

GAP - Gestufte ambulante Prävention

Die „Gestufte Ambulante Prävention“ ist ein für Unternehmen kostenfreies Programm, das in Kooperation zwischen der Deutschen Rentenversicherung und dem RehaCentrum Hamburg entwickelt wurde. Das Präventionsprogramm besteht aus drei Phasen: Initialphase, Trainingsphase und der Refresherphase. Während dieser Phasen sollen die Beschäftigten etwas über gesundheitliche Zusammenhänge lernen und ihr erlerntes Wissen anhand praktischer Übungen vertiefen.

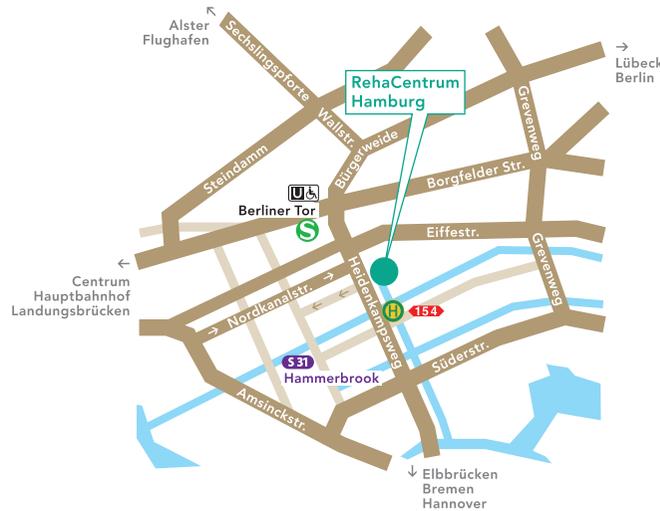
Das Programm untergliedert sich in die drei Schwerpunkte: Bewegungsapparat, Stress und Übergewicht. Die Zuordnung der Teilnehmer zu den genannten Schwerpunkten erfolgt nach den vorhandenen Beschwerden und Beeinträchtigungen. So greift es die Beschwerden des Arbeitnehmers gezielt auf und vermittelt Übungen, die auch im beruflichen Alltag angewandt werden können.

Die gesundheitlichen Probleme der Beschäftigten werden aktiv angegangen, damit sie ihren (Berufs-) Alltag in Zukunft wieder besser bewältigen können. Voraussetzung zur Teilnahme an dem Präventivprogramm sind erste gesundheitliche Beeinträchtigungen, die noch keinen Krankheitswert haben, wie etwa häufig wiederkehrende Schmerzen, beginnende psychische Beeinträchtigungen oder ernste Probleme mit dem Gewicht.

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
Ansprechpartnerin Mailyn Marie Kröger
Telefon 040 / 25 30 63 - 882
Fax 040 / 25 30 63 - 864
E-Mail m.kroeger@rehahamburg.de

www.rehahamburg.de



RehaCentrum Hamburg 03/2017 • ME 500

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG

A R B E I T N E H M E R I N F O R M A T I O N



Prävention statt Rehabilitation

Die Mehrheit aller Beschäftigten in Deutschland verbringt einen großen Teil ihrer Lebenszeit bei der Arbeit. Was liegt also näher, als dafür zu sorgen, das Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt der Gesundheit förderlich ist?

Ein gesunder Ausgleich kann durch vielerlei Risiken beeinträchtigt werden. Hierzu zählen un- ausgewogene Ernährung, Stress und körperliche Belastungen.

Werden angehende gesundheitliche Beschwerden ignoriert oder zu spät angegangen, können sich daraus Erkrankungen entwickeln, die unter Umständen zu einer Gefährdung der Erwerbsfähigkeit führen.

Das RehaCentrum Hamburg hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit seinen alltagsnahen und ganzheitlichen Gesundheitsangeboten im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, individuell auf die Arbeitssituation einzugehen. Dadurch wird die Gesundheit der Arbeitnehmer erhalten und die Zufriedenheit erhöht.

Ohne Gesundheit ist alles Nichts

Vermehrte Studien zeigen bereits positive Effekte der Betrieblichen Gesundheitsförderung auf. Durch aktive Gesundheitsförderung können (Arbeits-) Belastungen verringert und der Gesundheitszustand verbessert werden. Zudem stellt sich eine Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und die Verbesserung des Betriebsklimas ein. Das Ziel ist, beschwerdefrei und motiviert den beruflichen sowie privaten Alltag zu erleben.

Individuelle Gesundheitsangebote für eine höhere Motivation

Gesundheit ist individuell: Bedarfsorientiert und in Absprache mit Ihnen sowie Entscheidungsträgern im Unternehmen, werden individuelle Gesundheitsangebote geplant, durchgeführt und im Nachgang auf ihre Wirksamkeit hin bewertet, um so den maximalen Erfolg zu gewährleisten.

Mit Gesundheitsbildung und praktischen Anleitungen zu einem gesteigerten Gesundheitsbewusstsein

Die Gesundheitsangebote beinhalten theoretische und praktische Ansätze. Bestandteil ist daher die Vermittlung von Strategien zum erfolgreichen Selbstmanagement mit dem Ziel der dauerhaften Umsetzung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen.

Erzielen Sie gemeinsam mit dem RehaCentrum Hamburg mehr Gesundheit im Unternehmen, ein höheres Wohlbefinden und eine verbesserte Lebensqualität.

Viele gute Gründe, um in die Gesundheit zu investieren.

Aktiv werden – Gesund bleiben

Ihr Schlüssel zu einer höheren Lebensqualität

Bewegung

- Arbeitsplatztraining (Büro und gewerblich)
- Wassergymnastik
- Nordic-Walking
- Rückenschule
- Med. Trainingstherapie (Muskelaufbau und Ausdauer)

Ernährung

- Lehrküche mit Kochseminar
- Ernährungsberatung
- Vermeidung / Reduktion von Übergewicht

Stress

- Stressvorbeugung / Stressbewältigung
- Individuelle Beratungsgespräche
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Beratung

- Bedarfsanalyse
- Kick-off Veranstaltungen
- Gesundheitstage
- Etablierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Unterstützung im Verständnis der Präventionsmöglichkeiten (Präventionsgesetz – PräVG)
- Nichtrauchertraining