

Fit und leistungsfähig mit Plan Gesundheit

Gemeinsames Präventionsprojekt des rheinischen Rentenversicherers mit Krankenkasse und Unternehmen

Gesundheit kann man selber machen: Auf diesen Nenner lässt sich „Plan Gesundheit“, das Präventionsprojekt der Deutschen Rentenversicherung Rheinland bringen. Der Rentenversicherer aus Düsseldorf stellt sich damit der sozialen Herausforderung der Zukunft: Eine immer älter werdende Arbeitnehmerschaft soll möglichst lange gesund im Beruf gehalten werden. Für dieses in Deutschland einmalige Projekt macht die Deutsche Rentenversicherung Rheinland gemeinsame Sache mit einer Betriebskrankenkasse und einem Arbeitgeber.

Seit dem vergangenen Jahr wird das Präventionsprogramm in einem Pilotprojekt getestet. Testpersonen sind rund 60 Mitarbeiter eines Chemieunternehmens mit Standorten in Leverkusen, Dormagen und Krefeld-Uerdingen. Das sind Männer zwischen Mitte 20 und Mitte 50, die eines gemeinsam haben: Sie müssen an ihrem Arbeitsplatz schwere körperliche Arbeit verrichten. Fünf Jahre lang werden sie von sogenannten Präventionsmanagern geschult, wie sie beruflich und privat möglichst lange fit und leistungsfähig bleiben. Dabei lernen sie zum Beispiel, Stress, Übergewicht und Bewegungsmangel in den Griff zu bekommen.

„Plan Gesundheit“ gliedert sich in mehrere Phasen: Am Anfang steht für alle Beteiligten eine Untersuchung durch ihren Betriebsarzt. Sie besuchen dann ein mehrtägiges Seminar – in der Klinik Roderbirken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland oder in einer von drei



Wer am Projekt „Plan Gesundheit“ teilnimmt, wird intensiv betreut.

ambulanten Reha-Einrichtungen in Leverkusen, Dormagen und Moers. Dort werden sie in Gesundheitsthemen fit gemacht und erhalten einen individuellen Trainingsplan. In den kommenden Monaten kehren sie zweimal wöchentlich in die Klinik oder Reha-Einrichtung zurück, um dort zu trainieren.

Meister eigener Gesundheit

Die Schulung ist intensiv: Die Beteiligten treffen sich regelmäßig zu Gruppengesprächen. Aber auch Einzelbetreuung, E-Mails und Telefonate gehören zum fünfjährigen Plan. Viele von ihnen müssen erst einmal ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln und auch stressauslösende Faktoren erkennen lernen, bevor sie zu Meistern ihrer eigenen Gesundheit werden.

Plan Gesundheit ist ein zukunftsweisendes Projekt, das sich nicht mit schnellen Erfolgen begnügt, sondern

auf Nachhaltigkeit setzt. Davon sollen noch mehr Arbeitnehmer und auch Arbeitgeber profitieren. Darum sucht die Deutsche Rentenversicherung Rheinland nach weiteren Firmen als Projektpartner.

Partner im Modellprojekt

Plan Gesundheit

Klinik Roderbirken
pronova BKK
CURRENTA
Eschler ambulante reha
Medicoreha
REHA TRAINING
von Lienen

→ INFO

Ansprechpartner für das Projekt „Plan Gesundheit“:
Ulrich Theißen, Deutsche Rentenversicherung Rheinland
Telefon: 0211 937-2706