

Weitere Informationen:
www.cep-hoehenried.de

Prävention und
Gesundheitsförderung –
Betsi

Werden Sie aktiv!

 **Centrum** für Prävention

Inhalte

1. Prävention und Gesundheitsförderung
2. Zielgruppe
3. Ziele der Präventionsleistung
4. Ablauf und Inhalte der Präventionsleistung
 - 4.1. Initialphase
 - 4.2. Trainings- und Verstetigungsphase
 - 4.3. Eigenaktivitätsphase
 - 4.4. Auffrischungsphase
5. Strukturelle Anforderungen für die stationäre Phase
6. Anforderungen an die ambulante Einrichtung
7. Wer trägt die Kosten?
8. Zugang und Beantragung der Präventionsleistung
9. Qualitätssicherung und Dokumentation



1. Prävention und Gesundheitsförderung

Grundlage für das Präventionsprogramm ist die gemeinsame Rahmenkonzeption der Deutschen Rentenversicherung Bund, der Deutschen Rentenversicherung Westfalen und der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Die zunehmende Verbreitung chronischer Gesundheitsstörungen ist nicht nur ein individuelles, sondern ein zunehmend gesundheitsökonomisches Problem. Durch chronische Krankheiten entstehen erhebliche Kosten im Gesundheitswesen. Der demographische Wandel, die Verlängerung der Lebensarbeitszeit und der zu erwartende Fachkräftemangel lassen präventive, gesundheitsfördernde Maßnahmen weiter in den Vordergrund treten. Die Gesundheit von Arbeitnehmerinnen

und Arbeitnehmern gewinnt für die Unternehmen immer mehr an Bedeutung. Auch die Deutsche Rentenversicherung beugt diesen Entwicklungen durch das Angebot entsprechender Präventionsleistungen vor.

Als Pilotprojekt der Deutschen Rentenversicherung Bayern Süd gestartet, hat sich das Präventionsprogramm „Betsi - Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern“ im Centrum für Prävention etabliert.

Betsi ist ein Präventionsprogramm mit stationären und ambulanten Phasen, das sich an die Beschäftigten interessierter Unternehmen richtet und in ein betriebliches Setting eingebettet ist.



2. Zielgruppe

Betsi richtet sich gezielt an Mitarbeiter/innen interessierter Betriebe, die bei der Deutschen Rentenversicherung aktiv versichert sind. Präventionsleistungen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit können Versicherte bei ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen erhalten

Betsi ist empfehlenswert, wenn beginnende Funktionsstörungen mit einer spezifischen beruflichen Belastung vorliegen und mindestens einer der folgenden Faktoren auf die/den Erwerbstätige/n zutreffen:

- Individuelle Risikofaktoren wie Rauchen, schlechtes Ernährungsverhalten, Bewegungsmangel oder Übergewicht
- Fettstoffwechselstörungen und andere metabolische Indikationen
- Diabetes Mellitus
- Rückenschmerzen und andere muskuloskeletale Indikationen
- Bluthochdruck
- Belastende Arbeitsbedingungen (z.B. Stress durch Schichtarbeit, Arbeitsdichte, Leistungsdruck, Lärm, Kälte, Hitze, monotone Steh- oder Sitzhaltung)
- Beschäftigte von Unternehmen, die bereits Gesundheitsprobleme im Sinne von Funktionsstörungen mit einer spezifisch beruflichen Belastung zeigen, die jedoch noch keinen Reha-Bedarf nach § 10 SGB VI aufweisen

3. Ziele der Präventionsleistung

Mit Hilfe von Präventionsleistungen soll auf die individuelle Lebensführung, die gesundheitliche Verfassung und die Selbstkompetenz der Teilnehmer/innen eingewirkt und zu besserer Bewältigung der Anforderungen des Arbeits- und Berufslebens geführt werden.

Übergeordnete Ziele:

- Vorbeugung chronischer Gesundheitsstörungen
- Förderung von Motivation und Aktivität bezüglich eines eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Verhaltens
- Risikofaktoren erkennen, beseitigen sowie Schutzfaktoren entwickeln und ausbauen
- Möglichst langer Erhalt der Erwerbsfähigkeit
- Spätere Teilhabeleistungen oder gar Erwerbsminderungsrenten vermeiden

Konkrete Ziele:

- Lebensstiländerung
- Besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen
- Förderung der Stress- und Konfliktbewältigungsfähigkeit am Arbeitsplatz
- Förderung von Bewegung und Körperwahrnehmung
- Schmerzprophylaxe



Alle Infos und Unterlagen zur
Beantragung finden Sie auf
www.cep-hoehenried.de



4. Ablauf und Inhalte

Die Präventionsleistung „Prävention und Gesundheitsförderung – Betsi“ wird stets in Gruppen durchgeführt und gliedert sich in vier aufeinander aufbauende Teilabschnitte:

4.1. Initialphase – eine stationäre Woche im Centrum für Prävention:

Die einwöchige stationäre Initialphase findet im Centrum für Prävention statt.

