

Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse – GUSI®

Das Präventionsprogramm am Rehabilitationszentrum Bad Salzuflen auf der Grundlage des Rahmenkonzeptes „Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern“ - Betsi®

- Herr Dr. med. Dieter Olbrich
Leitender Arzt
Rehabilitationszentrum – Zentrum
Bad Salzuflen
Klinik Lipperland – Klinik am Lietholz

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

1. Bedeutung von Prävention
2. Rechtliche Rahmenbedingungen
3. Das GUSI® Programm
4. Ergebnisse

*Prävention (Vorbeugung) ist sinnvoll,
weil.....*

- **Arbeitsanforderungen komplexer werden**
- **ArbeitnehmerInnen älter werden**
- **Fachkräftemangel droht (Demografie)**
- **gesunde ArbeitnehmerInnen bedeutsam für Unternehmen (human resources) sind**
- **es sich für MitarbeiterInnen, Unternehmen und Rentenversicherung gleichermaßen lohnt**

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

1. Bedeutung von Prävention
2. Rechtliche Rahmenbedingungen
3. Das GUSI® Programm
4. Ergebnisse

Rechtsgrundlage ist der seit 1.1.2009
modifizierte.....

... § 31 Abs. 1 Satz 1 SGB VI:

- **„Es können sonstige Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit (durch die Rentenversicherung) (auch ambulant oder in modularisierter Form) **erbracht werden für Versicherte, die eine besondere Gefährdung erkennen lassen, die ihre Erwerbsfähigkeit ungünstig beeinflusst....“****

Präventions - Zielgruppen

- aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit.....
- **spezifischen beruflichen Belastungen oder Gefährdungen bei.....**
 - Arbeitsbedingungen (z.B.Schichtarbeit, Arbeitsdichte)
 - interpersonellen Faktoren (z.B. Teamarbeit; Führungsfunktion; Publikumsverkehr mit Kundenkommunikation u.a.)
 - persönlichen Faktoren (z.B. Stressbewältigung, Bewegungsmangel, riskanter Gebrauch von Genussmitteln, Lebensalter, Alleinerziehende, pflegende Angehörige u.a.)

Präventions - Zielgruppen

- aktiv Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung mit.....
- **absehbaren oder beginnenden Funktionsstörungen** wie.....
 - auffällige **AU-Zeiten-Entwicklung (aber: < 42 Tage!)**
 - niedrige „subjektive Arbeitsfähigkeit“ – wie schätze ich mich selbst ein (**WAI – Fragebogen Werte zwischen 27 und 43**)
 - Risikoverhalten bei Bewältigung von Anforderungen in Arbeit und Beruf : **Risikoprofile A oder B= Burn-out im AVEM** (=Arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster)
 - körperliche Auffälligkeiten (noch) ohne Krankheitswert wie Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit, Gewicht und auffälliges Ernährungsverhalten u.a.) – Diagnostik durch Betriebsmediziner

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

- 1. Bedeutung von Prävention**
- 2. Rechtliche Rahmenbedingungen**
- 3. *Das GUSI® Programm***
- 4. Ergebnisse**

Gesundheitsbezogene Interventionen

Primär- Prävention

Interventionen: Impfungen, Ernährung, körperliche Aktivität etc.

Risiko- Prävention

Gruppen mit besonderen Aufgaben/Belastungen/Risiken, individuelles „Risikoprofil“ erstellen (z.B. burnout – Phänomene)

Interventionen: GUSI® Präventionsprogramm

Sekundär- Prävention

Früherkennungsmaßnahmen (z.B. Blutdruckmessungen im Unternehmen), etc.

Tertiär- Prävention

Behandlung von Krankheitsfolgen auf Arbeitsplatz (z.B. Arbeitsplatzgestaltung, medizinische und berufliche Rehabilitation)

**Gesundheitsförderung durch
Selbstregulation und
individuelle Zielanalyse – GUSI
Das Programm zielt auf.....**

- ***Gesundheitsförderung***
- ***durch Verbesserung***

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI Das Programm zielt auf.....

- *der Selbstregulation
und Selbstwirksamkeit*

Selbstregulation und Handlungsfähigkeit



Je breiter der individuelle „grüne Korridor“, um so ausgeprägter ist das Erleben von Selbstwirksamkeit und die Handlungsfähigkeit!

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI Das Programm hat 3 Elemente.....

