

Alman Emeklilik Sigortası Kurumunun
tıbbi rehabilitasyon hizmeti:

Kronik hastalıklar için yardım



Göçmenler için 10 dilde hazırlanmış rehber

Impressum

Die Medizinische Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung:
Hilfe bei chronischen Erkrankungen
Ein Wegweiser für Migrant*innen

Herausgeber – Konzeption, Inhalt, Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
MiMi Integrationslabor Berlin
Großbeerenstraße 88, 10963 Berlin
Königstraße 6, 30175 Hannover
www.mimi-reha.de

Förderung:

Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg



Wissenschaftliche Projektleitung: Ramazan Salman, Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Redaktion: Ramazan Salman, Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner, Lisa Ohmes, Stephanie Klimmer, Dr. Ulrich Eggens, Klara Markin, Jasmin Kreth, Julia Helmert, Deborah Amoah, Olga Kedenburg, Ahmet Kimil, Elena Kromm-Kostjuk, Anne Rosenberg, Prof. Hans-Peter Waldhoff, Prof. Dr. Matthias Bethge, Ali Türk, Soner Tuna, Eva Renckly-Senel, Betje Schwarz

Übersetzung: Dolmetscherdienst Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Bildquellen: Titelbild iStock/Rawpixel, Porträt Christian Wolff © DRV Berlin-Brandenburg, Jasmin Merdan/stock.adobe.com, gustavofrazao/stock.adobe.com, zinkevych/stock.adobe.com, istock/SolStock

Satz und Layout: eindruck.net

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Herausgeber.

2. Auflage

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich: Arabisch, Englisch, Deutsch, Italienisch, Kurdisch, Polnisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch. Weitere Sprachen auf Anfrage.

Stand: 2020

Alman Emeklilik Sigortası Kurumunun
tıbbi rehabilitasyon hizmeti:

Kronik hastalıklar için yardım

Selamlama

Sayın okuyucular,

Hepimiz biliyoruz: Kronik hastalıklar kişiler için kısmen yaşam kalitelerinin kısıtlanması anlamına gelmektedir. Çalışan kişilerin iş görme yeteneğini ve dolayısıyla da finansal durumlarını tehlikeye sokar.



Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmeti, kronik hastalığı olanlara, hastalığın sonuçlarının hafifletilmesinde uzun vadeli ve kapsamlı destek sağlar. Çok yönlü profesyonel ekiplerin yardımıyla belirli hastalıkların tedavisinde uzmanlaşmış çok sayıda rehabilitasyon kliniği vardır. Hem ayakta hem de yatılı rehabilitasyon seçenekleri vardır. Bu şekilde, mümkün olduğunca çok hastaya, hastalıkları konusunda bireysel yardım sunulabilir. Rehabilitasyonun bir parçası olarak, hastalığa yönelik tıbbi tedaviye ek olarak, hastalara hastalıklarının sonuçlarıyla günlük yaşamda nasıl başa çıkabilecekleri öğretilir. Bu şekilde tıbbi rehabilitasyon, yaşam kalitesinde önemli bir iyileşme ve çalışma yeteneğini geri kazanma veya sürdürme şansını sunar.

Göç hikayesi olan kişiler tıbbi rehabilitasyon imkanından ne yazık ki daha az yararlanmaktadır. Bunun, bilgi eksikliği, sunulan hizmetleri tanımama ve dil problemlerine bağlı olduğu tahmin edilmektedir. Öte yandan, tıbbi rehabilitasyon kurumunun dilsel, dini ve kültürel olarak farklı hasta gruplarına hitap edebilmesi için kültürlerarası olarak açılması gereklidir.

DRV Berlin-Brandenburg bu kılavuzun desteği ile ileride göçmen kökenli daha fazla insanın tıbbi rehabilitasyon hizmetinden faydalanabilmesini ve bunun avantajlarından yararlanabilmesini istemektedir. Kılavuzun on dilde hazırlanmasının olabildiğince fazla kişiye ulaşmaya mutlaka yardımı olacaktır.

Bu kılavuzun hazırlanmasında gösterdikleri emekten dolayı Ethno-Tıp Merkezi çalışanlarına özellikle teşekkür ediyor ve kılavuzun kronik hastalığı olan birçok kişiyi tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanmaya teşvik etmesini umuyorum.

Christian Wolff, DRV Berlin-Brandenburg Genel Müdürü

Selamlama

Sayın okuyucular,

Bu kılavuz ile Ethno-Tıp Merkezi, Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon imkanlarına yönelik soruları cevaplandırmaktadır. Tıbbi rehabilitasyon tam olarak nedir? Hangi durumlarda rehabilitasyon sözkonusu olur? Kriterler nedir, nereye ve nasıl başvurulabilir, açık kalan soruları kim cevaplandırır? Bir rehabilitasyonun akışı nasıldır ve göçmenlere yönelik özel hizmetler bulunmakta mıdır? Bu kılavuz 2016 yılına kadar Deutsche Rentenversicherung Nord ve Medizinische Hochschule Hannover'den Prof. Dr. Christoph Gutenbrunner ile beraber yürüttüğü-müz bir araştırma projesinin ön çalışmasına dayanmaktadır. Almanya'da yaşayan göçmenler adına bu değerli ortak çalışma ve bilimsel destek için teşekkür ederiz.



Burada farklı anadillerde bir araya getirilmiş bilgilerle hem göçmen kökenli kişiler, hem de yerel halk için sağlığın daha iyi korunmasına ve hastalığın daha kolay yenilmesine yardımcı olmak istiyoruz. Alman Emeklilik Sigortasının tıbbi rehabilitasyonu, kronik hastalıkları olan hastaları, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını stabilize etme ve çalışma becerilerini artırma konusunda destekler. Tedaviler yoğun ve bireyseldir. Doktor tedavisinin yeterli olmadığı durumlarda, Alman Emeklilik Sigortası tarafından sağlanan tıbbi rehabilitasyon önlemleri, kişilere yaşam kalitelerini ve bireysel refahlarını artırmaları için çok çeşitli seçenekler sunar.

Bu hedefe ulaşmak için Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg ile beraber MiMi-Reha-Yetişkinler projesini oluşturduk ve bu kılavuzu hazırladık. Bu yüzden en büyük teşekkürümüzü Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg'a iletiyoruz. Yönetim kurulundan, yönetiminden ve çalışanlarından büyük destek ve teşvik aldık. Almanya'daki emeklilik sigortasının herkes için sağlık ve esenlik sağlama konusundaki özel iradesi ve bağlılığı bizi çok heyecanlandırmaktadır. Bu, ülkemizde entegrasyon ve sağlık yolunda atılan önemli bir adımdır.

Ramazan Salman, Ethno-Tıp Merkezi (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.) Yöneticisi

Başlamadan önce en önemli bilgiler

- Eğer *kronik*¹⁾ bir hastalığınız varsa *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetini* düşünmelisiniz. Çünkü bu, hastalığınızın özel ve iş hayatınız üzerindeki etkilerini azaltabilir. Başvuru dilekçesi göndermekten çekinmeyin. Emeklilik sigortası rehabilitasyona katılmanız için gerekli koşulların sağlanıp sağlanmadığını kontrol eder. Başvurunuzu sağlık kasanıza ya da kaza sigortanıza da gönderebilirsiniz.
- Doktorunuzun sizi tıbbi rehabilitasyona yönlendirmesini beklemeyin. Burada belirleyici olan şudur: Eğer tıbbi rehabilitasyonun size iyi gelebileceğini düşünüyorsanız ilk adımı siz atın: Doktorunuzla konuşabilir veya Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezlerine başvurabilirsiniz. Buralar size başvuru formlarının doldurulması ve gerekli belgelerin hazırlanmasında yardımcı olacaktır.
- *Yatılı* rehabilitasyon masraflarının en büyük kısmı Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) tarafından karşılanmaktadır. Günlük en fazla 10 € ödemeniz gerekir. *Ayakta* rehabilitasyon tedavisi sizin için ücretsizdir.
- Belli bir rehabilitasyon merkezini mi tercih ediyorsunuz? Bu talebiniz başvurunuzun Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) tarafından incelenmesi sırasında kontrol edilir ve imkânlar dahilinde dikkate alınır.

¹⁾ İtalik yazılan terimler sözlük kısmında (sayfa 48'den itibaren) açıklanmaktadır.

- Özellikle göçmenlere yönelik hizmetler sunan belli başlı rehabilitasyon merkezleri de bulunmaktadır. Ancak ilk olarak sizin hastalığınız için en uygun kliniği seçmeye çalışmalısınız. Önceden internetten bilgi edinin (klinik arama irtibat bilgilerini sayfa 44'den itibaren bulabilirsiniz) veya bunun için de Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezlerine danışın.
- Rehabilitasyon talebiniz kabul edilince rehabilitasyon merkezi tarafınıza bildirilir. Rehabilitasyon merkezine posta yoluyla veya telefonla başvurup ziyaret kuralları, yiyecekler, birlikte getirilmesi gereken giyecekler, ibadet imkânları gibi öğrenmek istediğiniz konuları her zaman sorabilirsiniz.
- Eğer tıbbi rehabilitasyon başvurunuz reddedilirse bu karara *itiraz* etme hakkınız ve imkânınız vardır.
- Tıbbi rehabilitasyon devam ederken, hastalık durumunda olduğu gibi altı hafta boyunca işvereniniz tarafından maaşınız ödenmeye devam eder. Altı haftadan sonra *geçici nakdi yardım* (Übergangsgeld) için başvurabilirsiniz. Eğer işsizlik parası alıyorsanız bu parayı rehabilitasyon süresince almaya devam edersiniz.
- Tıbbi rehabilitasyon, *sosyal sigortalar priminiz* üzerinde bir değişiklik yaratmaz, çünkü bunu rehabilitasyon süresince Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) üstlenir. Dolayısıyla bir rehabilitasyona katılma, ileride emekli maaşınızın miktarında bir değişiklik yaratmaz.

İçindekiler

Giriş	8
--------------	----------

Alman Emeklilik Sigortası (DRV)	9
--	----------

1. Temel ilkeler: Alman Emeklilik Sigortasının (DRV) tıbbi rehabilitasyon hizmeti	10
--	-----------

Rehabilitasyon – Bu aslında nedir? | İstek ve seçme hakkı | Kimin tıbbi rehabilitasyona katılma hakkı bulunmaktadır? | Masrafların üstlenilmesi ve katılım payları | Hastalar için finansal destek | İş yerindeki durum, sosyal sigortalar primi ve emeklilik üzerine etkiler

2. Rehabilitasyondan önce	20
----------------------------------	-----------

Başvuru | İtiraz

3. Rehabilitasyon sırasında	24
------------------------------------	-----------

Hazırlıklar ve yolculuk | Konaklama ve yeme içme (iaşe) | Rehabilitasyon ekibi | Rehabilitasyonun günlük seyri | Almanca dil bilgisi eksikliğinden kaynaklanan anlaşma zorlukları | Göçmenler için özel imkânlar | İşbirliği yükümlülüğü ve rehabilitasyonun yarıda bırakılması

4. Rehabilitasyondan sonra	32
-----------------------------------	-----------

Rehabilitasyon amaçlı spor, işlevsel antrenman | Müteakip tedavi programları | Mesleki yeniden kazanım | Mesleki rehabilitasyon | Kendi kendine yardım grupları, dernekler

Ek

Örnek olaylar	36
Sık sorulan sorular	40
Danışma büroları, iletişim kurulacak kişi ve kurumlar	44
Sözlük	48

Giriş

Doktorunuz size bir rehabilitasyon önerdi ve bu konuda hiçbir fikriniz yok mu? Rehabilitasyon veya *kür* – aradaki fark nedir? Özellikle neden emeklilik sigorta şirketine başvurmanız gerektiği sizin için açık değil mi?

Bu kılavuzun yardımıyla bir rehabilitasyonun hedefini daha iyi anlamanız için size yardımcı olmak istiyoruz. Başvuruda bulunmak için sizi cesaretlendirmek ve hem başvurunuzun hem de rehabilitasyonun başarıya ulaşması için size tavsiyeler vermek istiyoruz. „Reha“, rehabilitasyonun kısaltmasıdır ve „sağlığına kavuşturma“ anlamına gelmektedir. Rehabilitasyon kliniği (Reha-Klinik) kavramını daha önce belki bir kaza veya felç sonrası yapılan *müteakip rehabilitasyon tedavisi* (Anschlussheilbehandlung) ile bağlantılı olarak duymuş olabilirsiniz. Ya da birisinin daha önce „*kür*“ (Kur) yaptığını duymuş olabilirsiniz. Bu, günümüzde hala sıklıkla kullanılan eski bir terimdir.

Rehabilitasyonun hedefi, günlük ve iş yaşamınızı yine sürdürebilmek için sağlık durumunuzu iyileştirmektir. Bu, aşağıdaki durumlarda gerekli olabilir:

- bir kaza veya ameliyat sonrasında
- *kronik* bel fıtığı veya astım gibi fiziksel hastalıklarda
- *kronik* şiddetli depresyon gibi *ruhsal* hastalıklarda

Rehabilitasyonun süresi değişebilir. *Ayakta* veya *yatılı* yapılabilir. Hangi rehabilitasyon türünün en uygun olduğu, hastalığınıza bağlıdır. Pek çok rehabilitasyon kliniği, uzmanlar tarafından uygun terapi çeşitlerinin sunulabilmesi için belli hastalıklar üzerine uzmanlaşmıştır. Değişik tedavi yöntemleriyle (ör. *fizik tedavi*) yeniden sağlığınıza kavuşmanız burada birinci sırada önceliğe sahiptir.

Eğer bu konu sizin için yeniyse pek çok sorunuz olacaktır. Bu „bürokratik orman“ içinde, ihtiyaçlarınıza en uygun klinik ve terapi çeşidini bulmak için yolunuzu bulmanızda size yardım etmek istiyoruz. Tıbbi konuların yanı sıra, kişisel özel yeme alışkanlıkları ve ibadet saatlerine ne kadar uyulabileceği veya rehabilitasyonu yapabilmek için ne kadar Almanca bilgisi gerektiği gibi günlük yaşamı ilgilendiren soruların olması da çok doğaldır.

Size en uygun rehabilitasyon kliniğini aramak için linkler ve irtibat bilgilerini bu kılavuzun sonunda, sayfa 44’den itibaren bulabilirsiniz.

Alman Emeklilik Sigortası (DRV)

Emeklilik sigortası, Alman sosyal sigorta sisteminin önemli bir parçasıdır. Bu sigorta sayesinde tüm sigortalılar yaşlılık durumunda *emekli aylığı* ile güvence altındadır. *İş göremezlik durumunda* sigortalıların *malul-lük aylığı* hakkı bulunmaktadır. Ölüm durumunda *ölüm aylığı* devreye girer.

Tıbbi rehabilitasyon ve *mesleki rehabilitasyon* da emeklilik sigortasının hizmetlerindendir. Tıbbi rehabilitasyon hastaların iş görme yeteneğini yeniden kazanmaları için sağlık ve fonksiyon bozukluklarını tedavi etmeyi hedeflerken *mesleki rehabilitasyon*, teknik yardımcı araçlar veya mesleki yeniden yönlendirme gibi imkanlar sunarak kişiye iş yerinde yardımcı olmayı hedefler.

Alman Emeklilik Sigortası (kısaca DRV) Almanya çapında iki ana kurum – Alman Federal Emeklilik Sigortası (DRV Bund) (Sigortalıların %40'ı) ve DRV Knappschaft-Bahn-See (Sigortalıların %5'i) – ile sigortalıların %55'inin oluşturduğu 14 bölgesel kurumdandır oluşur. (ör. DRV Berlin-Brandenburg, DRV Nord gibi)

Bütün sigortalıların bir sigorta numarası vardır ve yukarıda sayılan emeklilik sigortası kurumlarından birisine bağlıdırlar. Bu kurumlar emeklilik ve rehabilitasyon başvurularından sorumludurlar. Sigorta numaranız ve sorumlu emekli sigorta kurumunuzu son emeklilik bilgilendirme yazısında bulabilirsiniz. Eğer sigorta numaranızı veya hangi sigorta kurumunun sorumlu olduğunu bilmiyorsanız Alman Federal Emeklilik Sigortası'nın (Deutschen Rentenversicherung Bund) ücretsiz telefon hizmet hattını (0800 1000 480 70) veya sağlık sigortanızı arayabilirsiniz.