4.2. Trainings- und Verstetigungsphase – 12 Wochen berufsbegleitend ambulant:

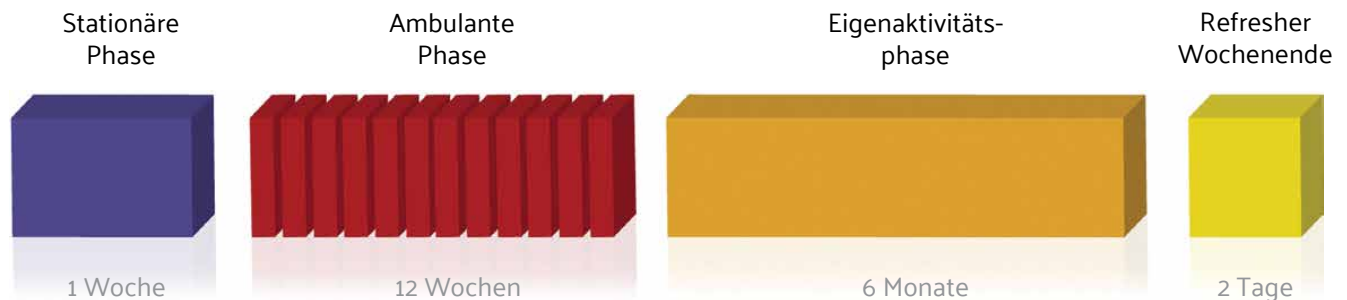
Unmittelbar nach Abschluss der Initialphase beginnt die zwölfwöchige ambulante Trainingsphase. Hier wird dem Teilnehmer einmal pro Woche die Gelegenheit geboten, neben seiner Arbeitszeit im arbeitsplatznahen ambulanten Therapiezentrum unter fachkompetenter Betreuung zu trainieren.

4.3. Eigenaktivitätsphase – 6 Monate Fortführung in Eigenregie:

In der Eigenaktivitätsphase führt der Teilnehmer das Programm in Eigenverantwortung und Eigeninitiative fort.

4.4. Auffrischungsphase (Refresher) – im Anschluss an die Eigenaktivitätsphase:

Der Erfolg des Gesamtpaketes wird mit den Teilnehmern in einem Refresher-Wochenende ermittelt und ausgewertet.





4.1. Initialphase

Das erste Modul, die sogenannte Initialphase, findet im Centrum für Prävention statt. Die Teilnehmer werden in Gruppen von jeweils 12 – 15 Personen zusammengefasst. Im Vordergrund stehen neben diagnostischen Untersuchungen (Statuserhebung) vor allem aktives Training und Aktivierung, Schulungen und Gesundheitsseminare sowie die Motivation zur Eigeninitiative.

Inhalte der Initialphase im Centrum für Prävention:

- Aufnahme durch den Arzt
- Diagnostische Untersuchungen im Rahmen eines Gesundheitschecks
- Vortrag zum Thema Prävention, Risikofaktoren und Salutogenese
- Gesundheitsseminare und Schulungen zu den Themenkreisen Ernährung, Stressbewältigung, Bewegung und Fitness
- Rückenschule
- Kraft und Fitnessstraining
- Aquafitness
- Nordic Walking
- Präventives Gesundheitstraining mit Pulskontrolle - Outdoor
- Entspannungsübungen
- Kurs: „Physikalische Therapie zur Selbsthilfe“ Theorie und Praxis
- Abschlussbesprechung
- Möglichkeiten der Freizeit- und Abendgestaltung: Schwimmbad, Badestrand / See, Sauna, Radverleih, Kegeln, Nordic Walking und weitere Freizeitangebote des Centrum für Prävention

4.2. Trainings- und Verstetigungsphase

Der stationären Initialphase folgt eine ambulante Trainings- und Verstetigungsphase. Der Teilnehmer soll im Rahmen dieser Trainingsphase motiviert werden, die vereinbarten Gesundheitsziele konsequent vor allem in Eigenverantwortung zu verfolgen. Ziel ist es, den Teilnehmer zu Eigenaktivität zu motivieren und einem Rückfall in alte Gewohnheiten entgegen zu wirken. Schwerpunkte in dieser ambulanten Trainingsphase sind aktive