- **1. ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining mit dem ZRM – Training (ZRM =Züricher Ressourcenmodell)(Kernstück); 30 Ust.**
- **2. Entspannungstraining (progressive Muskelentspannung (PM)); 20 Ust.**
- **3. Bewegungstraining bis zu 30 Ust., aufgeteilt in**
 - **Aktivierung (nordic-walking; MTT)**
 - **Körperwahrnehmung (Nowo-Balance) („bewusste Bewegung in Alltag und Beruf“)**



Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Initialphase

- *individuelle Terminabsprache mit der Rehaklinik (Sekretariat Dr.Olbrich)*
- *Diagnostik mit:*
 - *medizinischem Teil*
 - *berufsbezogenem Teil*
 - *psycho-soziale Diagnostik Diagnostik*
- *Dauer: ca. 2,5 Stunden*



Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Traingsphase A

- **3 Tage von 8.30 Uhr bis 17.00 Uhr im
Rehazentrum, Donnerstag bis Samstag:
Ziel: Entwicklung des persönlichen individuellen
Haltungsziels und beginnende Verankerung mit Hilfe
eigener Ressourcen**
- **Mittwoch der Folgewoche,
18.00 Uhr bis 20.30 Uhr
Ziel: mit den eigenen Ressourcen zielgerichtet handeln
in Alltag und Beruf**

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Traingsphase B mit 6 Abenden

- **3 *Mittwoche* 17.00 Uhr bis 20.30 Uhr**
Bewegung und med. Trainingstherapie, Entspannung (PM)
- **2 *Mittwoche* 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr**
Fortführung ZRM Training:
Stressablaufmodell, Alltagstransfer, soziale Vernetzung
- **1 *Mittwoch* 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr**
Abschlussabend mit Selbstmanagement, Bewegung und Entspannung, Alltagstransfer (Postkarte!); Refresher-Vereinbarung (Samstag nach ca. 5 Monaten)

Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

Refresher Samstag nach ca. 4 Monaten

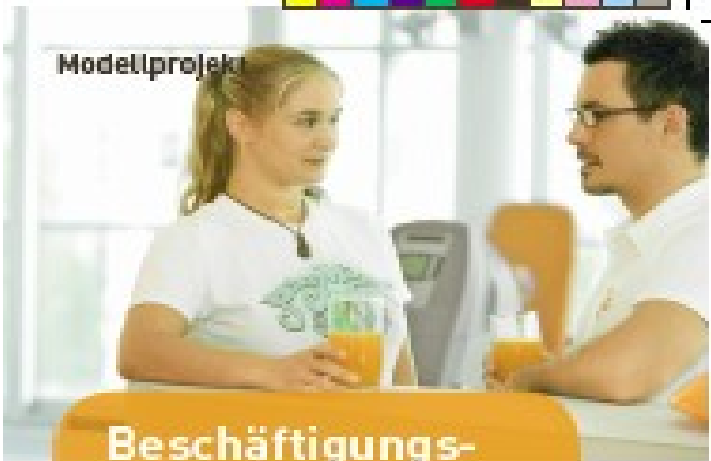
- **Vormittags:**
Bewegungstherapie - Auffrischung
- **Mittags:**
Entspannungstraining (PMR)
- **Nachmittags:**
Erfahrungen mit dem ZRM -Training; Umsetzung im Betrieb/Alltag; gelungene B-Situationen, praktische Übungen, Förderung der sozialen Ressource/Vernetzung



Strukturqualität - GUSI

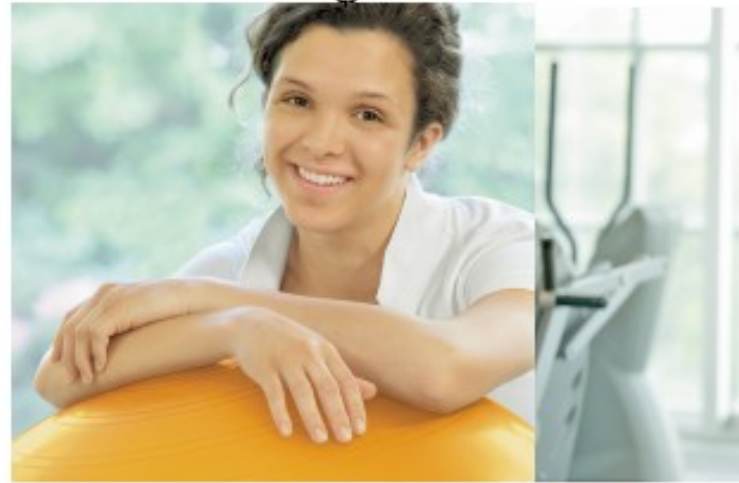
- **Personal:**
 - **2 ÄrztInnen/PsychologInnen mit ZRM Weiterbildung: Grundkurs und 2 Aufbaukurse oder 1 Aufbaukurs und Hospitation in einer GUSI Gruppe**
 - **Psychol.Techn.AssistentIn mit PM Ausbildungsschein**
 - **2 BewegungstherapeutenInnen: Physiotherapie und qualifizierte Ausbildung in einem Verfahren der Körperwahrnehmung/Achtsamkeit (z.B. Nowo - Balance o.ä.)**

Modellprojekt



Beschäftigungsfähigkeit teilhaborientiert sichern (BETSII)

- Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Ziellanalyse (GUSI)
- ein Präventionsangebot des Reha-Zentrums Bad Salzflun Klinik Lipperland Klinik am Lietholz



