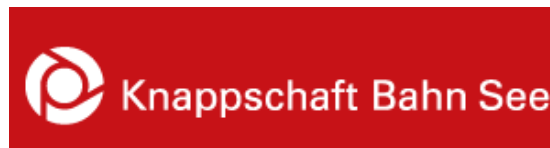


Ein Angebot in Kooperation mit



„BETSI“

Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern

Präventionsprogramm „BETSI“

... ist ein betriebsnahes Präventionsangebot der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg und soll gesundheitlichen Gefährdungen möglichst frühzeitig entgegenwirken. Damit sollen die gesundheitliche Leistungsfähigkeit für die berufliche Tätigkeit gesichert und typische berufliche Gesundheitsgefahren abgewendet werden.

Welche Krankheiten stehen im Vordergrund?

Im Vordergrund stehen Schmerzbeschwerden im Wirbelsäulenbereich, die meist zusammen auftretenden Gesundheitsrisiken Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, erhöhte Blutdruckwerte (das sogenannte metabolische Syndrom) und auch stressbedingte Ausfallerscheinungen durch berufliche Überbelastung (Burnout-Syndrom).

Zielsetzung

„BETSI“ soll den Gesundheitszustand gezielt verbessern, gesundheitsgefährdende in gesundheitsfördernde Verhaltensweisen ändern, das gesundheitliche Bewusstsein verbessern und die eigene Gesundheitsverantwortung stärken.

An wen richtet sich „BETSI“?

„BETSI“ richtet sich an gesundheitlich beeinträchtigte Erwerbstätige. Deren beginnende oder noch nicht so weit fortgeschrittene Erkrankung soll in diesem Stadium durch gesundheitliche Aufklärung, einfache therapeutische Maßnahmen und Förderung körperlicher Aktivitäten aufgehalten oder beseitigt werden.

Wer kann an „BETSI“ teilnehmen?

Gewerbliche Arbeitnehmer, die arbeitsplatzbedingt und/oder durch ihre Lebensführung Gesundheitsrisiken aufweisen und bei der Deutschen Rentenversicherung oder der Knappschaft Bahn- See versichert sind.

Wie beantragt man „BETSI“?

Sprechen Sie mit Ihrem Betriebsarzt. Mit ihm stellen Sie den Antrag und erhalten das ärztliche Gutachten. Die Unterlagen leitet Ihr Betriebsarzt mit seinem medizinischen Bericht an die Deutsche Rentenversicherung oder die Knappschaft Bahn- See weiter.

Wer trägt die Kosten?

Die Kosten für die Initialphase, die Refreshertage sowie die ambulante Verfestigungsphase trägt die Deutsche Rentenversicherung/ Knappschaft Bahn-See.

Die Kosten des Arbeitsausfalls/der Entgeltfortzahlung während der initialen, ganztägigen Phase werden vom jeweiligen Unternehmen getragen oder durch Arbeitszeitausgleich/Urlaub verrechnet.

Programmablauf

- **Einführungstag** im Ambulanten Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang ca. 3 Wochen vor stationärem Aufenthalt
- **1 Woche** stationärer Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik des DRV BW
- **12-wöchige** standardisierte Verfestigungsphase im Ambulanten Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang
- **Refreshertag** im Ambulanten Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang zur Vorbereitung der Eigeninitiative
- **12-wöchige** Eigeninitiativ- Phase
- **Refreshertag** im Ambulanten Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang zur Erfolgskontrolle

Basiswoche in der Rehabilitationsklinik Sonnhalde

Im Rahmen eines einwöchigen Aufenthaltes erwartet Sie eine gezielte Diagnostik und Therapie bezüglich degenerativer Erkrankungen der Wirbelsäule, Arthrosen der großen und kleinen Gelenke, Funktionsstörungen auch neurologischer Art, als Folge von Unfällen, Verletzungen und Bandscheibenvorfällen.

Da es jedoch wesentlich sinnvoller ist, einer Erkrankung vorzubeugen, als deren Folge zu behandeln, wurde gemeinsam mit Betrieben und Rentenversicherungsträgern ein kombiniertes Präventionsprogramm entwickelt, das aus einer stationären und ambulanten Phase besteht und einen ganzheitlichen Therapieansatz verfolgt.

Im Vordergrund stehen Fragen wie “was hält mich gesund?”, “was macht mich stark?”, “wie komme ich zur Ruhe?” oder “wo liegen meine Stärken?”. Ihre Möglichkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen stehen im Mittelpunkt. Wir möchten diese aufgreifen, fördern und stabilisieren.

Therapieangebot:

- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Erlebnispädagogisches Wandern
- Nordic Walking
- Rückenschule, Theorie und Praxis
- Gesundheitsseminar und praktische Lerneinheit „Gesunde Ernährung“
- Entspannungstraining

12-wöchige standardisierte Verfestigungsphase

1 x pro Woche unter fachgerechter Anleitung von

- Sportwissenschaftlern:
Rückenschule, Theorie und Praxis
Medizinische Trainingstherapie, Krafttraining
Gymnastik, Koordinations- und Ausdauertraining
- Ernährungsberatern:
gesunde Ernährung, Theorie und Praxis
- Psychologen:
Entspannungstraining, Barrieren erkennen, Gewohnheiten ändern

Refreshertag

Gemeinsame Zusammenfassung der bisherigen Inhalte und Ergebnisse mit Sportwissenschaftlern, dem Arzt, Ernährungsberater und Psychologen

Gestaltungsmöglichkeiten der Eigeninitiativphase

12-wöchige Eigeninitiative

selbständiges Training

Teilnahme an weiteren Kursen aus den Themenbereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung

Refreshertag

Wiederholung der zu Beginn durchgeführten Tests und Untersuchungen
gemeinsame Zusammenfassung der erreichten Veränderungen
Erörterung weiterer Ziele