

**Präventionsprogramm
„Betsi“**

**„Prävention vor Rehabilitation,
Rehabilitation vor Rente“**



**Deutsche
Rentenversicherung**
Baden-Württemberg



Ausgangslage



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

→ Herausforderungen:

- ✓ Zunahme chronischer Erkrankungen
- ✓ Demographischer Wandel (die Zahl der Erwerbstätigen wird voraussichtlich bis 2025 um rund 4,5 Millionen sinken)
- ✓ Mangel an qualifizierten Fachkräften nimmt zu
- ✓ Verlängerung der Lebensarbeitszeit (Rente mit 67)
- ✓ Menschen müssen länger arbeiten

→ Die Gesundheit der ArbeitnehmerInnen gewinnt an Bedeutung für die/den Einzelne/n und die Unternehmen



Erhalt der Erwerbsfähigkeit gewinnt immer größere Bedeutung



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

- Präventive, gesundheitsfördernde Maßnahmen sind zwingend notwendig
- Wenn es um betriebliche, präventive Maßnahmen geht, sind die Arbeitsbedingungen mit einzubeziehen
- Da der möglichst lange Erhalt der Erwerbsfähigkeit ein Ziel der Deutschen Rentenversicherung ist, werden von dieser entsprechende Programme gefördert
- Diese Angebote müssen auf einer Vernetzung der betrieblichen Akteure aufbauen und
- sich an den Bedürfnissen der ArbeitnehmerInnen und den Unternehmen/Betrieben orientieren



Beschäftigungsfähigkeit **t**eilhabeorientiert **s**ichern – „**Betsi**“

- Ein **Modell** der DRV Bund, Baden-Württemberg und Westfalen
 - ✓ Richtet sich an die Beschäftigten eines Unternehmens/Betriebes oder einer Branche
- **Ziel:**
 - ✓ Rehabilitationsleistungen später beginnen zu lassen und längeres Arbeiten bei Gesundheit begünstigen
- Erste Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz müssen vorliegen.
- Ohne frühzeitige Prävention besteht in absehbarer Zeit ein Rehabilitationsbedarf

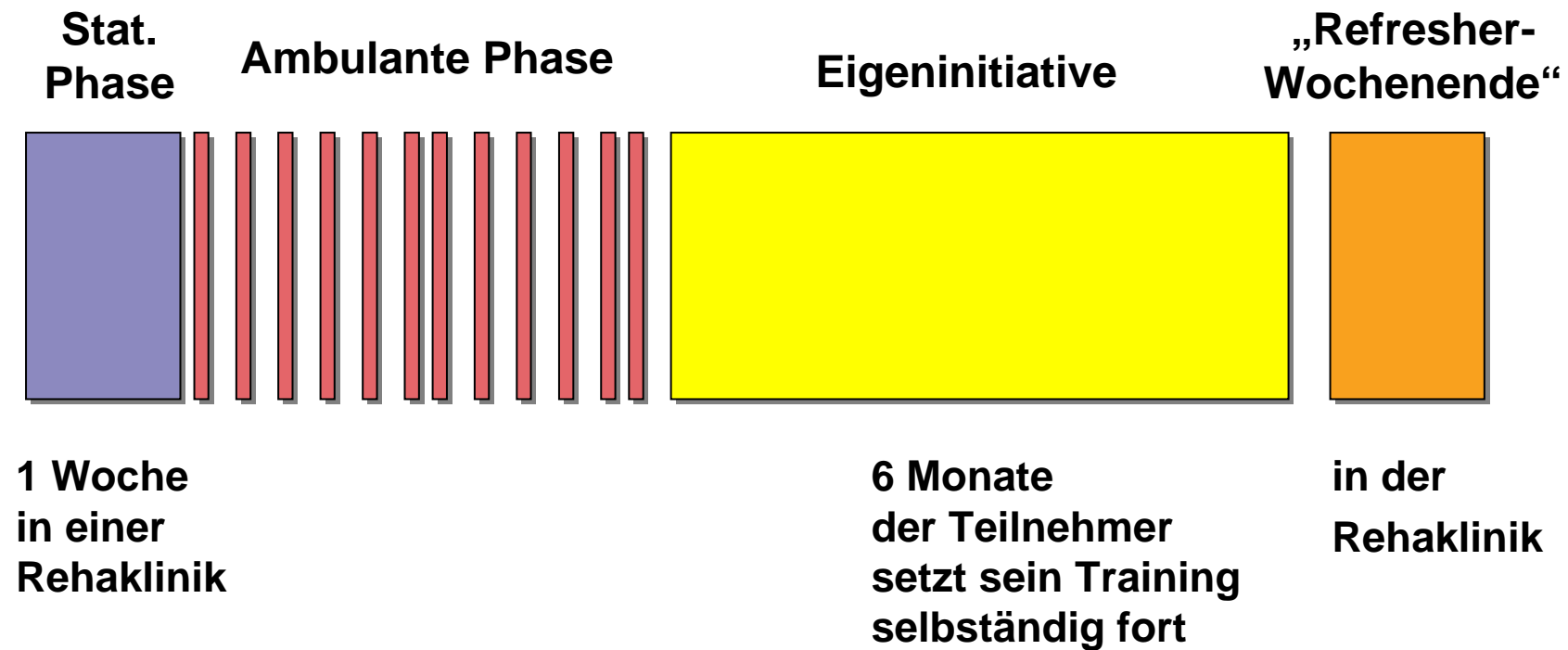


BETSI



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

- **Zielgruppe:**
 - ✓ ArbeitnehmerInnen mit speziellen sozialen, beruflichen oder familiären Belastungen z.B.
 - ✓ Arbeitsbedingungen (Stress, Arbeitszeiten, Arbeitsdichte, Leistungsdruck usw.)
 - ✓ Soziale Faktoren wie Betriebs/- Arbeits/- Teamklima, Führungsverhalten, „Mobbing“
 - ✓ Individuelle Faktoren (Rauchen, Ernährung, Bewegungsmangel ...)
- Die Mitarbeiter weisen **beeinflussbare Risikofaktoren** auf, wie
 - ✓ Fettstoffwechselstörung, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus
 - ✓ muskuläre Defizite des Halteapparates, mangelnde Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Ohne frühzeitige Prävention besteht in absehbarer Zeit ein Rehabilitationsbedarf
- Zugang über Werks- und Betriebsärzte