Nutzen von GUSI - auf einen Blick

- Entwicklung eines persönlichen Ziels, das gesundheitsförderliches, bewusstes Handeln in Alltag und Beruf unterstützt.
- konkrete Handlungsanleitungen für Entspannung, Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung, Risikofaktoren.
- 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 Salzflun
der Deutschen Rentenversicherung Bund
Klinik Lipperland/Klinik am Lietholz

Ansprechpartner:

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



Gesundheitsförderung durch Selbstregulation und individuelle Zielanalyse – GUSI®

- 1. Bedeutung von Prävention**
- 2. Rechtliche Rahmenbedingungen**
- 3. Das GUSI® Programm**
- 4. *Ergebnisse***

Ergebnisse

(Stand Mai 2011)

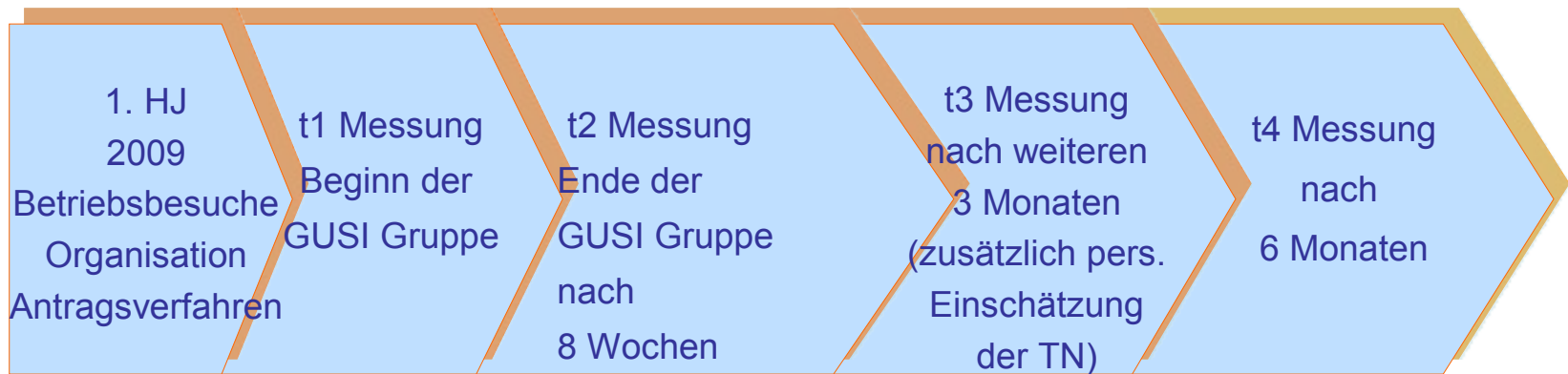
- 181 Anmeldungen für Initialphase
- Von 179 untersuchten Versicherten
 - 144 geeignete TeilnehmerInnen (Quote 80,6%)
 - 35 Untersuchte keine Eignung für GUSI, weil:
 - 24 für psychosomatische Rehabilitation
Antrag wurde von Patienten mit Betriebsarzt gestellt
 - 4 psychiatrische Behandlung
 - 2 Abklärung unklarer körperlicher Befunde
 - 5 nach Eingangsdagnostik bei vorliegender Eignung keine Motivation zur Teilnahme

bisherige Ergebnisse

- *Durchschnittsalter **46 Jahre***
- ***68% Frauen; 32% Männer***
 - *Bei Untersuchten, bei denen keine Eignung bzw. Motivation gegeben war:*
 - ***52% Frauen; 48% Männer***
- ***keine vorzeitigen Beendigungen** in Trainingsphase A&B*

GUSI Messzeitpunkte

GUSI - Teilnehmer
Kontrolle: psychosomatische
Rehapatienten



Weitere Messung (t5) nach 12 Monaten

Messinstrumente

(Auswahl)