Therapien, wie z.B. Ausdauertraining (Joggen, Walking, Ergometertraining, etc.), Medizinische Trainingstherapie, die Teilnahme an Fitnessgruppen (Rückengymnastik, Aerobic, etc.) oder aktive Wasseranwendungen wie z.B. Aquajogging oder Wassergymnastik. Weitere Bestandteile sind Entspannungs- und Stressbewältigungseinheiten sowie die Ernährungsberatung.

4.3. Eigenaktivitätsphase

In der sich anschließenden sechs Monate dauernden Eigenaktivitätsphase führt der Teilnehmer das Programm in Eigenverantwortung und Eigeninitiative fort. In dieser Phase sollen die Teilnehmenden die vermittelten Ansätze zu Verhaltens- und Lebensstiländerungen eigenverantwortlich im Alltag umsetzen. Angebotene Kurse der ambulanten Einrichtung, des örtlichen Sportvereins oder der Krankenkassen können hier eine hilfreiche Unterstützung bieten.

4.4. Auffrischungsphase

Die Auffrischungsphase, die in Form zweier Refresher Tage im Centrum für Prävention erfolgt, hat zwei übergeordnete Zielsetzungen. Zum einen erfolgt eine Wiederholung der in der Initialphase durchgeführten Tests und Untersuchungen (Statuserhebung), zum anderen soll durch die Erörterung der Erfahrungen und Probleme während der ambulanten und selbstverantwortlichen Trainingsphase die Motivation zu einer gesunden Lebensführung nachhaltig gefördert werden.





5. Strukturelle Anforderungen für die stationäre Phase

Für die Durchführung der Präventionsleistung Betsi wird auf bestehende Strukturen und Ressourcen der Rehabilitationsklinik Höhenried zurückgegriffen. Die personellen und strukturellen Voraussetzungen sowie die Anforderungen an die Qualifikation des

Behandlungsteams orientieren sich an der stationären Rehabilitation unter Berücksichtigung des Auftrags der gesetzlichen Rentenversicherung. Alle qualitätssichernden Maßnahmen sind im bestehenden Qualitätsmanagement der Klinik Höhenried eingebettet.

6. Anforderung an die ambulante Einrichtung

Unmittelbar nach Abschluss der stationären Initialphase beginnt die zwölfwöchige Trainingsphase. Hier wird dem Teilnehmer einmal pro Woche die Gelegenheit geboten, neben seiner Arbeitszeit in einem wohnort- oder arbeitsplatznahen ambulanten Rehabilitations- bzw. Trainingszentrum unter fachkundiger Betreuung zu trainieren. Um die Kontinuität der Behandlung sicherzustellen, wird bereits im Vorfeld der Präventionsleistung der Kontakt zu diesem Zentrum hergestellt.

Besteht eine Kooperation mit großen Firmen oder Unternehmen ist die Nutzung vorhandener firmen- bzw. unternehmenseigener Trainings- und Therapiezentren möglich. Die Anforderungen auf räumliche, apparative und gerätemäßige Ausstattung richtet sich an die in der Initialphase erarbeiteten Zielsetzungen sowie nach der Größe der Gruppe. Ein effizientes und effektives Training von Ausdauer, Kraft und Koordination muss gewährleistet sein, genauso wie die Durchführung von Entspannungsübungen und Gesundheitsbildung.

Entscheidend ist die Betreuung der Teilnehmer durch qualifiziertes therapeutisches Personal. Für den Schwerpunkt Fitness, Training, Bewegung und Sport kommen hier anerkannte medizinisch-therapeutische Berufsgruppen, wie zum Beispiel Diplom-sportwissenschaftler, Sporttherapeuten DVGS, Physiotherapeuten oder Therapeuten mit Zusatzqualifikationen z.B. MTT/MAT in Frage.

Finden im Rahmen der ambulanten Phase auch psychologische und ökotrophologische Schulungseinheiten statt, müssen diese ebenfalls von qualifiziertem Personal durchgeführt werden (z.B. Diplom Psychologe, Ökotrophologe, Diätassistent). Hat ein teilnehmender Betrieb kein firmeneigenes Therapie- oder Trainingszentrum, erfolgt die Durchführung der ambulanten Trainingsphase in einem von den Kostenträgern anerkannten ambulanten Rehabilitationszentrum.

