



## **Präventionsleistung der DRV**

### **Präventionsprogramme früher „BETSI“ und „BalancePLUS“**

... sind betriebsnahe Präventionsangebote der Deutschen Rentenversicherung Bund, Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Knappschaft Bahn See u. a. und sollen 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 (Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Überlastungsempfinden).

### **Zielsetzung**

Diese Präventionsmaßnahmen sollen den Gesundheitszustand gezielt verbessern, gesundheitsgefährdende in gesundheitsfördernde Verhaltensweisen ändern, das gesundheitliche Bewusstsein verbessern und die eigene Gesundheitsverantwortung stärken.

### **An wen richten sich Präventionsmaßnahmen der DRV?**

Präventionsmaßnahmen der DRV richten 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 an Präventionsleistungen der DRV teilnehmen?**

Beschäftigte, bei denen erste, die Erwerbstätigkeit ungünstig beeinflussende gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, die aber noch keinen Bedarf an medizinischen Rehabilitationsleistungen begründen. Eine Präventionsleistung der DRV kommt besonders dann in Betracht, wenn erste gesundheitliche Funktionseinschränkungen, die folgenden Risikofaktoren ausgesetzt sind, auftreten:

- besondere berufliche Belastungen oder Gefährdungen
- besondere psychosoziale Faktoren
- erkennbare persönliche Risikofaktoren

## **Wie beantragt man eine Präventionsleistung der DRV?**

Die Mitarbeiterin, der Mitarbeiter stellt gemeinsam mit dem Haus- oder Betriebsarzt den Antrag (G180; G185; G190). Diese Unterlagen leitet der Arzt mit seinem medizinischen Bericht an die Deutsche Rentenversicherung oder an das Ambulante Zentrum für Rehabilitation und Prävention weiter. Wunschtermine können an einer der vier jährlich startenden ambulanten Phasen im AZR stattfinden.

## **Wer trägt die Kosten?**

Die Kosten für die Initialphase, die Refreshertage sowie die ambulante Verfestigungsphase trägt die Deutsche Rentenversicherung.

Die Kosten des Arbeitsausfalls / der Entgeltfortzahlung während der initialen, ganztägigen Phase werden vom jeweiligen Unternehmen getragen. (EntgFG §9)

## Programmablauf

- **Initialphase** in einer stationären oder ambulanten Rehabilitationsklinik der DRV (3 – 6 Tage, auch Wochenende)
- **Verfestigungsphase** standardisiert, mehrwöchig im Ambulanten Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH (1 - 2 x wöchentlich a 90 Minuten)
- **Refreshertag(e)** im Ambulanten Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH ein Tag, ca. 4 Wochen nach Beginn der Eigeninitiativ-Phase (in der Regel Freitag nachmittags oder Samstag maximal 6 Stunden), in der Klinik des stationären initialen Aufenthalts zwei Tage, nach ca. 6 Monaten)
- **Eigeninitiativ-Phase** im Anschluss an die Verfestigungsphase (mehrwöchig frei wählbar individuell oder in der Gruppe) mit Unterstützung der ambulanten Einrichtung, die auch für weitere Beratungen online kostenlos zur Verfügung steht.

**Eine Auswertung der Entwicklung der Teilnehmer erfolgt bei ambulanter Initialphase anonymisiert an das Unternehmen, den Kostenträger sowie an die Teilnehmer selbst Voraussetzung: mindestens 6 Teilnehmer pro Gruppe)**

## **Initialphase in der Rehabilitationsklinik (ambulant oder stationär)**

Im Rahmen eines mehrtägigen Aufenthaltes erwartet die Teilnehmer eine ärztliche Aufnahme und Therapien bezüglich degenerativer Erkrankungen der Wirbelsäule, Arthrosen der großen und kleinen Gelenke, Funktionsstörungen auch neurologischer Art, als Folge von Unfällen, Verletzungen und Bandscheibenvorfällen.

Bei „BalancePLUS“ werden in täglicher Gruppenarbeit Mottoziele, Reflexionen des eigenen Stressverhaltens und erste soziale Ressourcen erarbeitet.

Es wird ein ganzheitlicher Therapieansatz verfolgt. Im Vordergrund der Gruppentermine stehen Fragen wie „was hält mich gesund?“, „was macht mich stark?“, „wie komme ich zur Ruhe?“ oder „wo liegen meine Stärken?“. Die Möglichkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen der Teilnehmer stehen im Mittelpunkt. Wir möchten diese aufgreifen, fördern und stabilisieren.

Die mehrtägige Initialphase mündet in einem individuellen selbstverfassten Präventionsplan für die Dauer der Präventionsleistung.

Therapieangebot: (Theorie und Praxis - beispielhaft)

- Schwimmen
- Wassergymnastik, Aquajogging
- Erlebnispädagogisches Wandern
- Nordic Walking
- Rückenschule in Theorie und Praxis
- Gesundheitsseminar und praktische Lerneinheit „Gesunde Ernährung“
- Entspannungstraining
- Aufklärung Risikofaktoren
- Umgang mit Schlafstörungen
- Züricher Ressourcenmodell (ZRM)

## **Mehrwöchige standardisierte Verfestigungsphase**

1 - 2 x pro Woche unter fachgerechter Anleitung von

- Sportwissenschaftlern:  
Rückenschule, Medizinische Trainingstherapie, Krafttraining  
Gymnastik, Koordinations- und Ausdauertraining jeweils in Theorie und Praxis
- Ernährungsberatern:  
Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis, Lehrküche praktisch
- Fortführung der Stressbewältigungsmethode Züricher Ressourcenmodell (ZRM; nur Kliniken Überrauch Isny und Glotterbad)
- Psychologen:  
Entspannungstraining, Barrieren erkennen,  
Gewohnheiten ändern, Umsetzung von Präventionszielen

## **Refreshertag**

- Gemeinsame Zusammenfassung der bisherigen Inhalte und Ergebnisse mit Ärzten, Sportwissenschaftlern, Ernährungsberatern und Psychologen
- Gestaltungsmöglichkeiten der Eigeninitiativ-Phase
- Wiederholung der zu Beginn durchgeführten Tests und Untersuchungen
- Gemeinsame Zusammenfassung der erreichten Veränderungen
- Erörterung weiterer Ziele

## **Eigeninitiativ- Phase**

- Selbständiges Training
- Teilnahme an weiteren Kursen aus den Themenbereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung (Förderung durch gesetzliche Krankenkassen möglich nach SGB V, §20)