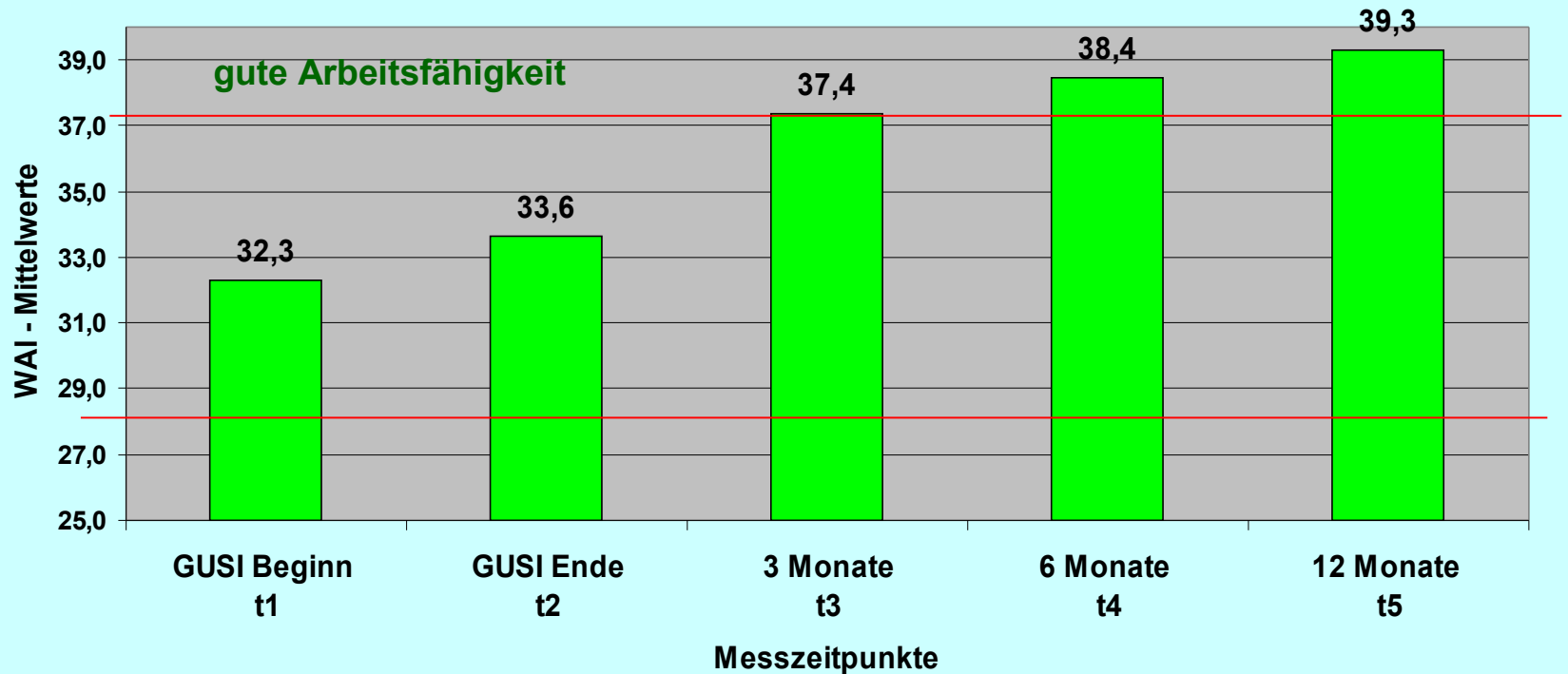
- **Work – Ability – Index (WAI)**
(Erfassung der subjektiven Arbeitsfähigkeit)
- **HAKEMP-90 - Fragebogen zur Handlungsorientierung**
- **med. Basisdaten** (u.a. Gewicht)
- **persönliche Einschätzung** (Umfang, Inhalte, Nützlichkeit im Alltag/Beruf nach 3 Monaten)

