



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
HEIDELBERG

RV-Fit – Ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit mit Praxis- & Theorieeinheiten zu den Themen Risikofaktoren, Bewegung, Entspannung, Selbstmanagement & Ernährung



Was ist RV-Fit?

Das Programm enthält praktische und theoretische Einheiten zu folgenden Themen:

- **aktive Bewegungsübungen**
- ergonomische Arbeitsplatzbedingungen
- **Ernährung**
- Risikofaktoren
- **Stressmanagement**
- psychische Widerstandsfähigkeit
- **Entspannung**



Weitere Programmpunkte

- **Labor- & EKG-Untersuchung**
- Aufnahme Anthropometrische Daten
- **Ärztliche Aufnahmeuntersuchung**
- Fitnessanalyse
- **Einweisung Nordic Walking/ Nordic Walking**
- Ressourcenschulung (Seminar)
- **Rückengymnastik (Prävention)**
- Aquafitness
- **Geführte Wanderung**
- Progressive Muskelentspannung (PME)
- **Rückenschule (Praxis)**
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- **Kennenlernen & Einüben des neuen Bewegungsverhaltens**
- **Feedback Therapeut*in**
- Ärztliches Vor- & Abschlussgespräch

Wie läuft das Programm ab?

Am UKHD wird das RV-Fit vom BGM angeboten. Das Programm besteht aus vier Phasen und wird in Gruppen angeboten. Erste Wahl, so hat es sich in der Vergangenheit gezeigt, ist der **stationäre Aufenthalt** in der **Rehaklinik Höhenblick** in Baden Baden. Ziel hierbei ist die frühzeitige Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien. Theoretisch wäre auch eine **ambulante Variante** in **Heidelberg** möglich.

Wie sieht ein beispielhafter Tag der Initialphase aus?

8:00-9:00	Frühstück
9:00-10:00	Vortrag Rückenschule (Anatomie & Biomechanik der Wirbelsäule)
10:00-11:00	Seminar Lebensstiländerung (Selbstwirksamkeit)
11:00-14:00	Seminar Gesunde Ernährung mit Lehrküche und anschließendem Verzehr (Mittagessen)
14:30-16:00	Medizinische Trainingstherapie
16:00-17:00	Seminar Stressmanagement & Selbstmanagementstrategien (Resilienz Förderung & Selbstwirksamkeit, Eigenmotivation, Umgang mit Erkrankungen, Schmerz und Suchtverhalten)
17:00-17:45	Entspannungstechniken
18:00	Abendessen

STATIONÄR



Initialphase

Je nach gewähltem Präventionsmodell verbringen Sie die Initialphase entweder sechs Tage stationär in einer Rehaklinik oder drei Tage in einer ambulanten Rehaeinrichtung. Dort erhalten Sie Informationen zum Ablauf, den Zielen und Inhalten der Maßnahme sowie eine umfassende Diagnostik mit Erfassung der individuellen berufsbezogenen Problemen und gesundheitlichen Risikofaktoren. Außerdem wird ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Präventionsplan mit Auswahlmöglichkeiten aus mindestens zwei der verschiedenen Module erstellt.

Folgende Module stehen zur Auswahl:

- **Selbstmanagement (verpflichtend!)**
- Bewegung
- **Entspannung**
- Ernährung
- **Risikofaktoren**

