

## Mehrmonatige Betreuung für nachhaltige Erfolge



### Programmaufbau

Die mehrmonatige ambulante Maßnahme umfasst folgende Phasen:

- **Initialphase** (1/2 Tag) mit medizinischer Analyse, sportwissenschaftlichen Untersuchungen und psychologischem Screening
- Berufsbegleitende **Trainingsphase** (3 Monate) an zwei Tagen in der Woche mit gesundheitsorientierter Bewegungstherapie, Ergonomieschulung und Vorträgen
- **Abschluss der Trainingsphase** (1/2 Tag) mit einem Re-Check in Anlehnung an die Initialphase und einem Abschlussgespräch mit Arzt und Therapeutenteam
- **Eigenaktivitätsphase** (6 Monate) zur Stabilisierung des Gelernten und Verankerung in den Alltag, indem die gestellten Aufgaben über einen Zeitraum eigenverantwortlich durchgeführt werden
- **Lernerfolgskontrolle** (1/2 Tag) direkt im Anschluss an die Eigenaktivitätsphase

**medicos.AufSchalke Reha GmbH & Co. KG**  
ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation,  
Prävention und Sport  
Ein Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung

Parkallee 1  
45891 Gelsenkirchen

Tel.: +49(0)209 380 33-0  
Fax: +49(0)209 380 33-192

betsi@medicos-AufSchalke.de  
www.medicos-AufSchalke.de

## Beschäftigungsfähigkeit sichern mit BETSI

Ein ganzheitliches Präventionsprogramm zum Erhalt der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

## Eine stabile Gesundheit sichert Ihre Arbeitskraft



## Einschränkungen wahrnehmen und aktiv vorbeugen



## Gezielte Prävention für gesundes Arbeiten



### Arbeitsfähigkeit bis ins Rentenalter sichern

Die meist steigenden Anforderungen im Beruf und auch die Zunahme chronischer Erkrankungen lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis ins Rentenalter berufstätig sein können. Oftmals werden leichtere Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen.

Eine gute Gesundheit ist die zentrale Voraussetzung für eine lange Erwerbstätigkeit. Mit einem gesunden Lebensstil können wir Krankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Mellitus entgegenwirken. So werden Beschwerden verhindert, deren Verschlimmerung vermieden und Lebensqualität bewahrt.

### Was ist BETSI

BETSI (Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern) ist ein wohnortnahes und berufsbegleitendes Programm, mit dem Sie präventiv etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und den Erhalt Ihrer Erwerbsfähigkeit tun können. Das Programm ist initiiert durch die Deutsche Rentenversicherung, die auch die kompletten Kosten übernimmt.

### Für wen ist BETSI geeignet

BETSI richtet sich an Berufstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und aufgrund gesundheitlicher Beschwerden ihrer Arbeit nicht ohne Einschränkungen nachgehen können oder in absehbarer Zeit Beeinträchtigungen haben werden.

Das können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sein, mit:

- zu wenig Bewegung im Berufsalltag
- Adipositas
- Ernährungsproblematiken
- Rückenleiden
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Diabetes Mellitus.

### Die Ziele von BETSI

BETSI ist in erster Linie ein Präventionsprogramm, d.h. die Maßnahmen haben vorbeugenden Charakter und zielen darauf ab:

- gesunde Lebens- und Arbeitsstrategien frühzeitig zu fördern
- den Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung zu verbessern
- die Arbeitskraft und die Erwerbsfähigkeit langfristig zu sichern und
- berufliche Ausfallzeiten zu reduzieren.

### Wie kann ich an BETSI teilnehmen

Die wichtigste Verbindung zwischen Arbeitnehmer und medicos.AufSchalke ist der Werks- oder Betriebsarzt. Dieser kennt die Zielpersonen im Unternehmen und kann sie direkt adressieren und über BETSI deren berufliche Leistungsfähigkeit sichern oder wiederherstellen. Bei entsprechender Eignung stellt er zusammen mit dem Arbeitnehmer den Antrag, der dann durch die Deutsche Rentenversicherung überprüft wird.

In kleinen und mittelständischen Unternehmen ohne eigenen Betriebsarzt, kann alternativ der Hausarzt die Antragsstellung durchführen.