WAI Werte und Konsequenzen

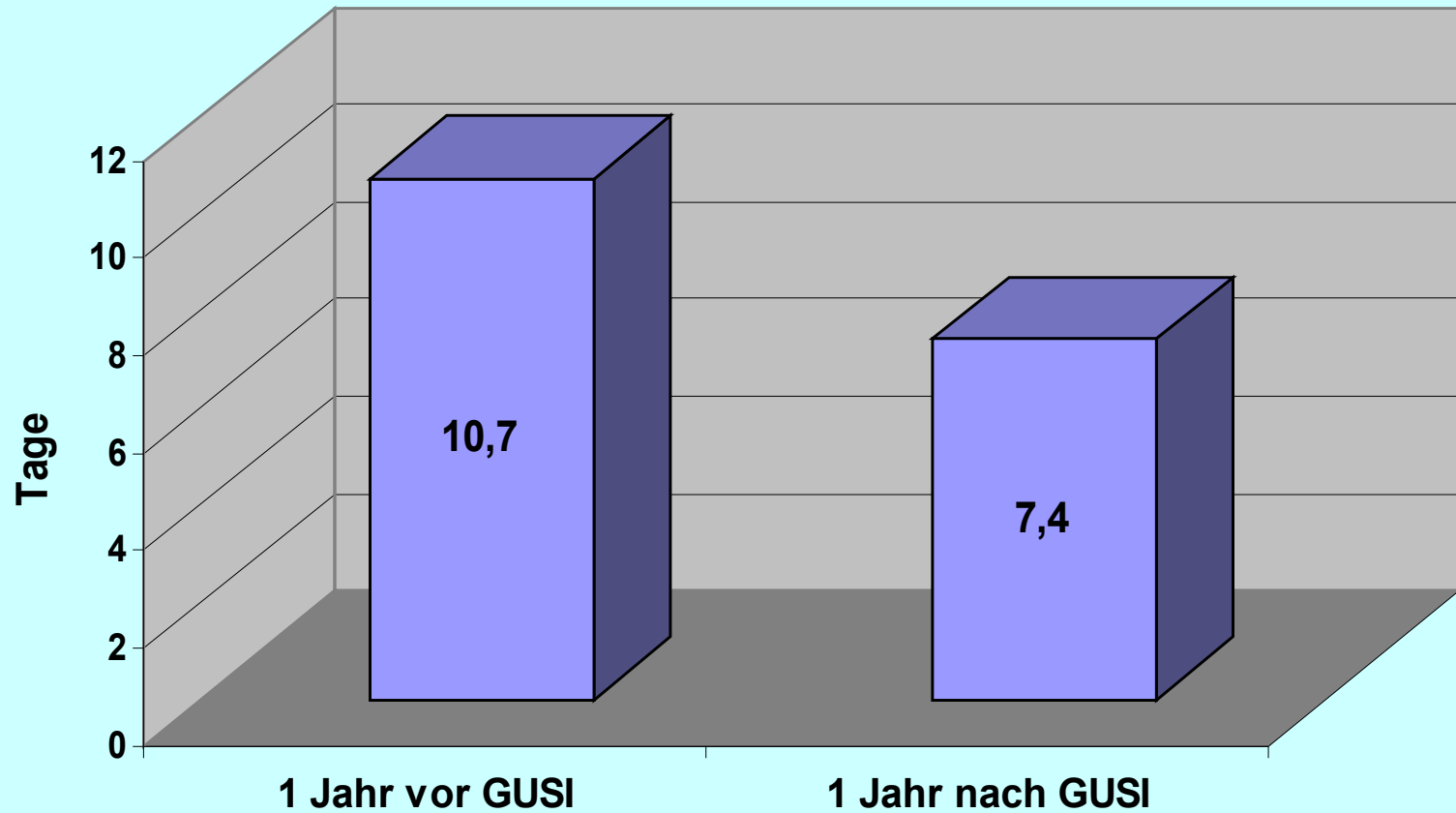
- **44- 49** **sehr gute subjektive
Arbeitsfähigkeit, kein Interventionsbedarf**
- **37- 43** **gute subjektive Arbeitsfähigkeit, Arbeitsfähigkeit
unterstützen mit Prävention**
- **28- 36** **niedrige subjektive Arbeitsfähigkeit;
Arbeitsfähigkeit verbessern mit Prävention,
ggfs. Rehabilitation**
- **7- 27** **sehr niedrige subjektive Arbeitsfähigkeit;
Arbeitsfähigkeit wiederherstellen mit
Akutbehandlung oder Rehabilitation ;
ggfs. berufliche Leistungsfähigkeit aufgehoben**

Entwicklung der subjektiven Arbeitsfähigkeit im GUSI - Präventionsprogramm

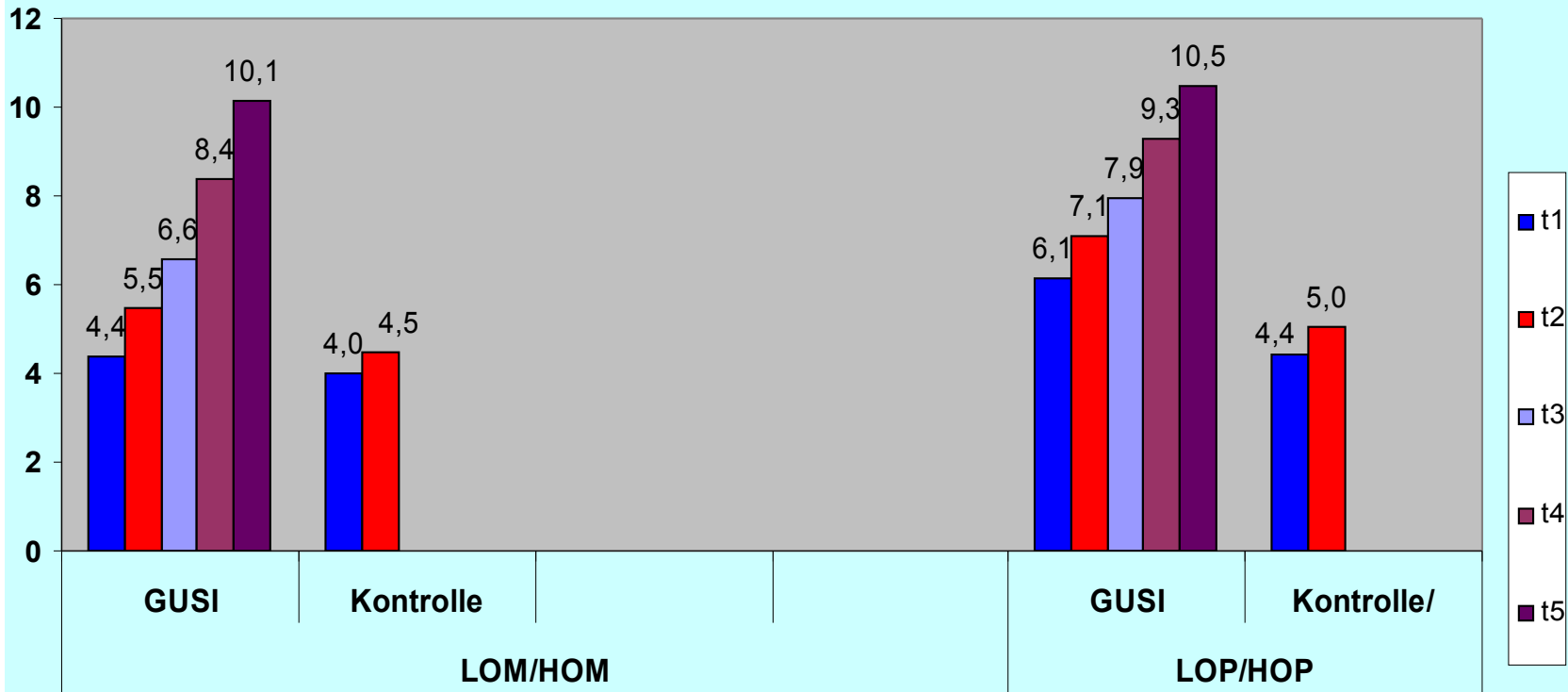
(Mittelwerte des Work Ability Index (WAI))



