

# IHR WEG ZUR GESTUFTEN AMBULANTEN PRÄVENTION

## 1. Arzt/ Betriebe/ Präventionsmanager/ Reha-Einrichtung

- Feststellung des Präventionsbedarfs
- Information des Beschäftigten

## 2. Befunderhebung Betriebsarzt/ niedergelas- sener Arzt/ Reha-Arzt

- Befundberichterstellung (G 190)

## 3. Antragsstellung Versicherter

- Antrag (G 180)
- Selbstauskunftsbogen (G 185)

## 4. Antragsprüfung Rentenversicherung

- Information an Reha-Einrichtung, Versicherten,  
Krankenkasse, ggf. auch an Arzt und Betrieb

## 5. Informationen zur Durchführung Reha-Einrichtung

- Vorabinformationen, allg. Ablauf
- Organisatorische Hinweise

Alle notwendigen Antragsformulare finden  
Sie auch auf unserer Homepage:  
[www.rehahamburg.de](http://www.rehahamburg.de)  
Gerne beraten wir Sie persönlich und helfen  
Ihnen bei der Antragsstellung.

# IHR WEG ZU UNS

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen  
Verkehrsmitteln:

Buslinien 112,154 und 160 bis Haltestelle  
Wendenstraße;  
U-Bahn-Linien U2, U3 und U4 Station Berliner Tor;  
S-Bahn-Linien S1/S11, S2/S21 Station Berliner Tor oder  
S3/S31 Station Hammerbrook



**RehaCentrum Hamburg**  
Heidenkampsweg 41, 20097 Hamburg  
Ansprechpartner Simon Ritter  
Telefon 040 / 25 30 63 - 802  
Fax 040 / 25 30 63 - 864  
E-Mail [s.ritter@rehahamburg.de](mailto:s.ritter@rehahamburg.de)

[www.rehahamburg.de](http://www.rehahamburg.de)



Klinikum Bad Bramstedt



RehaCentrum Hamburg 04/2016 • ME 1000

GESTUFTE  
AMBULANTE  
PRÄVENTION

Z  
O  
I  
T  
A  
M  
R  
O  
F  
O  
R  
M  
A  
T  
I  
O  
N



## Prävention statt Rehabilitation

Die „Gestufte Ambulante Prävention“ ist ein für Unternehmen kostenfreies Programm, das die Beschwerden des Arbeitnehmers gezielt aufgreift und Übungen vermittelt, die auch im Rahmen des Joballtags angewandt werden können.

Dieses Programm wurde in Kooperation zwischen der Deutschen Rentenversicherung und dem RehaCentrum Hamburg entwickelt und untergliedert sich in drei unterschiedliche Schwerpunkte: Bewegungsapparat, Stress und Übergewicht. Die Zuordnung der Teilnehmer zu den genannten Schwerpunkten erfolgt nach den vorhandenen Beschwerden / Beeinträchtigungen.

Das Ziel dieser Präventionsleistungen ist, die gesundheitlichen Probleme der Beschäftigten aktiv anzugehen, damit Sie Ihren (Berufs-) Alltag in Zukunft besser bewältigen können.

Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Entspannungsübungen können das Leben der Beschäftigten wieder ins Gleichgewicht bringen.

## Präventiv eingreifen - Erkrankungen vorbeugen

Voraussetzung zur Teilnahme an dem Präventivprogramm sind erste gesundheitliche Beeinträchtigungen, die noch keinen Krankheitswert haben, wie etwa häufig wiederkehrende Schmerzen, beginnende psychische Beeinträchtigungen, ernste Probleme mit dem Gewicht oder dem Stoffwechsel.

Als erste gesundheitliche Beeinträchtigungen nach dem Rahmenkonzept gelten:

- Beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane,
- Beginnende Funktionsstörungen der inneren Organe
- Psychische Beeinträchtigungen

Als Hinweise hierfür werden folgende Aspekte gewertet:

- auffällige AU-Zeiten (analog zu § 84 Abs. 2 SGB IX)
- auffällige Medikation
- längerfristige- oder wiederauftretende Schmerzproblematik

Die Voraussetzungen für eine Präventionsmaßnahme sind gegeben, wenn ein frühzeitiges Eingreifen notwendig ist, um eine Gefährdung einer möglichen Erwerbsunfähigkeit auszuschließen.

Die „Gestufte Ambulante Prävention“ besteht aus 3 Phasen: Initialphase, Trainingsphase und Refresherphase

### Phase 1: Initialphase

Die Dauer der Initialphase beträgt 3 volle Tage (6-8 Stunden). Es besteht Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Je nachdem, in welchem Modul sich der Teilnehmer befindet, werden verschiedene Inhalte angeboten:

- Medizinische Trainingstherapie, Bewegungsgruppen etc.
- Arbeitsplatzanalyse, Arbeitsplatztraining etc.
- Verschiedene Seminare, nach Bedarf Lehrküche
- Zielformulierung

### Phase 2: Trainingsphase

Die Dauer der Trainingsphase beträgt 12 x 2 Termine pro Woche. Die Trainingsphase findet außerhalb der Arbeitszeit statt. Inhalte der Trainingsphase:

- Medizinische Trainingstherapie in Kombination mit Bewegungsgruppen (Bad / Halle)

### Phase 3: Refresherphase

Die Dauer der Refresherphase ist ein voller Tag (6-8 Stunden). Am Refreshertag wird auf die Präventionsmaßnahme zurückgeblickt:

- Zielkontrolle aus der Initialphase
- Arztabschluss
- Empfehlung weiterer Maßnahmen zur Festigung des Präventionserfolges