



## Kombinierte Präventionsleistung für Arbeit mit Schichtanteilen

→ Aktiv Erwerbsfähigkeit erhalten



## Was sind die Vorteile von KomPAS?

Das Programm stellt genau auf Ihre Arbeitsbedingungen und die berufsbezogenen Erkrankungsrisiken ab. Insbesondere Stressprävention, gesunde Ernährung, optimaler Schlafrhythmus und ausreichende Erholung stehen im Mittelpunkt.

Deshalb

- seien Sie aktiv. Regelmäßige Bewegung hilft Krankheiten vorzubeugen.
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
- Erkennen Sie das Positive an einem gesundheitsbewußten Verhalten.
- Stärken Sie Ihre Erwerbsfähigkeit.

Damit bleiben Sie länger fit!

**Viel Erfolg und Gesundheit  
wünscht Ihnen  
Ihr Präventionsteam**

## Partner für KomPAS

Drei-Burgen-Klinik Bad Münster am Stein-Ebernburg  
Zum Wacholder  
55583 Bad Münster am Stein-Ebernburg  
Telefon: 06708 82-0  
[www.drei-burgen-klinik.de](http://www.drei-burgen-klinik.de)

Ambulantes Rehasentrum  
Mombacher Straße 56  
55122 Mainz  
Telefon: 06131 687107  
[www.locomotion-mainz.de](http://www.locomotion-mainz.de)

Ambulantes Rehasentrum  
Pastor-Klein-Straße 9  
56073 Koblenz  
Telefon: 0261 460200  
[www.rehasentrum-koblenz.de](http://www.rehasentrum-koblenz.de)

Volker Faath  
Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz  
Eichendorffstraße 4-6  
67346 Speyer  
Telefon: 06232 17-2559  
[www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de)

### Impressum

Herausgeber:  
Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz  
Eichendorffstraße 4-6  
67346 Speyer  
Telefon: 06232 17-0  
Nr. RLP 3012  
[www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de)  
Stand: Oktober 2010

## Ablauf einer arbeitsplatzbezogenen Prävention



## KompAS

**Nachts arbeiten, tagsüber schlafen - für Schichtarbeiter sind diese besonderen beruflichen Belastungen nichts ungewöhnliches. Umso wichtiger ist es deshalb, durch gesundheitsgerechtes Verhalten gesund und leistungsfähig zu bleiben und sich die Lebensqualität über den Beruf hinaus zu erhalten.**

Mit der „Kombinierten Präventionsleistung für Arbeit mit Schichtanteilen“ machen wir gemeinsam mit der Drei-Burgen-Klinik Bad Münster am Stein-Ebernburg sowie den Ambulanten Reha-Zentren Mainz-Mombach und Koblenz ein vorbeugendes Angebot damit chronische Krankheiten gar nicht erst entstehen.

Wir möchten Sie unterstützen, die Anforderungen der Arbeitswelt zu meistern. Beugen Sie deshalb Erkrankungen aktiv vor.

- Nutzen Sie die Chance, krankheitsbedingte Fehlzeiten zu verringern.
- Bleiben Sie Ihrem Arbeitgeber möglichst lange mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung erhalten.
- Führen Sie lange ein gesundes und selbstbestimmtes Leben.

Prävention lohnt sich für alle.

## Was ist KompAS?

KompAS wurde speziell für Schichtarbeiter mit Tag- und Nachtwechsel entwickelt. Das kompakte Präventionsangebot vermittelt den richtigen Umgang mit Stress, motiviert zu regelmäßiger Bewegung und informiert über gesunde Ernährung. Zum aktiven Vorbeugen gegen mögliche Erkrankungen helfen beispielsweise:

- Entspannungstherapie
- Bewegungstherapie
- Wassergymnastik
- Nordic Walking
- Präventionsorientierte Herz-Kreislauf- und orthopädische Diagnostik
- Informationen zur Ernährung im Schichtrhythmus

## Wer kann KompAS erhalten?

Sie können diese Präventionsleistung erhalten, wenn Sie

- Schichtarbeit leisten,
- bereit sind, am stationären und ambulanten Programm teilzunehmen und
- Ihr Arbeitgeber einen Kooperationsvertrag mit uns zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement oder durch das Projekt „Stärke durch Vernetzung“ geschlossen hat.

## Wie läuft KompAS ab?

Ihr Betriebsarzt bespricht mit Ihnen eine mögliche Teilnahme an KompAS und hilft Ihnen beim Antrag. Sie erhalten durch ihn, den Betriebsrat oder die Personalabteilung auch weitere Informationen. Den Aufnahmetermin stimmen wir dann gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber ab.

Die ersten 10 Tage verbringen Sie stationär in der Drei-Burgen-Klinik Bad Münster am Stein-Ebernburg. Nach den Eingangsuntersuchungen stellen wir für Sie ein spezielles Therapieprogramm zusammen. Übrigens - Ihr Lohn wird in dieser Zeit von Ihrem Arbeitgeber weitergezahlt.

Anschließend festigen Sie das Erlernte in einer 8-wöchigen ambulanten Phase im Ambulanten Reha-Zentrum Mainz-Mombach oder Koblenz.

Innerhalb der nächsten 6 Monate laden wir Sie ein, Ihr Wissen nochmals an einem Samstag Vormittag aufzufrischen („Refresher-Wochenende“).