Arbeitsunfähigkeitszeiten von GUSI -TeilnehmerInnen (n=42)



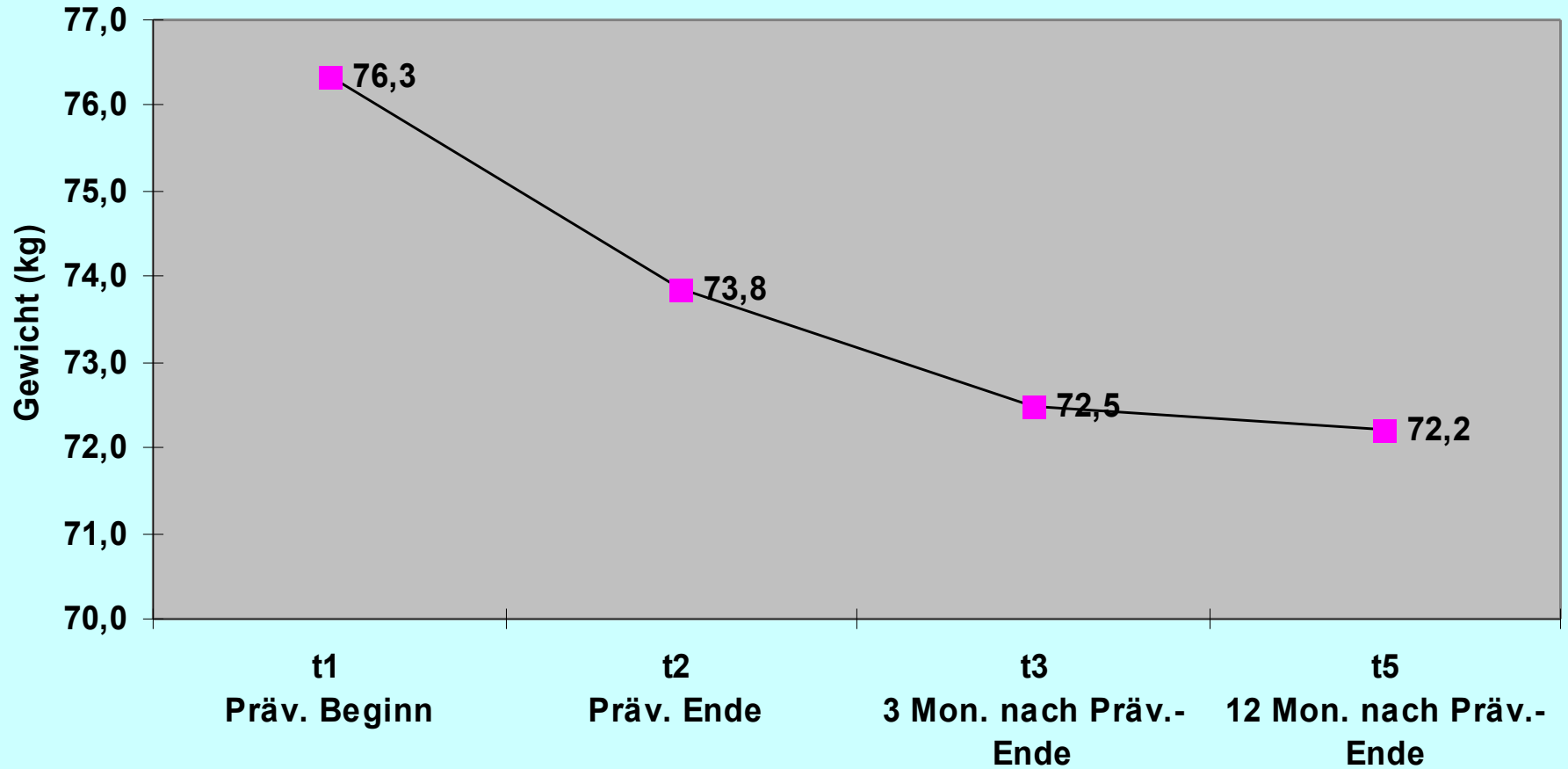
Präventionsgruppe GUSI und Kontrollen - Entwicklung der Handlungsorientierung im HAKEMP



