

## „Aktiv im Job“ in der Sieg Reha

**1** **ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG**  
 :: Erfassung Gesundheitsstatus  
 :: Erstellung eines individuellen Präventionsplans



**2** **EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG** 3 Tage  
 :: Vorträge zu Stressbewältigung,  
 Bewegung & Ernährung  
 :: Trainingsplanerstellung und Einführung  
 ins Gerätetraining



**3** **TRAININGSPHASE** 4 Monate  
 :: Berufsbegleitendes Intensivtraining  
 :: Themen: Bewegung, Gesundheitsbildung,  
 Sport und Ernährung  
 :: Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen



**4** **EIGENAKTIVITÄTSPHASE** 3 Monate



**5** **REFRESHER-TAG** 1 Tag  
 :: Auffrischungsmodule  
 :: Reflektion der Erfahrungen der Teilnehmer  
 :: Bewältigung von Umsetzungshindernissen

## Interessiert? Dann legen Sie los.

Sind Sie sich unsicher, ob diese Maßnahme für Sie in Betracht kommt? Sprechen Sie Ihren Betriebs- oder Hausarzt an oder vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Rehamedizinern. Gemeinsam stellen Sie einen Antrag an die Deutsche Rentenversicherung. Bei genehmigtem Antrag planen wir gemeinsam mit Ihnen den Ablauf der Präventionsmaßnahme sowie die individuellen Arzttermine bei unseren Fachärzten.

Bei allen Fragen steht Ihnen die Sieg Reha GmbH als kompetenter Ansprechpartner natürlich jederzeit zur Verfügung.

**Kontakt:**  
 Telefon: 02242.96 988-0  
 E-Mail: [rehaverwaltung@siegreha.de](mailto:rehaverwaltung@siegreha.de)

**SIEG REHA DICKSTRASSE**  
 Dickstraße 59 | 53773 Hennef

**SIEG REHA MITTELSTRASSE**  
 Mittelstraße 51 | 53773 Hennef

**SIEG REHA AKTIV TRAINING**  
 Frankfurter Straße 7c | 53773 Hennef

Alle notwendigen Formulare finden Sie unter  
[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)

## Aktiv im Job

– Fit im Leben –



Ein Präventionsprogramm  
der Deutschen  
Rentenversicherung



## Was ist „Aktiv im Job“?

Es handelt sich um eine ärztlich begleitete Präventionsmaßnahme, die von einem Haus-, Betriebs- oder Rehaarzt verordnet und von der Deutschen Rentenversicherung bezahlt wird. In 16 Wochen werden die Teilnehmer berufsbegleitend an einen gesunden und aktiven Lebensstil herangeführt und dadurch für Beruf und Alltag fit gemacht.

Das Präventionsangebot richtet sich gezielt an Beschäftigte, die erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweisen, die die individuelle Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflussen.

### ANZEICHEN EINER GESUNDHEITLICHEN BEEINTRÄCHTIGUNG KÖNNEN SEIN:

- :: (Chronische) Schmerzen
- :: Bluthochdruck, Gewichtsprobleme, Diabetes
- :: Rückgang der körperlichen Belastbarkeit
- :: Auffällige Arbeitsunfähigkeitszeiten



## Inhalte der Präventionsmaßnahme

- :: Bewegung (Kraft- & Ausdauertraining an Geräten, Gruppengymnastik)
- :: Gesundheitsbildung (Bewegung und körperliche Aktivität am Arbeitsplatz und im Alltag, Stressbewältigungs- und Entspannungstraining)
- :: Vermittlung von Strategien zum erfolgreichen Selbstmanagement
- :: Sport und Ernährung

Das **PRÄVENTIONSTEAM** setzt sich aus Ärzten, Sportwissenschaftlern, Psychologen, Oecotrophologen, Ergotherapeuten und Gymnastiklehrern zusammen.



## Ziele der Präventionsmaßnahme

### ZIELE FÜR DEN TEILNEHMER:

- :: Gesundheitszustand verbessern und gesundheitliche Risiken senken
- :: Leistungsfähigkeit erhalten/verbessern
- :: Hinführung zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil
- :: Besser mit Stress, Schmerzen und Konflikten umgehen können

### ➔ ZUWACHS AN LEBENSQUALITÄT

### ZIELE FÜR DEN BETRIEB:

- :: Senkung des Krankenstandes
- :: Verringerung von Lohnfortzahlungen
- :: Produktivitäts- und Qualitätssteigerung
- :: Verringerung von Fluktuation

### ➔ ERHALT/FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

**Komplette Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung**

Informationen unter:  
[praevention.driv.info](http://praevention.driv.info)