Sosyal sigorta yükümlülüğü olan tüm iş görenler Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) primlerini ödemelidirler. İşsizlik parası I (Arbeitslosengeld I) alanların aylık primleri İş Ajansı (Agentur für Arbeit) tarafından ödenir. Serbest meslek sahipleri yasal emeklilik sigortası veya özel sigorta arasında seçim yapma hakkına sahiptirler.

Yasal emeklilik sigortası, dayanışma ilkesine göre işler. Bu, çalışmakta olan kişilerin ödedikleri aylık primler ile emeklilerin maaşlarını ve emeklilik sigortasının tıbbi rehabilitasyon, *mesleki rehabilitasyon* gibi diğer hizmetlerini finanse etmesi anlamına gelir. Şu an geçerli olan prim, brüt maaşın %18,6'sını oluşturur. Primin yarısını işveren, diğer yarısını da çalışan karşılar. Ödemeniz gereken miktar ücret bordronuzda yer alır.

1. Temel ilkeler: Alman Emeklilik Sigortasının (DRV) tıbbi rehabilitasyon hizmeti

Rehabilitasyon – Bu aslında nedir?

Rehabilitasyon terimi, farklı bağlamlarda farklı anlamlara sahiptir ve her zaman aynı şekilde kullanılmaz. Bu da genellikle kafa karışıklığı ve belirsizlik yaratır: Tam olarak neden bahsediyoruz?

Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmeti sağlık nedenlerinden dolayı iş görme yeteneği tehlikeye düşen ya da azalmış olan kişilere yöneliktir. Hedefi uygun tedavi yöntemleri ile sağlık kısıtlamalarını ortadan kaldırmak veya hafifletmektir. Bu sayede iş görme yeteneğinin yeniden kazandırılması veya iyileştirilmesi ve iş gücü kaybı veya iş göremezlik durumunun önlenmesi gerekir. Tıbbi rehabilitasyon emeklilikten önce gelir. Yani başka bir deyişle hastalığa bağlı erken emeklilik (maluliyet aylığı) ancak kişinin sağlık durumu bir tıbbi rehabilitasyona rağmen düzeltilemezse mümkün olur.

Hedef: Yeniden çalışabilir duruma getirme veya çalışabilme yeteneğini artırma

Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanma hakkı bulunan kişiler genellikle kronik rahatsızlığı olan çalışanlardır. Tıbbi rehabilitasyon normalde fiziksel hastalıklarda üç hafta sürer. Ruhsal ve psikosomatik rahatsızlıklarda bu süre çoğunlukla beş haftadır. Gerektiğinde rehabilitasyonun uzatılma imkanı da bulunmaktadır. Daha çok kas-iskelet sistemiyle ilgili (örneğin bel fıtığı, kronik sırt ağrıları, romatizmal hastalıklar gibi) kronik hastalıkları olan kişiler ile ruhsal rahatsızlığı bulunan (örneğin depresyon, psikoz) kişiler Alman Emeklilik Sigortasının tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanmaktadır. Tıbbi rehabilitasyonun içinde müteakip rehabilitasyon tedavisi (AHB) denilen, hastanedeki tedavinin (mesela bir ameliyat sonrası) hemen ardından yapılan rehabilitasyonlar da yer alır. Bu rehabilitasyon türü de genellikle üç hafta sürer, fakat konulan teşhise göre daha kısa veya daha uzun da sürebilir. Normalde bu tür rehabilitasyonlar için başvuru hastanede yapılır. Başvurunun yapılmasında hastanenin sosyal hizmetler bölümü yardımcı olur. Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) sunduğu diğer rehabilitasyon hizmetleri, kanser hastalarına, bağımlılık hastalığı olan kişilere (alkol, madde ve ilaç bağımlılığı gibi) ve kronik hastalığı olan çocuk ve gençlere yöneliktir.²⁾

²⁾ Çocuk ve gençler için tıbbi rehabilitasyon hakkında ayrı bir kılavuz bulunmaktadır. Bu kılavuz EMZ'nin www.mimi-bestellportal.de sipariş portalından temin edilebilir. Ayrıca bu konuyla ilgili daha fazla bilgiyi www.mimi-reha-kids.de internet adresinde bulabilirsiniz.

Genellikle kronik rahatsızlığı olan çalışanların Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanma hakkı vardır.

Kişi tıbbi rehabilitasyon çerçevesinde kendi sağlık problemleri ve rehabilitasyon amacına yönelik uygulamalar ve terapilerden yararlanır. Bunlar *fizik tedavi*, psikolojik grup seansları veya sosyal danışmanlık hizmetleri olabilir. Bir rehabilitasyon ekibi bu önlemleri uygulamaya koyar ve hastaya rehabilitasyon kliniğinde kaldığı sürece eşlik eder.

Emeklilik sigortasının yanı sıra sağlık sigortaları ile kaza sigortaları da rehabilitasyon hizmetleri sunar. Ancak bu tedbirler emeklilik sigortası kapsamındaki tıbbi rehabilitasyon hizmetlerinin tedavi hedefleri ve tedavi gören hasta grupları açısından farklılık gösterir. Bir *iş göremezlik* durumu söz konusu olduğunda genellikle emeklilik sigortası sorumludur. Bir kaza veya iş kazası söz konusu olduğunda kaza sigortası sorumludur. Federal Yönetmelik Yasası (Bundesverordnungsgesetz) kapsamındaki hizmetlerden yararlanma hakkınız varsa (ör. savaş sakatlığı veya şiddet mağduriyeti) o zaman rehabilitasyon Sosyal Bakım Dairesi (Versorgungsamt) tarafından finanse edilir.

Bütüncül yaklaşım

Tıbbi rehabilitasyon uygulaması, tedavi edilecek hastanın bütünsel olarak incelenmesini hedefler. Amaç, fiziksel ve *ruhsal* sağlığı iyileştirme ve iş görme yeteneğini artırmanın yanı sıra, her şeyden önce sosyal katılımı teşvik etmektir. Bütüncül bakış açısının amacı, hastaya hastalığı ile nasıl yaşayacağını öğrenmesi, günlük yaşamda onunla daha iyi başa çıkabilmesi için stratejiler geliştirmesi ve yaşamın birçok alanına katılımı sürdürmenin yollarını bulması konusunda yardımcı olmaktır.

Tıbbi bakıma ek olarak, hastalara veya yakınlarına gelecekteki kişisel bakım konusunda da bilgi verilir. Örneğin tıbbi yardımcı araçların denenmesi ve reçete edilmesi, kendi kendine yardım eğitimi veya belirli parametreleri kişinin kendisinin kontrol etmesi gibi. Çalışan hastalarda sosyal tıbbi durumu değerlendirmek ve gerekirse mesleki hayatın devamı için gerekli yardımları planlamak önemlidir. Geriatrik rehabilitasyonda ise daha çok mümkün olan en yüksek bağımsızlığı kazanmak ve bakım ihtiyacından kaçınmak en önemli odak noktasıdır.

Bütünsellik prensibi: Olabilecek en yüksek başarıyı mümkün kılmak için şikayetler pek çok perspektiften incelenir.

Tıbbi rehabilitasyon nerelerde yapılır?

Tıbbi rehabilitasyon temelde *yatılı* veya tam gün *ayakta* tedavi şeklinde bir tesiste yapılır. Tedavinin nasıl yapılacağı hastalığa, rehabilitasyon amacına, kişisel isteklere ve hastanın şartlarına bağlıdır. Öncelikle rehabilitasyon hedefine *ayakta* rehabilitasyon tedavisi yoluyla ulaşılmaya çalışılır. Eğer bu mümkün değilse o zaman hastalar *yatılı* rehabilitasyon merkezlerine yönlendirilirler. *Yatılı* rehabilitasyonda hasta rehabilitasyon merkezine gelir, burada terapilerin yanı sıra konaklama ve yeme-içme hizmetlerinden de yararlanır. Tam gün *ayakta* rehabilitasyonda hasta yeme-içme de dahil olmak üzere bütün gününü rehabilitasyon merkezinde geçirir fakat akşam evine gider.

Tıbbi rehabilitasyon tam gün ayakta tedavi şeklinde veya yatılı olarak yapılabilir.

İstek ve seçme hakkı

Emeklilik sigortası kurumu mevcut hastalık için en uygun tedaviyi sunabilecek olan merkezi seçer. Bu sayede kişi tedaviden en iyi sonucu alma şansını elde eder.

Yer ve rehabilitasyon merkezi ile ilgili olarak hastaların tercihleri imkanlar dahilinde dikkate alınır. Hizmetten yararlanacak kişi olarak „istek ve seçme hakkınız“ vardır. Seçim yapılırken kişisel durumunuz, yaşı, ailevi durumunuz ile ideolojik ve dini ihtiyaçlarınız göz önünde tutulur. Kişisel tercihler başvuru aşamasında belirtilebilir. Makul gerekçelerin belirtildiği resmi olmayan bir yazı yeterlidir. Tercih edilen rehabilitasyon kliniği doktorun hazırladığı *doktor raporunda* da gerekçeleri ile belirtilebilir. Burada kliniğin yaşanılan yere uzaklığı, sunduğu terapi hizmetleri veya ana dilde personel bulundurması rol oynayabilir. Gerekçeler özel ve kişisel olarak belirtilmelidir.

tam gün ayakta rehabilitasyon	yatılı rehabilitasyon
• terapi tedbirleri • yeme içme	• terapi tedbirleri • yeme içme • konaklama • katılım payı
+ yaşanılan yere yakın tedbirler + hastalar, çevrelerinden ve yakınlarından ayrı kalmazlar ve onları da alınacak önlemlere dahil edebilirler. + yeni kazanılan yetenekler doğrudan uygulamaya geçirilebilir.	+ haftalar boyunca sağlık problemi üzerine yoğunlaşma + diğer yükümlülükler ve günlük yaşam stres yapıp dikkat dağıtmaz + gece-gündüz tıbbi refakat

TAVSİYE: Daha başvuru aşamasında hangi rehabilitasyon merkezini istediğinizi belirtin ve bunu kişisel olarak gerekçelendirin. Tercih ettiğiniz kliniğin tıbbi uygunluğu veya avantajları konusunda da kanıt ileri sürebilirsiniz. Hastaya en çok yardımcı olan şey her zaman önceliğe sahiptir!

Emeklilik sigortası kurumu sigortalının verilerini ve gerekçelerini inceler. Eğer tercih edilen klinikte istenilen tedavi başarısına ulaşılamayacaksa veya çok pahalıysa istenilen kliniği reddedebilir. Bu karara karşı Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) gerekçeli olarak *itirazda* bulunulabilir.

İstek ve seçme hakkı

Bu tam olarak ne anlama gelmektedir? – Bir örnek olay ile açıklama

R. Hanım uzun zamandır eklem ağrılarından şikayetçidir ve bu yüzden aylardır çalışamamaktadır. Sağlık kasası R. Hanım'ın Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetine başvurmasını ister. R. Hanım haftalık cami toplantısında hanım arkadaşları ile bu konu hakkında konuşur. Yakın bir tanıdığı kendi kuzeninin de tıbbi rehabilitasyona katıldığını ve üç hafta için 350 km uzaklıktaki rehabilitasyon merkezine gitmek zorunda kaldığını anlatır. Böyle bir şey R. Hanım için söz konusu olamaz. Eşinden ve iki çocuğundan bu kadar uzaklaşıp tamamen yabancı olduğu bir çevrede bulunmayı düşünememektedir. Ayrıca günlük ibadeti ile düzenli cami buluşmaları da hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu yüzden R. Hanım sağlık kasasını arayarak durumunu izah eder ve başka imkânının olup olmadığını sorar. Sağlık kasası çalışanı R. Hanım'a Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezlerine başvurması gerektiğini söyler ve kendisine en yakın danışma merkezinin adresini verir. R. Hanım hemen oraya gider. Danışma merkezindeki görevliden istek ve seçme hakkı olduğunu ve rehabilitasyon başvurusu yaparken tercih ettiği rehabilitasyon merkezini belirtebileceğini öğrenir. Görevli başvuru formlarını R. Hanım ile birlikte doldurur. Aynı bir yazı ile tercihinin belirtip neden yaşadığı yerin yakınında bir yerde tedavi görmek istediğini belirtir. Başvuru formu ile yazıyı danışma merkezindeki görevli ilgili yere iletme üzere alır. Dört haftalık bir bekleme süresinden sonra R. Hanım Alman Emeklilik Sigortasından (Deutsche Rentenversicherung) bir mektup alır. R. Hanım'ın şansına yakınındaki bir tam gün ayakta rehabilitasyon merkezinde boş bir yer vardır. Orada hafta içi gün boyunca tedavilerini olup akşam eşinin ve çocuklarının yanına gidebilecektir. Hafta sonunda tedavileri olmadığı için yine camiye gidebilecektir.

Kimlerin tıbbi rehabilitasyondan yararlanma hakkı vardır?

Sigortalıların *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanabilmesi için sigorta kanuni gereklilikleri ile kişisel kriterleri sağlaması gerekir.*

Kişinin sigorta kanuni gerekliliklerini yerine getirmesi için:

- beş veya 15 yıllık bekleme süresini doldurmuş olması (rehabilitasyon hizmetine bağlı olarak) veya *maluliyet aylığı* alması veya
- başvurudan önceki iki yıl içinde altı takvim ayı boyunca emeklilik primi ödemiş olması veya
- bir meslek eğitiminin sona ermesinden sonra iki yıl içinde sigortalı bir iş veya serbest meslek faaliyetine başlamış ve başvuruya kadar çalışmış olması veya
- sigortalı bir çalışma dönemi veya serbest olarak çalışma süresinden sonra başvuru tarihine kadar iş göremez veya işsiz olmakla birlikte, en az 1 ay boyunca emeklilik primi ödemiş olması veya
- iş görme yeteneğinin kısıtlı olması (veya yakın bir gelecekte bu hale gelmesi beklentisinin olması) ve beş yıllık bekleme süresinin dolmuş olması veya
- kısıtlı iş görme yeteneğinden dolayı *ölüm aylığı/büyük dul aylığı* alıyor olması gerekmektedir.

Kişinin kişisel kriterleri yerine getirmesi için:

- fiziksel, zihinsel veya *ruhsal* hastalık veya engellilik sebebiyle iş görme yeteneğinin azalmış olması veya risk altında bulunması (*rehabilitasyon ihtiyacı*) ve
- tıbbi rehabilitasyonun *iş gücü kaybını* engelleyebilmesi veya azalmış olan iş görme yeteneğini eski haline getirebilmesi, düzeltebilmesi veya daha da azalmasını engelleyebilmesi (pozitif *rehabilitasyon prognozu*) veya
- rehabilitasyonun yardımıyla işin sürdürülebilmesi ve
- son rehabilitasyon tedavisinin üzerinden dört yıl geçmiş olması gerekmektedir (acil hallerde dört yıllık süre dolmadan da yeni bir rehabilitasyon başlatılabilir).

Bütün bunlarla beraber hastaların rehabilitasyona katılabilecek durumda olması (*rehabilitasyona uygunluk*) gerekir. Yani hastaların hem fiziksel hem de *ruhsal* olarak tedavileri yapabilecek durumda olması gerekir. Ayrıca çalışanlarla birbirlerini karşılıklı olarak anlayabilmeleri ve başvuru formunu Almanca olarak doldurabilmeleri gerekir. Fakat en önemlisi, hastaların rehabilitasyona katılmaya istekli olması gerekmektedir (*rehabilitasyon isteği*).

Rehabilitasyon ihtiyacının olduğu, bir doktor tarafından yazılı olarak belirtilmelidir. Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung), rehabilitasyon tedavisinin gerçekten gerekli olup olmadığına ve gerekli koşulların sağlanıp sağlanmadığına karar verir.

Devlet memurları başvurularını Beihilfe üzerinden yaparlar.

Katılımın önündeki yasal engeller

- Hem yasal emeklilik sigortası, hem de yasal sağlık sigortasına ödeme yapmamış olan serbest meslek sahiplerinin katılım durumları problemlidir. Özel sağlık sigortaları rehabilitasyon masraflarını her zaman karşılamak zorunda değildir. Bu kişiler uyum yardımı (Eingliederungshilfe) üzerinden tıbbi rehabilitasyondan yararlanabilirler. Kişisel gelir ve varlık durumuna bağlı olarak masrafların bir kısmına katılma gerekebilir.
- Mülteciler ilk 18 ay içinde Mülteci Yardım Yasası kapsamındaki hizmetlerden yararlanırlar ve tıbbi rehabilitasyon bu yasa kapsamında yer almaz. Bu süreden sonra yasal sigortalı olurlar ve resmi olarak rehabilitasyona katılımları mümkün olur.

rehabilitasyondan önce 10 gün hastanede kaldıysa rehabilitasyonda en fazla 32 gün için ödeme yapar.

Günlük en fazla 10 € ödemeniz gerekir ve toplamda bu 420 €'yu aşamaz.

Kısmen katkı payından muaf olan kişiler:

- çocuk parası alma hakkı olan bir çocuk yetiştirenler,
- bakıma muhtaç olup bakım parası alma hakkı olmayanlar,
- eşi bakıma muhtaç olup bakım parası alma hakkı olmayanlar,
- net geliri 1.275 € ile 1.911 € arasında olanlar (kademeli olarak günde 5 – 9 € arasında katkı payı)

Masrafların üstlenilmesi ve katılım payları

Rehabilitasyon ve ulaşım masrafları Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) tarafından karşılanır. Sigortalılar *yatılı* rehabilitasyonda günlük en fazla 10 € ve en fazla 42 gün için ek ödeme yapar. Yani tedavi süresi 42 günden daha uzun sürse dahi rehabilitasyon için ödenecek en yüksek rakam 420 €'dur. Bunun içinde hastanede kalma süresi de bulunmaktadır. Yani kişi

Çocuk ve gençler için tıbbi rehabilitasyon

Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung), fiziksel ve ruhsal gelişimlerini ciddi biçimde kısıtlayan ve verimliliklerini veya iş görme yeteneklerini sürekli olarak kısıtlayabilecek hastalığı (solunum yolları, deri, kardiyovasküler hastalıklar gibi) olan çocuk ve gençlere de rehabilitasyon hizmeti sunar. Burada amaç çocuk ve gençleri zamanında tedavi ederek onlara okula, günlük yaşama ve ileride iş hayatına uyum sağlamada daha fazla şans yaratmaktır.

Katılım payından muaf olanlar:

- 18 yaşını doldurmamış çocuklar ve gençler,
- hastalık parası veya *geçici nakdi yardım* alan kişiler
- *mesleki rehabilitasyondan* yararlananlar
- aylık net gelirleri 1.275 €'nın altında olanlar

İşsizlik parası II alan veya asgari geçim yardımından (ör. sosyal yardım) yararlanan kişiler Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) başvurarak katılım payından muaf tutulmayı talep edebilirler.

Ayakta rehabilitasyon hizmeti katılım payından bütünüyle muaftır!

Hastalar için finansal destek

Ev işlerine yardım ve çocuk bakımı

Çocuklu aileler rehabilitasyondan önce Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) rehabilitasyon süresince ev işleri ve çocuk bakımı için finansal yardım başvurusunda bulunabilirler. Belli koşullar yerine getiriliyorsa başvuru kabul edilir. Örneğin evde on iki yaşın altında veya bir engellilik durumu olup yardıma ihtiyacı olan bir çocuk yaşıyorsa.

Eğer tıbbi olarak mümkünse ve rehabilitasyon merkezi ile kararlaştırılabilirse çocuk rehabilitasyon merkezine de götürülebilir. Rehabilitasyon sırasında ev işlerine yardım ve çocuk bakımı konularındaki soruların cevaplanmasında Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezindeki çalışanlar yardımcı olurlar.



Tıbbi rehabilitasyon süresince evin geçimini kim sağlar?

Hastanede ve rehabilitasyonda kalındığı süre içinde çalışanın altı hafta boyunca maaşını alma hakkı vardır. Bundan sonra sigortalılar *Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon* süresince *geçici nakdi yardım* için başvurabilirler. Bu para hem *yatılı* hem de *ayakta* rehabilitasyonda ödenir. Bunun için gerekli koşul, sigortalı olarak tıbbi rehabilitasyon başlamadan ya da çalışamaz duruma gelmeden hemen önce çalışıyor ve emekli sigorta primlerini ödüyor olmanızdır.

Rehabilitasyon süresince finansal olarak emniyet altında olursunuz.

Geçici nakdi yardım çocuksuz sigortalılarda son net maaşın % 68'ine, çocuklu sigortalılarda ise %75'ine denktir. Gönüllü sigortalı olan kişilerde *geçici nakdi yardım*, emeklilik sigorta primlerinin ödendiği son takvim yılında kazanılan aylık gelirlerin ortalamasının %80'ine denktir.

Eğer kişi rehabilitasyondan önce işsizlik parası I alıyorsa belli koşullar altında daha önce İş Ajansı tarafından kendisine ödenen para kadar *geçici nakdi yardım* alır. Eğer rehabilitasyondan önce işsizlik parası II alınıyorsa tıbbi rehabilitasyon sırasında asgari geçim yardımı sağlayan kurumun o zamana kadar yaptığı ödemeler aynen devam eder.

Eğer *geçici nakdi yardım* tutarı asgari geçim düzeyinin altında kalırsa, kişiler asgari geçimini sağlayabilmek için sosyal güvenciyi sağlayan kuruma daha fazla sosyal imkânlar için başvururlar.

İş yerindeki durum, sosyal sigortalar primi ve emeklilik üzerine etkiler

Rehabilitasyon hizmeti aldığımda işimi kaybedebilir miyim?

Ondan fazla çalışanı bulunan işyerleri İş Akdinin Haksız Yere Feshine Karşı Koruma Kanunu'na tabidirler. Bu kanunda işverenlerin işgörenleri hangi şartlarda işten çıkarabileceği belirtilmiştir. Prensip olarak, işverenler işten çıkarılmayı başarıyla önlemeye, iş göremezliğin önüne geçmeye ve yeniden iş göremezliği önlemeye teşvik edilir.

İşten çıkarma konusu gündeme getirilmeden önce *iş yerine yeniden uyum yönetimi* (Betrieblichen Eingliederungsmanagement – BEM) denilen görüşmenin yapılması gerekir. İşverenin bu görüşmeyi son bir yıl içinde sürekli (kesintisiz) olarak veya tekrar tekrar raporlu olarak altı haftadan daha uzun bir süre iş göremez durumda olan tüm çalışanlarla yapma yükümlülüğü vardır. Bu BEM görüşmesinde *iş göremezlik durumunu* ortadan kaldıracak ve kişinin işini elinde tutmasını sağlayacak tüm çözüm olanakları tartışılır (§ 167 SGB IX Önleme).

Rehabilitasyon tedavisinin kişiye tekrar iş hayatına dönmesini sağlayacak şekilde yardım etmesi gerekir. Bu, işverenlerin de isteğidir. Dolayısıyla rehabilitasyona katılıma bağlı işten çıkarma düşünülemez. Yani rehabilitasyona gittiğiniz için işten çıkartılamazsınız. Fakat süreli iş sözleşmeniz varsa, hastanede veya rehabilitasyonda olduğunuz sırada sözleşme süresinin bitmesi halinde işveren sözleşmeyi uzatmayabilir. Bu durumda vakit kaybetmeden İş Ajansına başvurun.

Tıbbi rehabilitasyon tek başına işten çıkarma sebebi değildir.

Ondan az sayıda çalışanı bulunan iş yerleri İş Akdinin Haksız Yere Feshine Karşı Koruma Kanunu'na tabi değildirler. Fakat rehabilitasyondan önce işvereninize görüşmeye çalışmanız önemlidir. Bu sayede probleminizi izah ederek rehabilitasyondan sonra nasıl devam edeceğini beraberce düşünebilirsiniz.

Rehabilitasyonun sosyal sigortalar primine ve gelecekteki emekli aylığına etkisi nedir?

Geçici nakdi yardım aldığınız sırada sosyal sigortalılık durumunuz devam eder. Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) sağlık sigortası, bakım sigortası, kaza sigortası, emeklilik sigortası ve işsizlik sigortası primlerini üstlenir.

Rehabilitasyon süresince Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) emeklilik sigorta primlerini ödemeye devam ettiği için ileride alınacak *emekli aylığında* bir değişiklik olmaz. Rehabilitasyon hizmetinden çok sayıda faydalanılması durumunda da emeklilik haklarında değişiklik olmaz. Yaşa bağlı *emekli aylığı* almanın koşulu yasal emekli sigortasına en az 60 ay prim (genel bekleme süresi) ödenmiş olması gerekir. Bu koşul emekliliğini kendi ülkesinde geçiren göçmenler için de geçerlidir.

Emekli aylığı yerine prim iadesi

Bazı koşullarda ödenmiş olan *emekli aylığı* primleri geri alınabilir. Alman vatandaşlığı bulunan kişiler primlerini ancak emeklilik yaşına ulaştıktan sonra ve emeklilik sigortasına 60 aydan (genel bekleme süresi) daha az prim ödemiş olmak şartıyla primlerini geri alabilirler. Alman vatandaşlığı olmayan kişiler 60 aydan daha uzun süre prim ödemiş olsalar dahi belli koşulları yerine getirdikleri takdirde primlerini geri alma hakkına sahiptirler. Prim iadesi için gerekli koşulları sağlayan kişilerin şunlara dikkat etmesi gerekmektedir:

- Prim iadesi başvurusu ancak sigorta yükümlülüğü bulunan meşguliyetin sona ermesinden 24 ay sonra yapılabilir. Bu süre içinde *emekli aylığı* da alınmaz.
- Ancak Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bir hizmetinden yararlanıldıktan sonra ödenen primlerin iadesi yapılır. Mesela kişi *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon* hizmetinden yararlandıysa ancak rehabilitasyondan sonra ödediği primlerin iadesi yapılır.

Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezleri çalışanları her bir durum için ayrı olarak kişisel danışmanlık hizmeti sunar.

Rehabilitasyonun Alman vatandaşlığı olmayan kişilerin emekli aylıklarına etkisi Bu tam olarak ne anlama gelmektedir? – Bir örnek olay ile açıklama

S. Bey 32 yıl aralıksız olarak Almanya’da bir mobilya firmasında çalışmıştır. Ağır fiziksel çalışma koşullarından dolayı on bir yıldır bel fıtığından çekmektedir. Bel fıtığı tedavisinin ardından işine tekrar dönebilmek için Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetine katılmıştır. Hakkıyla kazanılmış emekli aylığından birkaç ay önce (Kasım 2020’den itibaren) S. Bey emekliliğini geçirmek için eşiyle beraber Türkiye’ye dönmeyi planlamaktadır. Emeklilik primlerini geri almayı düşünür. Primlerin iadesi için başvurmak ve iade edilecek prim tutarlarını hesaplatmak için oğluyla beraber en yakındaki bilgi ve danışma merkezine gider. Orada ancak son prim ödemesinden 24 ay sonra prim iadesi için başvuruda bulunabileceğini öğrenir. Bunun dışında ancak katıldığı tıbbi rehabilitasyondan sonra ödediği primlerin iadesini alabilmesi mümkündür. S. Bey’in prim iade hesaplaması şu şekilde olur:

Prim iadesi başvurusu için öngörülen tarih: 20.11.2022

Emeklilik sigortası primleri: 01.11.1988 – 31.10.2020

Tıbbi rehabilitasyon başvurusu: 03.03.2010

Tıbbi rehabilitasyonun kabulü: 31.03.2010

Tıbbi rehabilitasyona katıldığı zaman: 07.04.2010 – 25.04.2010

İadenin yapılabilmesi için prim süresi: 01.04.2010 – 31.10.2020

S. Bey bunu önceden düşünmemiştir. Rehabilitasyon yaptırmayı daha mı iyi olurdu diye düşünür. Çünkü o zaman kendisine 32 yıl boyunca ödediği primlerin tamamı iade edilecekti. Fakat oğlu kendisini rahatlatır. Tıbbi rehabilitasyon sayesinde sağlığının daha iyi duruma gelmesi çok daha önemlidir. Babasını prim iadesinden caydırır. Ayrıca emekliliğinde finansal konularda endişe yaşamamak için emekli aylığını alması onun için daha iyi olacaktır. S. Bey emekli aylığı için başvuruda bulunmaya karar verir.

2. Rehabilitasyondan önce

Başvuru

Rehabilitasyon tedavisi hakkında, Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bölgesel kuruluşlarından, Alman Federal Emeklilik Sigortasından (Deutsche Rentenversicherung Bund), Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezlerinden ve sağlık sigortanızdan bilgi edinebilirsiniz. Buralarda başvuru için gerekli tüm formlar mevcuttur. Ayrıca formların tamamı www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Formulare/DE/Formularpakete/01_versicherte/reha/_DRV_Paket_Rehabilitation_Med_Rehabilitation.html internet sayfasından indirilebilir ve bastırılabilir. Formları elektronik olarak doldurup gönderme imkanı da bulunmaktadır (e-Başvuru)

İlk başvurulacak yer her zaman için tedaviyi sürdüren doktorunuzdur. Bu doktor aile hekimi, uzman hekim veya iş yeri hekimi olabilir. Burada önemli olan şikâyetlerinizi en yakından tanıyan doktoru tercih etmenizdir. Eğer tıbbi *rehabilitasyon ihtiyacı* mevcutsa doktorlar sizin için bir *doktor raporu* hazırlar. Bu *doktor raporu* tıbbi rehabilitasyon başvurusunun önemli bir parçasını oluşturur. Bu raporda hastanın sağlık durumu ile ilgili bilgiler yer alır. Bunlar içinde hastalıklar, fonksiyonel bozukluklar, *iş göremezlik durumu*, *risk faktörleri* ve daha önce yürütülen tedaviler yer alır. Doktor bir hastanın *rehabilitasyon ihtiyacını* ve *rehabilitasyona uygunluğunu*

değerlendirerek *rehabilitasyon prognozunun* nasıl olduğuna karar verir. Bu yüzden *doktor raporu* çok önemlidir. Doktor tıbbi rehabilitasyonu gerçekleştirdikten sonra Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) başvuruda bulunulabilir.³⁾

TAVSİYE: Doktorunuz ile tıbbi rehabilitasyon hakkında görüşün.

Bazı emeklilik sigortası kurumları başvurudan sonra sigortalıdan ek bir doktor muayenesi isteyebilirler. Bu muayene emeklilik sigortasının kendi görevlendirdiği, rapor hazırlayan doktorlar tarafından yapılır. Sonrasında *doktor raporu* yerine *tıbbi bilirkişi raporu* hazırlanır.

Başvuru formları

Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) sunduğu rehabilitasyon hizmetlerine başvuruda kullanılan bütün formların bir numarası vardır. Bunlar „G“ harfi ile dört haneli bir rakamdan oluşur (ör. G0100 formu „Sigortalılar için katılım hizmetleri başvurusu – Rehabilitasyon başvurusu“). G0100 rehabilitasyon başvurusu on sayfa üzerinde 16 bölümden oluşur. Fakat bu bölümlerin çoğu sadece çarpı ile işaretlenir. Dolayısıyla formun doldurulması normalde 20 dakikadan fazla sürmez. Rehabilitasyon hedefi ve isteğine bağlı olmak üzere başka formların da doldurulup bazı evrakların eklenmesi gerekebilir.

³⁾ Etno-Tip Merkezi, başvuru sahiplerine başvuru boyunca adım adım rehberlik eden ve böylece başvuru formlarının doldurulmasını çok daha kolay hale getiren bir yardım sağlar. Başvuru formlarının doldurulmasına yönelik bu kılavuzu bilgi etkinliklerine katılan katılımcılara dağıtıyoruz.

Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezleri çalışanları size formların hazırlanmasında telefonla veya şahsen yardımcı olabilirler. Ayrıca başvuru formları bütün rehabilitasyon kuruluşlarına – yani emeklilik, sağlık ve kaza sigortalarına – teslim edilebilir. Sigorta kurumu teslim aldığı evrakların muhatabını belirledikten sonra ilgili sigorta kurumuna iletir. Burada başvuru sahibinin sigorta kanuni gereklilikleri ve kişisel kriterleri incelenir. İnceleme birkaç hafta sürebilir.

Başvuru evraklarınızı emeklilik, sağlık ve kaza sigortanıza teslim edebilirsiniz.

Tıbbi rehabilitasyona başvurma zorunluluğu getirilebilir mi?

Tedavinizi yürüten doktor rehabilitasyona başvurmanızı önerebilir ancak bunu yapma zorunluluğunuz yoktur. Herkes kendisi için bir rehabilitasyonun mantıklı olup olmadığına karar verebilir. Negatif sonuçlarından korkmamanız gerekir. Başvurunun incelenmesi aşamasındayken de herhangi bir sebep belirtmeksizin başvurunuzu geri çekebilirsiniz.

Eğer hastalık parası alıyorsanız sağlık kasası on hafta içinde tıbbi veya *mesleki rehabilitasyona* başvurmanızı zorunlu koşabilir. Eğer bu yapılmazsa hastalık parasında kesinti yapılabilir.

Eğer işsizlik parası alıyorsanız İş Ajansı da rehabilitasyona başvurmanızı zorunlu koşabilir. İş Ajansı, *işbirliği yükümlülükleriniz* ve uyulması gereken son tarihler hakkında sizi bilgilendirir.

Rehabilitasyon ertelenebilir mi?

Alman Emeklilik Sigortasından (Deutsche Rentenversicherung) rehabilitasyon için onay çıktıktan sonra normalde iznin altı ay geçerliliği bulunur. Rehabilitasyon merkezinden rehabilitasyona ne zaman başlayacağınıza dair bilgi alırsınız. Prensip olarak bu tarihe uymanız gerekir.

Ancak özel durumlarda rehabilitasyonun ertelenmesi mümkündür. Böyle bir durumda rehabilitasyon merkezini arayıp özel durumunuzu bildirebilir ve yeni bir tarih için randevu isteyebilirsiniz. Fakat yine de rehabilitasyonun ertelenip ertelenemeyeceği kesin değildir. Önemli bir nokta da yeni tarihin altı aylık izin süresi içinde olması gerektiğidir. Eğer hastalık parası alıyorsanız sağlık kasasının rehabilitasyonun ertelenmesini onaylaması gerekir.

TAVSİYE: Rehabilitasyona olabildiğince erken başlayın ve olağanüstü bir engel çıkmadıkça ertelemeyin.

Dikkat edilmesi gereken bir nokta da şudur; rehabilitasyon tarihinin ertelenmesinin sağlık durumu ile ilgili olması durumunda *rehabilitasyon ihtiyacının* yeniden gözden geçirilmesi gerekebilir. Bu inceleme sonucunda rehabilitasyon talebi geri çevrilebilir. O sırada çalışabilir durumda olup olmadığınız da dikkate alınır. Eğer erteleme talebinde bulunduğunuzda çalışabilir durumdaysanız talebinizin kabul edilme ihtimali daha yüksekken çalışamaz durumdaysanız bu ihtimal daha azdır. Şunu hiçbir zaman unutmayın: Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) rehabilitasyon hizmetinin hedefi sizi olabildiğince hızlı bir şekilde iş hayatına tekrar kazandırmaktır.

İtiraz

Başvurum reddedilirse ne yapabilirim?

Başvurunun reddedilmesi halinde gerekçeleriyle karara *itiraz* edilebilir. *İtirazınızı* bir ay içinde yazılı olarak bağlı bulunduğunuz emeklilik sigortası kurumuna yapmanız gerekir. Böyle bir *itirazın* hazırlanmasında sigortalılar Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezlerinden, değişik danışmanlık merkezi ve aracı kurumlardan, sosyal derneklerden ya da aile hekiminden destek alabilirler. *İtirazında* sigortalılar hastalıklarının seyrini, daha önce uygulanan tedavileri, bu tedavilerin başarı ve başarısızlıklarını olabildiğince tarafsız bir şekilde anlatmalıdırlar. Fiziksel rahatsızlığa bağlı olası *ruhsal* problemler de belirtilmelidir. *İtirazın* mutlaka tanınan süre içinde yapılması gerekir. Eğer *itirazınızı* bu süre içinde yapamıyorsanız bunun sebebini açık bir şekilde belirtmeniz gerekir. Önceden resmi olmayan bir *itiraz* yazısı hazırlayıp



detaylı bir mektubun daha sonra gönderileceğini belirterek size tanınan süreye uymuş olursunuz. Duruma göre önceden Alman Emeklilik Sigortasıyla (Deutsche Rentenversicherung) görüşüp durumunuzu izah edebilirsiniz de. Buna ek olarak tedavinizi sürdüren doktor tıbbi rehabilitasyon gerekliliğini yeni bir *doktor raporu* ile onaylayabilir. Ama genelde kişinin kendi gerekçesi yeterli olmaktadır.

TAVSİYE: İtirazınızın sebeplerini kişisel ve kapsamlı olarak belirtin.

Önemli: Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) her kararına *itiraz* edilebilir. *İtirazın* incelenmesi sürecinde mevcut hastalık teşhisinin *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetinden* yararlanmak için yeterli olup olmadığı ve *psikoterapi* ve *fizik tedavi* gibi *ayakta* tedavi imkânlarının tükenip tükenmediği incelenir. Eğer sigortalının *itirazında* sunduğu gerekçe kabul edilirse *düzeltem kararı* (Abhilfebescheid) denilen bir bildirim alırsınız. *Düzeltilme kararında* sigortalının *itirazına* hak verilerek rehabilitasyona izin verilir. Eğer *itiraz* reddedilirse sosyal mahkemede *itiraz* davası açılabilir. *İtiraz* davaları ve sosyal mahkemede açılan davalar ücretsizdir. Eğer sigortalı bir avukat tutarsa bunun masraflarını kendisi ödemek zorunda kalabilir.

Tıbbi rehabilitasyonun alternatifleri

Eğer başvuru reddedilirse diğer tedavi yöntemleri ile sağlık problemlerinin giderilme imkânı olup olmadığı araştırılır. Çünkü *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmeti*, başvurunun yapıldığı zamanda mutlaka tıbbi olarak gerekli olmayabilir.

Mesela çok sayıda *fizik tedavi (fizyoterapi)* ve *psikoterapi* gibi *ayakta* tedavi imkânları bulunur. Her halükarda sigortalıların tedavilerini sürdüren doktora başvurarak bilgi almaları tavsiye edilir. Sağlık kasası ve diğer kurumların sunduğu önleyici ve sağlıklı teşvik edici imkanlar (sırt okulu ve beslenme danışmanlığı gibi önleme kursları) hakkında bilgi almaları ve gerekirse bu imkanlardan yararlanmaları gerekir. Alman Emeklilik Sigortası (DRV) tüm çalışanlara uzun vadede veya *kronik* hastalıklara yakalanmadan sağlıklı bir şekilde günlük yaşam ve artan taleplerle (özel veya mesleki) başa çıkabilmek için pratiğe yakın önleme kursları sunmaktadır. Daha fazla bilgiye www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Praevention/praevention_node.html internet adresinden ulaşabilirsiniz.

3. Rehabilitasyon sırasında

Hazırlıklar ve yolculuk

Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) onayından sonra hizmetten faydalanacak kişi seçilen rehabilitasyon merkezini bildiren onay yazısı alır. Bu yazıda rehabilitasyonun nerede ve ne zaman yapılacağı bildirilir. Rehabilitasyon onayının çıkması ile rehabilitasyonun başlaması arasında genellikle sadece birkaç hafta olur. Özellikle *yatılı* rehabilitasyona iyi bir şekilde hazırlanmak rehabilitasyonu kolaylaştırır. Tedavi başlamadan önce rehabilitasyon merkezi ile görüşerek olası soruları cevaplandırmak gerekir.

TAVSİYE: İyi bir şekilde hazırlanma rehabilitasyona başlangıcınızı kolaylaştırır. Kafanızda kalan son soruları cevaplandırmak için rehabilitasyon merkeziyle irtibat kurun.

Bir rehabilitasyon merkezinde kalacağınız zaman şu eşyaları kesinlikle unutmanınız gerekir:

- içeri ve dışarı giyim eşyaları (özellikle hava koşullarına uygun kıyafet ve şemsiye)
- spor kıyafetleri
- spor ayakkabısı
- havuz kıyafeti (mayo, terlik, bornoz)
- havlu
- gerektiğinde yardımcı spor aletleri (Nordic-Walking sopaları gibi)
- doktor mektup ve raporları
- alerjisi olanlar için alerji kimliği

- diyabet hastaları için diyabet kimliği
- kalp pili olanlar için kalp pili kimliği
- varsa röntgen filmleri
- sigorta kartı
- ilaçlar
- yardımcı alet ve cihazlar (kol değnekleri, işitme cihazları gibi)
- önemli telefon numaraları listesi
- kitap, CD, oyun, v.s.
- oyalayıcı medya araçları ve şarj aletleri

Eğer dini nedenlerle belli giysiler giyiyorsanız bunu rehabilitasyondaki doktor ile görüşün. Bazı merkezlerde, mesela yüzme havuzlarında hanımlar için ayrılmış özel saatler olabilmektedir.

Yolculuğun hasta veya yakınları tarafından organize edilmesi gerekir. Ulaşım ile ilgili bilgiler Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) kabul mektubunda da bulunur. Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) tren 2.sınıf bileti ile rehabilitasyon merkezi ve eve gitmek için kullanılan toplu taşıma araçlarının kullanımından doğan masrafların tamamını karşılar. Araba ile gidilmesi halinde *yatılı* rehabilitasyonlarda gidiş ve gelişte toplamda 130,-€'yu geçmemek şartıyla kilometre başına 20 Cent'i karşılar (2019 itibarıyla). *Ayakta* tedavinin yapıldığı rehabilitasyonlarda araba ile gidilmesi halinde yolculuk masrafları ihtiyaç durumuna göre karşılanır. Yol masraflarının ne kadarının karşılanacağı yıldan yıla değişiklik gösterebilir. Bu konuyla ilgili bilgi Alman Emeklilik Sigortasında (Deut-

sche Rentenversicherung) bulunmaktadır. Birçok *ayakta* tedavi sunan rehabilitasyon merkezi hastaları için ücretsiz ulaşım hizmeti sunar. Bu rehabilitasyonda hareketlerinde kısıtlama olması durumunda hastalar evleri ile rehabilitasyon merkezi arasında hasta takisini de kullanabilirler. *Yatılı* rehabilitasyon tedavisinde fazladan iki valiz posta yoluyla gönderilebilir. Ulaşım masraflarının emeklilik sigortasından geri alınması için (tren veya toplu taşıma araçlarının kullanılması halinde biletler de eklenerek) başvuruda bulunulması gerekir.

Rehabilitasyon merkezine gidiş ve dönüş yol masraflarının büyük kısmını Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) öder.

Konaklama ve yeme içme (iaşe)

Yatılı rehabilitasyonda hastalar tek *yataklı* veya çok yataklı odalarda kalırlar. Bu gibi merkezlerde çoğunlukla hastalar için mutfak olmadığı için yiyeceklerini kendilerinin hazırlaması mümkün olmaz. Bazen su kaynatıcısının bulunduğu bir küçük mutfak bulunabilir.

Belli dini kurallara uygun şekilde hazırlanmış yiyecekler çoğu rehabilitasyon merkezinde bulunmaz. Fakat yine de çoğu merkezde çeşitli vejetaryen yemekler sunulur. Ayrıca beraberce yemek planı hazırlayıp kişisel isteklerinizi de iletebileceğiniz diyetisyenler bulunur. Ramazan ayında oruç tutmak isteyen hastalar için çoğu merkezde yemek ayrılıp iftar vaktinde ısıtılıp hastalara sunulabilir. Belli özel yeme alışkanlıklarınızı önceden rehabilitasyon kliniği ile görüşerek rehabilitasyon sırasında bunu sürdürme imkânının

olup olmadığını açıklığa kavuşturabilirsiniz. Tabii ki önceden değişik rehabilitasyon merkezlerinin internet sayfalarından veya telefonla görüşerek bu konularla ilgili bilgi toplayıp kendinize en uygun merkezi rehabilitasyon başvurusu aşamasında belirtmeniz de mümkündür.

TAVSİYE: Yiyecek ile ilgili isteklerinizi belirtin.

Genel olarak yakınların ziyaretleri sırasında yiyecek getirmelerinde bir sakınca yoktur. Fakat yine de bunun önceden mutlaka rehabilitasyon merkezi ile görüşülmesi gerekir. Çabuk bozulabilecek yiyeceklerin buzdolabında muhafaza edilmesi gerekir. Eğer böyle bir imkân yoksa sadece dayanıklı yiyecekler getirilebilir. Özellikle belli bir diyet uyguluyorsanız bunu yakınlarınıza ve akrabalarınıza belirtmeniz gerekir. Siz özel bir diyet uygularken dışarıdan yağlı veya şekerli yiyeceklerin getirilmesi rehabilitasyon sürecini olumsuz etkileyebilir.

Tesis içinde davranış kuralları

Rehabilitasyon merkezine göre değişik davranış kuralları vardır. Prensip olarak rehabilitasyon sürecini olumsuz etkileyecek hiçbir şey istenmez. Pek çok merkezde alkol tüketimi tercih edilmez ve uyuşturucu kullanımı yasaktır.

Her rehabilitasyon merkezinde bütün hastaların uyması gereken genel bir günlük program vardır. Bu program içinde yemek saatleri, dinlenme saatleri, gece istirahati ve ziyaret saatleri belirlidir. Hastaların genel olarak tesisin ve rehabilitasyon ekibinin talimatlarına uyması gerekmektedir.

Rehabilitasyon ekibi

Günümüzde bilinmektedir ki *kronik* hastalıkların oluşması ve devam etmesi birçok faktöre bağlıdır: Tıbbi faktörlerin yanında sosyal ve *ruhsal* faktörler de rol oynar. Bu yüzden tıbbi rehabilitasyon günümüzde *fizik tedavi*, antrenman, eğitim, psikolojik grup toplantıları ve sosyal danışmanlık gibi değişik tedavi yapı taşlarından oluşan bir tedavi bütünüdür. Hastalık resmine ve bundan kaynaklanan kısıtlamalara bağlı olarak hastalar değişik meslek grupları ile irtibat halinde olurlar.

Tıbbi rehabilitasyonda değişik meslek grupları sizinle ilgilenir.

Doktorlar bütün tıbbi tedavilerle ilgilenirler ve rehabilitasyon sürecini koordine ederler. İlaç, terapi ve gerekli yardımcı araçların reçetesini yazarlar. İş hayatında çalışabilirlik yeteneğini değerlendirirler ve hasta ile taburcu olduktan sonra hayatını nasıl devam ettirmesi gerektiği hakkında konuşurlar.

Psikologlar ve psikoterapistler rehabilitasyon sürecinde bireysel görüşmeler veya grup toplantıları yaparak psikolojik *tanı* koyarlar.

Sosyal hizmet görevlileri, sosyal pedagoji uzmanları ve sosyal hizmetler bölümü, hastalara sosyal konularda danışmanlık hizmeti sunarlar. (Evde bakım, finansal konular, mesleki konular gibi).

Fizyoterapistler veya hareket terapistleri gerek spor salonunda gerekse doğada uygulanacak hareket programları geliştirirler. Hastalığa bağlı olarak kişiye özel tedavi de uygularlar.

Ergoterapistler günlük konularla baş edebilme ve meslek hayatına tekrar uyum sağlayabilme konularında destek olurlar. Yardımcı araçlar ile ilgili danışmanlık sunarlar ve hastalarla günlük çalışma hayatının rutininde yer alan belli görevlere odaklanarak alıştırmalar yaparlar. Mesela bir felçten sonra hareket dizilerinin yeniden öğrenilmesi gerektiğinde bu çok önemli olabilir.

