

## Den entscheidenden Schritt gehst du selbst

Physio für Dich ist der Weg zu mehr Wohlbefinden in Alltag und Berufsleben

Neu:  
Erweiterte  
Leistungen

Der Fonds soziale Sicherung hat zusammen mit dem Bundesverband der selbstständigen Physiotherapeuten für die verschiedenen Berufsgruppen spezifische Anwendungen ausgearbeitet.

Dieses Angebot bietet dir die Möglichkeit, dich vertrauensvoll an einen Physiotherapeuten in deiner Nähe zu wenden. Bei ihm erhältst du ein exklusiv für dich zusammengestelltes Maßnahmenpaket, das dazu beitragen soll, dass du auch weiterhin gesund und zufrieden durch dein berufliches und privates Leben gehen kannst.

Gesund zu sein bedeutet viel mehr als die Abwesenheit von Krankheiten. Wer gesund ist, ist motivierter, leistungsfähiger, arbeitet stressfreier und kann damit berufsspezifische Belastungen verringern. Dabei wirkt sich berufliche Zufriedenheit unmittelbar auf deine Lebensqualität aus, sodass du auch in deinem Privatleben davon profitieren kannst.

### Was erwartest dich beim Physiotherapeuten?

Physiotherapeuten sind ausgewiesene Gesundheitsexperten. Sie haben ein breites Wissen u. a. in den Bereichen Bewegungsapparat, Trainingslehre, Herz-Kreislauf-System und Entspannungstechniken, um deinen gesundheitspezifischen



Fragestellungen und Erwartungen gerecht zu werden. Der Physiotherapeut geht in seiner Untersuchung und Behandlung ganzheitlich vor, damit alle Aspekte des komplexen Themas Gesundheit berücksichtigt werden.

### Welche Vorteile bietet Prävention im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung?

- Mehr Lebensqualität im beruflichen und privaten Leben
- Verbesserung bzw. Sicherung des Gesundheitszustands und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Weniger Arztbesuche
- Verringerung von berufsspezifischen Belastungen
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Mehr Motivation und somit stressfreieres Arbeiten

### Wie dir das Programm in Zukunft helfen kann Wissen

Du wirst physiotherapeutisch untersucht und beraten. Der Therapeut kann hierbei mögliche Einschränkungen am Bewegungsapparat sowie Fehlhaltungen erkennen und dir deine Schwachstellen erklären. Dafür werden z. B. die Kraft und die Dehnfähigkeit der Muskulatur geprüft, sowie deine Beweglichkeit getestet. Die Ergebnisse der Untersuchung werden bei der Planung des individuellen Maßnahmenpakets berücksichtigt.

### Entspannung

Durch tägliche Belastungen im Alltag und am Arbeitsplatz kann es vorkommen, dass das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gestört wird. Daher erhältst du bei deinem Physiotherapeuten Wärmeanwendungen und Massagen zur Entspannung der Muskulatur.

### Nachhaltigkeit

Um auch langfristig gesund zu bleiben, erarbeitet der Physiotherapeut gemeinsam mit dir Ziele für ein bewegtes Leben und führt eine Beratung zum gesünderen Verhalten durch. Darauf aufbauend wird dir eine individuell geeignete physiotherapeutische Maßnahme vermittelt, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Damit erhältst du die Möglichkeit, kontinuierlich einen aktiven Beitrag zum Erhalt deiner Gesundheit bei der Arbeit und in der Freizeit zu leisten.

### Einen zugelassenen Therapeuten in deiner Nähe

nennt dir die IFK-Hotline –

Telefon 02 34 / 3 24 19 59

Dienstag bis Freitag 9 bis 13 Uhr.

### Oder finde deinen Therapeuten online mit der

PLZ-Suche auf der Physio-für-Dich-Seite unter [www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de)

Klappt auch mit dem Handy!



### Das Fachliche Ausschreiben

**Unser Angebot für**  
alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

### Leistungen

- 1 x Bedarfsanalyse durch einen Physiotherapeuten vom IFK. Daraus resultiert die Empfehlung für eines der beiden Maßnahmenpakete:

#### Aktivierendes Maßnahmenpaket

- 2 x Wärmebehandlung
- 2 x Massage
- 1 x Gesundheitscoaching

ODER

#### Regeneratives Maßnahmenpaket

- 3 x Wärmebehandlung
- 3 x Massage

### So meldest du dich an

1. Fülle den Förderantrag auf unserer Webseite [www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de) aus. Den Förderantrag bekommst du auch von deiner EVG-Geschäftsstelle (siehe Seite 104)
2. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderzusage zu.
3. Wähle einen IFK-Physiotherapeuten aus und vereinbare einen Termin. Bei Antritt der Behandlung gibst du den Fördergutschein ab.

Los geht's!

**Kostenfrei für  
Förderberechtigte**