BETSI **angestrebte Ergebnisse**



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

- Lebensstiländerung
- Aktivitätsförderung
- Besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Problembewältigung im Arbeitsalltag
- Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen
- Bessere Körperwahrnehmung

**BETSI findet mit den Mitteln der niederschweligen Rehabilitation
in qualifizierten Reha-Einrichtungen statt**



Die Rehaklinik bietet im Rahmen von „BETSI“ folgende Leistungen an:



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

- 1-wöchiger stationärer Aufenthalt (1. Phase)
- Aufnahmeuntersuchung einschließlich:
 - ✓ apparativer Diagnostik
 - ✓ Erfassung der aktuellen Leistungsfähigkeit
 - ✓ Erstellung eines individuellen Trainingsplans
- Vorträge zu verschiedenen gesundheitlichen Handlungsfeldern einschließlich Ernährung
- Ernährungsschulung
- Abschlussbericht und
- Überleitung in die berufsbegleitende ambulante Trainingsphase beim Kooperationspartner möglichst nah am Beschäftigungsort



Beispiel eines BETSI-Programms



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|---|
| Stoffwechselltest | | | | |
| Frühstück | | | | |
| ärztliche Untersuchung | | | | |
| Rückenfunktionstest | Vortrag: Richtiges Gesundheitstraining und Fitnessmythen! Dr. H. Knyrim | Vortrag: Burnout vermeiden! Psychologe | Wassergymnastik | Bergwanderung (Tagestour) Präventives Gesundheitstraining mit Pulskontrolle |
| Herz-Kreislauf-Test mit Laktatmessung | | | Rückenschule | |
| Körperfettanalyse | Entspannungstraining | | Ergänzungen zur LOGI-Methode und Beantwortung von Fragen. 2 Dr Heilmeyer | |
| Mittagessen/Mittagspause | | | | Lunchpaket |
| Einführung ins Nordic Walking | Bogenschießen im Freien | Besprechung der Laborwerte | | Bergwanderung (Tagestour) Präventives Gesundheitstraining mit Pulskontrolle |
| Kraft- und Koordinationstraining | | Präventives Gesundheitstraining im Freien | Klettern- und Koordinationstraining | |
| Vortrag: Was ist Prävention? (Salutogenese) Dr. Heilmeyer | | | Freies Schwimmen | |
| Abendessen | | | | Abendessen |
| Zur freien Verfügung: Schwimmen / Sauna / Fitnessraum | | | Grillabend | Zur freien Verfügung: Schwimmen / Sauna / Fitnessraum |

18.06.2010

Rainer Bliesener



Ambulantes Training in einem Reha-Zentrum



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

- Weiterbetreuung der TeilnehmerInnen möglichst am Beschäftigungsort durch eine qualifizierte ambulante Reha-Einrichtung (Wird vor Beginn der stationären Phase schon ausgesucht)
- Teilnehmer/in bringt von der Rehaklinik einen ausführlichen Bericht mit
- Ziel:
 - ✓ Teilnehmer/in soll „am Ball bleiben“
 - ✓ Zur Eigeninitiative angeregt werden
 - ✓ Unterstützung bei Problemen
 - ✓ Nachhaltigkeit verbessern
- Inhalte:
 - ✓ Aktive Therapien nach dem individuellen Plan
 - ✓ Entspannungs- und Stressbewältigungstraining
 - ✓ Gesundheitstraining
 - ✓ Ergonomie
 - ✓ Stuserhebung und ausführliche Dokumentation



Prävention Vorteile für TeilnehmerInnen



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

- Frühzeitige, präventiv-therapeutische Intervention
- Abbau der gesundheitlichen Risiken
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Nachhaltige, gesundheitsgerechte Verhaltensänderung
- Verbesserung der Gesundheitskompetenz



Prävention Vorteile für den Arbeitgeber



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

- Erhalt/Verbesserung der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Reduzierung von Krankheitstagen
- Erhalt der Qualifikation der MitarbeiterInnen im Betrieb
 - ✓ bei älter werdender Belegschaft
 - ✓ bei zunehmendem Fachkräftemangel
- Höhere Bindekraft an das Unternehmen/den Betrieb

- Positive ökonomische Effekte
 - ✓ Reduzierung von Krankheitskosten
 - ✓ Berentungen wegen verminderter Erwerbsfähigkeit werden vermieden oder hinausgezögert
- Prävention (und Rehabilitation) werden verstärkt auf berufliche Anforderungen und Integration ausgerichtet
- Prävention (und Rehabilitation) unterstützen alters- und altersgerechtes Arbeiten im Unternehmen
- Verstärkte „Werbung“ für Prävention und Rehabilitation auch durch Mitglieder der Selbstverwaltung, z.B. durch Projekt der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg „Versichertenberater/innen mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation“



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

ICH DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT