



*„Ihr Gesundheitsprogramm
mit Unterstützung der Deutschen Renten-
versicherung und der Kompetenz des
Gesundheitszentrum Westmünsterland.“*

Ich berate Sie gern!“

Dr. Christoph Jolk, Sportwissenschaftler

Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH
Medizinische Leitung: Dr. med. Christian Schmitz
An't Lindeken 100 · 48691 Vreden

Telefon 02564 994950 · E-Mail: praevention@gzwm.de

Ihre Mitarbeiter in guten Händen

Besonderen Wert legen wir im Gesundheitszentrum Westmünsterland auf eine persönliche, kompetente und interdisziplinäre Betreuung. Unser ärztlich geleitetes Präventionsteam besteht aus qualifizierten und erfahrenen

- SportwissenschaftlerInnen
- PhysiotherapeutInnen
- PsychologInnen
- ErnährungswissenschaftlerInnen.

Für die Durchführung qualitativ hochwertiger und nachhaltiger Prävention nutzen wir unsere jahrelange Erfahrung im Bereich Rehabilitation, Prävention und medizinischer Trainingstherapie.

Betriebliche Präventionsleistungen

- Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung
- Komplette Organisation und Durchführung durch das Gesundheitszentrum Westmünsterland
- Zeitliche Planung in Absprache mit dem Unternehmen und dem MitarbeiterInnen



Unsere Standorte

GZ WML Ahaus

Wüllener Straße 95
02561 991904
ahaus@gz-wml.de

GKF Ahaus

Bahnhof Straße 93
02561 695670
gkf@gz-wml.de

GZ WML Bocholt

Barloer Weg 123 b
02871 2345910
bocholt@gz-wml.de

GZ WML Borken

Raesfelder Straße 7
02861 9295400
borken@gz-wml.de

GZ WML Gescher

Hofstraße 71
02542 9298100
gescher@gz-wml.de

GZ WML Legden

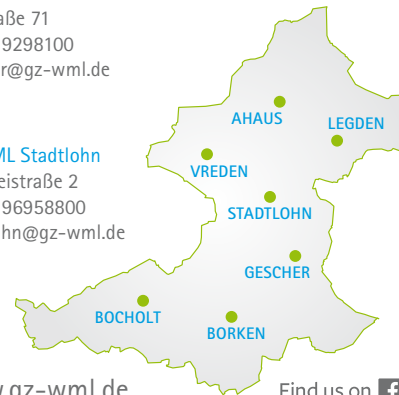
Königstraße 1
02566 9091090
legden@gz-wml.de

GZ WML Stadtlohn

Webereistraße 2
02563 96958800
stadtlohn@gz-wml.de

GZ WML Vreden

An't Lindeken 100
02564 994380
vreden@gz-wml.de



www.gz-wml.de

Find us on

Die betriebliche Prävention

Informationen für Unternehmen & MitarbeiterInnen



Ihr Gesundheitsprogramm

Ein ganzheitliches Präventionsprogramm zum Erhalt Ihrer Gesundheit und ihrer Leistungsfähigkeit.

Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung im Leben. Mit einem gesunden Lebensstil können wir Krankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Mellitus entgegenwirken. Die steigenden Anforderungen im Beruf und auch die Zunahme chronischer Erkrankungen bedeuten für viele Menschen eine hohe Belastung. Leichte Beschwerden werden ignoriert und zu spät behandelt. Die Folgen sind oft nicht umkehrbar. Um dies zu verhindern, bietet das Gesundheitszentrum Westmünsterland am Standort in Vreden ein umfangreiches Präventionsprogramm an.

Es ist ein wohnortnahes und berufsbegleitendes Programm, mit dem Sie vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und den Erhalt Ihrer Erwerbsfähigkeit tun können. Die Deutsche Rentenversicherung begleitet das Programm und übernimmt grundsätzlich die Kosten.



