Nutzen und Vorteile von GUSI®

- Entwicklung eines persönlichen Ziels, welches das gesundheitsfördernde und bewusste Handeln im Alltag sowie 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

Ansprechpartner
Dr. med. Jürgen Philipp
Facharzt für Orthopädie, Psychotherapie, Physikalische Therapie

Reha-Zentrum Bad Salzuflen
Klinik Lipperland
Am Ostpark 1
32105 Bad Salzuflen

Telefon: 05222 62 1160
Email: reha-klinik.lipperland@drv-bund.de
Internet: www.reha-klinik-lipperland.de

Reha-Zentrum Bad Salzuflen
Klinik Am Lietholz
Lietholzstraße 31
32105 Bad Salzuflen

Telefon: 05222 62 1160
Email: reha-klinik.amlietholz@drv-bund.de
Internet: www.reha-klinik-am-lietholz.de

Impressum
Herausgeber Deutsche Rentenversicherung Bund, Abteilung Rehabilitation, Team Kommunikation
Hohenzollerndamm 46 - 47, 10713 Berlin
E-Mail: kommunikation-reha@drv-bund.de

Bildrechte: Kasper Jensen

Auflage Januar 2023

Präventions-programm GUSI®

→ Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse

Deutsche Rentenversicherung
Reha-Zentrum Bad Salzuflen
Kliniken Lipperland und Am Lietholz

Prävention als Aufgabe der Deutschen Rentenversicherung

Seit 1. Januar 2017 sind Präventionsleistungen fester Bestandteil des Leistungsangebotes der Deutschen Rentenversicherung. Sie können wohnortnah, ambulant und berufsbegleitend durchgeführt werden.

Zielgruppe dieser Leistungen sind aktiv Beschäftigte, bei denen erste gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, die aber noch keinen Bedarf für eine medizinische Reha begründen.

Was verbirgt sich hinter GUSI®?

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

GUSI® bietet Ihnen aufeinander abgestimmt die Durchführung eines erprobten, ressourcenorientierten Selbstmanagement-Trainings mit dem 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

Ablauf

1. Termin zur Diagnostik
Individuelle Terminabsprache mit dem Reha-Zentrum zur medizinischen, berufsbezogenen und psychosozialen Diagnostik

2. Initialphase
3 Tage ganztägig ambulant im Reha-Zentrum (Donnerstag bis Samstag)

- Durchführung des ZRM-Trainings
- Einführung Progressive Muskelentspannung und Übungen
- Bewegungstherapie

3. Trainingsphase
Einmal wöchentlich 7 Folgeabende
Mittwoch 18:00 - 20:30 Uhr

- 3 Abende Entspannung und Bewegung
- 3 Abende Vertiefung ZRM-Training
- Abschlussabend

4. Auffrischungstag
Samstag nach etwa 5 Monaten

- Erfahrungsaustausch
- Bericht über gelungenen Einsatz
- Analyse schwieriger Situationen
- Vertiefung der Handlungskompetenz

Wie kann ich teilnehmen?

Sie können sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden, an Ihre betriebliche Gesundheitsberatung, Ihre Betriebsärztin oder Ihren Betriebsarzt sowie direkt an die Mitarbeitenden unseres Reha-Zentrums.

1. Bei Interesse direkt mit den Mitarbeitenden unserer Kliniken Kontakt aufnehmen.

2. Termin zur Eingangs-Diagnostik mit den Mitarbeitenden unserer Klinik vereinbaren und das ausgefüllte Antragsformular und den Selbstauskunftsbogen mitbringen

3. Die Ärztin oder der Arzt unserer Klinik erstellt den Präventionsbericht, der zusammen mit Ihrem Antrag und dem Selbstauskunftsbogen bei der Deutschen Rentenversicherung eingereicht wird.

4. Bewilligung und anschließend Durchführung des Trainings in einer Gruppe von 10 bis maximal 15 Teilnehmenden (Beginn der Trainingsphase erst bei ausreichender Anzahl von Teilnehmenden)

5. Abschlussuntersuchung nach Ende der Trainingsphase und Vereinbarung des gemeinsamen Auffrischungstages nach etwa fünf Monaten.