Bakıcılar ile hasta bakıcıları da tıbbi bakımdan sorumludurlar ve hastalara destek olurlar. Görevleri arasında doktor reçetesine uygun ilaçları verme, yaraların pansumanı, hareket kabiliyetinin korunması ve geliştirilmesi için gerekli tedbirlerin uygulanması bulunur.

Diyet uzmanları beslenme planı hazırlarlar ve beslenme düzeninde değişiklik ya da az yağlı beslenme, sonda ile beslenme gibi yeni beslenme düzenlemelerinde yardımcı olurlar. Ayrıca yemek pişirme dersleri düzenleyerek yeni beslenme düzenine kolay bir şekilde uyum sağlamayı desteklerler.

Dil ve konuşma terapistleri (Logopäd*innen ve Sprachtherapeut*innen) gibi diğer özel meslek grupları dil, konuşma ya da yutkunma bozukluklarına yardım ederler.

Ayrıca rehabilitasyon merkezlerinde temizlik ve mutfak personeli de bulunur.

Rehabilitasyonun günlük seyri

İlk doktor görüşmesi

Rehabilitasyona başlarken hastalarla yapılan ilk doktor görüşmesinde problemleri ile ilgili geniş çapta sorular sorulur. Daha önceki bulgular da gözden geçirilerek hastalar ile konuşulur. Görüşmeden sonra bazı rutin sağlık muayeneleri yapılır. Hastalığa bağlı olarak bu görüşme ve daha sonraki muayenelerde rehabilitasyon ekibinin başka bir üyesine ihtiyaç olup olmadığına bakılır. Mesela sosyal pedagoglar veya psikologlar gibi. Bütün soruların dürüst bir şekilde cevaplanması çok önemlidir. Ancak bu sayede doktorlar ve rehabilitasyon ekibi sağlık durumu hakkında kapsamlı bir tablo oluşturup bunu etkileyecek faktörleri belirleyebilirler. Hastanın da soru sorması tabii ki her zaman mümkündür. İlk görüşme ve muayeneden yola çıkarak hasta ile beraber rehabilitasyon hedefleri belirlenir ve bir tedavi planı oluşturulur.

TAVSİYE: En iyi tedaviden yararlanabilmek için doktorların sorularını en doğru şekilde yanıtlayın.

Tedavi imkanları

Tedaviler hareket ve spor programlarından rahatlatma alıştırımlarına ve beslenme danışmanlığına kadar uzanır. Birkaç örnek vermek gerekirse:

- *ergoterapi* ve çalışma terapisi (*işlevsel antrenman, çalışma yeri antrenmanı ve yardımcı araç alıştırımları*), *fizik tedavi*, spor ve hareket terapisi (mesela su cimnastiği sırt okulu, güç egzersizi ve aletli antrenman, nordic walking)
- sosyal hizmetler biriminin danışmanlık hizmetleri (yasal ve sosyal haklar konusunda danışmanlık, mesleki danışmanlık)
- psikolojik bireysel ve grup görüşmeleri
- rahatlatma alıştırımları
- yaratıcı faaliyetler (dans, tiyatro, elişi, müzik terapisi)
- masaj, havuz, kil ile paketleme
- özel tedaviler (dil ve konuşma terapileri, beslenme danışmanlığı)
- *risk faktörlerinin* sağlık açısından açıklanması (ör. fazla kilolar, sigara, alkol tüketimi)

Hiç kimse belli bir tedaviye katılmaya zorlanamaz. Fakat rehabilitasyonun başarıyla sona erdirilmesi için rehabilitasyon boyunca klinik ile ortak çalışma zorunluluğunuz vardır. Bu da bazı terapilerin iptal edilemeyeceği veya değiştirilemeyeceği anlamına gelir. Dolayısı ile dini inancınız veya dünya görüşünüzden dolayı bazı tedavileri yapamayacak durumdaysanız doktorunuz veya terapistiniz ile bu konuyu görüşün. Alternatif bir tedavi şekli mutlaka bulunur. Fakat yine de sağlık durumunun en kısa zamanda iyileştirilmesi için öngörülen tüm tedavilerin yapılması tavsiye edilir. Özellikle *psikosomatik* rahatsızlıkların tedavisine yönelik rehabilitasyonlarda grup görüşmeleri ve grup hareket egzersizlerinin (cinsiyet ayrımı olmaksızın) yapılacağını

önceden bilmeniz gerekir. Bu grup çalışmaları çok faydalıdır. Dolayısıyla grup terapilerine katılmaya hazır olmanız gerekir.

Rehabilitasyon devam ederken sağlık durumundaki gelişmeyi izleyebilmek, gerektiği halde yeni tedavileri eklemek ve rehabilitasyon süresini uzatabilmek için tekrar sağlık muayenesi yapılır. Rehabilitasyonun sonunda doktorlar ile görüşme yapılır. Doktorlar, *müteakip tedavi imkânları* ve *rehabilitasyon amaçlı spor* konularında bilgilendirir. Epikriz raporu (Entlassungsbericht) Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) ve istenmesi halinde hasta ile hastanın aile hekimine de gönderilir.

Günlük program

Günlük dört ile altı saat arasında terapi yapılır. Akşamları ve hafta sonları genellikle uygulama olmaz.

Ayakta rehabilitasyon hizmeti sunan merkezlerde genelde öğlen yemeği de verilir. Çoğunlukla terapilerin olmadığı zamanı değerlendirebilmek için hastaların rahatlamalarını sağlayan dinlenme odaları da bulunur.

Yatılı rehabilitasyonlarda hastalar merkeze getirilir ve burada yeme içme ihtiyaçları tam olarak karşılanır. Boş zamanlar için merkezler okuma saatleri, dans akşamları ve gezintiler gibi ek faaliyetler sunarlar. Bu faaliyetlere katılma şartlarını ve masraflarını hastalar doğrudan merkezlerden öğrenebilirler.

İbadet imkânları

Kuruma bağlı olmak üzere sükûnet bulmak veya ibadet edebilmek için özel odalar bulunur. Tabii ki kendi odanızı da ibadet için kullanabilirsiniz. İnternette veya telefon ile bilgi alabilirsiniz. Özel tercih edilen bir merkez olması durumunda rehabilitasyon başvurusunda belirtilebilir.

Ziyaret ve refakat kuralları

Akrabalar ile arkadaşların rehabilitasyon sürecini olumsuz etkilememeleri için terapi saatleri dışında ziyaret etmeleri gerekir. Rehabilitasyona başlangıç aşamasında kurumdan veya kurumun internet sayfasından ziyaret saatleri hakkında bilgi alabilirsiniz. *Psikomatik* rahatsızlıkların tedavisi edildiği rehabilitasyon merkezlerinde rehabilitasyonun başlangıcında ve tedavi sürecinde ziyaretçi kabul etmeniz mümkün olmayabilir. Zamanında bu tür kurallar hakkında bilgi alın.

TAVSİYE: Ne zaman ziyaretçi alabileceğinizle ilgili olarak rehabilitasyon merkeziyle görüşün.



Tıbbi açıdan veya tedavi açısından zorunlu görölmesi halinde hastaların eşlerinin de istisnai olarak rehabilitasyona beraberce katılması mümkün olabilir. Eşin konaklama ve yeme-içme masrafları ile ücret kaybı Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) tarafından karşılanır. Böyle bir uygulama ancak tedavi imkanının hastaların yaşadığı yerin yakınında bulunmaması durumunda finanse edilir. Tıbbi olarak zorunlu görölmemesine rağmen hastanın yanında bir refakatçi kalabilir. Bunun mümkün olup olmadığı rehabilitasyon merkezine sorulmalıdır. Böyle bir durumda refakatçi masraflarını kendisi üstlenir.

Almanca dil bilgisi eksikliğinden kaynaklanan anlaşma zorlukları

Eğer başka türlü anlaşma imkânı yoksa rehabilitasyona başlangıç aşamasındaki ilk doktor görüşmesinde ve sağlık muayenesinde doktorların talebi ile bir çevirmen bulundurulabilir. Çevirmenin masrafını Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) karşılar. Bu sadece doktorun rehabilitasyona başlarken hasta ile yaptığı ilk görüşme için geçerlidir. Diğer tedaviler sırasında tercümanı hastaların kendilerinin finanse etmesi veya yanında getirmeleri dışında böyle bir hizmet sunulmaz. Almanca dil bilginiz yetersizse ve bu yüzden terapi uygulamalarını takip edemeyeceğinizden endişe ediyorsanız bu durumu rehabilitasyona başvuru aşamasında belirtilerek rehabilitasyon Merkezinin seçiminde göz önünde tutulmasını sağlayabilirsiniz. Başvuruda bulunmadan önce kendi anadilinde konuşan personelin bulunduğu rehabilitasyon merkezlerinin araştırılıp bu

merkezlerin başvuru sırasında tercih edilen tesisler olarak belirtilmesi tavsiye edilir.

İlk doktor görüşmesinde çevirmenler bulundurulabilir.

Göçmenler için özel imkânlar

Bazı rehabilitasyon merkezlerinde göçmenlere yönelik özel hizmetler bulunmaktadır. Burada hastalar diğer rehabilitasyon merkezlerindeki aynı imkanlardan yararlanırlar. Farklı olarak kişinin kültürel ve dini inançlarına bağlı ihtiyaçları bazı uygulamalarda göz önünde tutulur ve dil problemlerini ortadan kaldırmak için çevirmenler veya kişinin ana dilinde personel bulunur. Bu tür özel imkânlar arasında kadın-erkek ayrı kalınan bölümler, özel ibadet odaları, cami için özel ulaşım imkânı veya terapinin aynı cinsiyetten kişi tarafından yapılması bulunur. Tabii bu tür imkânların her rehabilitasyon merkezinde bulunmadığı ve her dini ve kültürel ihtiyaca yönelik hizmetlerin sunulamayacağı göz önünde tutulmalıdır. Ayrıca göçmenlere yönelik hizmet sunan bir rehabilitasyon Merkezinin her zaman hastalar için en iyi tercih olması gerekmez. Göçmenlere yönelik özel hizmetleri olmamasına rağmen kişinin hastalığına yönelik tedavi imkânları sunan bir rehabilitasyon merkezi çok daha iyi tedavi imkanı sunabilir.

TAVSİYE: Hastalığınıza en iyi tedavi imkânını sunan rehabilitasyon merkezini seçin.

İşbirliği yükümlülüğü ve rehabilitasyonun yarıda bırakılması

Başarılı bir tıbbi rehabilitasyon için hastaların işbirliği çok önemli rol oynar. Hatta *işbirliği yükümlülüğünden* söz edilir. Hastalar olabildiğince bütün tedavilere uymalı, sunulan tedavi imkânlarını etkin biçimde değerlendirmeli ve öğrendikleri ile tecrübelerini günlük yaşama taşımalıdır. Bunu yaparken tüm rehabilitasyon ekibinden destek görürler. Eğer hastanın tedavi süresince *işbirliği yükümlülüğüne* uymamasına bağlı olarak rehabilitasyon tedavisinin başarısı tehlikeye düşerse bu durum daha sonraki sigorta hizmetlerini etkileyebilir. Fakat bu kesinlikle istenen bir durum değildir ve gerçekten bir istisnadır. Eğer kişi hastalık parası alıyorsa ve sağlık kasası kendisine rehabilitasyon yapma zorunluluğu getirdiyse hastalık parası kesilebilir.

Hasta olarak rehabilitasyon sürecinde aktif iş birliği yükümlülüğünüz bulunur.

Beklenmedik bir ailevi durumdan dolayı rehabilitasyonu kesmek isteyebilirsiniz. Fakat rehabilitasyonu yarıda kesme kararı çok iyi düşünülmelidir. Çünkü rehabilitasyon tedavisinin amacı sağlık durumunuzu iyileştirmek ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamaktır. Yarıda bırakılan bir tedavi rehabilitasyondan beklenen hedefe ulaşmayı engelleyebilir. Eğer kaçınılmaz bir sebeple rehabilitasyonun yarıda kesilmesi gerekiyorsa mutlaka rehabilitasyon merkezindeki doktor ile bu durum hakkında görüşmeniz gerekir. Bunun üzerine doktor tedavinin yarıda kesilmesine karşı çıkacak herhangi bir sebep olmadığına

dair bir belge hazırlar. Eğer böyle bir belge hazırlanmazsa hastalık parası gibi bazı sosyal haklarda kesinti olabilir. Rehabilitasyon merkezinden ayrıldıktan sonra Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) ile irtibat kurarak tedaviyi yarıda bırakma sebebinizi belirtmeniz gerekir.

Eğer *geçici nakdi yardım* alıyorsanız, açık kalan rehabilitasyon süresi için geçerli olan kısmı geri ödemeniz gerekir.

Bir rehabilitasyon tedavisinin yarıda kesilmesi daha sonraki rehabilitasyon başvurularını etkileyebilir. Özellikle önceki rehabilitasyon tedavisinin neden yarıda kesildiğine mutlaka bakılır.

4. Rehabilitasyondan sonra

Başarılı bir rehabilitasyon sürecinin ardından kişisel ihtiyaçlara göre aşağıda belirtilen tedbirler alınabilir, tavsiye edilebilir veya başlatılabilir.

Rehabilitasyonun başarısını pekiştirmek ve rehabilitasyon süresince öğrenilenleri günlük hayata uygulayabilmek için rehabilitasyondan sonra Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) sunduğu *rehabilitasyon amaçlı spor, işlevsel antrenman* ya da *müteakip tedavi* programlarına katılabilir. Bunların gerekli olup olmadığına rehabilitasyon merkezindeki doktor karar verir. İlgili reçeteyi hazırlar ve hastaya merkezden ayrılmadan önce yaptıkları görüşmede açıklar. Burada dikkat edilmesi gereken husus, söz konusu programa rehabilitasyonun bitmesinin ardından üç ay içinde başlanması gerektiridir. Aksi taktirde doktorun yazdığı reçetenin geçerliliği kalmaz. Reçetenin geçerliliği reçete ile birlikte verilen ek yazıda belirtilir.

Rehabilitasyondan sonra sağlık durumunu tekrar güçlendirmek için değişik imkânlar vardır.

Rehabilitasyon amaçlı spor, işlevsel antrenman

Rehabilitasyon amaçlı spor ve işlevsel antrenman kapsamında grup halinde profesyoneller gözetiminde hareket terapisi alıştırmaları yapılır. Genelde *rehabilitasyon amaçlı spor ve işlevsel antrenman* altı aydan uzun sürer. Bu uygulamalar kişinin yaşadığı yere yakın yerlerde yapılarak kişinin iş hayatına tekrar katılması mümkün kılınmaya çalışılır.

Rehabilitasyon amaçlı spor kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler hastalıklar ve belli kanser ve solunum yolu hastalıklarında önerilir. Kardiyovasküler hastalıklar için özel „kalp grupları“ da bulunur. *İşlevsel antrenman* – genel olarak cimnastik ve su cimnastiği – *romatizmal* hastalıklarda uygulanır. Bazı spor salonları uzun süreli ve düzenli spor aktivitelerine başlangıcı teşvik eden *ayakta rehabilitasyon amaçlı spor* hizmetleri sunarlar.

Müteakip tedavi programı

Değişik *müteakip tedavi* programları vardır. Bazıları farklı terapilerin kombinasyonundan oluşur (multimodal), diğerleri ise belli bir terapi şekline odaklanırlar (unimodal).

Multimodal *müteakip tedavi* programında farklı modüllerden kişisel tedavi planı oluşturulur. Mesela hareket terapisi uygulamaları, eğitim ve danışmanlık hizmetleri ile pekiştirilir. Burada amaç hastaların kısıtlanmış yeteneklerini rehabilitasyondan sonra geliştirmeye devam etmektir. Kişisel ve sosyal yetenekleri geliştirilmeye devam edilerek rehabilitasyon ile kişinin hayatında yaratılan değişikliklerin oturmasına yardımcı olunur. Bu yapılandırılmış *müteakip tedavi* programı gruplar halinde yapılır ve sunulan hizmete bağlı olarak tam gün veya mesleğe paralel olarak uygulanır. Mesleğe paralel uygulanan programlar normal iş hayatı ile uyumlu olacak şekilde ayarlanır. Termin sayısı ve uygulanacak tedavi yöntemleri programa göre değişir.