Unsere Maßnahmen sind wirksam

In nur 12 Wochen konnte von MitarbeiterInnen die Rückengesundheit um 23 %, die Kraft um 34 % und die Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit um 11 % verbessert werden. Damit konnten wir den Preis „Gesundheit im Unternehmen“ 2017 des BKK Dachverbandes zusammen mit Schmitz Cargobull gewinnen.



Das 4-Phasen-Modell

Das Programm ist in vier Phasen aufgeteilt und hat das Ziel möglichst nachhaltig Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen und zu stabilisieren.

1. Die Initialphase: Analyse Ihres Gesundheitszustandes

In der ersten Phase werden Sie durch Ärzte und Therapeuten untersucht. Die Tests und Analysen (z.B. Herz-Kreislauffest oder Rückenanalyse) bilden Ihre Leistungsfähigkeit ab. Der Betrieb stellt den MitarbeiterInnen unter Fortzahlung des Entgelts für diese Zeit frei.

2. Die Trainingsphase: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung

Es wird ein individueller Trainingsplan für Sie entwickelt. Drei Monate lang trainieren Sie im Gesundheitszentrum um Ihre Gesundheit zu verbessern. Die Trainingszeiten sind dabei so geplant, dass Sie das Programm neben dem Beruf absolvieren können. Ihr Training wird mit Vorträgen und Kursen zu weiteren Gesundheitsthemen kombiniert.

3. Die Eigenaktivitätsphase: Mit Blick auf Ihren Alltag

In dieser Phase trainieren Sie eigenverantwortlich. Selbstverständlich können Sie weiter im Gesundheitszentrum aktiv sein. Ihrem Arbeitgeber bieten wir die Möglichkeit die Kosten für MitarbeiterInnen zu bezuschussen. Die TeilnehmerInnen tragen in dieser Phase die Kosten selbst.

4. Die Auffrischungsphase

Am Ende des Programms werden im Rahmen eines Refresher-Kurses alle Informationen und Aktivitäten für die TeilnehmerInnen zusammengefasst.

| Initialphase | Trainingsphase | Eigentrainingsphase | Auffrischung |
|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| 3 Tage im GZ-WML | 3 Monate 24 Einheiten im GZ-WML | 6 Monate eigenständiges Training | 1 Tag im GZ-WML |

Vorteile für Unternehmen und Beschäftigte

- 25 – 30 % der krankheitsbedingten Fehlzeiten und entsprechenden Kosten lassen sich durch eine effiziente betriebliche Gesundheitsförderung vermeiden bzw. reduzieren (iga. Report 28)
- Erhöhung der Motivation, Zufriedenheit und des Wohlbefindens Ihrer MitarbeiterInnen
- Förderung der Eigenverantwortung und Aktivität hinsichtlich gesundheitsförderlichen Verhaltens
- Vorteil im Umgang mit den Herausforderungen des demographischen Wandels (z.B. Fachkräftemangel / Fachwissen erhalten)
- Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit und Imagegewinn
- Nachhaltige Lebensstiländerung führt zur langfristigen Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit

Für wen ist das Präventionsprogramm geeignet?

Das Programm richtet sich an Berufstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und bereits erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben, welche die von ihnen ausgeübte Beschäftigung gefährden.

Das können beispielsweise sein:

- häufig wiederkehrende Schmerzen, z.B. Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Probleme mit dem Gewicht oder dem Stoffwechsel
- Probleme mit den Atemwegen.

Zuweisung ins Programm

Das Präventionsprogramm richtet sich an alle angestellten ArbeitnehmerInnen und interessierten Unternehmen. Ein Antrag kann über den Werks/Betriebsarzt, über den Hausarzt oder im Rahmen unserer sozialmedizinischen Sprechstunde durch Dr. Schmitz gestellt werden. Das Programm wird von Ihrem Rentenversicherungsträger finanziert.

Anträge erhalten Sie im Internet unter <http://praevention.driv.info> oder im Gesundheitszentrum Westmünsterland.