindlichkeiten sind, kann sich über die Jahre zu einer chronischen und behandlungsintensiven Dauererkrankung auswachsen. Um dem vorzubeugen, bietet das AMEOS Reha Zentrum Oberhausen (RZO) das kostenlose Präventionsprogramm RV Fit der Deutschen Rentenversicherung für Beschäftigte aller Alters- und Beschäftigungsgruppen an. Das nachhaltige Gesundheitstraining wird dabei genau auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zugeschnitten.

Dr. Kathrin Bernau ist Fachärztin für Orthopädie und Leiterin der ambulanten orthopädischen Rehabilitation im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen. Sie hat über 20 Jahre Erfahrung in den Bereichen Sportmedizin, Chirotherapie, physikalische Therapie, Kinderorthopädie und Sozialmedizin. Im Interview informiert sie darüber, wie das Präventionsprogramm RV Fit im RZO umgesetzt wird und welche Langzeitwirkung das Training bietet.

**?** Frau Dr. Bernau, was sind typische Beschwerden, die in Beruf und Freizeit auf Dauer zu Problemen führen können?

**Kathrin Bernau:** Allgemein sind Rückenbeschwerden, Übergewicht und Stress schon stark verbreitet, teils mit unterschiedlichen Symptomen. Die Beschwerden sind dabei nicht auf bestimmte Berufsgruppen beschränkt, auch wenn es sicherlich Häufungen gibt. Unter Bewegungsmangel und Übergewicht leiden Menschen im Handwerk ebenso wie Beschäftigte im Einzelhandel und Berufstätige im Büro. Das kann unterschiedliche Ursachen haben, denn aber mit regelmäßigem Sport oder Gymnastik, Entspannungsübungen oder einer Umstellung des Ernährungsplanes gut entgegengewirkt werden kann. Daher zielt das Präventionsprogramm RV Fit auch auf die drei Hauptthemen Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress ab.



Das RV Fit Präventionsprogramm wird stets individuell angepasst und von erfahrenen Fachleuten der Physiotherapie, Ernährungsberatung und Psychologie begleitet.

**?** Wie genau sieht das Präventionsprogramm aus, wie geht es los?

**Kathrin Bernau:** Zu Beginn schauen wir uns mit dem oder der Teilnehmer\*in erst einmal genau an, welche Beschwerden im Einzelfall vorliegen. Diese Startphase findet im RZO an drei Tagen statt und umfasst insgesamt 16 Stunden. Von der Arbeit werden die Teilnehmer\*innen dafür freigestellt, das hat der Gesetzgeber so fest geregelt. Auf dieses besondere Präventionsprogramm besteht ein gesetzlicher Anspruch für alle Beschäftigten. Zu Beginn gehen wir gemeinsam mit den Teilnehmern einen Fragebogen durch, um einen individuellen Trainingsplan zu erstellen. Dabei arbeiten Fachleute aus der Physiotherapie, der Ernährungsberatung und auch der Psychologie zusammen, etwa wenn es um die Themen Stressmanagement und Selbstverantwortung geht. Das Tagesprogramm in der Startphase besteht jeweils zur Hälfte aus einem theoretischen Teil mit Vorträgen und einem praktischen Teil mit Gerätetraining, Gymnastikkursen und Entspannungsübungen.

**?** Wie geht es nach der Einführung mit dem Präventionsprogramm weiter?

**Kathrin Bernau:** Kern des Präventionsprogramms ist die Trainingsphase. 16 Wochen lang finden zweimal wöchentlich Übungen mit einer Dauer von jeweils 105 Minuten statt, natürlich mit Pausen. Insgesamt gibt es also 32 Trainingseinheiten, die Termine können von Woche zu Woche in Absprache mit uns festgelegt werden.

Ein regelmäßiges Gerätetraining zur Förderung der Beweglichkeit und muskulären Kräftigung steht dabei im Zentrum. Ergänzt wird dieses durch Gymnastikkurse, die auf die jeweiligen Beschwerden abgestimmt sind, zum Beispiel durch eine Rückenschule, oder durch eine Ernährungsberatung. Auch das Thema Stressmanagement wird behandelt, immer mit Blick auf die Kernfragen: Was ist Stress? Wie erkenne ich Stress? Was kann ich dagegen tun? Dieser Problematik nähern wir uns einzeln oder in der Gruppe.

**?** Wie nachhaltig ist das Präventionsprogramm, kann es dauerhaft helfen?

**Kathrin Bernau:** Ja natürlich, genau darum geht es ja auch. In der Trainingsphase beobachten wir, wie das Erlernte umgesetzt und in den Alltag integriert werden kann. Wir begleiten sehr eng, um einen stimmigen Trainingsplan zu erarbeiten. Im Präventionsprogramm wollen wir Methoden, Techniken und Verhaltensmuster vermitteln, mit denen man eigenständig auf sein Wohlbefinden achtgeben kann. Nach der Trainingsphase erfolgt die sogenannte Eigentrainingsphase, in der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Übungen selbstständig fortsetzen. Die Eigentrainingsphase dauert drei Monate und zum Abschluss des Präventionsprogramms gibt es einen sogenannten „Auffrischungstag“. Hier prüfen wir gemeinsam mit den Teilnehmenden, ob die erlernten Techniken auch richtig genutzt werden. Gegebenenfalls kann das Selbsttraining noch einmal angepasst werden. Es gibt Vorträge zur Auffrischung und auch die Geräteübungen werden noch einmal gemeinsam wiederholt.

**?** Wie lassen sich Präventionsprogramm und Beruf vereinbaren?

**Kathrin Bernau:** Für die dreitägige Einführung werden Beschäftigte freigestellt. Das gleiche gilt für den abschließenden Auffrischungstag. Die Trainings- und Eigentrainingsphase sind berufs begleitend, das Training kann vor oder nach der Arbeit durchgeführt werden. Das Programm steht allen rentenversicherungspflichtig beschäftigten Personen zur Verfügung. Es ist absolut kostenfrei und es gibt einen Zuschuss zu den Fahrtkosten. Bei Bedarf unterstützen wir gern dabei, das RV Fit Programm bei der Deutschen Rentenversicherung zu beantragen.

**?** Was müssen Interessierte tun, um an RV-Fit teilzunehmen?

**AMEOS Reha Zentrum Oberhausen**  
Wilhelmstr. 34, 46145 Oberhausen  
Telefon: 0208 695-407 · E-Mail: [birol.bursun@ob.ameos.de](mailto:birol.bursun@ob.ameos.de)  
Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Weitere Informationen: [www.ameos.de/oberhausen](http://www.ameos.de/oberhausen)



**Dr. med. Kathrin Bernau**

Leitende Ärztin Ambulante  
Orthopädische Rehabilitation

**Kathrin Bernau:** Der erste Schritt ist, bei uns anzurufen. Am Telefon informieren wir über das RV Fit-Programm und klären auch gleich, ob eine Teilnahme infrage kommt. Das RV Fit Programm dient ja der Prävention, nicht der akuten Behandlung.

Auch die ersten Termine bei uns im Haus können im Vorfeld telefonisch vereinbart werden, sodass sich am RV Fit Programm interessierte Menschen nicht unnötig auf den Weg zu uns machen müssen. Beide Telefonsprechzeiten bieten wir immer montags von 10 bis 16 Uhr an.

**Telefonische Beratung  
und Terminabsprache  
zum Präventionsprogramm  
RV Fit im RZO**

**Montag 15.03.2021  
von 08:00 - 15:00 Uhr**

**Info-Telefon zu RV Fit:**  
0208 695-402

**Terminabsprache:**  
0208 695-407

AMEOS Einrichtungen Oberhausen

## Wir für Euch in Oberhausen!