Multimodal bir *müteakip tedavi* programının bir örneği IRENA'dır (Intensivierte Rehabilitations-Nachsorge – yoğunlaştırılmış rehabilitasyon *müteakip tedavisi*). Bu bütünsel *müteakip tedavi* hizmeti, pek çok terapi alanlarından hizmetler sunar. Her biri 90 dakikadan oluşan ve yeni davranışların yerleşmesi, işlevsel ve/veya bilişsel kısıtlamaların iyileştirilmesi ve meslek hayatına yeniden kazandırmaya yardımcı olmayı amaçlayan bu yoğun tedavi programı 24 haftaya (nörolojik hastalıklarda 36 haftaya) kadar sürebilmektedir.

Unimodal *müteakip tedavi* programı buna karşılık sadece bir terapi alanından oluşur. Bu programa örnek olarak Psy-RENA (Psychosomatische Rehabilitations-Nachsorge – *psikosomatik rehabilitasyon müteakip tedavisi*) veya T-RENA (Trainingstherapeutische Rehabilitations-Nachsorge – *antrenman terapisine dayalı rehabilitasyon müteakip tedavisi*) verilebilir. Bunlardan ilki, rehabilitasyonda öğrenilen davranış şekillerini ve stratejilerini, günlük yaşamın ve iş hayatının stres ve çatışma durumlarında uygulayabilmeye yardımcı olur. İkincisi, rehabilitasyondan sonra yetenekleri tekrar kazanmak için yapılan aletlerle yapılan egzersizlerdir. Bu program çoğunlukla „kas geliştirme egzersizleri“, „tıbbi egzersiz terapisi“ veya „tıbbi aletlerle güç egzersizleri“ olarak da adlandırılırlar.

www.nachderreha.de/de/Navigation/10_Nachsorge-finden/10_Nachsorge-finden_node.html
internet sayfasından hastalar kendilerine uygun *müteakip tedavi* programlarını bulabilirler.

Mesleki yeniden kazanım

Uzun süren bir *iş göremezlik durumundan* sonra aynı işe dönmek kolay değildir. İş yükü dikkatlice yeniden üstlenilmelidir.

Eğer bir yıl içinde altı haftadan daha uzun bir süre sürekli veya aralıklı olarak rapor aldıysanız, yani iş göremez durumda olduysanız işvereninizin size *iş yerine yeniden uyum yönetimi* (BEM) sunmakla yükümlüdür. Buna katılıp katılmayacağınıza kendiniz karar verirsiniz. Bu BEM görüşmesinde işveren, sizinle beraber – kabul etmeniz halinde – diğer uzmanlarla (işyeri veya personel temsilcisi, engelliler temsilcisi, v.s.) beraber onların yardımı ile çalışmanızı sürdürebilmeniz için gerekli uygulamaları değerlendirir. Bu uygulamalar haftalık çalışma saatlerinin azaltılması veya kademeli olarak iş hayatına kazandırma (Hamburg Modeli olarak da adlandırılır) olabilir. Kademeli olarak iş hayatına kazandırmada başlangıçta kısa süreli çalışsınız ve çalışma süreniz zaman içinde kademeli olarak artırılır.

TAVSİYE: İşvereniniz ile işinize nasıl en iyi şekilde geri başlayabileceğinizi konuşun.

Eğer daha önce çalışılan bölüme geri dönme imkânınız yoksa başka bir bölümde işe başlamanız da mümkün olabilir.

Mesleki rehabilitasyon

Eğer tıbbi rehabilitasyon ile kişinin daha önceki işine dönme imkânı sağlanamayacaksa Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) sigortalılarına belli koşullar altında *mesleki rehabilitasyon* imkânı sunar. Bu rehabilitasyonun amacı da iş *gücü kaybını* önlemektir. Daha önce bir tıbbi rehabilitasyona katılmadan veya bir tıbbi rehabilitasyonun başarıyla tamamlanmasından sonra böyle bir rehabilitasyona katılınabilir.

Mesleki rehabilitasyon hizmetlerine şunlar girer:

- iş yeri düzenlemeleri (rampa, yüksekliği ayarlanabilen masalar, sandalyeler ya da özel ekranlar gibi)
- maksimum üç yıl süreyle iş asistanı temini (iş asistanı kişiye işinde, mesela yazıları okuma, yazı yazma gibi konularda yardımcı olur)
- meslek eğitimi, meslek geliştirme eğitimi ve farklı meslek eğitimi
- serbest meslek kuruluşunu teşvik edici maddi yardımlar
- işyerindeki engelleri kaldırmaya yönelik olarak engellilere uygun düzenlemelerin yapılması
- ehliyet alımına yönelik maddi yardımlar
- arabayı engelliliğe uygun hale getirmeye yönelik maddi yardımlar
- toplu taşıma araçları ile yolculuk veya özel taşıma hizmeti

İleri derece engellilik durumunda bir *engelli kişiler için* atölyede çalışma imkânı bulunmaktadır.

Kendi kendine yardım grupları, dernekler

Kendi kendine yardım grupları ile dernekler de önemli destekler sunmaktadır. Hastalar ile yakınlarına hastalık ile mücadelede destek olurlar ve danışmanlık sunarlar. Benzer tecrübeleri yaşamış kişiler bir araya gelerek tecrübelerini paylaşırlar. Hastalığa yeni yakalanmış kişiler daha tecrübeli kişilerin tecrübelerinden fayda sağlayabilirler. Almanya'da 70.000 ile 100.000 arasında kendi kendine yardım grubu bulunmaktadır. Çoğu şehirde kendi kendine yardım danışmanlık ve irtibat büroları bulunur.



Örnek olay

Bir sigortalının hangi koşullarda *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung)* sunduğu *tıbbi rehabilitasyon* hizmetinden yararlanabileceği ve bir rehabilitasyon sürecinin nasıl olabileceği aşağıdaki örnek ile anlatılmaya çalışılmıştır.

Sağlık kasalarının sağlık hizmetler birimi (medizinischer Dienst-MDK) aracılığı ile tıbbi rehabilitasyona erişim

Herr K. (Rusya'dan, 52 yaşında) felç geçirmiştir. Vücudunun sağ tarafı başlangıçta tamamen hareketsizdir. Acil müdahaleden sonra Herr K. hastanede kaldığı süre içinde erken ve ileri rehabilitasyon önlemlerinden yararlanarak kolunu kullanabilmeye başlamıştır. Fakat bacağı hala her zamanki gibi hareket edememektedir. Hastanenin sosyal hizmetler çalışanı kendisine hastaneden taburcu olduktan sonra üç haftalık bir *müteakip rehabilitasyon tedavisi* (Anschlussheilbehandlung) önermiştir. Fakat uzun haftalar süren hastane tedavisinden sonra eve, alıştığı ortama dönmek isteyen Herr K. bu öneriyi reddetmiştir.

Birkaç hafta sonra Herr K.'ya – bu arada altı haftadan uzun bir süredir çalışamaktadır- sağlık kasasının sağlık hizmetler biriminden (MDK) bir telefon gelir. Kendisine *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung)* tıbbi rehabilitasyon hizmetine başvurmasını, aksi takdirde hastalık parasının kesilebileceğini belirtirler. Herr K. önce çok şaşırır. Fakat aynı zamanda haftalardır bacağı ve mesleki geleceği ile ilgili endişeler de taşımaktadır. Kendisi için çalış-

mak ve ailesini bağımsız olarak geçindirebilmek çok önemlidir.

O yüzden Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) rehabilitasyon için başvurmaya karar verir. Bunun için önce sağlık kasasına başvurur. Sigorta çalışanı kendisine her şeyi izah eder ve başvurusunu Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) ileteceğini söyler. Herr K. doktorun hazırladığı *doktor raporunu* da sigorta çalışanına iletir.

Üç hafta sonra kendisine başvurusunun kabul edildiği bildirilir. Rehabilitasyonda önce sağlık kontrolünden geçer. Felçten bu yana tansiyonu hala çok yüksek olduğu için doktor Herr K. ile yeni bir felci önlemek için tansiyon ilaçlarının dozlarının ayarlanması konusunu görüşür. Ayrıca rehabilitasyondan sonra yeniden yürüyebilme hedefine ulaşmak amacıyla kaslarını çalıştırabilmesi ve günlük hareketleri kazanabilmesi için *ergoterapi* ile *fizik tedavi* de başlatılır. Bunların yanı sıra grup halinde rahatlatma alıştırmaları, beslenme eğitimi ve hareket alıştırmalarına da katılır.

Rehabilitasyon Herr K.'ya çok iyi gelir. Artık ayakları üzerinde daha güvenle durabilmektedir ve düzenli alıştırmalarla bu yeteneğini artıracağına inanmaktadır. Doktor kendisine *müteakip tedavi* olarak yaşadığı yerde *rehabilitasyon amaçlı spora* ve *fizik tedaviye* devam etmesini önererek bununla ilgili reçete yazar.

Herr K. şu an işine henüz dönmemiştir ama işvereni ile görüşerek işyerinde kendisinin bundan böyle yapabileceği ne tür iş imkânları olduğu konusunda bilgi edinmiştir. İşvereni, işe başladığında görüşüp beraberce bir çözüm arayacaklarına dair kendisine garanti vermiştir.

Aile hekimi aracılığı ile tıbbi rehabilitasyona erişim

Ö. Bey (Türkiye’den, 56 yaşında) kalp ameliyatı geçirmiştir. Evde aile hekimi tarafından sıkı bir şekilde kontrol altında tutulmaktadır. Böyle büyük bir ameliyatın ardından sıkıntılar artacağı için doktoru Ö. Bey’e *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmeti* için başvurmasını önerir. Bu fikir Ö. Bey’in biraz canını sıkar. Çünkü Almanya’ya gelesi 20 yılı geçmiştir ve daha önce böyle bir şeye hiç katılmamıştır. Kendisine hep destek olan kızına danışır. Kızı babası için Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bölgesel kuruluşundan başvuru formunu temin eder. Oradan, babasının formlarını doldururken, Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) danışmanlık merkezlerinden telefonla veya yüz yüze görüşerek yardım alabileceğini öğrenir. Ertesi gün babası ile birlikte danışma merkezine gider. Memur Ö. Bey’e formu anlatır ve doldurmasına yardım eder. Ö. Bey doldurduğu formla beraber tekrar aile hekimine gider. Doktoru da kendisine bir *doktor raporu* hazırlar. Kızı bütün başvuru dokümanlarını Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bölgesel kuruluşuna teslim eder.

Birkaç hafta sonra Ö. Bey kalp ve damar hastalıkları konusunda branşlaşmış bir rehabilitasyon merkezinde rehabilitasyona başlar. Rehabilitasyona başlarken Ö. Bey muayene edilir. Doktoru ile rehabilitasyondaki tedavi planı hakkında görüşürler.

Ö. Bey rehabilitasyona başlamadan önce bazı endişeler taşımaktadır: Nasıl olacaktır? Orada kendisini nasıl hissedecektir? Her şeyden önce orada düzenli ibadetini yapabilecek midir? Din Ö. Bey için çok önemlidir. Kaldığı bölümde hasta bakıcısına özel bir ibadet odası bulunup bulunmadığını sorar. Maalesef böyle bir yer yoktur. Fakat Ö. Bey her zaman odasında dua edebilecektir.

Rehabilitasyon merkezi Ö. Bey’e birçok imkânlar sunar. Kendisi sigara tiryakisi olduğu için öncelikle sigarayı bırakma kursuna katılır. Beslenme alışkanlıklarında yapılan yeni düzenlemeler ve yemek kurslarının yardımıyla fazla kilolarından kurtulur. Özel bir stres yönetimi ile işyerindeki streslerle nasıl baş edebileceğini öğrenir. Ayrıca Ö. Bey rehabilitasyon süresince pek çok spor ve hareket terapisine katılır.

Rehabilitasyon sonrasında Ö. Bey’in sağlık durumu önemli ölçüde iyileşir ve kendisinde tekrar iş ve günlük hayatına dönme gücünü bulur. On iki ay boyunca Ö. Bey Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) yaşadığı yerdeki *müteakip tedavi* programına katılır.

İş Ajansı aracılığı ile tıbbi rehabilitasyona erişim

Frau P. (Kazakistan'dan, 47 yaşında) yaşlı bakıcısı olarak çalışmaktan çok zevk almıştır. Fakat uzun yıllardır şiddetli bel ağrılarından şikayetçidir. Şikayetlerine bağlı devamsızlığının artması nedeniyle Frau P. işini kaybetmiştir. İşsizlik kendisine çok zor gelmektedir. Yeni iş arayışı başarılı olmamıştır. Frau P. yaşlı bakıcılığı mesleğinin getirdiği fiziksel yükü artık kaldıramayacağını bilmektedir. Düzenli olarak gidip görüşmek zorunda olduğu İş Ajansındaki mesleki danışman ile bu konuyu görüşür. Danışman Frau P'ye Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmeti imkânından bahseder. Frau P. daha önce böyle bir şeyi hiç duymamıştır. Konuyla ilgili nereden bilgi alabilir? Mesleki danışmanı kendisine Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) en yakındaki danışma merkezinin adresini bulur. İçinde kötü bir hisle Frau P. bu adrese gider. Fakat endişelerinin yersiz olduğunu görür. Rehabilitasyon danışmanı kendisine zaman ayırır ve bütün sorularını yanıtlar. Sonunda da beraberce tıbbi rehabilitasyon için başvuru formunu doldururlar. Frau P. kendisini tedavi eden doktordan aldığı, rehabilitasyon tedavisinin gerekli olduğunu bildiren *doktor raporunu* da teslim eder.

Beş hafta sonra Frau P. Alman Emeklilik Sigortasından (Deutsche Rentenversicherung) rehabilitasyon tedavisinin başlayabileceğine dair mektup alır. *Ayakta* rehabilitasyon tedavisi söz konusu olduğu için Frau P. terapilere otobüs ile gider. Burada doktor ile yapılan görüşmeden sonra tek tek uygulanacak tedavilere başlanır. Uygulanacak tedaviler içinde omurgaya yanlış yüklenmeyi önlemek için sırt okulu, kasları güçlendirmek ve dayanıklılığı artırmak için tıbbi egzersiz terapisi ve ağrıları azaltıp hareketliliği artır-

maya yönelik *fizik tedavi (fizyoterapi)* bulunmaktadır. Rehabilitasyondan sonra Frau P. belini güçlendirmek ve hareketlilik kazanmak için bir egzersiz planı alır.

Rehabilitasyon Frau P'ye çok şey katar. Fakat sağlık sebeplerinden dolayı yaşlı bakıcısı olarak çalışabileceğinden emin değildir. Rehabilitasyon merkezindeki terapisti Frau P'nin durumunu kontrol eder ve bu durumu epikriz raporunda belirtir. Ayrıca Frau P'yi *mesleki rehabilitasyon* yapmasının da mümkün olabileceği konusunda bilgilendirir. Frau P. İş Ajansında, mesleki danışmanıyla gerçekleştireceği bir sonraki randevusunda bu konuda bilgi almaya karar verir.

Kişinin kendi çabasıyla tıbbi rehabilitasyona erişim

S. Hanım (Türkiye'den ve 36 yaşında) on bir yıldır Almanya'da yaşamaktadır. Bütün gün büyük bir mağazada çalışmakta ve akşamları üç çocuğu ve ev işleri ile ilgilenmektedir. Yaklaşık sekiz yıldır şiddetli karın ağrıları S. Hanım'ı rahatsız etmektedir. Son yıllarda çok sayıda doktor ziyaret etmesine rağmen S. Hanım'ın ağrılarının sebebi bulunamamıştır. Birkaç ay önce aile hekimi en sonunda S. Hanım'ın şikayetlerinin *psikosomatik* olduğunu anlamıştır. Bunun üzerine S. Hanım tedaviye başlamıştır. Fakat şikayetlerinde bir azalma olmamıştır

S. Hanım hem iş hayatı hem de özel hayatını idare etmede gittikçe daha güçlükle çektiği izlenimini edinmektedir. En iyi arkadaşı, S. Hanım'ın çektiklerini görmeye dayanamamaktadır. İnternette bu gibi durumlarda başka neler yapılabileceğini araştırır. Bir forumda tıbbi rehabilitasyon imkânını okur ve bunun *psikosomatik* rahatsızlıklarda da

uygulanabileceğini öğrenir. Arkadaşı hemen S. Hanım'ı arar ve Alman Emeklilik Sigortası'nın (Deutsche Rentenversicherung) internet sayfasından beraberce konuyla ilgili daha fazla bilgi almayı teklif eder. S. Hanım'ın içi hiç rahat etmese de arkadaşının ısrarı ile Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon başvurusu göndermeyi kabul eder. Önce aile hekimine giderek sağlık durumu ile ilgili bulguları içeren bir *doktor raporu* alır. Daha sonra başvuru formunu doldurarak Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) gönderir.