7. Wer trägt die Kosten?

| Kosten für | Kosten bei |
|--------------------------------|---|
| Initialphase | Deutsche Rentenversicherung |
| Ambulante Trainingsphase | Arbeitgeber (bei Durchführung der Trainingsphase in unternehmenseigener Einrichtung) bzw. Deutsche Rentenversicherung |
| Eigenaktivitätsphase | Teilnehmer |
| Auffrischungsphase (Refresher) | Deutsche Rentenversicherung |

8. Zugang und Beantragung der Präventionsleistung

Die Präventionsleistung erfolgt immer in Kooperation mit einem Unternehmen. Somit entsteht eine Vernetzung der Prävention mit vorhandenen Rehabilitations- bzw. Präventionsstrukturen und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Ganz entscheidend ist die Zusammenarbeit von Rentenversicherungsträger, werks- und betriebsärztlichen Diensten ambulanter Zentren sowie dem Centrum für Prävention. Die enge Einbindung der Betriebs- und Werksärzte

spielt eine wichtige Rolle z.B. bei der Identifikation von Risikofaktoren, die eine Teilnahme am Präventionsprogramm begründen können. Der Betriebs-/Werksarzt informiert die Mitarbeiter über das Konzept, überprüft die medizinischen Voraussetzungen und erstellt einen ärztlichen Befundbericht. Dieser wird mit dem Antrag des Mitarbeiters dem zuständigen Rentenversicherungsträger zur endgültigen Begutachtung vorgelegt.



Alle Informationen zu unseren Programmen finden Sie auch unter: www.cep-hoehenried.de

9. Qualitätssicherung und Dokumentation

Um den Erfolg des Präventionsprogramms Betsi im Centrum für Prävention zu beurteilen, wird eine umfangreiche Nachbetrachtung durchgeführt. Ziel ist die Prüfung des Erfolgs der Präventionsmaßnahme Betsi: Profitieren die Teilnehmer kurz-, mittel- und langfristig in Bezug auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Arbeitsfähigkeit?

Im Einzelnen ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Ist „Betsi“ geeignet, die Gesundheit der teilnehmenden Personen positiv zu beeinflussen?
- Kommt es durch „Betsi“ zu positiven Effekten bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit und biometrischer Daten?
- Zeigen sich signifikante Interventionswirkungen bezüglich der subjektiven Zufriedenheit mit der Gesundheit und der Einschätzung der subjektiven Arbeitsfähigkeit bzw. Erwerbsfähigkeit?

- Wie wird das Präventionsverfahren „Betsi“ aus Sicht der Teilnehmer wahrgenommen, bewertet und akzeptiert?
- Frage nach dem Nutzen: „Wie sehr hat Ihnen die Präventionsmaßnahme genützt?“

Sämtliche Ergebnisse sowie der Verlauf der Präventionsmaßnahme werden über den gesamten Zeitraum der Präventionsleistung erfasst und mit Hilfe des Formblattes G195 dokumentiert. Der Dokumentationsbogen von der Deutschen Rentenversicherung wird jeweils nach Beendigung jeder Leistungsphase (ausgenommen Eigenaktivitätsphase) erstellt.

Weitere Präventionsprogramme im Centrum für Prävention



Prävention und Gesundheitsförderung

Das Präventionsprogramm ist für alle bei der Deutschen Rentenversicherung versicherten Personen, vorzugsweise für Berufstätige kleiner und mittelgroßer Betriebe. Es werden Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten (z.B. Schichtarbeit, Bürotätigkeit, schwer körperliche Tätigkeit, Problematik Übergewicht, u.v.a.)



Prävention und Gesundheitsförderung – Energie Vital

Das Präventionsprogramm „Energie Vital“ ist für alle bei der Deutschen Rentenversicherung versicherten Personen. Energie Vital ist ein Angebot zur Stärkung des „psychischen Immunsystems“. Es beinhaltet Wissensvermittlung über die Ursachen psychischer Belastungen und die Wirkprinzipien schützender Faktoren. Darüber hinaus bieten wir übende Verfahren zur Entspannung und Konfliktbewältigung, mit deren Hilfe Sie Ihre Resilienz stärken und Ihre Gesundheit unterstützen können. Auch Bewegung und Sport sind wichtige Inhalte des Programms.



Centrum für Prävention

Am Grundweiher 1
82347 Bernried/Obb.

Telefon: 08158 - 9078 0
info@cep-hoehenried.de
www.cep-hoehenried.de

