

## Das Präventionsprogramm „RV Fit“ im ZaR

ZaR – Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

Das Konzept des Kompetenzzentrums für ambulante Rehabilitation in Münster integriert multimodale, interdisziplinäre Therapie- und Beratungsangebote in den Bereichen ambulante Rehabilitation (Kardiologie, Neurologie, Onkologie, Orthopädie, Psychosomatik), Nachsorge, Heilmittel, Prävention, betriebliche Gesundheitsförderung und sozialmedizinische Begutachtung sowie Neuropsychologie.

Das von den Fachärzten geleitete interdisziplinäre Team steht Ihnen auch bei der Durchführung des im ZaR angebotenen Präventionsprogrammes zur nachhaltigen Sicherung Ihrer Beschäftigungsfähigkeit zur Seite.

## Kontakt

ZaR Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

**Abteilung Nachsorge, Prävention und Inklusion**

Grevener Straße 182 · 48159 Münster  
Tel. 0251 98767-841 · Fax 0251 98767-789  
nachsorge@zar-ms.de · www.zar-ms.de



**Deutsche Rentenversicherung Westfalen**

Gartenstraße 194 · 48147 Münster

**Fragen zu Einzelfällen:**

Renate Kosmann, Tel. 0251 238-2598  
renate.kosmann@DRV-Westfalen.de

**Ansprechpartner für Betriebe:**

Barbara Reckmann, Tel. 0251 238-49868  
barbara.reckmann@drv-westfalen.de

## RV Fit

### Medizinische Leistung zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit

Ein Präventionsprogramm zum Umgang mit physischen und psychischen Belastungen – beruflich und privat!



## Anfahrt



- Von der Greverer Straße auf den Meßkamp
- Nach ca. 80m rechts in die Kinderhäuser Straße
- Das Gebäude des ZaR liegt rechtsseitig, Parkplatz am Haus
- Buslinien 15 und 16 Haltestelle Meßkamp

NA\_IN\_07  
Vers. 05 vom 23.12.2021

## 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. Je nach individueller Problemlage bietet das ZaR ein orthopädisch ausgerichtetes Programm oder eine psychosomatische Leistung an.

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

Sie können auf der Internetseite der Deutschen Rentenversicherung [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) (oder QR-Code scannen) ganz einfach und schnell einen Antrag stellen.



Über die Bewilligung der Maßnahme entscheidet abschließend die Deutsche Rentenversicherung.

Selbstverständlich können Sie den Antrag auch über Ihren Haus- oder Betriebsarzt stellen.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.







## Arbeitsfähig 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.

## Unser Ziel

Ein gesundes und aktives Leben führen zu können ist das Ziel unseres Präventionsprogrammes. Durch die Vermittlung gezielter Problemlösestrategien unterstützen wir Sie bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen und gesundheitsbewussten Lebensstils, bevor Beschwerden Sie dauerhaft im Beruf und/oder im Alltag beeinträchtigen.

Die dazu notwendigen präventiven Leistungen der Deutschen Rentenversicherung bieten wir Ihnen auf einem qualitativ hochwertig und neuartigem Weg an. Dabei sollten das gesundheitsfördernde Verhalten und die damit verbundenen Lebenszieländerungen bezüglich Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Kommunikation 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 entwickeln werden.

Wenn Sie zusätzlich noch mindestens eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten würden, darüber hinaus aber arbeitsfähig sind, ist das Präventionsprogramm für Sie genau 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

Die 16-wöchige Maßnahme umfasst folgende vier Phasen:

- Initialphase: drei Diagnostik- und Einführungstage (ganztäglich durch Freistellung vom Arbeitsplatz):  
Schwerpunkt Orthopädie: Medizinische und sporttherapeutische Diagnostik, Trainingsplanerstellung  
Schwerpunkt Psychosomatik: Psychologische Statuserhebung zu Stress und Schmerz, Zielvereinbarung
- Trainingsphase (berufsbegleitend): An insgesamt 16 Terminen in 16 Wochen führen wir mit Ihnen im Anschluss an Ihre Arbeitszeit die bedarfsgerechten Einheiten zu den Schwerpunktthemen durch.
- Abschlusstag: am Ende der Trainingsphase (ganztäglich durch Freistellung vom Arbeitsplatz)
- Eigenaktivitätsphase: In den sechs Monaten nach Beendigung der Trainingsphase soll das Erlernte selbstständig in den Alltag integriert werden
- Auffrischungstag: Zum Abschluss des Programms findet am Ende der Eigenaktivitätsphase der Auffrischungstag statt (ganztäglich durch Freistellung vom Arbeitsplatz), um das Gelernte noch einmal aufgefrischt und die Eigenkompetenz und Motivation für einen gesunden Lebensstil mit der Anfangssituation verglichen werden.