Rehabilitasyon talebi, yaşanan yerdeki tedavi imkânlarından tamamen yararlanılmamış olması gerekçesi ile reddedilir. S. Hanım diğer sorumluluklarının yanı sıra Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) ile mücadele edecek gücü kendisinde bulamamaktadır. Fakat burada da arkadaşı olayın peşini bırakmaz. Alman Emeklilik Sigortasını (Deutsche Rentenversicherung) arayarak her ret cevabına *itiraz* edilebileceğini öğrenir. Arkadaşıyla oturup neden tıbbi tedbirlerin S. Hanım için gerekli olduğunu ayrıntılı sebepleriyle yazıya döker. Buna daha önce S. Hanım'ı tedavi eden doktorların hazırladığı doktor raporlarını da ekleyerek S. Hanım ile birlikte Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) teslim eder. Kısa bir süre sonra S. Hanım Alman Emeklilik Sigortasından (Deutsche Rentenversicherung) beş haftalık *yatılı* rehabilitasyon onayı alır.

Rehabilitasyon merkezi S. Hanım'ın çok hoşuna gider. Sağlık durumunu iyileştirecek solunum terapisi, rahatlama alıştırmaları ve hareket terapisi gibi değişik önlem ve tedaviler sunulur kendisine. Grup görüşmeleri ve yalnız katıldığı *psikoterapi* seanslarında ağrı-

ları ile nasıl baş edebileceğini ve ağrılarının günlük hayatında oynadığı rolleri öğrenir.

Ailesini çok özler. O yüzden eşi ve çocuklarının hafta sonu ziyaretleri onu çok memnun eder.

Rehabilitasyon tedavisinden sonra S. Hanım kendisini daha iyi hissetmektedir. Ağrılarına rağmen günlük uğraşlarla nasıl baş edebileceğini öğrenir. Tekrar işine döneceği için de memnundur.

Sık sorulan sorular

Genel Sorular:

1. Ne zaman tıbbi rehabilitasyon yapma hakkım olur?

Eğer iş görme yeteneğinizi etkileyen *kronik* bir rahatsızlığınız varsa ve sigorta kanuni gereklilikleri ile kişisel kriterleri karşılıyorsanız *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetinden* yararlanabilirsiniz. Eğer hastaneden taburcu olduktan hemen sonra bir *müteakip rehabilitasyon tedavisine* başlamanız gerekiyorsa da yine bu şartlar geçerlidir. Ayrıca kanser hastası malulen emekliler ve bu kişilerin aileleri ile *kronik* rahatsızlığı bulunan çocuk ve gençlerin de *Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyon hizmetinden* yararlanma hakları bulunmaktadır. Eğer *bağımlılık hastalığında* (alkol, uyuşturucu, ilaç gibi) bıraktırmaya tedavisi gerekliyse yine tıbbi rehabilitasyon olarak yürütülen bu tedavi yöntemi de Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) tarafından finanse edilir.

2. Muhataplarım kimlerdir?

Öncelikli muhataplarınız doktorunuz (işyeri hekimi de buna dahildir), Alman Federal Emeklilik Sigortası, Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bölgesel kuruluşları, yasal sağlık sigortası, Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezleridir. Eğer rehabilitasyona ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız bu kurumlardan birisine başvurabilirsiniz. Gerekli bilgileri adresler kısmında bulabilirsiniz.

3. İstemediğim halde rehabilitasyona gitmek zorunda kalabilir miyim?

Evet ve hayır. Eğer doktorunuz size tıbbi bir rehabilitasyon öneriyorsa buna zorunlu olarak başvurmanız gerekmez. Fakat hastalık parası alıyorsanız sağlık sigortanız rehabilitasyon başvurusunda bulunmanızı şart koşabilir. Eğer bunu yapmazsanız hastalık paranız kesilebilir. İş Ajansı veya Jobcenter da rehabilitasyon başvurusunu şart koşabilir.

4. Benim için ayakta rehabilitasyon mu yoksa yatılı rehabilitasyon mu söz konusu olur?

Bu hem sizin isteğinize hem de tedavinin başarısı için neyin gerekli olduğuna bağlıdır. Mesela bazı nadir hastalıkların tedavisinin yürütüldüğü rehabilitasyon merkezlerinde sadece *yatılı* rehabilitasyon hizmeti sunulur.

Başvuru ve itiraz:

5. Çocuğumun veya bakıma muhtaç bir yakınımın bulunması gerekçesi ile rehabilitasyon talebim reddedilebilir mi?

Ailevi durumunuz ile rehabilitasyon başvurunuz ya da *rehabilitasyon ihtiyacınız* arasında bir bağlantı bulunmaz. Bakıma muhtaç çocuklarınız varsa ve rehabilitasyon sırasında bunlara bakacak kimse yoksa Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) ev işleri yardımı (Haushaltshilfe) ve/veya çocuk bakım yardımı (Kinderbetreuung) için başvurabilirsiniz. Gerekli koşulların sağlanıyor olması halinde Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bu hizmetlerin masraflarını karşılar.

6. Almanca dışındaki dillerde de başvuru formu var mıdır?

Hayır. Rehabilitasyon başvuru formu yalnızca Almanca dilinde hazırlanmıştır.

7. Formun doldurulmasında yardım imkânı bulunmakta mıdır?

Alman Federal Emeklilik Sigortası, Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bölgesel kuruluşları, Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezleri ve yasal sağlık sigortası çalışanları sorularınız olduğunda sizin yanınızdadırlar. Bunların dışında doktorunuzdan da yardım alabilirsiniz.

8. Formu yanlış doldurursam başvurum reddedilebilir mi?

Bile bile veya kasten yanlış bilgi verir ya da bazı bilgileri çıkarırsanız başvurunuz büyük bir ihtimalle reddedilir. Fakat bilmeden bir hata yapar ya da gerekli tüm evrakları ulaştır-mazsanız eksik evrakları ulaştırmanız ve belirsiz kalan yerleri netleştirmeniz talep edilir.

9. Ret cevabı gelirse ne yapabilirim?

Cevaba *itiraz* edebilir veya eğer *Alman Emeklilik Sigortasının* (Deutsche Rentenversicherung) *tıbbi rehabilitasyonu* tıbbi olarak aciliyet göstermiyorsa yakınlarınızdaki önleyici ve sağlığı teşvik edici hizmetler hakkında bilgi edinip (bu bilgileri sağlık sigortanızdan da edinebilirsiniz) bunlardan yararlanabilirsiniz.

10. Rehabilitasyon yerine itiraz edebilir miyim?

Evet. Fakat istediğiniz yerde rehabilitasyon yapmanızın mümkün olup olmayacağı belli olmaz.

Maaş ve masraflarla ilgili sorular:

11. Rehabilitasyon masraflarını kim karşılar?

Eğer *Alman Emeklilik Sigortasının* (Deutsche Rentenversicherung) *tıbbi rehabilitasyon hizmetinden* yararlanıyorsanız tedavi masraflarınız kurum tarafından karşılanır. Eğer rehabilitasyon *yatılı* bir rehabilitasyon merkezinde yapılırsa sigortalıların gün başına 10 € ödemesi gerekir. Fakat bu miktar yıl içinde en fazla 42 gün içindir (bunun içine hastanede kalınan süre de dahildir). Gelir durumuna bağlı olarak bu miktar azaltılabilir veya tamamen kaldırılabilir. *Geçici maddi yardım* alan kişiler bu ödemeden muaftır. *Ayakta* rehabilitasyon tedavisi tamamen ücretsizdir.

12. Rehabilitasyon süresince maaşımı almaya devam eder miyim?

Rehabilitasyon (ve hastalık) süresince maaşınız altı hafta boyunca işvereniniz tarafından ödenir. Altı haftadan sonra rehabilitasyon süresince *geçici nakdi yardım* almak için Alman Emeklilik Sigortasına (Deutsche Rentenversicherung) başvurabilirsiniz.

13. Rehabilitasyon nedeniyle işimi kaybedebilir miyim?

Sadece tıbbi rehabilitasyona katıldığınız için işinizi kaybetmezsiniz. Normalde rehabilitasyon işvereniniz tarafından da arzu edilir. Çünkü rehabilitasyon sizi erken emeklilik ve iş göremezlik halinden korur. Bu işvereninizin de çıkarınadır. Fakat iş akdiniz rehabilitasyon sırasında sona ererse uzatılmama ihtimali de vardır. Bununla ilgili olarak zamanında iş acentanıza danışın.

14. Rehabilitasyon ileride alacağım emekli aylığıma etkiler mi?

Tıbbi rehabilitasyonun ileride alacağınız *emekli aylığına* bir etkisi olmaz. Fakat gerekli koşulları sağlayıp emeklilik primlerinizi topluca almak istediğinizde şunu göz önünde tutmanız gerekir: Eğer Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) hizmetinden yararlandysanız (örneğin tıbbi rehabilitasyon) ancak bundan sonra ödediğiniz primlerin toplamını alabilirsiniz.

Tedaviler ve rehabilitasyon merkezi:

15. Rehabilitasyon yapacağım yeri ben seçebilir miyim?

Sigortalıların istek ve seçme hakkı vardır. Bu, başvuru sırasında rehabilitasyon merkezi ile ilgili isteklerinizi belirtebileceğiniz anlamına gelir. Emeklilik sigortası kurumu verileri ve sigortalının gerekçelerini inceler ve imkânlar dahilinde değerlendirir.

16. Gidiş-dönüş yolculuğunu kendim mi ayarlamalıyım?

Evet. Gelen kabul yazısında rehabilitasyonunuzun nerede olduğu ve ne zaman başlayacağı yazar. Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) tren 2. sınıf bileti ile toplu taşıma araçlarının kullanımından doğan masrafları karşılar. Araba ile gidilmesi halinde *yatılı* rehabilitasyonlarda gidiş ve gelişte toplamda 130,-€'yu geçmemek şartıyla kilometre başına 20 Cent'i karşılar. *Ayakta* rehabilitasyonlarda yolculuk masrafları ihtiyaç durumuna göre karşılanır. Bu konuyla ilgili bilgi Alman Emeklilik Sigortasında (Deutsche Rentenversicherung) bulunmaktadır.

17. Göçmenler için özel rehabilitasyon hizmetleri var mıdır?

Evet. Özellikle göçmenlere yönelik hizmet sunan bazı rehabilitasyon merkezleri bulunmaktadır. Bu kurumlar hakkında Alman Federal Emeklilik Sigortası, Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bölgesel kuruluşları, Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezleri ve yasal sağlık sigortasından bilgi alabilirsiniz. Kendiniz de bazı merkezlerle irtibat kurup göçmenlere yönelik özel hizmetleri olup olmadığını öğrenebilirsiniz.

18. Bana bir tercüman tahsis edilir mi?

Rehabilitasyona başlangıçta tedavi planının belirlendiği doktor kabul görüşmesinde istek halinde tercüman çağrılabilir. Sonraki tedavilerde bu hizmet karşılanmaz.

19. İstemesem bile bütün terapi uygulamalarına katılmam gerekiyor mu?

İstemediğiniz takdirde bütün terapi uygulamalarına katılmanız gerekmiyor. Bu durumda doktorunuz ile alternatif imkânlar hakkında görüşebilirsiniz. Ama prensipte rehabilitasyonun amacına ulaşmasında *iş birliği yükümlülüğünüz* bulunmaktadır. Dolayısıyla bazı terapilerin iptal edilemeyeceği veya değiştirilemeyeceğini göz önünde bulundurmalısınız.

20. Rehabilitasyon merkezinde ibadet yapabilir miyim?

Evet. Birçok rehabilitasyon merkezinde ibadet ve dinlenme odaları bulunur. Bunun dışında ibadetinizi odanızda yerine getirebilirsiniz.

21. Uymam gereken beslenme kuralları bulunur mu?

Hangi amaçla rehabilitasyon yaptığınıza bağlıdır. Eğer diyabet hastalığına bağlı sebepten tedavi görüyorsanız rehabilitasyon sürecini tehlikeye sokmamak için beslenme kurallarına uymanız gerekir. Diğer hastalıklarda durum farklıdır.

Aile ve ev:

22. Yatılı rehabilitasyon sırasında aileme kim bakar?

5. Soruya bakınız: Gerekli olması halinde gerekli koşulların sağlanıyor olması şartıyla başvurunuz üzerine Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) ev işlerine yardım ve/veya çocuk bakım yardımı hizmetlerini finanse eder. Ayrıca tıbbi açıdan uygunsa ve rehabilitasyon kurumu da onaylarsa çocukların rehabilitasyon merkezine birlikte getirilmesi mümkün olabilir.

23. Eşimi de getirebilir miyim?

Engellilik gibi refakatçi gerektiren özel bir durum söz konusu olmadıkça çoğunlukla mümkün olmaz. Fakat mümkün olması halinde eşiniz, masraflarını kendisi karşılaması şartıyla sizinle gelebilir.

Danışma büroları, iletişim kurulacak kişi ve kurumlar

Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) ülke çapında ve bölgesel kuruluşları

Deutsche Rentenversicherung Bund
Ruhrstraße 2 · 10709 Berlin
Tel.: 030 8650 · Faks: 030 86527240
E-Posta: drv@drv-bund.de

**Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See**
Pieperstraße 14–28 · 44789 Bochum
Tel.: 0234 3040 · Faks: 0234 30466050
E-Posta: zentrale@kbs.de

**Deutsche Rentenversicherung
Berlin-Brandenburg**
Bertha-von-Suttner-Straße 1
15236 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 5510 · Faks: 0335 5511295
E-Posta: post@drv-berlin-brandenburg.de

Alman Emeklilik Sigortası (Deutsche Rentenversicherung) bilgi ve danışma merkezleri

En yakınınızdaki Alman Emeklilik Sigortası bilgi ve danışma merkezlerini şu adresten bulabilirsiniz:

www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Beratung-und-Kontakt/beratung-und-kontakt_node.html
Aramayı posta kodu ve şehre göre yapabilirsiniz.

İnternet adresleri

www.deutsche-rentenversicherung.de
Emeklilik, tıbbi ve mesleki rehabilitasyon hakkındaki bilgileri Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) internet sayfasında bulabilirsiniz. Burada Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) danışma merkezleri de bulunur.

www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-Inklusion/Rehabilitation-und-Teilhabe-rehabilitation-und-teilhabe.html
Engellilerin rehabilitasyonu ve katılımı Federal Çalışma ve Sosyal İşler Bakanlığının ağırlıklı bir konusudur.

www.bmg.bund.de
Federal Sağlık Bakanlığının internet sayfasında sosyal sigorta kurumları ile hizmetleri hakkında bilgiler yer alır.