**HAKEMP- Skalen : Umgang mit Mißerfolgserleben/Frustration und
prospektive Zielorientierung**

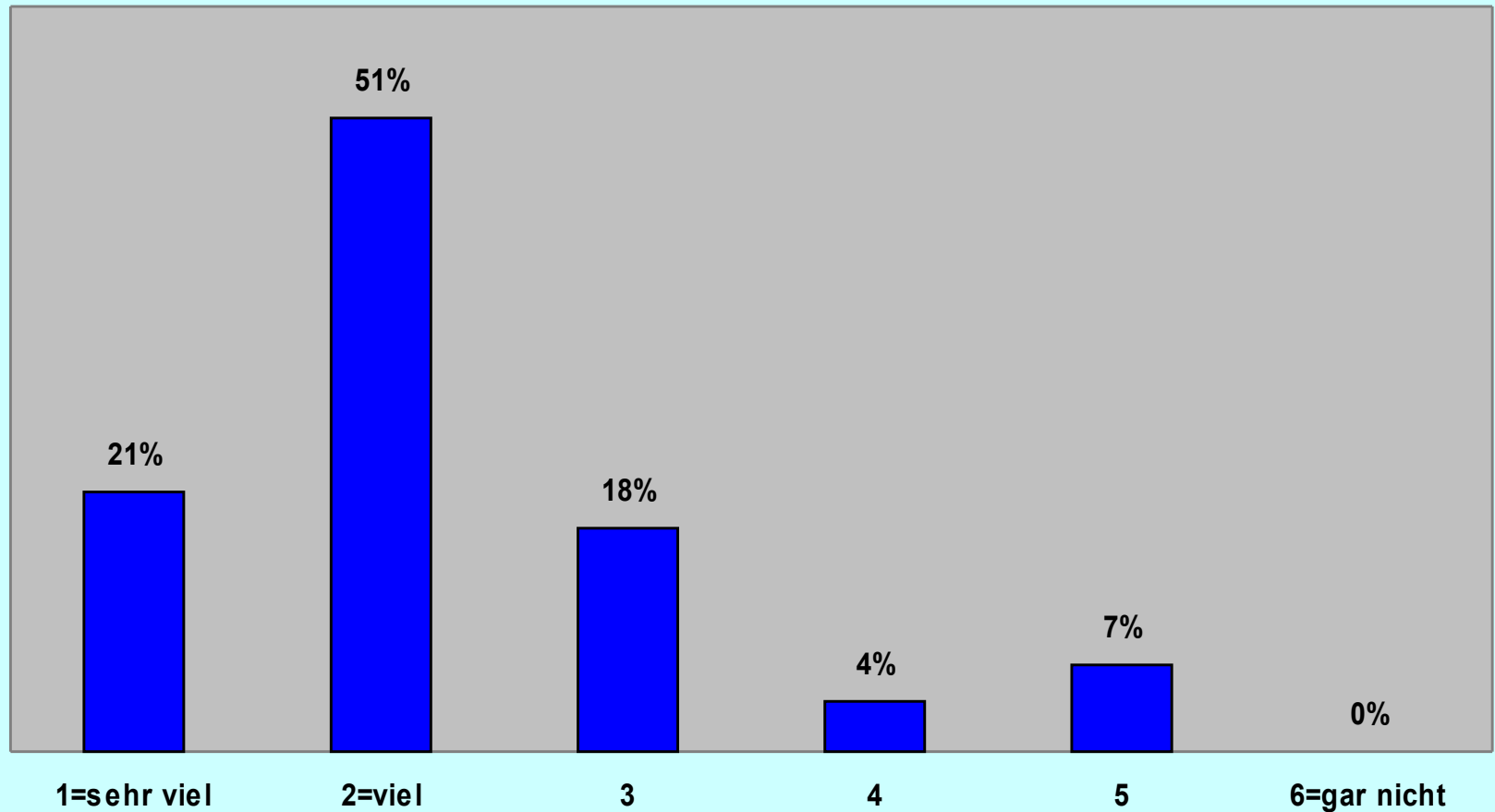
Gewichtsentwicklung bei GUSI-TeilnehmerInnen

(n=46 zu allen Messzeitpunkten)

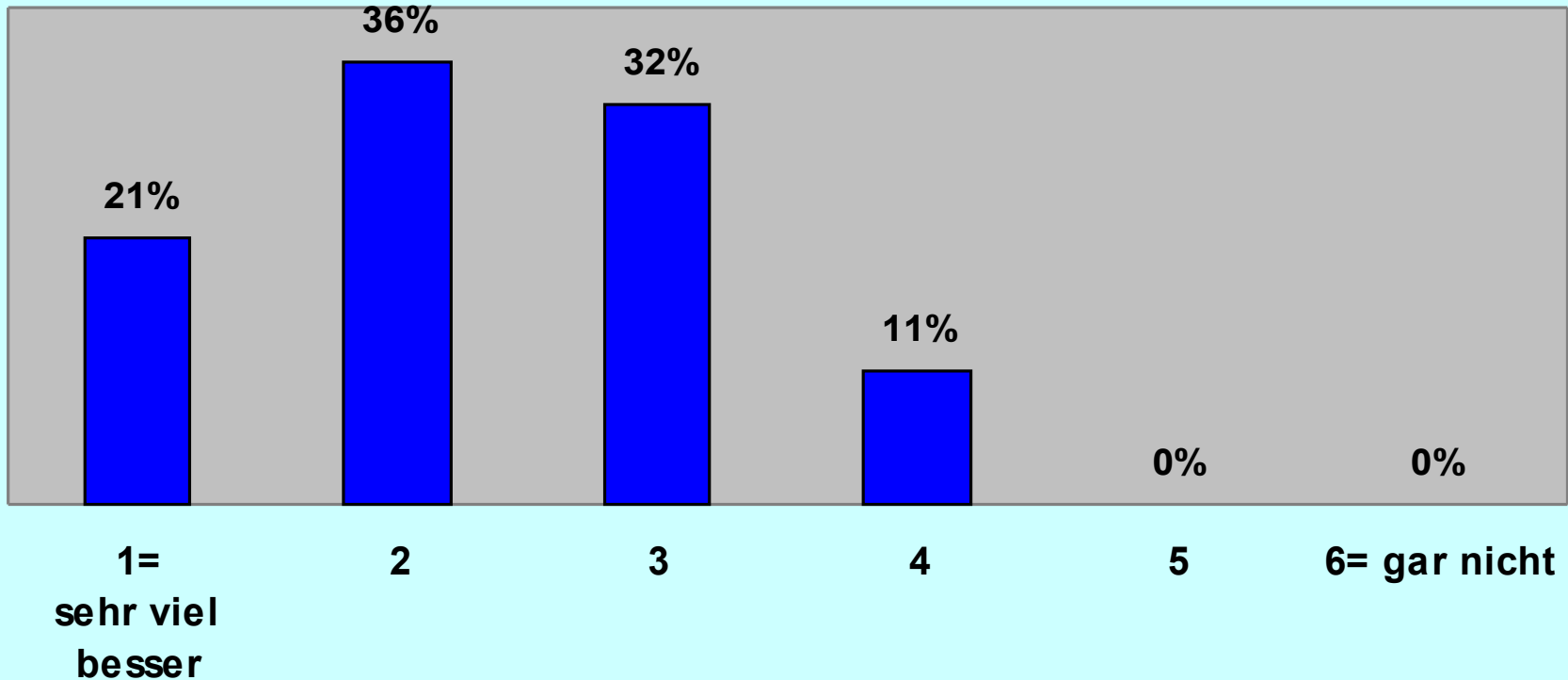


Wie sehr hat Ihnen Ihre GUSI-Präventionsmaßnahme genützt ?

(t3= nach 3 Monaten; n=40)



**Können Sie heute besser mit Belastungen und schwierigen
Situationen umgehen als vor der GUSI
Präventionsmaßnahme?
(t3=nach 3 Monaten; n=40)**



Fazit

- **Das modellhafte Präventionsprogramm GUSI® ist durchführbar.**
- **Es ist eine spezifische und persönliche Information der Betriebe/Unternehmen erforderlich**
- **Die Inanspruchnahmequote liegt derzeit bei ca. 0,5% aller potentiell angesprochenen Beschäftigten**
- **Die bisherigen Ergebnisse sind ermutigend : der Umgang mit Misserfolgserleben bessert sich, die Handlungsorientierung nimmt zu, die subjektive Arbeitsfähigkeit wird gesteigert und gesundheitsförderliches Verhalten wird nachhaltig gefördert.**
- **Die Akzeptanz bei den TeilnehmerInnen ist hoch. Sie profitieren davon in Alltag und Beruf.**



Ausblick

- **Förderung der Kommunikation mit/in den Betrieben und Betriebsärzten**
- **Berufsgruppenspezifische Angebote?**
- **Verzahnung mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement**
- **Ergebnisse der Evaluation unterschiedlicher Programme im Rahmen von Betsi® vergleichen**
- **Qualitätsstandards bei der weiteren Implementierung einfordern und kontrollieren**



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**