

## Willkommen im MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum Leipzig

Liebe Patientin, lieber Patient,

wenn Sie als Versicherter der Deutschen Rentenversicherung bei Ausübung Ihrer Berufstätigkeit unter Gesundheitsproblemen im Sinne von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates mit einer beruflichen Belastung, psychischen Belastungen oder zusätzlichen Belastungen im privaten Umfeld leiden, bietet Ihnen die Deutsche Rentenversicherung die Teilnahme an einem Präventionsprogramm an.

Mit diesem Programm werden Wissen und Motivation zur Reduktion von Risikofaktoren vermittelt und realisierbare Wege zur Veränderung Ihrer Situation aufgezeigt.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, Ihre Gesundheit und Belastbarkeit zu verbessern – nicht zuletzt im Interesse der Erhaltung Ihres Arbeitsplatzes.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des MEDIAN Ambulanten Gesundheitszentrums  
Leipzig

## Anfahrt



MEDIAN Ambulantes  
Gesundheitszentrum Leipzig  
Präventionsprogramm  
der Deutschen  
Rentenversicherung  
Angebot für interessierte  
Versicherte

MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum Leipzig  
Käthe-Kollwitz-Straße 6 – 10 · 04109 Leipzig  
Telefon +49 (0)341 2580-600 · Telefax +49 (0)341 2580-704  
gesundheitszentrum-leipzig@median-kliniken.de

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)

Das Leben leben



## Präventionsprogramm

### Was erfolgt dabei?

Zuerst wird eine ganztägige Initialphase von 3 Tagen im MEDIAN Ambulanten Gesundheitszentrum Leipzig durchgeführt. Danach schließt sich unmittelbar eine berufsbegleitende Trainingsphase (12 Wochen, jeweils zweimal 90 bis 120 Minuten Training pro Woche) mit abschließendem Refresher-Tag nach sechs Monaten in der ambulanten Rehabilitationseinrichtung an.

### Wer ist für dieses Programm geeignet?

Vom Programm werden Mitarbeiter von Betrieben im Raum Leipzig angesprochen, die bereits Gesundheitsprobleme im Sinne von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates mit einer spezifisch beruflichen Gefährdung bzw. Belastung zeigen oder Beschäftigung mit besonderen psychischen Belastungen, die aber noch keinen Rehabilitationsbedarf nach § 10 SGB VI haben. Zusätzlich können neben beruflichen auch private Belastungsfaktoren im familiären oder privaten Umfeld vorliegen und Beschwerden verstärken.

### Weitere Kriterien sind:

- kein akuter therapeutischer Behandlungsbedarf
- starke körperliche Belastung
- reduzierte körperliche Belastbarkeit
- schwere Arbeitsanforderungen, monotone, eingeschränkte Arbeitshaltungen
- psychosoziale und psychomentele Belastungen
- Arbeiten unter Leistungs- und/oder Zeitdruck, mit hoher Arbeitsdichte oder langen Arbeitszeiten
- Risikofaktoren wie Rauchen, schlechtes Ernährungsverhalten, Übergewicht, Bewegungsmangel

### Nicht geeignet sind Personen mit:

- aktuellem Rehabilitationsbedarf bzw. Gefährdung der Erwerbsfähigkeit
- aktueller Arbeitsunfähigkeit > 2 Wochen
- Arbeitsunfähigkeit > 6 Monate in den letzten 2 Jahren
- medizinischer Rehabilitation im Vorfeld wegen gleicher Problematik

### Wer beantragt die Maßnahme bei der Deutschen Rentenversicherung?

Sollten Sie Interesse an der Teilnahme an diesem Präventionsprogramm haben, so wenden Sie sich bitte an Ihren Betriebsarzt oder Hausarzt. Alternativ können Sie dies auch über Ihre Personalabteilung einleiten, die eine Beratung dazu bei Ihrem Arzt oder auch in unserer Klinik veranlasst. Ihre zuständige Rentenversicherung kann Ihnen dazu auch behilflich sein. Der Antrag dazu wird in der Regel durch den Betriebsarzt oder den Hausarzt gestellt.



### Bei Interesse wenden Sie sich bitte an uns:

Telefon +49 (0)341 2580-657

[praevention-leipzig@median-kliniken.de](mailto:praevention-leipzig@median-kliniken.de)