

Wie beantrage ich die Prävention?

Schritt 1:

Besuch beim Betriebs-, Werks- oder Hausarzt –
Gemeinsames Ausfüllen der Anträge

Schritt 2:

Antrag abschicken

Schritt 3:

Zusage erhalten – Nach erfolgter Genehmigung
senden wir Ihnen spätestens vier Wochen vor
Beginn der Maßnahme eine Einladung mit Start-
termin zu. So haben Sie genug Zeit, die Termine in
Ihren Alltag zu integrieren.

Schritt 4:

Teilnehmen im MEDIAN AGZ

Weitere Angebote im MEDIAN AGZ

Präventionsangebote nach § 20, Abs. 5 SGB

Rehabilitationssport nach § 44, Abs. 1 SGB



Weitere Informationen über diese Angebote finden
Sie in den entsprechenden Flyern oder unter:
www.median-kliniken.de

Anfahrt



Werden Sie aktiv!

Haben Sie noch Fragen? Zögern Sie nicht, uns zu
kontaktieren. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Karolina Katarynczuk

duesseldorf.praevention@median-kliniken.de

Telefon +49 211 93432-101

Meike Lux

duesseldorf.praevention@median-kliniken.de

Telefon +49 211 93432-101

MEDIAN AGZ Düsseldorf

Helmholtzstraße 17 · 40215 Düsseldorf

Telefon +49 211 93432-100 · Telefax +49 211 93432-302

duesseldorf-kontakt@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



**MEDIAN Ambulantes
Gesundheitszentrum Düsseldorf**

**Stark im Beruf –
Fit fürs Leben**

Prävention für Berufstätige
unterstützt von der Deutschen
Rentenversicherung nach § 14

Das Leben leben



Ist Prävention was für mich?

Sind Sie aktiv beschäftigt und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen gefährden die Ausübung Ihrer Tätigkeit? Dann ist diese Präventionsmaßnahme im MEDIAN AGZ genau das Richtige für Sie.

Kriterien für die Teilnahme sind besondere Belastungen beruflicher oder sozialer Art wie z.B.:

- Dauerhafte Beschwerden des Bewegungsapparates (Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, usw.)
- Arbeitsbedingungen (Stress, Arbeitsdichte, Betriebsklima, beginnende AU-Zeiten, usw.)
- Individuelle Faktoren (Gewichtsprobleme, Stress, alleinerziehend, pflegend, ungesunde Ernährung, usw.)

Durch dieses Präventionsprogramm wollen wir Sie – unterstützt durch die Deutsche Rentenversicherung – vor Erkrankungen und weiteren Beschwerden schützen und bestehende Belastungen lindern.

Welches Ziel hat Prävention?

Ziel von Prävention ist es so früh wie möglich die voraussichtliche Entwicklung des Gesundheitszustandes so zu beeinflussen, dass langfristig ein höheres Niveau der Gesundheitsqualität erreicht wird.

Dies erreichen wir durch:

- Besseren Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Problembewältigung im Arbeitsalltag
- Überprüfung des Lebensstils
- Kenntnisse über gesunde Ernährung
- Aktivitätsförderung
- Schmerzprophylaxe
- Bessere Körperwahrnehmung
- Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen

Was erwartet mich?

Initialphase: 3 Tage im MEDIAN AGZ: Seminare über Stressmanagement, Ernährung und Entspannung, Eingangstestung und Trainingsplanerstellung	Freistellung durch Arbeitgeber bei Lohnfortzahlung
Trainingsphase: berufsbegleitende sechsmonatige Phase zur Vertiefung der o. g. vier Themenblöcke	Berufs- und alltagsbegleitend
Eigeninitiativphase: Eigenverantwortliche Umsetzung des erlernten Verhaltens im Alltag	
Refreshertag: 1 Tag im MEDIAN AGZ: Auffrischung der Themenblöcke sechs Monate nach der Trainingsphase	Freistellung durch Arbeitgeber bei Lohnfortzahlung

Die Initialphase findet in unserem Hause in der Regel von Mittwoch bis Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr statt.

Die anschließende Trainingsphase besteht aus 32 Terminen, die in den ersten Wochen 2x wöchentlich, anschließend ein Mal pro Woche stattfinden. Diese liegen werktags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr.

