

Wie kann ich GUSI®-Teilnehmer werden?

Ansprechpartner für Sie können Ihr Hausarzt, Ihre betriebliche Gesundheitsberatung, Ihr Betriebsarzt oder wir als Reha-Zentrum direkt sein.

1. Schritt

Bei Interesse direkt mit der Klinik Kontakt aufnehmen.

2. Schritt

Termin zur Eingangs-Diagnostik mit der Reha-Klinik vereinbaren (Initialphase) und das ausgefüllte Antragsformular und den Selbstauskunftsbogen mitbringen.

3. Schritt

Arzt der Reha-Klinik erstellt den Präventionsbericht, der zusammen mit Ihrem Antrag und dem Selbstauskunftsbogen bei der Rentenversicherung eingereicht wird.

4. Schritt

Nach Bewilligung durch die Rentenversicherung Durchführung der Trainingsphase in einer Gruppe von 10 bis max. 15 Teilnehmern, wobei die Trainingsphase erst bei ausreichender Anzahl von Teilnehmern beginnen kann.

5. Schritt

Abschlussuntersuchung nach Ende der Trainingsphase und Vereinbarung des gemeinsamen Auffrisch-Samstags (Refresher) nach ca. 5 Monaten.



Nutzen von GUSI®- auf einen Blick

- Entwicklung eines persönlichen Mottoziels, das gesundheitsförderliches, bewusstes Handeln in Alltag und Beruf unterstützt.
- konkrete Handlungsanleitungen für die Umsetzung im Alltag.
- Förderung von Aktivität, Bewegungsfreude und Wohlbefinden.
- freies Üben im Reha-Zentrum als Teil der Trainingsphase möglich und erwünscht.

Sprechen Sie uns an - Wir freuen uns über Ihr Interesse am GUSI®-Präventionsprogramm!

Rehabilitationszentrum Bad Salzuflen
der Deutschen Rentenversicherung Bund
Klinik Lipperland/Klinik am Lietholz
Am Ostpark 1 - 32105 Bad Salzuflen

Ansprechpartner:

Dr. med Dieter Olbrich
Ärztlicher Direktor
Telefon 05222/62 2160
E-Mail: Drmed.Dieter.Olbrich@drv-bund.de

Gesundheitsförderung
durch Selbstregulation und
individuelle Zielanalyse
(GUSI)®

→ ein Präventionsangebot des
Reha-Zentrums Bad Salzuflen

→ im Rahmen des Betsi® Programms
(Beschäftigungsfähigkeit
teilhabeorientiert sichern)

Warum Prävention als Aufgabe der Deutschen Rentenversicherung?

Die Deutsche Rentenversicherung erbringt jährlich rund 1 Million Leistungen zur medizinischen Rehabilitation, wenn die Erwerbsfähigkeit ihrer Versicherten erheblich gefährdet oder bereits gemindert ist. Seit dem 01. Januar 2009 hat die Deutsche Rentenversicherung zusätzlich die Möglichkeit, ambulante Leistungen zur Erhaltung der Erwerbsfähigkeit ihren Versicherten anzubieten. Zielgruppe dieser Leistungen sind aktiv Beschäftigte, bei denen erste, die Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflussende gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, die aber noch keinen Bedarf für medizinische Rehabilitationsleistungen begründen.

Prävention lohnt sich, weil...

- Gesundheit und Leistungsfähigkeit zur Steigerung der Lebensqualität in sämtlichen Lebensbereichen beitragen.
- gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter eine wichtige Ressource eines Betriebes/ Unternehmens sind, weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten verursachen und produktiver sind.
- gesunde Mitarbeiter länger im Erwerbsleben bleiben und damit ihre Kompetenz den Betrieben/Unternehmen länger zur Verfügung steht.
- vorzeitige Rentenzahlungen aus gesundheitlichen Gründen vermieden und Beitragszahlungen gesichert werden.

Für wen kommen Präventionsleistungen der Rentenversicherung in Frage?

Aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit...

- besonderen beruflichen Belastungen oder Gefährdungen (z. B. Arbeitsverdichtung, Stress, wechselnde Arbeitszeiten).
- besonderen psychosozialen Faktoren (z. B. Führungsfunktion, Publikumsverkehr, reduzierte Sozialkontakte).
- erkennbaren persönlichen Risikofaktoren (z. B. Stressbelastung, Bewegungsmangel, alleinerziehend, Pflege von Angehörigen).

Was verbirgt sich hinter GUSI®?

GUSI® steht für „Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse“.

GUSI® bietet Ihnen aufeinander abgestimmt...

- Durchführung eines erprobten, ressourcenorientierten Selbstmanagement - Trainings mit dem **ZRM** (ZRM=Zürcher Ressourcenmodell) als zentralem Element.

Begleitend:

- progressive Muskelrelaxation (**PM**),
- Achtsamkeitsübungen und Förderung der Körperwahrnehmung,
- aktive Bewegungstherapien und medizinische Trainingstherapie (**MTT**)

Ihre Vorteile:

- abgestimmte, bewährte Präventionselemente
- Entwicklung eigener Ressourcen,
- Einbindung in eine Gruppe,
- berufsbegleitende Durchführung.

Wie verläuft GUSI®?

Initialphase

Nach individueller Terminabsprache 3 Stunden im Reha-Zentrum mit

- **medizinischer**
- **berufsbezogener und**
- **psychosozialer Diagnostik**

Trainingsphase Teil A

3 Tage ganztags-ambulant (Do. bis Sa.) im Reha-Zentrum

- Durchführung des **ZRM-Trainings**
- Einführung in und üben von **PM**
- Bewegungstherapie

Mittwoch-Abend der Folgewoche
18.00 - 20.30 Uhr

- Abschluss des **ZRM-Trainings**

Trainingsphase Teil B

mit 6 Folgeabenden, 1 x wöchentlich,
Mittwoch 18.00 - 20.30 Uhr

- **3 Abende Entspannung und Bewegung**
- **2 Abende Vertiefung ZRM-Training**
- **1 Abschluss-Abend**

Auffrischungs-Samstag

nach ca. 5 Monaten

- Erfahrungen mit Nutzung
- Bericht über gelungenen Einsatz
- Analyse schwieriger Situationen
- Vertiefung der Handlungskompetenz