



Aufbau der Maßnahme

Die 12-wöchige Maßnahme umfasst folgende vier Phasen:

- 2,5 Tage Diagnostik und Einführung
- Berufsbegleitende Trainingsphase
An insgesamt 17 Terminen (12 Termine dienstagsabends, 5 Termine samstagsvormittags) führen wir mit Ihnen die Präventionstherapien (Sport, Entspannung, Ernährung, Vorträge) durch.
- Durch einen Auffrischkurs nach 3 Monaten soll das Gelernte noch einmal aufgefrischt werden und Sie sollen zu Ihrer aktuellen Situation gehört werden.

Wie und wo kann ich an Betsi teilnehmen?

In Ihrer Region bietet die Klinik Münsterland in Bad Rothenfelde diese neue Präventionsleistung an.

Die Klinik Münsterland ist eine moderne Schwerpunkt-klinik für orthopädisch-traumatologische Rehabilitation im schönen Kurort Bad Rothenfelde. Die Klinik besteht seit 1995 und wird von Professor Dr. Bernhard Greitemann geleitet.

Was muss ich tun, um an Betsi teilzunehmen?

Die wichtigste Verbindungsperson zwischen Ihnen als Arbeitnehmer und uns als Klinik ist Ihr Werks- oder Betriebsarzt. Er stellt mit Ihnen zusammen den Antrag für Betsi. Über die Bewilligung der Maßnahme entscheidet abschließend Ihr Rentenversicherungsträger. Für Fragen stehen wir Ihnen und Ihrem Betriebsarzt gern zur Verfügung.

Eine Leistung der Deutschen Rentenversicherungen Bund, Westfalen und Braunschweig-Hannover.

Kosten der Leistung:

Die Kosten der Leistung werden von Ihrem Rentenversicherungsträger übernommen

Ansprechpartner in der Klinik Münsterland:
Prof. Dr. Bernhard Greitemann
Katinka Wellendorf
Heike Schlierkamp
Telefon: 05424 220-609
Fax: 05424 220-620
E-Mail: heike.schlierkamp@drv-westfalen.de
Auf der Stöwwe 11
49214 Bad Rothenfelde



**Aktive Prävention
in Alltag & Beruf**

Beschäftigungsfähigkeit
teilhabeorientiert sichern - **Betsi**

Ein Präventionsprogramm zum
Umgang mit gesundheitlichen
Problemen am Arbeitsplatz



Unser Ziel

Hier setzt das Programm Betsi an, denn unser Ziel ist die frühzeitige Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien, damit Sie möglichst lange ein aktives und gesundes Leben führen können, bevor Ihre Beschwerden Sie dauerhaft beeinträchtigen.

Die dazu notwendigen präventiven Leistungen der Deutschen Rentenversicherung bieten wir Ihnen auf einem qualitativ hochwertigen neuartigen Weg an. Dabei kann das gesundheitsfördernde Verhalten langfristig in Ihren privaten und beruflichen Alltag integriert werden. Die gewünschte Lebensstiländerung bzgl. Bewegung, Ernährung und Entspannung soll fest in Ihrem alltäglichen Leben verankert werden. Aus diesem Grund werden die meisten Anwendungen und Schulungen berufsbegleitend durchgeführt.

Frühzeitige Förderung gesunder Lebensstrategien sichert Lebensqualität!

Wir können mit einem gesunden Lebensstil den heutigen Volkskrankheiten – wie etwa Rückenschmerzen oder Bluthochdruck – entgegenwirken. Auf diese Weise Beschwerden zu verhindern oder deren Verschlimmerung zu vermeiden, bedeutet ein Stück Lebensqualität!

Was ist Betsi?

Betsi ist ein wohnortnahes, berufsbegleitendes und wissenschaftlich betreutes Präventionsprogramm. In dem Programm bietet Ihnen die Deutsche Rentenversicherung bei sich anbahnenden Beeinträchtigungen Ihrer Erwerbsfähigkeit an, präventiv etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und Ihre Erwerbsfähigkeit zu tun.

Arbeitsfähig bis ins Rentenalter?!

Die Verlängerung der Lebensarbeitszeit, die unsichere wirtschaftliche Lage vieler Betriebe, die meist steigenden Anforderungen im Beruf und auch die Zunahme chronischer Krankheiten lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis zum Rentenalter berufstätig sein werden. Oftmals werden leichtere, bereits vorhandene Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen. Gerade bei orthopädischen Erkrankungen darf eine Therapie aber nicht zu spät ansetzen.



Mit Information, Spaß und kleinen Schritten zur Prävention im Alltag

Jede Veränderung beginnt mit Wissen über die Mechanismen und ersten Schritten, wie ein Spaziergang, der nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele stärkt und uns neue Kraft schöpfen lässt. Mit viel Aktivität im Alltag und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung ist schon eine Menge erreicht!

Das freundliche und kompetente Team der Klinik Münsterland möchte Sie gern einladen, die Erfahrung zu machen, dass das Kennenlernen und Ausprobieren anderer, gesünderer Verhaltensweisen auch Spaß machen kann!

Was kann ich selber ändern?

Der erste Schritt ist, die Ursachen für die Probleme zu erkennen und zu überlegen, was wir daran ändern könnten. Oftmals ist der Aufwand nicht groß, der Gewinn kann aber riesig sein.

Für wen ist Betsi geeignet?

Betsi ist für Berufstätige, die vor allem durch ihre orthopädischen Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen) Probleme am Arbeitsplatz haben oder in absehbarer Zukunft haben könnten.*

Wenn Sie zusätzlich noch mindestens eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten würden, und Sie darüber hinaus arbeitsfähig und bei einem der aufgeführten Leistungsträger versichert sind, ist Betsi für Sie das Richtige!

Sie möchten sich mehr bewegen oder sich gesünder ernähren?

Sie möchten besser mit beruflichem, sozialem oder privatem Stress umgehen können?

Sie möchten körperliche Schmerzen besser bewältigen können?

Sie machen sich Sorgen, ob Sie bis ins Rentenalter gesundheitlich voll leistungsfähig bleiben werden?

Es fällt Ihnen leichter, mit anderen zusammen etwas an Ihrem Verhalten zu verändern als alleine?

Sie möchten sich und anderen zeigen, dass Sie etwas verändern können?

* Wenn Ihre Beschwerden allerdings eine akuten medizinische Versorgung bzw. eine Rehabilitation erfordern oder eine Rehabilitationsmaßnahme in den letzten vier Jahren durchgeführt wurde, ist für Betsi jetzt nicht der richtige Zeitpunkt.