Uygun rehabilitasyon merkezini arama

Aşağıdaki linklerde size uyan rehabilitasyon merkezini arayabilirsiniz:

www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Einrichtungen/reha-einrichtungen_node_functional.html

www.rehakliniken.de

www.kurklinikverzeichnis.de

www.qualitaetskliniken.de/reha/

www.kurkliniken.de

www.medfuehrer.de/Reha-Kliniksuche

Berlin'deki ayakta rehabilitasyon merkezleri

Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZAR)

Ortopedi, üro-onkoloji, nöroloji, psikosomatik alanlarında ayakta rehabilitasyon
www.zar-berlin.de

Rehazentrum Bergmannstraße

www.reha-bergmann.de

Herzhaus Berlin

günlük kardioloji kliniği
<https://herzhausberlin.de>

Değişik semtlerdeki ayakta sağlık tedavisi merkezleri

www.vental.de

Yabancı dilde hizmet sunan klinik ve danışma merkezlerinin listesi

Klinik am Vogelsang

Kültürel açıdan duyarlı tedavi konsepti, türkçe ve kürtçe konuşan doktorlar ve terapistler
www.klinik-am-vogelsang.de

Reha Klinik Kandertal

Göçmenlik problemlerine bağlı psikosomatik hastalıklar ve depresyon
www.rehaklinik-kandertal.de

Segeberger Klinik

Türkçe konuşan doktorlar ve terapistlerle psikosomatik ve psikoterapi
www.segebergerkliniken.de/tuerkische-migranten.html

Parkland Klinik

Yunanca ve Türkçe terapi imkanlarıyla psikosomatik ve psikoterapi
www.parkland-klinik.de/klinik/zahlen-und-fakten

Klinik Brilon-Wald

Türkçe konuşan doktorlar ve terapistler ile bağımlılık hastalıklarına yönelik klinik
www.klinik-brilon-wald.de/index.php?id=672

Paracelsus Wittekindklinik

Rusça terapi imkanlarıyla psikosomatik kliniği
www.paracelsus-kliniken.de/de/wittekindklinik

Polnischer Sozialrat e.V.

Lehçe rehabilitasyon danışmanlığı sunmaktadır
<https://polskarada.de/>

Rusça dilinde romatizma ve ağrı grupları

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.

Bağımlılık hastaları için Arapça, Farsça, Türkçe
ve diğer dillerde danışmanlık merkezleri
<https://drogennotdienst.de/>

Beratungstelefon zur Glücksspielsucht Bzga

Türkçe dilinde de olmak üzere danışmanlık
arama hattı
[www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/
2018-02-02-angebot-an-online-gluecksspielen-
waechst-bzga-informiert-ueber-risiken/](http://www.bzga.de/presse/pressemitteilungen/2018-02-02-angebot-an-online-gluecksspielen-waechst-bzga-informiert-ueber-risiken/)

Drogen- und Suchtberatung Marzahn-Hellersdorf

Danışmanlık merkezi ve Rusça dilinde de
sunulan hizmetler
[https://vistaberlin.de/einrichtungen/
drogen-und-suchtberatung-marzahn-
hellersdorf/](https://vistaberlin.de/einrichtungen/drogen-und-suchtberatung-marzahn-hellersdorf/)

Notlar

Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) tıbbi rehabilitasyonu	İş görme yeteneğini tehdit eden sağlık bozukluklarını azaltmayı ve bu sayede iş gücü kaybı veya iş göremezlik durumunu önlemeyi hedefleyen bir rehabilitasyon çeşidi. Ayakta veya yatılı yapılabilir.
Ayakta tedavi (ambulante Therapie)	Hastaların tedavi merkezinde gece yatılı kalmayıp tedavisini olduktan sonra evine dönmesi şeklinde yapılan tedavidir. Bu tedavilerin bazıları iş hayatı ile paralel de sürdürülebilmektedir.
Bağımlılık hastalıkları (Suchterkrankungen)	Belli maddeler (alkol ve uyuşturucu gibi) ile belli davranışlara (oyun ve alışveriş gibi) karşı koyamama şeklinde kendini gösteren hastalıklar.
Çalışma yeri antrenmanı (Arbeitsplatztraining)	İş yerindeki sıkıntıları azaltmaya yönelik tedbirler ve alıştırmalar (mesela bel ve sırt bölgesini rahatlatacak duruş alıştırmaları gibi)
Depresyon (Depression)	Ruhsal çökkünlük karakteristiğini taşıyan ruhsal rahatsızlık.
Doktor raporu ((Ärztlicher) Befundbericht)	Bir hastanın sağlık durumunu belirten doktor yazısıdır.
Düzeltilme kararı (Abhilfebescheid)	Bir başvuruyu reddeden bir kamu kurumu veya devlet dairesinin, red cevabına yapılan itirazı kabul ettiğini bildiren yazısıdır. Bu şu anlama gelmektedir, rehabilitasyon talebiniz reddedilirse belli bir süre içinde bu karara itiraz edebilirsiniz. İtirazınız haklı görülürse düzeltme kararı alırsınız. Düzeltme kararı ile sigortalıya hak verilerek rehabilitasyon onaylanır.
Emekli aylığı (Altersrente)	Bir çalışanın emeklilik yaşına ulaştıktan sonra meslek hayatını sonlandırarak almaya başladığı aylığıdır.
Engelli kişiler için atölye (Werkstatt für behinderte Menschen)	Engelli kişilerin çalışabileceği kurumdur
Ergoterapi (Ergotherapie)	Kişinin günlük bütün yeteneklerini destekleyen tedavi

Fizik tedavi (Fizyoterapi)	Hareketliliği ve işlevselliği geri kazandıran, iyileştiren veya sürdüren terapi
Geçici nakdi yardım (Übergangsgeld)	Sosyal sigorta kurumlarının belli bir süre boyunca (mesela rehabilitasyon süresince) sunduğu finansal destek yardımı.
İş birliği yükümlülüğü (Mitwirkungspflicht)	Gerçekleşen şeye aktif olarak katılma taahhüdü. Örneğin hastalar, rehabilitasyon hedefine ulaşmak için rehabilitasyon tedbirlerine aktif olarak katılmakla yükümlüdür.
İş gücü kaybı/İş göremezlik durumu (Erwerbsminderung/ Erwerbsunfähigkeit)	Kişi ruhsal veya fiziksel bir zayıflığa bağlı olarak kısmen veya tamamen çalışamaz durumdaysa iş görme yeteneği kısıtlanmıştır
İş yerine yeniden uyum yönetimi (Betriebliches Eingliederungsmanagement – BEM)	İşverenin, çalışanların işyerindeki iş göremezlik durumunu ortadan kaldırmayı, önlemeyi ve işyerinin korunmasını hedefleyen yönetim görevi.
İşlevsel antrenman (Funktionstraining)	Kasları güçlendirmeyi ve eklemlerin hareketliliğini korumayı hedefleyen belli hareket tedavisi alıştırımları (cimnastik gibi).
İtiraz (Widerspruch)	İdari ve adli kararlara karşı itiraz (yani resmî makamların kararlarına karşı itiraz). Ret cevabında verilen itiraz sürelerine uymak gerekir. Bu da şu anlama gelir; eğer rehabilitasyon talebiniz reddedilirse bir ret mektubu alırsınız. Bu ret cevabına belli bir süre içinde itiraz edebilirsiniz.
Kronik (chronisch)	Uzun süren veya yavaşça gelişen.
Kür	Rehabilitasyon için kullanılan eski bir terim
Maluliyet aylığı (Erwerbsminderungsrente)	Sigortalıların fiziksel veya ruhsal bozukluklara bağlı olarak kısmen veya tamamen çalışamaması durumunda aldıkları maaş.
Mesleki rehabilitasyon (Çalışma hayatına katılma yönelik uygulamalar) (berufliche Rehabilitation/ Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben)	Bir çalışanın belli bir hastalıktan sonra işini hastalık öncesinde olduğu gibi yürütememesi durumunda iş yerinin korunması veya kazanılmasına yardım eden, mesleki uygun hale getirme ve devam eğitim imkânları sunan tedbirler.

Müteakip rehabilitasyon tedavisi (Anschlussheilbehandlung/ Anschlussrehabilitation – AHB)	Bir hastane tedavisinin hemen ardından (mesela ameliyat sonrası gibi) veya taburcu olduktan sonra 14 gün içinde – bazı istisnai durumlarda daha geç de olmaktadır – yapılan rehabilitasyon tedavisidir.
Ölüm aylığı (Hinterbliebenenrente)	Dul aylığı, yetim aylığı ve çocuk yetiştirme aylığıdır. Bu maaş sigortalının vefatı durumunda belli koşulların sağlanması şartıyla geride kalan eşine, hayat arkadaşına veya çocuklarına ödenir.
Psikosomatik (psychosomatisch)	Ruh ve beden arasındaki ilişkiyle ilgili olan; yani fiziksel şikayetlerin ruhsal sebeplerinin olması.
Psikoterapi (Psychotherapie)	Ruhsal bozukluklar ile fiziksel hastalıkların ruhsal etkilerini tedavi etmeye yönelik terapi.
Psikoz (Psychose)	Bir ruhsal bozukluk (gerçeklik kaybı)
Rehabilitasyon amaçlı spor (Rehabilitationssport – Reha-Sport)	Alman Emeklilik Sigortasının (Deutsche Rentenversicherung) başarılı bir tıbbi rehabilitasyonun ardından sunduğu program. Egzersiz tedavi uygulamalarıyla rehabilitasyonun başarısı pekiştirilmeye çalışılır.
Rehabilitasyon ihtiyacı (Rehabilitationsbedarf)	Bir rehabilitasyondan yaralanabilmek için kişinin gerçekten rehabilitasyona ihtiyaç duyup duymadığını gösteren önemli kişisel koşullar.
Rehabilitasyon isteği/ Rehabilitasyon motivasyonu (Rehabilitationswilligkeit/ Rehabilitationsmotivation)	Hastanın rehabilitasyona katılmaya istekli olması gerekir; bu, rehabilitasyona katılımda sağlanması gereken önemli bir kişisel koşuldur.
Rehabilitasyon prognozu (Rehabilitationsprognose)	Rehabilitasyon tedavisinden beklenen başarı hakkındaki öngörü.
Rehabilitasyona uygunluk (Rehabilitationsfähigkeit)	Kişinin hem bedensel hem de ruhsal olarak rehabilitasyona katılabilecek durumda olması. Bu, rehabilitasyona katılımda sağlanması gereken önemli bir kişisel koşuldur.
Risk faktörleri (Risikofaktoren)	Belli bir hastalığa yakalanma ihtimalini artıran faktörler (örneğin belli davranışlar).
Romatizma (rheumatisch/Rheuma)	Kas-iskelet sisteminde kendini ağrılarla gösteren hastalık.
Ruhsal/Psikolojik (psychisch)	Ruh (öz) ile ilgili olan

Sosyal sigortalar primi (Sozialversicherungsbeiträge)	Sigorta yükümlülüğü bulunan bütün çalışanların yasal sosyal sigortaya ödediği aidat.
(Sosyal tıbbi) müteakip tedavi (sozialmedizinische) Nachsorge)	Bir hastane veya yatılı rehabilitasyon tedavisinin hemen ardından uygulanan tedbirler. Müteakip tedavi ile hastanede kalma süresi kısaltılabilmeli veya tamamen önüne geçilebilmelidir ve rehabilitasyon tedavisinde tedavi başarısı sağlanmalıdır.
Tanı (Diagnostik)	Hastalığı teşhis etmeye yönelik metotlar ve işlemler.
Teşhis (Diagnose)	Bir hastalığın tespiti.
Tıbbi bilirkişi raporu (medizinisches Gutachten)	Tıbbi rehabilitasyon başvurusu çerçevesinde: Muayene bulgularını içeren doktor yazısı.
Yardımcı araç alıştırmaları (Hilfsmitteltraining)	Bir yardımcı aracın (protez gibi) günlük kullanıma hazırlık alıştırmaları.
Yatılı (stationär)	Hastalar, hastane veya rehabilitasyon merkezi gibi bir kuruma gelerek burada yatılı kalırlar ve yeme içme ihtiyaçları da bu kurum tarafından karşılanır

Teşekkür

Bu rehberin ortaya çıkarılmasında mesleki bilgileri ile destek olan aşağıdaki uzmanlara teşekkür ederiz:

- › Dr. Ulrich Eggens (Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg)
- › Dr. Betje Schwarz (Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg)
- › Gitta Kowalski (Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg)
- › Dr. Nathalie Glaser-Möller (Deutsche Rentenversicherung Nord)
- › Karin Fleischer (Deutsche Rentenversicherung Nord)
- › Gabriele Meyer (Deutsche Rentenversicherung Nord)
- › Roland Schreiber (Deutsche Rentenversicherung Nord)
- › Sabine Erbstößer (Deutsche Rentenversicherung Bund)
- › Ralf Weisenburger (Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz)
- › Prof. Dr. Hans-Peter Waldhoff (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)
- › Soner Tuna (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)
- › Dr. Claudia Martini (Federal Başbakanlık, Göç, Mülteciler ve Entegrasyon ile ilgili Federal Hükümet Temsilcileri Çalışma Ekibi)
- › Prof. Dr. med. Hajo Zeeb (Leibniz Önleyici Tıp Araştırmaları ve Epidemiyoloji Enstitüsü – BIPS GmbH Önleyici Tıp ve Değerlendirme Bölümü)
- › Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner (Medizinische Hochschule Hannover Rehabilitasyon kliniği başhekimi ve bölüm başkanı)
- › Prof. Dr. Jan İlhan Kizilhan (Ruhsal ve Bağımlı Hastalar ile Sosyal Çalışma Bilim Dalı Başkanı – Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen Dual Yüksekokul Sosyal Bilimler Fakültesi)
- › Dr. med. Eva Renckly-Senel Senel (Doktor, genel ve sosyal tıp uzmanı, psikoterapist, DRV Knappschaft-Bahn-See'de göçmenler konusunda bilirkişi)
- › Dr. Alfons Schröer (Yüksekokul öğretmeni)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. değişik sağlık konularında da anadilde broşurler yayınlamıştır. Bunlar www.mimi-bestellportal.de internet sayfasından ykylenebilir.

- › Herkes için sağlık – Alman sağlık sistemi ile ilgili bir kılavuz
- › Sigortalılar için katılım hizmet başvurusunun nasıl doldurulacağına ilişkin açıklama – Rehabilitasyon başvurusu (G0100)
- › Alman Emeklilik Sigortası Kurumunun tıbbi rehabilitasyon hizmeti: Kronik rahatsızlığı olan çocuklar ve gençler için yardım
- › Koronavirüs SARS-CoV-2 – Bilgiler ve pratik tavsiyeler
- › Almanya'daki sığınmacılar için sağlık rehberi
- › Travmaya bağlı bozukluklar ve TSSB rehberi
- › Bavyera ve Aşağı Saksonya için depresyon kılavuzu
- › Schleswig-Holstein ve Aşağı Saksonya için „Bilgisayar, internet ve şans oyunları bağımlılığı“ kılavuzu
- › Bağımlılıkla ilgili yardım – bağımlılık bir hastalıktır kılavuzu
- › AIDS ve HIV – güncel bilgiler, korunma ve tedavi kılavuzu
- › Koruyucu aşılar kılavuzu
- › Anne sağlığı kılavuzu
- › Diyabet rehberi
- › Hospis ve palyatif bakım
- › Almanya'da kadınlara yönelik şiddete karşı koruma rehberi
- › Mülteciler ve yeni göç etmiş erkekler için rehber

Alman Emeklilik Sigortası Kurumunun tıbbi rehabilitasyon hizmeti:

Kronik hastalıklar için yardım

Bu kılavuz ile Alman Emeklilik Sigortasının tıbbi rehabilitasyon hizmeti, başvuru, rehabilitasyonun finansmanı ve rehabilitasyon süreci konularında önemli bilgiler edebilirsiniz. Buna ek olarak daha fazla bilgi edinebileceğiniz adresler de verilmiştir.

- › Tıbbi rehabilitasyon nedir ve kimler yararlanabilir?
- › Tıbbi rehabilitasyon nasıl finanse edilir?
- › Tıbbi rehabilitasyonun işime bir etkisi olur mu?
- › Tıbbi rehabilitasyon başvurusunu nasıl ve nereye yaparım?
- › Rehabilitasyon merkezinde ve sonrasında ne olur?

Sizi bu sorular meşgul ediyor olabilir veya tanıdığınız bir kişi bu sorulara cevap arıyor olabilir. ...

Bu kılavuz www.mimi-bestellportal.de internet adresinden indirilebilir ve aşağıdaki dillerde temin edilebilir: Arapça, İngilizce, İtalyanca, Kürtçe, Lehçe, Rusça, Sırpça/Hırvatça/Boşnakça, İspanyolca ve Türkçe

Proje hakkında daha fazla bilgi için projemizin internet sayfasını da ziyaret edebilirsiniz: www.mimi-reha.de

Tarafından sunulan: