

Rehabilitacja medyczna Niemieckiego  
Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego:

# Wsparcie osób przewlekłe chorych



Broszura dla migrantów i migrantek dostępna w 10 językach

# 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, gustavofraza/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

Rehabilitacja medyczna Niemieckiego  
Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego:

# **Wsparcie osób przewlekle chorych**

# Powitanie

Szanowny Czytelniku, Szanowna Czytelniczko,

wszystkim nam jest wiadomo: że jakość życia osób dotkniętych chorobami przewlekłymi jest w znacznej mierze ograniczona. Choroby te mogą obniżać zdolność do pracy i tym samym niszczyć podporę finansową osób pracujących.



Rehabilitacja medyczna przyznawana przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) wspiera długo-terminowo i wszechstronnie osoby cierpiące na choroby przewlekłe w zmniejszeniu skutków choroby. W tym celu istnieje wiele placówek rehabilitacyjnych wyspecjalizowanych w leczeniu poszczególnych chorób, przy wsparciu zespołów multiprofesjonalnych. Do dyspozycji są oferty świadczeń rehabilitacyjnych zarówno w warunkach stacjonarnych, jak i ambulatoryjnych. Wiele pacjentów i pacjentek może otrzymać indywidualne wsparcie w leczeniu schorzeń. W ramach działania rehabilitacyjnego pacjenci i pacjentki otrzymują – oprócz terapii leczniczej – wskazówki, jak radzić sobie w życiu codziennym ze skutkami choroby. Dzięki temu rehabilitacja medyczna znacznie przyczynia się do poprawy jakości życia oraz do przywrócenia, wzgl. utrzymania zdolności zarobkowania.

Niestety osoby o korzeniach migracyjnych rzadko korzystają ze świadczenia rehabilitacji medycznej. Przypuszcza się, że wynika to z jednej strony z braku informacji, nieznajomości ofert oraz trudności językowych. A z drugiej strony konieczne jest, aby instytucja rehabilitacji medycznej otworzyła się na inne kultury, tak aby stała się przystępna językowo, religijnie i kulturowo dla różnorodnych grup pacjentów i pacjentek.

Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Berlin-Brandenburg zamierza, poprzez wydanie tego przewodnika, wnieść wkład do tego, aby w przyszłości więcej osób z korzeniami migracyjnymi skorzystało z ofert rehabilitacji medycznej i odniosło z tego korzyści. Jako że przewodnik ukazał się w dziesięciu językach, z pewnością przyczyni się do dotarcia do jak największej liczby zainteresowanych osób.

Szczególnie dziękuję pracownikom Stowarzyszenia Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. za ich pracę poświęconą na tworzenie tego przewodnika, i mam nadzieję, że zachęci on wiele potrzebujących osób do skorzystania z oferty świadczeń rehabilitacji medycznej.



*Christian Wolff, Przewodniczący zarządu DRV Berlin-Brandenburg*

# Powitanie

Szanowny Czytelniku, Szanowna Czytelniczko,

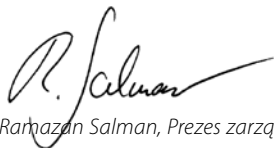
Stowarzyszenie Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. odpowiada, dzięki niniejszej broszurze informacyjnej, na pytania dotyczące ofert rehabilitacji medycznej przyznawanej przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung). Rehabilitacja medyczna – jakie są jej cele i założenia? Kiedy jest stosowana i kto może z niej skorzystać? Jakie warunki muszą zostać spełnione, aby otrzymać świadczenie, jak wypełnić wniosek i gdzie należy go złożyć oraz do kogo zwrócić się w razie jakichkolwiek wątpliwości? Jak wygląda przebieg turnusu rehabilitacyjnego, oraz czy imigranci i imigrantki mogą skorzystać ze specjalnych ofert?



Niniejsza broszura jest wynikiem pracy badawczej w ramach projektu naukowego zrealizowanego wspólnie z Niemieckim Ubezpieczeniem Emerytalno-Rentowym Północ (Deutsche Rentenversicherung Nord) oraz z Prof. Dr. Christoph Gutenbrunner z Wyższej Szkoły Medycznej w Hanowerze. W imieniu imigrantów i imigrantek dziękujemy za wartościową współpracę i wsparcie naukowe. Dzięki zgromadzonej wiedzy przekazanej w różnych językach zamierzamy wnieść istotny wkład w ochronę zdrowia i łatwiejsze przezwyciężanie choroby, zarówno u osób z imigranckimi korzeniami, jak również u ludności rodzimej. Rehabilitacja lecznicza Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) wspiera pacjentki i pacjentów cierpiących na choroby przewlekłe i ma kluczowe znaczenie w ustabilizowaniu ich zdrowia fizycznego i psychicznego oraz w zwiększeniu ich zdolności zarobkowania.

Zabiegi rehabilitacyjne są intensywne i dopasowane do indywidualnych potrzeb. W przypadku, gdy leczenie przez lekarzy i lekarzki nie jest wystarczające, osoby dotknięte chorobą mają do dyspozycji szeroki wachlarz ofert rehabilitacji leczniczej udzielanej przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung), które mają na celu poprawę jakości życia i zapewnienie dobrego samopoczucia.

W tym celu powołałmy do życia, wspólnie z Niemieckim Ubezpieczeniem Emerytalno-Rentowym Berlin-Brandenburg (Deutsche Rentenversicherung in Berlin-Brandenburg), projekt MiMi-Rehabilitacja-dla-Dorosłych oraz opracowaliśmy niniejszą broszurę. Serdeczne podziękowania kierujemy zatem do Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego Berlin-Brandenburg (Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg) za wspaniałe wsparcie, które otrzymaliśmy od zarządu, kierownictwa oraz pracowników. Jesteśmy zachwyceni szczególnym zapałem i zaangażowaniem Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego w działania na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia wszystkich mieszkańców w Niemczech. To istotny krok w kierunku udanej integracji i ochrony zdrowia w naszym kraju.



*Ramazan Salman, Prezes zarządu stowarzyszenia Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.*

# Na początek najważniejsze informacje

- Jeśli cierpią Państwo na chorobę *przewlekłą*<sup>1)</sup>, proszę zastanowić się nad skorzystaniem z *rehabilitacji medycznej przyznawanej przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe* (Deutsche Rentenversicherung). Działanie rehabilitacyjne może zmniejszyć skutki choroby w życiu prywatnym i zawodowym. Proszę się nie obawiać złożenia wniosku. Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe rozpatruje wniosek, sprawdzając czy spełnione są wszystkie wymogi niezbędne do przyznania świadczenia. Wniosek można również złożyć w Kasie Chorych lub w Ubezpieczeniu od Wypadków.
- Proszę nie czekać, aż lekarz lub lekarka wskaże Państwu konieczność rehabilitacji medycznej. Jeśli są Państwo zdania, że rehabilitacja lecznicza może Państwu pomóc, to proszę uczynić pierwszy krok: skonsultować się z lekarzem lub lekarką oraz zwrócić się do punktów informacyjno-doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung), w celu otrzymania niezbędnych informacji. Punkty służą pomocą – także przy wypełnianiu formularzy wniosków.
- Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) pokrywa w większości koszty świadczenia rehabilitacyjnego w trybie *stacjonarym*. Państwa dopłata za leczenie rehabilitacyjne wynosi 10 euro za dzień pobytu w ośrodku. Rehabilitacja lecznicza w formie *ambulatoryjnej* jest bezpłatna.
- Czy mają Państwo preferencje odnośnie ośrodka rehabilitacyjnego? Państwa życzenie zostanie wzięte pod uwagę podczas rozpatrywania wniosku przez pracowników Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung).

<sup>1)</sup> Pojęcia zaznaczone kursywą są objaśnione w słowniczku (str. 48).

- Obecnie działają ośrodki rehabilitacyjne specjalizujące się w leczeniu imigrantów i imigrantek. Niemniej powinni mieć Państwo na uwadze, że najważniejsze jest wybranie placówki, która jest wyspecjalizowana w leczeniu Państwa schorzenia. Proszę sprawdzić w internecie informacje na ten temat (adresy i dane kontaktowe ośrodków znajdują Państwo na str. 44). Alternatywnie mogą Państwo zwrócić się o poradę do punktów informacyjno-doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung).
- W przypadku pozytywnej decyzji o przyznaniu świadczenia otrzymają Państwo informację o adresie ośrodka, w którym odbędzie się rehabilitacja lecznicza. W każdej chwili mogą Państwo skontaktować się telefonicznie lub pisemnie z ośrodkiem w celu wyjaśnienia wątpliwości dotyczących np. regulaminu odwiedzin, nawyków żywieniowych lub zaspokajania potrzeb duchowych (modlitwy).
- W przypadku negatywnego rozpatrzenia wniosku o świadczenie rehabilitacyjne, przysługuje Państwu prawo do złożenia *zażalenia*.
- Podczas leczenia rehabilitacyjnego – jak również w przypadku choroby – pracodawca lub pracodawczyni są zobowiązani przez okres 6 tygodni do wypłacania Państwu wynagrodzenia. Po tym okresie mogą Państwo złożyć wniosek o przyznanie *zasiłku przejściowego*. W trakcie rehabilitacji dalej jest wypłacany zasiłek dla bezrobotnych – jeśli taki Państwo pobieracie.
- Rehabilitacja medyczna nie ma negatywnego wpływu na bieżące składki na *ubezpieczenia społeczne*, gdyż Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) opłaca je podczas Państwa pobytu na turnusie rehabilitacyjnym. Dlatego też pobyt rehabilitacyjny nie wpływa negatywnie na wysokość późniejszej miesięcznej renty/emerytury.





# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>8</b>
--------------------	----------

<b>Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung (DRV))</b> .....	<b>9</b>
--	----------

<b>1. Informacje ogólne: Rehabilitacja medyczna Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (DRV)</b> .....	<b>10</b>
--	-----------

Rehabilitacja – na czym polega? | Prawo do preferencji i wyboru ośrodka | Komu przysługuje świadczenie rehabilitacyjne? | Pokrycie kosztów i dopłaty | Wsparcie finansowe dla pacjentek i pacjentów | Wpływ rehabilitacji na umowę o pracę, składki na ubezpieczenia społeczne oraz rentę/emeryturę

<b>2. Przed turnusem rehabilitacyjnym</b> .....	<b>20</b>
---	-----------

Składanie wniosku | Zażalenie

<b>3. Podczas turnusu rehabilitacyjnego</b> .....	<b>24</b>
---	-----------

Przygotowanie do turnusu i przyjazd do ośrodka | Zakwaterowanie i wyżywienie | Zespół rehabilitacyjny | Dzień codzienny w ośrodku | Problemy komunikacyjne ze względu na słabą znajomość j. niemieckiego | Oferty specjalne dla imigrantek i imigrantów | Obowiązek współpracy i przerwanie turnusu rehabilitacyjnego

<b>4. Po turnusie rehabilitacyjnym</b> .....	<b>32</b>
--	-----------

Rehabilitacja sportowa i trening funkcjonalny | Opieka porehabilitacyjna – programy | Reintegracja zawodowa | Rehabilitacja zawodowa | Grupy samopomocowe, stowarzyszenia

## Aneks

Studium przypadku .....	36
Najczęściej zadawane pytania .....	40
Osoby kontaktowe, punkty kontaktowe i dane kontaktowe .....	44
Słowniczek .....	48

# Wstęp

Lekarka lub lekarz zaproponowali Państwu rehabilitację medyczną, a Państwo nie wiedzą na czym ona polega? Rehabilitacja lub *kurort* – czym się różnią? Nie wiedzą Państwo, dlaczego wniosek o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego należy złożyć w Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Rentenversicherung)?

Niniejsza broszura informacyjna ma na celu wsparcie Państwa w lepszym zrozumieniu celu rehabilitacji. Chcemy Państwa zachęcić do złożenia wniosku i podajemy pomocne wskazówki, tak aby Państwa wniosek został pozytywnie rozpatrzony. „Reha” to skrót od słowa rehabilitacja i oznacza „przywrócenie sprawności”. Być może zetknęli się już Państwo z pojęciem - klinika rehabilitacyjna, np. w związku z *opieką porehabilitacyjną* po wypadku lub po udarze mózgu. Albo słyszeli Państwo, że ktoś udał się do kurortu („*Kur*”). Jest to przestarzałe określenie, ale jeszcze ciągle często używane w codziennym języku.

Celem rehabilitacji jest poprawa stanu zdrowia, tak aby mogli Państwo powrócić do dobrej formy w życiu codziennym. Może się to okazać konieczne:

- po wypadku lub po operacji
- przy chorobach fizycznych, np. *przewlekłych* schorzeniach dysku lub astmie
- przy zaburzeniach *psychicznych*, np. *przewlekłej* i *głębokiej depresji*

Czas trwania rehabilitacji jest różny. Rehabilitacja może odbywać się w warunkach ambulatoryjnych lub *stacjonarnych*. Która z tych form jest najbardziej adekwatna, zależy od rodzaju Państwa dolegliwości.

Wiele klinik rehabilitacyjnych specjalizuje się w leczeniu konkretnych chorób, tak aby zapewnić Państwu odpowiednie działania terapeutyczne przeprowadzane przez specjalistów. Na pierwszym miejscu jest przywrócenie zdrowia za pomocą różnych metod leczniczych (np. *fizjoterapii*).

Zapewne mają Państwo dużo pytań, zwłaszcza, jeśli jest to dla Państwa nowy temat. Zamierzamy wesprzeć Państwa w radzeniu sobie w „biurokratycznej dżungli”, i pomóc w wyszukaniu jak najlepszego ośrodka rehabilitacyjnego i formy terapii dopasowanej do Państwa potrzeb. Oprócz aspektów medycznych poruszamy oczywiście również inne kwestie dotyczące spraw praktycznych, np. na ile uwzględniane są szczególne nawyki żywieniowe lub pory modlitwy, lub w jakim stopniu należy znać język niemiecki, aby wziąć udział w turnusie rehabilitacyjnym.

Na końcu niniejszej broszury – od str. 44 – znajdą Państwo linki i dane kontaktowe do dalszego wyszukiwania odpowiedniej placówki rehabilitacyjnej.

# Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (DRV)

Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe jest jednym z istotnych działów systemu ubezpieczeń społecznych. Dzięki niemu wszyscy ubezpieczeni są zabezpieczeni na starość poprzez świadczenia *emerytalno-rentowe*. W przypadku niezdolności do pracy ubezpieczeni mają prawo do *renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy*; w przypadku śmierci ubezpieczonej osoby spadkobiercom wypłacana jest *renta rodzinna*.

W zakres świadczeń udzielanych przez Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe wchodzi także *rehabilitacja medyczna i zawodowa*. Rehabilitacja medyczna jest ukierunkowana na leczenie zaburzeń zdrowotnych i funkcji życiowych, tak aby utrzymać u pacjentów zdolność zarobkowania, natomiast *rehabilitacja zawodowa* ma na celu utrzymanie stanowiska pracy pracownika np. poprzez techniczne środki pomocnicze lub wsparcie pracownika w reorientacji zawodowej poprzez przebranżowienie, wzgl. dalsze kształcenie. *Rehabilitacja zawodowa* jest też często określana jako *świadczenie reintegracyjne w życiu zawodowym*.

Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung, skrót: DRV) składa się z dwóch podmiotów na szczeblu krajowym:

Federalne Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Bund (Deutsche Rentenversicherung Bund) zrzeszające – 40% ubezpieczonych oraz Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Górniczo-Kolej-Zegluga (Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See) zrzeszające 5% ubezpieczonych oraz 14 ubezpieczycieli na szczeblu regionalnym (np. DRV Berlin-Brandenburg, DRV Nord itd.) zrzeszających 55% ubezpieczonych.

Wszystkie osoby ubezpieczone otrzymują numer ubezpieczenia i są zrzeszone u jednego z wyżej wymienionych podmiotów. Instytucje te są właściwe do wypłacania *renty/emerytury* oraz do rozpatrywania wniosków o świadczenia rehabilitacyjne. W ostatnim piśmie dotyczącym informacji rentowych znajdują Państwo numer ubezpieczenia i właściwy podmiot rentowy. Jeśli nie znają Państwo numeru ubezpieczenia lub nie wiedzą, który podmiot jest właściwy dla Państwa, proszę skontaktować się z Niemieckim Ubezpieczeniem Emerytalno-Rentowym Bund lub zadzwonić pod bezpłatny numer serwisowy (0800 1000 480 70) bądź do kasy chorych.

Wszyscy zatrudnieni pracownicy są objęci obowiązkiem ubezpieczeń społecznych i muszą uiszczać składki do Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Urząd Pracy uiszcza miesięcznie składki za osoby, które otrzymują zasiłek dla bezrobotnych I stopnia. Osoby prowadzące własną działalność gospodarczą mogą wybrać, czy będą wpłacać składki do Powszechnego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Gesetzliche Rentenversicherung) lub do prywatnego ubezpieczenia.

Powszechne Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe funkcjonuje na zasadzie solidarności społecznej. Oznacza to, że osoby zatrudnione, wpłacając comiesięczne składki, finansują obecne renty/emerytury oraz inne świadczenia oferowane przez Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Rentenversicherung) – np. *rehabilitację medyczną i zawodową*. Obecnie każdy ubezpieczony uiszcza składkę w wysokości 18,6% wynagrodzenia brutto. Składkę opłacają po połowie pracownicy i pracownice oraz pracodawcy i pracodawczynie. Pasek płacowy zawiera informację o wysokości składki.

# 1. Informacje ogólne: Rehabilitacja medyczna Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (DRV)

## Rehabilitacja – na czym polega?

W zależności od kontekstu, pojęcie rehabilitacja jest wielowątkowe i nie zawsze używane jest w sposób jednoznaczny. Brak jasności w tym względzie prowadzi do dezorientacji i niepewności: O czym właściwie mówimy?

*Rehabilitacja medyczna* przyznawana przez *Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe* (Deutsche Rentenversicherung) skierowana jest do osób, których zdolność zarobkowania jest zagrożona lub już obniżona z przyczyn zdrowotnych. Celem rehabilitacji jest przywrócenie lub złagodzenie ograniczeń zdrowotnych za pomocą odpowiednich zabiegów terapeutycznych. Ma to na celu reintegrację lub polepszenie zdolności do wykonywania czynności zawodowych, tak aby zapobiec *obniżonej zdolności* lub utracie *zdolności zarobkowania*. Świadczenia rehabilitacji medycznej mają pierwszeństwo przed świadczeniami emerytalno-rentowymi: *renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy* jest przyznawana tylko wówczas, jeśli rehabilitacja lecznicza nie przyczyni się w znaczący sposób do poprawy stanu zdrowia pacjenta.

**Cel: powrót do aktywizacji zawodowej i polepszenie jakości życia**

Zasadniczo osoby pracujące, które cierpią na *choroby przewlekłe* są uprawnione do skorzystania ze świadczenia *rehabilitacyjnego Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Ren-*

*towego* (Deutsche Rentenversicherung). W przypadku chorób fizycznych rehabilitacja medyczna trwa z reguły trzy tygodnie, a przy zaburzeniach *psychicznych* lub *psychosomatycznych* najczęściej pięć tygodni.

W razie potrzeby pobyt w ośrodku rehabilitacyjnym może zostać wydłużony. Ze świadczeń *rehabilitacyjnych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego* (Deutsche Rentenversicherung) korzystają najczęściej osoby cierpiące na *przewlekłe* dysfunkcje narządu ruchu (np. przepuklinę kręgosłupa, tj. *uszkodzenia dysków, przewlekłe bóle kręgosłupa/pleców, choroby reumatyczne*) oraz osoby cierpiące na zaburzenia *psychiczne* (np. *depresje, psychozy*). Do rehabilitacji medycznej zalicza się również tzw. *treningi porehabilitacyjne* (znane pod nazwą *opieka kooperacyjna/porehabilitacyjna*), które odbywają się niezwłocznie po pobycie w szpitalu (np. po operacji). Czas trwania zabiegów wynosi również trzy tygodnie, i może zostać – w zależności od postawionej *diagnozy* – skrócony lub wydłużony. Przeważnie będąc jeszcze w szpitalu składa się wniosek o przyznanie zabiegów. Osoby zainteresowane mogą otrzymać wsparcie przy składaniu wniosku w punkcie socjalnym w szpitalu. Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) przyznaje dodatkowo świadczenia rehabilitacyjne osobom cierpiącym na nowotwory, choroby *nałogowe* (np. uzależnienie od alkoholu, narkotyków lub leków) jak również dzieciom i młodzieży *przewlekłe* chorym.<sup>2)</sup>

<sup>2)</sup> Na temat rehabilitacji dla dzieci i młodzieży została opracowana oddzielna broszura informacyjna, którą można zamówić na stronie stowarzyszenia EMZ e.V.: [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de).

Dodatkowe informacje znajdują Państwo na stronie: [www.mimi-reha-kids.de](http://www.mimi-reha-kids.de).

**Rehabilitacja medyczna przyznawana przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) przysługuje zazwyczaj osobom pracującym, które cierpią na choroby przewlekłe.**

W ramach świadczenia rehabilitacyjnego pacjentom i pacjentkom udzielane są różne działania i zabiegi terapeutyczne dostosowane do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz do osiągnięcia wyznaczonego celu rehabilitacyjnego. Może to być np. *gimnastyka lecznicza*, terapia psychologiczna w grupie lub porady w sprawach społecznych. Zespół rehabilitacyjny przeprowadza działania i wspiera/towarzyszy pacjentom i pacjentkom podczas ich pobytu w ośrodku rehabilitacyjnym.

Oprócz Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Rentenversicherung) świadczenia rehabilitacyjne przyznają także Ubezpieczenie Zdrowotne oraz Ubezpieczenie od Wypadków. Działania rehabilitacyjne przyznawane przez te podmioty różnią się jednak pod względem grona osób, które z nich korzysta, jak i celu rehabilitacji medycznej, od świadczeń Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Rentenversicherung). W zasadzie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe jest instytucją właściwą do przyznawania świadczeń osobom zagrożonym *niezdolnością do pracy*. Ubezpieczenie od Wypadków jest podmiotem właściwym w razie wypadku przy pracy lub choroby zawodowej. Urząd ds. Zaopatrzenia Socjalnego finansuje świadczenia osobom, którym one przysługują na podstawie federalnej ustawy o świadczeniach na rzecz ofiar działań wojennych, np. inwalidom wojennym i ofiarom przemocy. Jeśli żaden z tych świadczeniodawców nie jest instytucją właściwą, koszty rehabilitacji pokrywa Powszechna Kasa Chorych.

## **Metoda holistyczna**

Celem działania w obszarze rehabilitacji medycznej jest postrzeganie pacjentów jako całości psychofizycznej. Ukierunkowane jest ono na poprawę stanu fizycznego i *psychicznego* pacjentów oraz przywrócenie aktywności zawodowej, a przede wszystkim na wspieranie ich integracji społecznej. Metoda holistyczna polega na wspieraniu pacjentów i pacjentek w radzeniu sobie ze schorzeniem, opracowaniu strategii w lepszym pokonywaniu codziennych trudności oraz znalezieniu sposobu na utrzymanie integracji społecznej w wielu dziedzinach życia.

Oprócz leczenia rehabilitacyjnego pacjenci i pacjentki lub ich bliscy otrzymują porady dotyczące opieki po zakończeniu zabiegów, np. wypróbowanie i użycie wyrobów medycznych, tj. środków pomocniczych, treningi samopomocy lub samokontroli konkretnych parametrów zabiegów. W przypadku aktywnych zawodowo pacjentów metoda obejmuje ocenę sytuacji społeczno-medycznej, a w razie zapotrzebowania wsparcie pod kątem aktywizacji zawodowej. Natomiast celem nadrzędnym rehabilitacji geriatrycznej jest prewencyjne podtrzymywanie jak największej sprawności funkcjonalnej oraz zapobieganie powstaniu zapotrzebowania na opiekę pielęgnacyjną.

**Metoda holistyczna: dolegliwości rozpatrywane są całościowo, tak aby osiągnąć możliwie największy sukces w leczeniu.**

## Gdzie odbywa się turnus rehabilitacyjny?

Zajęcia rehabilitacji medycznej odbywają się zazwyczaj w ośrodku w formie *stacjonarnej* lub *ambulatoryjnej* przez cały dzień. Forma leczenia zależy od schorzenia, celu działań rehabilitacyjnych oraz indywidualnych życzeń i predyspozycji pacjentów i pacjentek. W pierwszej kolejności działania rehabilitacyjne ukierunkowane są na osiągnięcie celu rehabilitacji poprzez działania w trybie *ambulatoryjnym*. Jeśli jest to niemożliwe, pacjenci i pacjentki zostają skierowani do ośrodka na leczenie w warunkach *stacjonarnych*. Podczas rehabilitacji w formie *stacjonarnej* pacjenci i pacjentki przebywają w ośrodku rehabilitacyjnym i otrzymują na miejscu, oprócz zabiegów terapeutycznych, także zakwaterowanie i wyżywienie. Podczas całodziowej rehabilitacji w warunkach *ambulatoryjnych* pacjenci i pacjentki przebywają cały dzień w ośrodku (otrzymują wyżywienie), a na noc udają się do domu.

Rehabilitacja medyczna może odbywać się w ciągu dnia w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarnych.

## Prawo do preferencji i wyboru ośrodka

Świadczeniodawcy przydzielają ośrodek rehabilitacyjny, który oferuje najlepsze zabiegi terapeutyczne do leczenia konkretnego schorzenia. W ten sposób pacjenci otrzymują możliwość osiągnięcia możliwie jak najlepszych wyników w leczeniu.

Odnosnie miejscowości i ośrodka rehabilitacyjnego uwzględnia się życzenia i preferencje pacjentów i pacjentek: Jako świadczeniobiorcy posiadają Państwo „prawo do wyboru i preferencji” odnośnie ośrodka rehabilitacyjnego. Uwzględnia się sytuację osobistą i rodzinną, wiek oraz potrzeby światopoglądowe i duchowe/religijne. We wniosku można podać uzasadnione preferencje odnośnie danego ośrodka. Wystarczy sporządzić nieformalne pismo zawierające prośbę i odpowiednio ją uzasadnić. Również lekarz lub lekarka może zaproponować w *raporcie lekarskim* placówkę i uzasadnić jej wybór. Przy wyborze ośrodka decydować może odległość od miejsca zamieszkania, specjalne zabiegi terapeutyczne lub personel władający obcym językiem. Wskazanie przesłanek powinno zawierać opis osobistych i indywidualnych potrzeb.

całodzienna rehabilitacja w warunkach ambulatoryjnych	rehabilitacja w warunkach stacjonarnych
<ul style="list-style-type: none"><li>• zabiegi terapeutyczne</li><li>• wyżywienie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zabiegi terapeutyczne</li><li>• wyżywienie</li><li>• nocleg</li><li>• doplaty</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>+ zabiegi świadczone w pobliżu miejsca zamieszkania</li><li>+ pacjenci nie są oderwani od otoczenia i od rodziny i mogą włączyć swoich bliskich do działań rehabilitacyjnych</li><li>+ nowo wyuczone zdolności mogą być od razu zastosowane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ pełne skupienie uwagi na własnym problemie zdrowotnym przez kilka tygodni</li><li>+ brak obciążeń i rozproszenia uwagi przez inne obowiązki i życie codzienne</li><li>+ opieka medyczna przez 24 godziny na dobę</li></ul>

W zależności od rodzajów rehabilitacji leczniczej, znakiem „+” ukazane są ich zalety.

Wskazówka: Przy wypełnianiu wniosku proszę podać preferencje odnośnie ośrodka rehabilitacyjnego i uzasadnić prośbę względami osobistymi. Proszę użyć argumentów odnośnie przydatności medycznej placówki, wzgl. korzyści z pobytu w tej właśnie placówce. To, co najbardziej odpowiednie dla pacjentów i pacjentek, jest nadrzędne!

Świadczeniodawcy rozpatrują podane przez ubezpieczonego/ną informacje i uzasadnienie. Mogą wydać decyzję odmowną odnośnie przyznania wybranego miejsca lub ośrodka, jeśli w danej placówce nie zostanie osiągnięty wyznaczony cel działania rehabilitacyjnego lub gdy koszt pobytu w danym ośrodku będzie za wysoki. Od decyzji odmownej można złożyć *zażalenie* w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung).

## **Prawo do preferencji i wyboru ośrodka**

### **Co to konkretnie oznacza? – objaśnienie na przykładzie**

Pani R. cierpi od dłuższego czasu na bóle stawów, z tego powodu jest od kilku miesięcy niezdolna do pracy. Z ubezpieczenia zdrowotnego otrzymała zalecenie, aby złożyć wniosek o przyznanie rehabilitacji medycznej w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung). Pani R. wspomniała o tym podczas cotygodniowego spotkania kobiet w meczecie. Jej dobra znajoma poinformowała ją, że jej kuzynka skorzystała ze świadczenia rehabilitacyjnego, i musiała udać się na trzy tygodnie do kliniki rehabilitacyjnej odległej o 350 km. Dla pani R. to nie do przyjęcia. Nie może sobie wyobrazić, aby być tak daleko od dwójki dzieci i męża, na dodatek w obcym otoczeniu. Ponadto do jej stałego rytmu życia należą regularne modlitwy i spotkania kobiet w meczecie. W związku z tym pani R. zwróciła się do kasy chorych, i opisała swoją sytuację oraz zapytała, czy istnieją inne opcje. Pracownica kasy chorych poradziła pani R., aby skontaktowała się z punktem informacyjno-doradczym Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) i podała adres punktu w pobliżu jej miejsca zamieszkania. Pani R. udała się tam od razu. Pracownicy punktu informacyjno-doradczego poinformowali ją, że przysługuje jej prawo wyboru i preferencji ośrodka oraz że może podać wybraną placówkę we wniosku o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego. Wspólnie z panią R. pracownik wypełnił formularz wniosku. W oddzielnym piśmie pani R. wyraziła życzenia i podała przesłanki, dlaczego chciałaby być leczona w ośrodku w pobliżu miejsca zamieszkania. Pracownik punktu informacyjno-doradczego przekazał wniosek i pismo do właściwego podmiotu. Po czterech tygodniach pani R. otrzymała decyzję z Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) i ma powody do radości: w pobliżu jej miejsca zamieszkania jest jeszcze jedno miejsce wolne w ośrodku, który udziela całodziennych zabiegów rehabilitacyjnych w formie ambulatoryjnej. W ciągu tygodnia może korzystać z zabiegów rehabilitacyjnych, a wieczorami jest w domu z mężem i dziećmi. W weekend nie odbywają się zajęcia terapeutyczne, tak że może udać się do meczetu.

## Komu przysługuje świadczenie rehabilitacyjne?

Aby otrzymać świadczenie *rehabilitacji medycznej* przyznanej przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) osoby ubezpieczone powinny spełniać prawne i osobiste uwarunkowania.

Aby prawne uwarunkowania zostały spełnione, osoby ubezpieczone powinny:

- Zachować okres oczekiwania od 5 do 15 lat (w zależności od świadczenia rehabilitacyjnego) lub pobierać rentę z tytułu *ograniczenia zdolności zarobkowych* lub
- W ciągu ostatnich dwóch lat przed złożeniem wniosku opłacić przez okres sześciu miesięcy kalendarzowych obowiązkowe składki na fundusz emerytalny lub
- W ciągu dwóch lat od zakończenia nauki do momentu złożenia wniosku podjąć zatrudnienie podlegające obowiązkowemu ubezpieczeniu społecznemu lub prowadzić działalność na własny rachunek lub
- Po ustaniu zatrudnienia podlegającego obowiązkowemu ubezpieczeniu społecznemu lub działalności na własny rachunek do momentu złożenia wniosku być niezdolne do pracy lub bezrobotne, ale przynajmniej przez 1 miesiąc odprowadzać składki na fundusz emerytalny lub
- Mieć ograniczoną zdolność zarobkowania (lub być nią zagrożone w najbliższym czasie) oraz opłacać składki przez pięć lat lub
- Pobierać przysługujące im roszczenia z tytułu *renty rodzinnej* (wdowiej) z powodu obniżonej zdolności zarobkowej.

Osoby ubezpieczone spełniają osobiste uwarunkowania, gdy:

- Zdolność zarobkowania jest obniżona lub zagrożona z powodu chorób fizycznych, *psychicznych* lub emocjonalnych bądź niepełnosprawności (*Zapotrzebowanie na rehabilitację*) oraz
- Rehabilitacja lecznicza może zapobiec obniżonej sprawności zawodowej lub przywrócić niezbędną lub polepszyć *obniżoną sprawność zawodową* bądź zapobiec jej pogorszeniu się (pozytywna *prognoza rehabilitacyjna*) lub
- Miejsce pracy zostanie utrzymane dzięki rehabilitacji leczniczej oraz
- Uplynęły cztery lata od przyznania ostatniego świadczenia rehabilitacyjnego (w nagłych przypadkach istnieje możliwość skorzystania ze świadczenia rehabilitacyjnego przed upływem czterech lat).

Ponadto pacjenci i pacjentki muszą być zdolni do wzięcia udziału w wyznaczonej rehabilitacji (*zdolność do rehabilitacji*). Oznacza to, że muszą być w stanie fizycznie i *psychicznie* skorzystać z zabiegów terapeutycznych.

Ważne jest, aby pacjenci i pacjentki mogli porozumieć się z pracownikami ośrodka oraz byli w stanie porozumiewać się na co dzień w j. niemieckim. A przede wszystkim najważniejsza jest motywacja pacjentów i pacjentek do wzięcia udziału w działaniach rehabilitacyjnych (*chęć rehabilitacji*).

Lekarz lub lekarka stwierdza, czy istnieją podstawy do zapotrzebowania na rehabilitację. Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) orzeka, czy *rehabilitacja* jest rzeczywiście *konieczna* oraz czy spełnione są niezbędne kryteria.

Urzednicy państwowi mogą składać wniosek o pokrycie kosztów w Federalnym Urzędzie Administracji.



## Bariery prawne w dostępie do świadczeń

- › Dostęp do świadczeń może okazać się trudny dla osób, które prowadzą własną działalność gospodarczą i nie odprowadzają składek do powszechnego funduszu emerytalnego oraz nie są objęte powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym. Prywatne ubezpieczenia zdrowotne nie zawsze pokrywają koszty świadczenia rehabilitacyjnego. Osoby te mogą otrzymać rehabilitację leczniczą w ramach zasiłku integracyjnego. W zależności od wysokości wynagrodzenia i posiadanego majątku wymagane jest wniesienie udziału własnego w kosztach.
- › Uchodźcom, którzy przez okres 18 miesięcy podlegają ustawie o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, nie przysługuje rehabilitacja medyczna. Dopiero kiedy zostają objęci powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym mogą ubiegać się o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego.

## Pokrycie kosztów i dopłaty

Koszty za świadczenia rehabilitacyjne oraz za przejazd – tam i z powrotem – do ośrodka rehabilitacyjnego są pokrywane przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe

(Deutsche Rentenversicherung). Osoby ubezpieczone dopłacają za rehabilitację w formie *stacjonarnej* najwyżej 10 euro za dzień i maksymalnie za 42 dni w roku kalendarzowym. Oznacza to, że dopłata własna wynosi maksymalnie 420 euro, także wówczas, gdy pobyt w ośrodku trwa dłużej niż 42 dni. Regulacja ta uwzględnia także pobyty w szpitalu. Jeśli przed turnusem rehabilitacyjnym dana osoba spędziła 10 dni w szpitalu, za turnus rehabilitacyjny zostanie doliczona dopłata tylko za 32 dni.

**Dopłata wynosi maksymalnie 10 euro za dzień, w sumie nie więcej niż 420 euro.**

Częściowo z uiszczania dopłat zwolnione są osoby,

- › wychowujące dziecko, na które przysługuje zasiłek lub
- › które wymagają opieki pielęgnacyjnej i którym nie przysługuje roszczenie do zasiłku pielęgnacyjnego lub
- › których małżonek lub małżonka wymaga opieki pielęgnacyjnej i którym nie przysługuje roszczenie do zasiłku pielęgnacyjnego
- › których miesięczne wynagrodzenie netto wynosi pomiędzy 1.275 € a 1.911 € (stopniowa dopłata między 5–9 € dziennie).

### Rehabilitacja medyczna dla dzieci i młodzieży

Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Rentenversicherung) oferuje świadczenia rehabilitacyjne dla dzieci i młodzieży cierpiących na różne choroby (np. układu oddechowego, skóry [dermatozy], sercowo-naczyniowe), które w znacznym stopniu niekorzystnie wpływają na ich rozwój fizyczny i emocjonalny oraz mogą długotrwale ograniczać ich sprawność i zdolność zarobkowania. Celem rehabilitacji jest wczesne podjęcie odpowiednich działań, tak aby zapewnić im szansę do integracji w klasie/szkole, w życiu codziennym, a później na rynku pracy.

Z uiszczenia dopłat zwolnione są:

- › dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18. roku życia
- › osoby, które pobierają *zasilek chorobowy* lub *przejęciowy*
- › osoby, które korzystają ze świadczenia rehabilitacji zawodowej
- › osoby, których miesięczne wynagrodzenie netto wynosi poniżej 1.275 €

Osoby, które pobierają *zasilek dla bezrobotnych II stopnia* lub osoby, które otrzymują świadczenie z tytułu podstawowego zabezpieczenia dla poszukujących pracy, np. *zasilek socjalny*, mogą złożyć wniosek o zwolnienie z dopłat w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung).

Rehabilitacja w formie *ambulatoryjnej* jest w całości bez dopłat!

## Wsparcie finansowe dla pacjentek i pacjentów

### Pomoc domowa i opieka nad dziećmi

Pacjenci i pacjentki, którzy mają dzieci mogą przed rozpoczęciem turnusu rehabilitacyjnego złożyć w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung) wniosek o pomoc domową i opiekunkę/na do dzieci na czas trwania rehabilitacji. Przy spełnieniu określonych warunków, wniosek może zostać rozpatrzony pozytywnie. Na przykład, gdy w gospodarstwie domowym mieszka przynajmniej jedno dziecko poniżej 12. roku życia lub gdy jest niepełnosprawne i wymaga pomocy innych osób.

Ponadto istnieje możliwość zabrania ze sobą dziecka na turnus rehabilitacyjny, gdy nie ma ku temu zdrowotnych przeciwwskazań oraz gdy ośrodek wyrazi zgodę. Pracownicy i pracownicy punktów informacyjno-doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) udzielają informacji na temat pomocy domowej i opieki do dzieci na czas trwania rehabilitacji.



## Kto zabezpiecza koszty utrzymania w czasie rehabilitacji medycznej?

W przypadku choroby jak również pobytu na turnusie rehabilitacyjnym osoby zatrudnione otrzymują od pracodawców i pracodawczyń w dalszym ciągu wynagrodzenie przez okres sześciu tygodni. Po tym okresie ubezpieczeni mogą złożyć wniosek o przyznanie *zasilku przejściowego* na czas trwania rehabilitacji medycznej przyznanej przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung). Wynagrodzenie jest dalej wypłacane niezależnie od tego, czy rehabilitacja lecznicza odbywa się w formie *stacjonarnej* czy też *ambulatoryjnej*. Warunkiem jest, aby osoby ubezpieczone tuż przed rozpoczęciem leczenia rehabilitacyjnego lub zanim stały się niezdolne do pracy, były zatrudnione i odprowadzały składki na fundusz emerytalny.

**W trakcie turnusu rehabilitacyjnego są Państwo zabezpieczeni finansowo.**

*Zasilek przejściowy* wypłacany osobom ubezpieczonym bezdzietnym wynosi ok. 68 %, a osobom ubezpieczonym mającym dzieci ok. 75 % ostatniego wynagrodzenia netto. Kwota *zasilku przejściowego* dla osób ubezpieczonych dobrowolnie wyniesi 80 % średniego, miesięcznego wynagrodzenia w ostatnim roku kalendarzowym, w którym zostały odprowadzone składki na fundusz emerytalny.

Osoby ubezpieczone, które przed turnusem rehabilitacyjnym pobierały zasiłek dla bezrobotnych I stopnia, mogą otrzymać z Urzędu Pracy – przy spełnieniu określonych wymagań – *zasilek przejściowy* w wysokości dotychczas wypłacanych świadczeń. Jeśli przed rehabilitacją medyczną pobierany był zasiłek dla bezrobotnych II stopnia, na czas leczenia rehabilitacyjnego będzie wypłacane

świadczenie z tytułu podstawowego zabezpieczenia.

W przypadku gdy pobierany jest *zasilek przejściowy* w kwocie poniżej minimum egzystencjalnego, można złożyć u właściwego świadczeniodawcy wniosek o przyznanie dodatkowych świadczeń socjalnych, tak aby zabezpieczyć minimum egzystencjalne.

## Wpływ rehabilitacji na umowę o pracę, składki na ubezpieczenia społeczne oraz rentę/emeryturę

### Czy umowa o pracę może zostać wypowiedziana, jeśli udam się na turnus rehabilitacyjny?

W zakładach pracy, które zatrudniają więcej niż dziesięciu pracowników obowiązuje ustawa o ochronie przed wypowiedzeniem. Ustawa reguluje, w jakich okolicznościach pracodawcy i pracodawczynie mogą wypowiedzieć pracownikom umowę o pracę. Zasadniczo pracodawcy są zobowiązani zapobiegać zwolnieniom z pracy i podejmować działania prewencyjne mające na celu zapobieganie niezdolności do pracy, wzgl. ponownej niezdolności do pracy.

Zanim zostanie wypowiedziana umowa o pracę musi odbyć się rozmowa na temat tzw. wsparcia w zakresie *Zakładowego Systemu Reintegracji Zawodowej*. Pracodawcy i pracodawczynie są do tego zobowiązani/ne, jeśli pracownicy w ciągu roku przez okres dłuższy niż sześć tygodni byli nieprzerwanie (bez przerw) niezdolni do pracy lub wielokrotnie niezdolni do wykonywania czynności zawodowych (zwolnienie lekarskie). W trakcie rozmowy omawiane są możliwości rozwiązania

problemu, które mogą zapobiec niezdolności do pracy oraz mają na celu utrzymanie miejsca pracy (§ 167 SGB IX prewencja).

Działanie rehabilitacyjne ma na celu wsparcie osób w utrzymaniu zatrudnienia. Leży to w zamyśle pracodawców i pracodawczyń. Dlatego też, wypowiedzenie umowy o pracę z powodu skorzystania ze świadczenia rehabilitacyjnego jest w zasadzie wykluczone. Oznacza to, że umowa o pracę nie może zostać wypowiedziana, jeśli udadzą się Państwo na turnus rehabilitacyjny. Jeśli umowa o pracę jest zawarta na czas określony, może się zdarzyć, że umowa kończy się w trakcie choroby, wzgl. podczas pobytu na turnusie rehabilitacyjnym i nie zostanie przedłużona. Proszę zawczasu zwrócić się do urzędu pracy, gdyby taka sytuacja miała zaistnieć.

**Rehabilitacja medyczna nie stanowi przyczyny do wypowiedzenia pracownikowi stosunku pracy.**

W niewielkich zakładach pracy, które zatrudniają mniej niż dziesięciu pracowników, nie obowiązuje ustawa o ochronie przed wypowiedzeniem. Ważne jest, aby przed udaniem się na turnus rehabilitacyjny omówili Państwo istotne kwestie z pracodawcą lub pracodawczynią. To okazja do omówienia problemu i wspólnego zastanowienia się, jak będzie wyglądała sytuacja po rehabilitacji.

### **Jaki wpływ ma rehabilitacja medyczna na składki na ubezpieczenia społeczne oraz późniejsze świadczenia emerytalno-rentowe?**

Podczas pobierania *zasiłku przejściowego* są Państwo w dalszym ciągu objęci systemem ubezpieczeń społecznych. Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) opłaca składki na

ubezpieczenie zdrowotne, pielęgnacyjne, od wypadków, na wypadek bezrobocia oraz na fundusz emerytalny.

Jako że Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) opłaca składki na fundusz emerytalny podczas turnusu rehabilitacyjnego, nie wpływa to negatywnie na wysokość późniejszej *renty/emerytury*. Nawet wówczas, gdy skorzystano z kilku świadczeń rehabilitacyjnych, nie umniejsza to roszczenia do *renty/emerytury*. Aby otrzymać *rentę/emeryturę* należy odprowadzać składki na powszechny fundusz emerytalny przez okres przynajmniej 60 miesięcy (ogólny okres oczekiwania). Dotyczy to także imigrantów i imigrantek, którzy po osiągnięciu wieku emerytalnego zamierzają powrócić do swojej ojczyzny.

### **Zwrot składek zamiast renty/emerytury**

Przy spełnieniu konkretnych warunków można otrzymać zwrot składek emerytalnych. Osoby posiadające obywatelstwo niemieckie mogą otrzymać zwrot składek tylko wówczas, gdy osiągnęły wiek emerytalny i odprowadzały składki na fundusz emerytalny przez okres krótszy niż 60 miesięcy (ogólny okres oczekiwania). Osoby nie posiadające obywatelstwa niemieckiego mają – przy spełnieniu określonych warunków – prawo do zwrotu składek, jeśli odprowadzały je przez okres dłuższy niż 60 miesięcy. Jeśli osoby, których to dotyczy, spełniają niezbędne wymagania do zwrotu składek, powinny mieć poniższe na uwadze:

- Wniosek o zwrot składek można złożyć dopiero po 24 miesiącach po zakończeniu zatrudnienia podlegającego obowiązkowi ubezpieczenia. W tym czasie nie można pobierać świadczeń *rentowych/emerytalnych*.
- Zwrotowi podlegają tylko te składki, które zostały odprowadzone po skorzystaniu ze świadczenia Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Oznacza to, że osoby, które np. skorzystały ze świadczenia *reha-*

*bilitacyjnego Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego* (Deutsche Rentenversicherung), otrzymają zwrot tylko tych składek, które odprowadziły po zakończeniu rehabilitacji.

Pracownicy i pracownice punktów informacyjnych i doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) udzielają indywidualnych porad.

## **Wpływ rehabilitacji medycznej na późniejsze świadczenia emerytalno-rentowe u osób nie posiadających obywatelstwa niemieckiego**

### **Co to oznacza konkretnie? – objaśnienie na przykładzie**

Pan S. pracował nieprzerwanie 32 lata w fabryce mebli. Z powodu wykonywania ciężkiej pracy fizycznej doznał przed 11 laty przepukliny kręgosłupa (wypadnięcia dysku). Po zakończeniu leczenia przepukliny kręgosłupa udał się na leczenie rehabilitacyjne przyznane przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) i ostatecznie mógł powrócić na poprzednie miejsce pracy. Na kilka miesięcy przed terminem przejścia na rentę/emeryturę (w listopadzie 2020), pan S. zamierza wraz z małżonką powrócić na stałe do Turcji, aby tam cieszyć się z zasłużonego stanu spoczynku. Pan S. zastanawia się, czy już teraz wypłacić sobie odprowadzane składki rentowe/emerytalne. Wraz z synem udał się do pobliskiego punktu informacyjno-doradczego, aby złożyć wniosek o zwrot należnych składek oraz o obliczenie przysługującej kwoty zwrotu. Tam też dowiedział się, że wniosek może złożyć dopiero po upływie 24 miesięcy od odprowadzenia ostatniej składki. Ponadto pan S. może otrzymać zwrot tylko tych składek rentowych/emerytalnych, które odprowadził po zakończeniu rehabilitacji medycznej. Poniżej przedstawiono, jak obliczyć okres zwrotu składek:

Zgłoszenie wniosku o zwrot składek: 20.11.2020

Okresy składkowe na fundusz emerytalny: 01.11.1988 – 31.10.2020

Data złożenia wniosku o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego: 03.03.2010

Data wydania decyzji o przyznaniu świadczenia: 31.03.2010

Okres pobytu na turnusie rehabilitacyjnym: 07.04.2010 – 25.04.2010

Zwrot składek za okresy składkowe: 01.04.2010 – 31.10.2020

Tego się pan S. nie spodziewał. Zapytał, czy byłoby dla niego lepiej, gdyby nie skorzystał ze świadczenia rehabilitacyjnego, wówczas otrzymałby refundację składek za 32 lata pracy zawodowej. Jego syn go przekonuje, że dużo ważniejsze jest to, że rehabilitacja lecznicza przyczyniła się do poprawy jego stanu zdrowia. Radzi mu również, aby zrezygnował ze zwrotu składek. Poza tym panu S. przysługuje renta/emerytura, tak że po przejściu na emeryturę nie będzie miał kłopotów finansowych. Pan S. zdecydował się złożyć wniosek o przyznanie renty/emerytury.

## 2. Przed turnusem rehabilitacyjnym

### Składanie wniosku

Informacje na temat działań rehabilitacyjnych można otrzymać w rejonowych filiach Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung), w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym Bund, w punktach informacyjno-doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) oraz w ubezpieczeniu zdrowotnym. Tam otrzymają Państwo wszystkie formularze wniosków. Ponadto mogą Państwo pobrać formularze w wersji elektronicznej i je wydrukować na stronie: [www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Formulare/DE/Formularpakete/01\\_versicherte/reha/\\_DRV\\_Paket\\_Rehabilitation\\_Med\\_Rehabilitation.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Formulare/DE/Formularpakete/01_versicherte/reha/_DRV_Paket_Rehabilitation_Med_Rehabilitation.html) Istnieje również możliwość wypełnienia formularza na komputerze i wysłania go drogą elektroniczną (tzw. e-Antrag).

Pierwszą osobą kontaktową jest prowadzący lekarz lub lekarka. Mogą to być lekarze rodzinni, specjaliści lub zakładowi. Najlepiej skontaktować się z lekarzem/lekarką, który/ra zna Państwa dolegliwości. Jeśli istnieją przesłanki do przyznania rehabilitacji medycznej lekarze uwzględnią to w raporcie lekarskim. *Lekarski raport medyczny* jest ważną częścią wniosku o świadczenie rehabilitacyjne. Zawiera on istotne informacje i orzeczenia dotyczące Państwa stanu zdrowia, a przede wszystkim chorób, ograniczeń związanych z funkcjonowaniem ciała, zdolności do pracy, *czynników ryzyka* oraz dotychczasowych terapii. Lekarz lub lekarka stwierdzają *zapotrzebo-*

*wanie* na i *zdolność do rehabilitacji* oraz *stawiają prognozę rehabilitacji*. Dlatego też, *raport medyczny* jest bardzo ważny. Jeśli lekarz lub lekarka uzasadnią konieczność medyczną do rehabilitacji, można złożyć wniosek o przyznanie świadczenia w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung).<sup>3)</sup>

**Wskazówka: Proszę porozmawiać z lekarzem lub lekarką na temat rehabilitacji medycznej.**

Po złożeniu wniosku niektórzy świadczeniodawcy wzywają osoby ubezpieczone do zgłoszenia się na dodatkowe badanie lekarskie. Badanie to wykonuje lekarz lub lekarka powołani przez Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Rentenversicherung) w celu sporządzenia opinii, tj. rzeczoznawstwa. W takim przypadku zamiast *raportu medycznego* zostaje sporządzona *ekspertyza medyczna*.

### Formularze

Wszystkie formularze wniosków o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego udzielanego przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) posiadają oznakowanie, które składa się z początkowej litery „G” i następującej po niej czterocyfrowej liczby (np. wniosek o numerze G0100 „wniosek o świadczenie reintegracyjne dla osoby ubezpieczonej – wniosek o przyznanie świadczenia”). Wniosek G0100 składa się z 16 części i ma 10 stron. Podczas wypełniania, zazwyczaj wystarczy postawić znak X

<sup>3)</sup> Stowarzyszenie Ethno-Medizinisches Zentrum udostępnia instrukcję, która krok po kroku objaśnia wnioskodawcom jak wypełnić wniosek – i tym samym zdecydowanie ułatwia wypełnianie wniosku. Poradnik ten rozdajemy uczestnikom podczas spotkań informacyjnych.

w odpowiednim polu, dlatego też wypełnienie wniosku nie trwa dłużej niż 20 minut. W zależności od wyznaczonego celu i oczekiwanych rezultatów rehabilitacyjnych, należy wypełnić załączniki i dodatkowe formularze.

Pracownicy i pracownice punktów informacyjno-doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) udzielają telefonicznie i na miejscu wsparcia przy wypełnianiu wniosku. Notabene wniosek można złożyć u każdego ubezpieczyciela – tj. w Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym, Zdrowotnym i od Wypadków. Świadczeniodawcy sprawdzają, czy są podmiotem właściwym do rozpatrzenia wniosku, a jeśli nie, przekażą go do odpowiedniej instytucji, która go rozpatrzy. Właściwy podmiot rozpatruje wniosek pod kątem spełnienia konkretnych uwarunkowań prawnych oraz warunków związanych z sytuacją osobistą wnioskodawcy lub wnioskodawczyni. Procedura może potrwać kilka tygodni.

**Wniosek mogą Państwo złożyć w Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym, Zdrowotnym i od Wypadków.**

### **Czy mogę zostać zobowiązany/na do złożenia wniosku o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego?**

Jeśli prowadzący lekarz lub lekarka zaproponuje Państwu złożenie wniosku o przyznanie świadczenia, nie muszą się Państwo konieczności do tego zastosować. Decyzję o tym, czy świadczenie rehabilitacyjne jest celowe – podejmują Państwo sami. Nie należy obawiać się z tego powodu negatywnych konsekwencji. Także w trakcie postępowania o przyznanie świadczenia wniosek można cofnąć bez konieczności podawania przyczyn.

Jeśli pobierają Państwo zasiłek chorobowy, kasa chorych może Państwa zobowiązać do złożenia – w przeciągu 10 tygodni – wniosku o przyznanie *rehabilitacji* medycznej lub *zawodowej*. W przeciwnym razie zasiłek chorobowy może zostać skrócony.

Jeśli pobierają Państwo zasiłek dla bezrobotnych, urząd pracy również może Państwa zobligować do złożenia wniosku o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego. Urząd pracy poinformuje Państwa o *obowiązках współpracy* oraz o terminach, które należy zachować.

### **Czy można przesunąć termin rehabilitacji leczniczej?**

Decyzja o przyznaniu świadczenia rehabilitacyjnego udzielanego przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) jest z reguły ważna przez okres sześciu miesięcy. Ośrodek rehabilitacyjny poinformuje Państwa o dacie rozpoczęcia rehabilitacji leczniczej. Zwykle należy się dostosować do podanego terminu. Zmiana terminu rozpoczęcia turnusu rehabilitacyjnego jest możliwa tylko w wyjątkowych przypadkach. W tym celu mogą Państwo skontaktować się z ośrodkiem rehabilitacyjnym, podać swoje powody i poprosić o nowy termin. Nie ma pewności, czy termin rozpoczęcia rehabilitacji leczniczej można faktycznie przesunąć. Ważne jest, aby nowy termin przypadł na okres sześciomiesięcznej ważności decyzji o przyznaniu świadczenia. Jeśli pobierają Państwo zasiłek chorobowy, kasa chorych musi wydać zezwolenie na przesunięcie daty rozpoczęcia leczenia rehabilitacyjnego.



Wskazówka: Proszę rozpocząć rehabilitację możliwie jak najszybciej, a jej termin przesunąć tylko w wyjątkowych przypadkach.

Należy mieć także na uwadze, że podanie stanu zdrowia jako powodu przesunięcia rehabilitacji leczniczej może prowadzić do ponownego wydania orzeczenia o *zapotrzebowaniu na rehabilitację*. Przez to rehabilitacja może zostać ewentualnie odwołana. Należy także uwzględnić, czy w tym czasie są lub nie są Państwo w stanie wykonywać czynności zawodowych. W przypadku, gdy dana osoba jest zdolna do pracy łatwiej jest otrzymać zgodę na przesunięcie daty rozpoczęcia rehabilitacji, w razie niezdolności do pracy jest to dużo trudniejsze. Proszę pamiętać: nadrzędnym celem działania rehabilitacyjnego przyznawanego przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) jest przywrócenie Państwu stanu zdrowia umożliwiającego powrót na stanowisko pracy.

## Zażalenie

### Co mogę zrobić, jeśli wniosek zostanie rozpatrzony odmownie?

Jeśli wniosek zostanie rozpatrzony odmownie można – w przeciągu jednego miesiąca – złożyć do właściwego świadczeniodawcy, tj. organu rentowego, pisemne *zażalenie*, które należy uzasadnić. W punktach informacyjno-doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung), w punktach doradczo-pośredniczych, stowarzyszeniach społecznych lub u lekarza/lekarzki, ubezpieczeni otrzymają wsparcie w formułowaniu *zażalenia*. *Zażalenie* powinno zawierać rzeczowy opis choroby i dotychczasowe terapie oraz sukcesy i porażki terapeutyczne. W odwołaniu zaleca się również uwzględnić *psychiczne* obciążenia, które mogą wynikać z choroby. Bardzo ważne jest zachowanie podanego terminu do wniesienia *zażalenia*. Jeśli w wyznaczonym czasie nie będą Państwo w stanie konkretnie sformułować odwołania, należy wnieść formalne pismo tj. *zażalenie*





od decyzji, tak aby zachować przewidziany termin. *Zażalenie* powinno zawierać informację, że wkrótce dostarczone będzie pismo z obszernym uzasadnieniem. W zależności od kondycji fizycznej mogą Państwo zgłosić się do Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) i osobiście przedstawić swoją sprawę. Ponadto lekarz lub lekarka może ponownie poświadczyc zapotrzebowanie na rehabilitację medyczną w *raporcie lekarskim*. Zasadniczo wystarczy złożyć uzasadnione zażalenie.

**Wskazówka: Zażalenie powinno być indywidualnie i obszernie uzasadnione.**

Ważne: Od każdej decyzji wydanej przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) można wnieść zażalenie. W postępowaniu w sprawie wniesionego *zażalenia*, świadczeniodawca sprawdza ponownie, czy postawiona *diagnoza* uzasadnia potrzebę rehabilitacji leczniczej przyznawanej przez Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) oraz czy oferty terapii w formie *ambulatoryjnej* (np. *psychoterapia, gimnastyka lecznicza*) zostały już wyczerpane. Jeśli świadczeniodawca pozytywnie rozpatrzy wniesione przez ubezpieczonego/ną *zażalenie*, otrzyma on/ona *decyzję w przedmiocie sprzeciwu*. Decyzja ta zawiera uznanie roszczeń osoby ubezpieczonej i przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego. Jeśli *zażalenie* zostanie rozpatrzone odmownie, można zastanowić się nad wniesieniem skargi do sądu ds. społecznych. Postępowanie w sprawie wniesionego *zażalenia* oraz w sądzie ds. społecznych są bezpłatne dla ubezpieczonych. Jeśli osoba ubezpieczona zamierza skorzystać z usług prawnika, będzie musiała ewentualnie sama ponieść koszty.

## Alternatywy dla rehabilitacji medycznej

Jeśli wniosek zostanie rozpatrzonej odmownie, warto zastanowić się, czy można pozbyć się dolegliwości zdrowotnych korzystając z innych działań leczniczych, gdyż nie zawsze *rehabilitacja medyczna Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego* (Deutsche Rentenversicherung) jest – w momencie składania wniosku – konieczna ze względów medycznych.

W strukturze systemu opieki *ambulatoryjnej* dostępne są wielokrotnie możliwości, np. *psychoterapie* lub *fizjoterapie*. Zaleca się, aby osoby ubezpieczone skonsultowały to z lekarzem lub lekarką. Ponadto proszę poinformować się na temat ofert profilaktycznych i wspierających zdrowie udzielanych przez kasę chorych i innych oferentów (np. profilaktyczny trening pleców – ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, porady żywieniowe) oraz ewentualnie z nich skorzystać. Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (DRV) przyznaje wszystkim osobom zatrudnionym świadczenia profilaktyczne, tak aby w dobrej kondycji zdrowotnej mogli sprostać zarówno wymogom życia codziennego, jak i rosnącym oczekiwaniom (w życiu prywatnym i zawodowym), i uniknęli chorób długotrwałych i *przewlekłych*. Dodatkowe informacje znajdują Państwo na stronie:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Praevention/praevention\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Praevention/praevention_node.html).

# 3. Podczas turnusu rehabilitacyjnego

## Przygotowanie do turnusu i przyjazd do ośrodka

Po wydaniu decyzji o przyznaniu świadczenia rehabilitacyjnego świadczeniobiorcy otrzymają z Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) wiadomość o przyznanych ośrodku rehabilitacyjnym. Decyzja zawiera informację, kiedy i gdzie odbędzie się rehabilitacja. Od daty przyznania świadczenia do rozpoczęcia turnusu mija zaledwie kilka tygodni. Dobre przygotowanie – przede wszystkim do rehabilitacji w warunkach oddziału dziennego, tj. *stacjonarnej* – może być znaczącym ułatwieniem. Przed rozpoczęciem rehabilitacji leczniczej zaleca się skontaktować z ośrodkiem i wyjaśnić ewentualne wątpliwości.

**Wskazówka: Dobre przygotowanie ułatwia początek rehabilitacji. Proszę skontaktować się z ośrodkiem i wyjaśnić wszelkie pozostałe wątpliwości.**

Rzeczy, których nie powinno się zapomnieć wyjeżdżając na turnus rehabilitacyjny:

- odzież do wewnątrz i na zewnątrz (odzież przeciwdeszczowa, parasol)
- odzież sportowa
- buty sportowe
- akcesoria kąpielowe (strój kąpielowy lub kąpielówki, klapki, szlafrok)
- ręczniki
- ewentualnie akcesoria sportowe (kijki Nordic-Walking)
- dokumentacja lekarska i wyniki badań

- alergicy: karta alergika (Allergiker-Pass)
- diabetycy: karta diabetyka (Diabetiker-Pass)
- osoby z rozrusznikiem serca: zaświadczenie o posiadaniu rozrusznika
- wzgl. zdjęcia rentgenowskie
- karta ubezpieczenia zdrowotnego
- lekarstwa
- konieczne środki pomocowe (kule ortopedyczne, aparat słuchowy)
- książki, CD, gry
- media rozrywkowe i ładowarki

Jeśli z powodów religijnych obowiązuje Państwa specjalny ubiór, proszę omówić tę kwestię z lekarzem lub lekarką w ośrodku rehabilitacyjnym. W niektórych ośrodkach są np. na basenach specjalne godziny zarezerwowane tylko dla kobiet.

Dojazd do ośrodka pacjenci/pacjentki lub ich bliscy organizują we własnym zakresie. Informacje na ten temat znajdują Państwo w decyzji o przyznaniu świadczenia rehabilitacyjnego otrzymanej z Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) ponosi w pełni koszty przejazdu pociągiem 2 klasy i środkami transportu zbiorowego z miejsca zamieszkania do ośrodka. W przypadku rehabilitacji w formie *stacjonarnej*, za przejazd samochodem – tam i z powrotem – przyznawana jest kilometrówka w wysokości 20 centów za przejechany kilometr (stan 2019) do maksymalnej kwoty 130 euro. Za przejazdy na zabiegi rehabi-

litacyjne w warunkach *ambulatoryjnych* zwrócone zostaną tylko niezbędne koszty. Wysokość zwrotu kosztów za przejazd może zmieniać się z roku na rok. Informacje na ten temat można uzyskać w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym. Wiele ośrodków oferujących leczenie w formie *ambulatoryjnej* oferuje bezpłatne usługi dojazdowe. Pacjenci lub pacjentki o ograniczonej sprawności ruchowej mogą udać się na zabiegi terapii *ambulatoryjnej* i wrócić do domu taksówką dla pacjentów. Osoby udające się na rehabilitację w warunkach *stacjonarnych* mogą wysłać pocztą dodatkowo dwie sztuki bagażu. Zwrot kosztów przejazdu będzie dokonany na podstawie wniosku złożonego w Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (należy przedłożyć bilety za przejazd pociągiem lub środkami transportu publicznego).

**Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) pokrywa w większości koszty dojazdu do i z ośrodka.**

## Zakwaterowanie i wyżywienie

W ośrodkach rehabilitacyjnych w systemie *stacjonarnym* pacjenci/pacjentki są zakwaterowani w pokojach jedno- lub wieloosobowych. W takich ośrodkach nie ma możliwości organizowania wyżywienia we własnym zakresie, jako że nie posiadają one kuchni dla pacjentów. W niektórych ośrodkach znajduje się aneks kuchenny z czajnikiem do gotowania wody.

Zazwyczaj większość ośrodków rehabilitacyjnych nie oferuje specjalnego wyżywienia, dostosowanego do zasad danej religii. Niemniej wiele placówek oferuje obszerne menu dań wegetariańskich. Ponadto można skorzystać z porad dietetyków i dietetyczek, z którymi mogą Państwo wspólnie opracować jadłospis oraz podać własne specjalne preferencje żywieniowe. Jeśli obowiązuje Państwa post w czasie miesiąca ramadan, w większości placówek można odłożyć jedzenie i podgrzać je wieczorem. W przypadku specjalnych nawyków żywieniowych należy zawczasu wyjaśnić z pracownikami ośrodka, czy w trakcie turnusu rehabilitacyjnego możliwe jest praktykowanie tych nawyków. Oczywiście mogą Państwo z wyprzedzeniem poinformować się na ten temat na stronach internetowych lub zadzwonić do ośrodka. We wniosku o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego można uwzględnić kwestię żywieniową i podać preferencje odnośnie danej placówki.

**Wskazówka: Proszę ustalić nawyki żywieniowe.**

Zasadniczo nie stanowi to problemu, jeśli Państwa bliscy przyniosą ze sobą żywność podczas odwiedzin. Niemniej należy to uzgodnić z pracownikami ośrodka. Produkty żywnościowe, które łatwo się psują powinny być przechowywane w lodówce. Jeśli nie ma możliwości przechowywania żywności, powinny zostać przyniesione tylko produkty o długich terminach przydatności. Jeśli otrzymują Państwo lekkostrawne lub dietetyczne pokarmy, proszę poinformować o tym przyjaciół/przyjaciółki oraz krewnych. Na przebieg rehabilitacji może niekorzystnie wpłynąć zmiana ustalonej diety i spożywanie na przykład tłustych potraw lub słodyczy.

## Regulamin pobytu w ośrodku

W zależności od ośrodka, obowiązują różne zasady zachowania. Zasadniczo obowiązuje reguła, że wszystko to, co może niekorzystnie wpływać na przebieg rehabilitacji – jest niepożądane. W wielu ośrodkach spożywanie alkoholu nie jest mile widziane, a konsumpcja narkotyków – zabroniona.

W każdym ośrodku rehabilitacyjnym istnieje ustalony rytm dnia, do którego powinni się dostosować wszyscy pacjenci/pacjentki. Na przykład: wyznaczony czas na posiłki i odpoczynek, cisza nocna oraz godziny odwiedzin. Pacjenci i pacjentki powinni dostosować się do regulaminu ośrodka oraz zaleceń zespołu rehabilitacyjnego.

## Zespół rehabilitacyjny

Obecnie wiadomo, że na powstanie i czas trwania chorób *przewlekłych* wpływa wiele czynników: oprócz czynników medycznych dużą rolę odgrywają także uwarunkowania społeczne i dyspozycja *psychiczna*. Z tego względu współczesna rehabilitacja lecznicza jest kompleksowym postępowaniem, które składa się z różnych oddzielnych działań/metod terapeutycznych, np. z *gimnastyki leczniczej*, treningu, szkoleń, sesji psychologicznych w grupie oraz doradztwa społecznego. W zależności od zespołu chorobowego i związanych z nim postaci i objawów schorzenia, pacjenci i pacjentki mają w ośrodku kontakt ze specjalistami różnych profesji.

**W trakcie rehabilitacji medycznej opiekują się Państwem specjaliści różnych profesji.**

**Lekarze/lekarki** troszczą się o całościową opiekę medyczną i koordynują przebieg leczenia rehabilitacyjnego. Ustalają konieczne leki, zabiegi terapeutyczne oraz niezbędne środki pomocnicze. Ponadto oceniają zdolność do pracy, a także omawiają z pacjentami, jak powinni postępować po wypisaniu z ośrodka.

**Psycholodzy i psychoterapeuci** oferują m.in. konsultacje indywidualne lub sesje grupowe w czasie rehabilitacji leczniczej oraz dokonują *diagnostyki* psychologicznej.

**Pracownicy/pracownice socjalni oraz służba społeczna** wspierają i doradzają pacjentom i pacjentkom w sprawach społecznych (np. doradztwo dotyczące opieki w domu, w kwestii finansowej, zawodowej).

**Fizjoterapeuci lub fizjoterapeutki** opracowują programy aktywności ruchowej, które można realizować zarówno na siłowni, jak również w naturze. W zależności od schorzenia, oferują specjalne leczenie indywidualne.

**Ergoterapeuci/ergoterapeutki** wspierają przy przezwyciężaniu trudności dnia codziennego oraz w reintegracji zawodowej. Instruują na temat środków pomocniczych oraz ćwiczą z pacjentami w ramach specjalnie opracowanych programów, te czynności, których oni potrzebują w codziennej rutynie i pracy. Na przykład bardzo ważne jest, aby po udarze ponownie nauczyć się wykonywania codziennych czynności.

**Pielęgniarki i pielęgniarze zdrowotni** również troszczą się o zapewnienie opieki medycznej i wspierają pacjentów. Do ich obowiązków należy m.in. wydawanie leków według rozporządzenia lekarza, opatrywanie ran, działania ukierunkowane na wspieranie i utrzymanie zdolności ruchowej.

**Dietetycy i dietetyczki** opracowują plany żywieniowe i wspierają w zmianie nawyków żywieniowych, wzgl. pomagają opracować nowe zasady żywienia np. dietę niskotłuszczową, karmienie przez sondę. Poza tym wspierają w praktycznej realizacji zmiany nawyku żywieniowego, w formie kursu gotowania.

**Specjaliści innych profesji jak np. logopedzi lub terapeuci/terapeutki mowy** służą pomocą w przypadku problemów z mową, mówieniem i przełykaniem.

Ponadto w ośrodku rehabilitacyjnym pracuje personel sprzątający i kuchenny.

## Dzień codzienny w ośrodku

### Rozmowa wstępna

Przed rozpoczęciem leczenia rehabilitacyjnego, podczas wstępnej rozmowy z lekarzem, z pacjentami/pacjentkami przeprowadzany jest szczegółowy wywiad na temat problemów zdrowotnych. Lekarze zapoznają się z wynikami badań i omawiają je z pacjentami/pacjentkami. Po rozmowie odbywa się z reguły badanie lekarskie. W zależności od schorzenia zdarza się, że konieczne jest, aby pozostali członkowie zespołu rehabilitacyjnego również przeprowadzili rozmowę wstępną i kolejne badania. Mogą to być na przykład pedagogzy społeczni lub psycholodzy. Ważna jest szczerść w udzielaniu odpowiedzi. Tylko wówczas lekarze/lekarzki i zespół rehabilitacyjny będą mogli odtworzyć pełny obraz stanu zdrowia i zidentyfikować ewentualne czynniki wpływające na chorobę. W każdej chwili mogą Państwo zadawać pytania. Po przebytych rozmowach i badaniach lekarskich wspólnie z pacjentem lub pacjentką wyznacza się cele rehabilitacji oraz plan indywidualnych zajęć terapeutycznych.

**Wskazówka: Proszę szczerze odpowiadać na pytania lekarzy/lekarek, tak aby otrzymać jak najlepszy plan zajęć terapeutycznych.**

## Rozmowa terapeutyczna

Oferta metod terapeutycznych jest szeroka, począwszy od programów aktywności ruchowej i sportowych poprzez działania relaksujące, aż do porad żywieniowych. Poniżej wybrane przykłady:

- › *Ergoterapia* i terapia pracy (np. *treninig funkcjonalny*, *adaptacja miejsca pracy*, *instruktaż użytkowania środków pomocniczych*), *fizjoterapia*, terapia sportowa i ruchowa (np. *gimnastyka zdrowotna*, w wodzie, trening pleców – ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, trening siłowy i na sprzętach w siłowni, nording walking)
- › Oferty doradztwa udzielane przez służbę społeczną (np. porady dotyczące kwestii społeczno-prawnych, zawodowe)
- › Indywidualne i grupowe rozmowy psychologiczne
- › Działania relaksujące
- › Oferty zajęć kreatywnych (np. taniec, teatr, tworzenie, muzykoterapia)
- › Masaże, kąpiele, zabiegi – okłady na ciepło lub zimno
- › Specjalne oferty (np. trening mowy i wymowy, porady żywieniowe)
- › Edukacja zdrowotna dotycząca *czynników ryzyka* (np. nadwagi, palenia tytoniu, alkoholizmu).

Nikt nie może zostać zmuszony do wzięcia udziału w zabiegach terapeutycznych. Proszę mieć jednak na uwadze, że podczas rehabilitacji leczniczej są Państwo zobowiązani do współpracy, tak aby osiągnąć wyznaczone cele rehabilitacji. Oznacza to, że niektóre zabiegi terapeutyczne nie mogą być anulowane lub zamienione. Jeżeli z przyczyn religijnych lub światopoglądowych nie mogą Państwo wziąć udziału w niektórych zabiegach, proszę omówić to z lekarzem/lekarką

lub z terapeutą/terapeutką. Na pewno istnieje alternatywna metoda leczenia. Niemniej zaleca się, aby uczestniczyć we wszystkich wyznaczonych zabiegach, tak aby wkrótce stan zdrowia uległ poprawie. Szczególnie w rehabilitacji schorzeń *psychosomatycznych* należy – przed rozpoczęciem leczenia – mieć na uwadze, że w skład terapii wchodzi rozmowy grupowe (także różnoplciowe) oraz grupowe terapie ruchowe. Ten model terapii grupowej jest bardzo pomocny. Dlatego też powinni być Państwo przygotowani do wzięcia udziału w terapiach grupowych.

Podczas turnusu rehabilitacyjnego odbywa się ponownie badanie lekarskie. Ma ono na celu kontrolę postępów zdrowotnych i ewentualnie wdrożenie dodatkowych działań, a w razie potrzeby przedłużenie leczenia rehabilitacyjnego. Pod koniec rehabilitacji odbędzie się rozmowa doradcza z lekarzem/lekarką, którzy udzielą Państwu informacji na temat ofert *opieki porehabilitacyjnej* oraz *rehabilitacji sportowej*. Raport lekarski z pobytu w ośrodku zostanie przesłany do Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung), a na życzenie pacjentów/pacjentek także do lekarza rodzinnego/lekarki rodzinnej.

## Rozkład dnia w ośrodku

Codziennie odbywają się zabiegi terapeutyczne, które trwają od czterech do sześciu godzin. Zasadniczo w godzinach wieczornych i w weekendy nie ma zabiegów.

Pacjenci/pacjentki korzystający z rehabilitacji w formie *ambulatoryjnej* otrzymują obiad. W ośrodku znajdują się również do dyspozycji pacjentów pomieszczenia do odpoczynku i relaksu, z których można skorzystać w czasie wolnym od zabiegów.

W przypadku rehabilitacji w formie *stajonarnej* pacjenci/pacjentki są zakwaterowani w ośrodku i otrzymują wyżywienie. W czasie wolnym od zabiegów oferowane są wydarzenia kulturalne i rozrywkowe, np. wieczory autorskie i taneczne lub wycieczki. Pacjenci/pacjentki zainteresowani wzięciem udziału w imprezach kulturalnych, powinni na miejscu zasięgnąć informacji na temat kosztów i warunków uczestnictwa.

### **Modlitwa w ośrodku rehabilitacyjnym**

W niektórych ośrodkach znajdują się pomieszczenia do odmawiania modlitwy i do zadumy. Oczywiście można również modlić się w pokoju. Informacje na ten temat można uzyskać na stronie internetowej ośrodka lub telefonicznie. Preferencje odnośnie takiej placówki można podać już we wniosku o świadczenie rehabilitacyjne.

### **Regulamin odwiedzin**

Krewni oraz przyjaciele/przyjaciółki powinni odwiedzać pacjentów tylko w czasie wolnym od zabiegów terapeutycznych, tak aby odwiedziny nie wpływały negatywnie na przebieg rehabilitacji. Informacje dotyczące godzin odwiedzin w ośrodku otrzymają Państwo podczas rejestracji, albo mogą się Państwo z nimi zapoznać na stronie internetowej danej placówki. W klinikach medycyny *psychosomatycznej* może obowiązywać zakaz odwiedzin – zarówno na początku, jak i w trakcie leczenia. Służy to budowaniu niezbędnego dystansu wobec choroby oraz skupieniu się na powrocie do zdrowia. Proszę dowiedzieć się zawniczasu o obowiązujących zasadach odwiedzin.

**Wskazówka: Proszę uzgodnić z pracownikami ośrodka rehabilitacyjnego, kiedy mogą Państwo przyjmować odwiedziny.**



W przypadku zaleceń medycznych lub terapeutycznych mogą – w pojedynczych przypadkach – towarzyszyć pacjentom ich partnerzy życiowi. Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Rentenversicherung) ponosi koszty zakwaterowania i wyżywienia oraz ewentualnie zwraca utracony zarobek. Finansowanie kosztów jest możliwe tylko wówczas, gdy świadczenie rehabilitacyjne odbywa się poza miejscem zamieszkania pacjentów/pacjentek. Niektóre ośrodki zezwalają na pobyt osoby towarzyszącej, nawet gdy nie jest to konieczne ze względów medycznych. Należy to uzgodnić z daną placówką rehabilitacyjną. Osoba towarzysząca przebywa w ośrodku na własny koszt.

## Problemy komunikacyjne ze względu na słabą znajomość j. niemieckiego

Jeśli podczas badania lekarskiego, wzgl. rozmowy wstępnej porozumienie się z pacjentami jest niemożliwe, na życzenie lekarzy/lekarek mogą być obecni tłumacze/tłumaczki. Koszty za usługi tłumaczeniowe pokrywa Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung). Taka możliwość istnieje tylko podczas wstępnej rozmowy z lekarzem. W trakcie kolejnych zabiegów terapeutycznych pacjenci/pacjentki nie mają możliwości skorzystania z usług tłumacza, chyba że sami poniosą koszty tłumaczenia i zakwaterowania osoby tłumaczącej. Jeśli obawiają się Państwo, że z powodu słabej znajomości języka niemieckiego, nie będą Państwo w stanie w pełni korzystać z zabiegów terapeutycznych, można uwzględnić ten fakt we wniosku o przyznanie świadczenia i tym samym wpłynąć na wybór ośrodka rehabilitacyjnego. Zaleca się przed złożeniem

wniosku uzyskać informacje na temat ośrodków rehabilitacyjnych, w których zatrudniony jest personel władający danym językiem, i uwzględnić ten fakt we wniosku, podając preferencje odnośnie takiej placówki.

**Tłumacze/tłumaczki mogą być obecni podczas rozmowy wstępnej z lekarzem/lekarzką w ośrodku.**

## Oferty specjalne dla imigrantek i imigrantów

Niektóre ośrodki rehabilitacyjne posiadają w swojej ofercie propozycje skierowane do imigrantów i imigrantek. Pacjenci i pacjentki otrzymują tam taką samą opiekę i leczenie jak w każdym innym ośrodku rehabilitacyjnym, z tą różnicą, że w sposób szczególnie uwzględnia się potrzeby pacjentów pod kątem kulturowym i religijnym. Ponadto problemy wynikające z braku lub słabej znajomości języka są niwelowane dzięki wsparciu tłumaczy/tłumaczek oraz/lub personelu władającego danym językiem obcym. W ofercie ośrodka są oddziały podzielone według płci, oddzielne pomieszczenia do modlitwy, usługi przejazdowe na modlitwy do meczetu lub zabiegi terapeutyczne udzielane przez osoby tej samej płci. Proszę mieć na uwadze, że nie każdy ośrodek rehabilitacyjny ma takie oferty i nie zawsze wymagania lub życzenia pacjenta/pacjentki pod kątem zaspokojenia potrzeb kulturowych i religijnych mogą zostać spełnione. Ponadto proszę uwzględnić fakt, że nie każda placówka rehabilitacyjna, która posiada specjalne oferty dla imigrantów/imigrantek stanowi najlepszy wybór dla pacjentów i pacjentek. Ośrodek rehabilitacyjny wyspecjalizowany w leczeniu danego schorzenia, może zapewnić znacznie lepszą



opiekę medyczną, nawet jeśli nie posiada specjalnych ofert dla imigrantów/imigrantek.

**Wskazówka: Proszę wybrać taki ośrodek, który jest wyspecjalizowany w leczeniu Państwa schorzenia.**

## Obowiązek współpracy i przerwanie turnusu rehabilitacyjnego

Niezwykle istotny dla procesu rehabilitacji i osiągnięcia pozytywnego celu rehabilitacji jest aktywny udział pacjentów i pacjentek. Mówi się nawet o *obowiązku współpracy*. Pacjenci/pacjentki powinni dotrzymywać wszystkich uzgodnień dotyczących zabiegów terapeutycznych, oraz aktywnie uczestniczyć w zajęciach, a nowo nabytą wiedzę i doświadczenia wprowadzać w swoją codzienność. Pacjenci otrzymują wsparcie od całego zespołu rehabilitacyjnego. W przypadku, gdy *obowiązek współpracy* nie będzie realizowany i przez to zagrożony jest efekt rehabilitacyjny, może to mieć wpływ na późniejsze świadczenia ubezpieczeniowe. Nie leży to w intencji danej instytucji, lecz stanowi absolutny wyjątek. Jeśli pacjent/pacjentka pobiera zasiłek chorobowy i otrzymał/a z kasy chorych zalecenie leczenia rehabilitacyjnego, a nie zastosował/a się do zarządzenia, zasiłek chorobowy może zostać skrócony.

**Pacjenci są zobowiązani do aktywnego udziału w procesie rehabilitacji.**

Może zaistnieć sytuacja, że z powodu nagłych przyczyn rodzinnych chcą Państwo przerwać turnus rehabilitacyjny. Niemniej należy bardzo dokładnie przemyśleć tę decyzję, gdyż nadrzędnym celem działań rehabilitacyjnych jest poprawa Państwa stanu zdrowia i komfortu życia. W przypadku przedwczesnego zakończenia leczenia rehabilitacyjnego wyznaczone cele rehabilitacji mogą nie zostać osiągnięte. Jeśli nie da się uniknąć przerwania turnusu rehabilitacyjnego, należy koniecznie omówić to z prowadzącym lekarzem/lekarzką w ośrodku rehabilitacyjnym. Lekarze wystawią Państwu odpowiednie zaświadczenie, które potwierdza, że nie ma przeciwwskazań do przerwania leczenia. Jeśli zaświadczenie takie nie zostanie wystawione, może zaistnieć sytuacja, że świadczenia pieniężne z ubezpieczenia społecznego, np. zasiłek chorobowy, mogą zostać skrócone. Po opuszczeniu ośrodka rehabilitacyjnego należy skontaktować się z Niemieckim Ubezpieczeniem Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung) i wyjaśnić swoje powody do przerwania turnusu.

Jeśli pobierają Państwo *zasiłek przejściowy* z Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Rentenversicherung) muszą Państwo zwrócić zasiłek za niewykorzystany okres leczenia rehabilitacyjnego.

Przerwanie turnusu może mieć wpływ na późniejsze składanie wniosków o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego. Świadczeniodawca bardzo dokładnie sprawdza powody przerwania rehabilitacji.

## 4. Po turnusie rehabilitacyjnym

Po zakończeniu rehabilitacji medycznej oferowane są dodatkowe działania lecznicze, które według potrzeb indywidualnych mogą być zalecane, realizowane i/lub wdrażane.

Aby utrzymać efekt rehabilitacyjny i aby zastosować w życiu codziennym wyuczone podczas rehabilitacji zdolności, można skorzystać po turnusie z *rehabilitacji sportowej*, *treningu funkcjonalnego* lub z programów *opieki porehabilitacyjnej* Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Lekarze/lekarki w ośrodku rehabilitacyjnym zadecydują, czy działania takie są konieczne. Jeśli tak, wydadzą oni skierowanie i poinformują o tym pacjentów/pacjentki w rozmowie końcowej. Ważne jest, aby skorzystali Państwo z oferty leczniczej w terminie trzech miesięcy po zakończeniu rehabilitacji, w przeciwnym razie skierowanie straci ważność. W ulotce, którą Państwo otrzymacie wraz ze skierowaniem, podane są terminy.

**Istnieje wiele możliwości, aby po zakończeniu rehabilitacji utrzymać dobry stan zdrowia.**

### Rehabilitacja sportowa i trening funkcjonalny

W ramach *rehabilitacji sportowej* i *treningu funkcjonalnego* wykonywane są ćwiczenia ruchowo-terapeutyczne w grupie pod fachowym kierownictwem. *Rehabilitacja sportowa*, wzgl. *trening funkcjonalny* trwa z reguły sześć miesięcy. Zajęcia oferowane są w pobliżu miejsca zamieszkania, tak aby umożliwić uczestnikom/uczestniczkom kursu reintegrację zawodową. *Rehabilitacja sportowa* zalecana jest przy chorobach układu ruchu, sercowo-naczyniowych oraz niektórych chorobach nowotworowych i układu oddechowego. Dla osób cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe istnieją „grupy sercowe”.

Z kolei *trening funkcjonalny* – zazwyczaj gimnastyka (wodna) – zalecany jest osobom ze schorzeniami *reumatycznymi*. Niektóre siłownie oferują kursy *rehabilitacji sportowej w formie ambulatoryjnej*, które mają na celu ułatwienie rozpoczęcia długoterminowych i regularnych aktywności sportowych.

## Opieka porehabilitacyjna – programy

Istnieje wiele różnych programów *opieki porehabilitacyjnej*. Niektóre z nich łączą różne formy terapii (multimodalny), inne natomiast koncentrują się na jednej metodzie terapeutycznej (unimodalny).

W ramach multimodalnych programów *opieki porehabilitacyjnej* opracowywany jest indywidualny plan leczenia, który składa się z różnych modułów. Ponadto zintegrowane w programie działania ruchowo-terapeutyczne mogą zostać uzupełnione o kursy i porady. Celem programu jest, aby po przebytej rehabilitacji, nadal poprawiać ograniczoną sprawność pacjentów i pacjentek. Zdolności indywidualne i społeczne powinny być w dalszym ciągu wspierane oraz długofalowo powinien być umacniany wyznaczony kierunek zmian w stylu życia, który został nabyty podczas leczenia rehabilitacyjnego. Treningi *porehabilitacyjne* odbywają się w grupach i w zależności od oferty trwają cały dzień lub w godzinach pracy. Zajęcia, które odbywają się dodatkowo do wykonywanych obowiązków zawodowych są tak dopasowane, aby nie kolidować z życiem zawodowym. Liczba dni zabiegowych oraz przeprowadzonych zajęć jest różna w zależności od danego programu.

Przykładem multimodalnego programu *opieki porehabilitacyjnej* jest IRENA (intensywna *opieka porehabilitacyjna*), który jako metoda holistyczna oferuje zabiegi z wielu obszarów terapeutycznych. Cykl programu obejmuje do 24 zabiegów tygodniowo (w przypadku schorzeń neurologicznych do 36 jednostek) po 90 minut i przyczynia się do intensywnego ustabilizowania nowych wzorców zachowań, polepszenia funkcjonalnych i/lub kongnitywnych ograniczeń oraz wspiera reintegrację zawodową.

Z kolei unimodalne programy *opieki porehabilitacyjnej* obejmują tylko jeden obszar terapeutyczny. Przykładem są Psy-RENA (*psychosomatyczna opieka porehabilitacyjna*) lub T-RENA (szkoleniowo-terapeutyczna *opieka porehabilitacyjna*). Pierwszy z nich jest ukierunkowany na wdrażanie wyuczonych podczas leczenia rehabilitacyjnego wzorców zachowań i strategii do przezwyciężania sytuacji stresowych i kryzysowych w życiu codziennym i zawodowym. Drugi program to trening na spręcie do ćwiczeń, który ma na celu utrzymanie (przywrócenie) sprawności fizycznej po leczeniu rehabilitacyjnym. Program ten jest też często określany jako "trening na rozbudowę mięśni", "lecnicza terapia treningowa" lub "trening siłowy na spręcie medycznym".

Odpowiednie programy *opieki porehabilitacyjnej* pacjenci znajdują na stronie internetowej: [www.nachderrreha.de/de/Navigation/10\\_Nachsorge-finden/10\\_Nachsorge-finden\\_node.html](http://www.nachderrreha.de/de/Navigation/10_Nachsorge-finden/10_Nachsorge-finden_node.html)

## Reintegracja zawodowa

Długa przerwa w pracy może sprawić, że powrót na dotychczasowe stanowisko pracy jest często trudny. Należy w sposób ostrożny podejmować ponownie obowiązki zawodowe.

W przypadku, gdy byli Państwo w ciągu roku przez okres dłuższy niż sześć tygodni nieprzerwanie niezdolni do pracy lub z powodu wielokrotnej niezdolności do pracy przebywali Państwo na zwolnieniu lekarskim, pracodawca lub pracodawczynie są zobowiązani do zaofiarowania Państwu wsparcia w zakresie *Zakładowego Systemu Reintegracji Zawodowej*. Decyzję o tym, czy skorzystają Państwo ze świadczenia – podejmują Państwo sami. W trakcie rozmowy na temat reintegracji zawodowej pracodawca lub pracodawczynie omawia wspólnie z Państwem oraz – jeśli Państwo wyrażą zgodę – z innymi specjalistami (członkami rady i komitetu zakładowego, rzecznikiem osób niepełnosprawnych itd.) metody reintegracji zawodowej. Działania te mogą obejmować skrócenie tygodniowego czasu pracy lub stopniową reintegrację zawodową (tzn. model Hamburgski). Stopniowa reintegracja zawodowa oznacza, że na początku pracują Państwo tylko kilka godzin dziennie i czas pracy stopniowo się wydłuża.

**Wskazówka: Proszą omówić z pracodawcą, kiedy będą Państwo w stanie ponownie podjąć obowiązki zawodowe.**

Jeśli wykonywanie czynności zawodowych nie jest możliwe na obecnym stanowisku pracy, być może będą Państwo mogli zmienić wydział.

## Rehabilitacja zawodowa

W przypadku, gdy powrót na dotychczasowe stanowisko pracy jest nie do osiągnięcia pomimo rehabilitacji leczniczej, Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) przyznaje swoim ubezpieczonym – przy spełnieniu określonych warunków – *rehabilitację zawodową*. Świadczenia te mają również na celu zapobieganie *obniżonej zdolności* do pracy i można z nich skorzystać bez wcześniejszego leczenia rehabilitacyjnego lub po zakończonej rehabilitacji.

W skład działań *rehabilitacji zawodowej* wchodzi:

- Adaptacja stanowiska pracy (np. rampy, biurka i krzesła z regulacją wysokości oraz specjalne ekrany)
- Pomoc asystenta niepełnosprawnego pracownika przez okres do maksymalnie trzech lat (asystent wspiera pracownika w wykonywaniu powierzanych mu obowiązków, np. towarzyszy, czyta i pisze teksty dla pracownika z niepełnosprawnością)
- Kształcenie się, doskonalenie zawodowe lub reorientacja zawodowa
- Formy dofinansowania działalności dla osób zamierzających prowadzić własną działalność gospodarczą
- Dopasowanie pomieszczeń mieszkalnych do potrzeb osoby niepełnosprawnej
- Dofinansowanie kursu na prawo jazdy
- Dofinansowanie przerobienia samochodu osobowego do potrzeb osoby niepełnosprawnej
- Przejazdy środkami transportu publicznego lub usługi transportowe

Osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności mogą być zatrudnione w *warsztatach dla osób niepełnosprawnych*.

## Grupy samopomocowe, stowarzyszenia

Grupy samopomocowe i stowarzyszenia stanowią wartościowe wsparcie. Pomagają pacjentom/pacjentkom i/lub ich bliskim w przezwyciężeniu choroby, i w razie pytań i trudności udzielają porad i pomocy. W grupach spotykają się osoby o podobnych problemach, w celu dzielenia się doświadczeniami. Osoby, które niedawno zachorowały mogą czerpać z wiedzy i doświadczeń życiowych członków grupy. W Niemczech działa między 70.000 a 100.000 grup samopomocowych. W większości miast oferowane są doradztwa samopomocowe i punkty kontaktowe grup wsparcia.



# Studium przypadku

Aby zilustrować, w jaki sposób i przy spełnieniu jakich warunków ubezpieczeni mogą otrzymać świadczenie rehabilitacji leczniczej przyznawanej przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) i jak przebiega leczenie rehabilitacyjne przedstawiamy poniżej kilka fikcyjnych przypadków.

## Dostęp do rehabilitacji leczniczej przez Medyczną Służbę Orzekającą Kas Chorych

Pan K. (52 lata, pochodzi z Rosji) miał wylew (udar mózgu). Jego prawa strona ciała była sparaliżowana. Po osiągnięciu stanu stabilności pan K. jeszcze w szpitalu otrzymał wcześniejszą i specjalistyczną rehabilitację pourazową. Podczas działań leczniczych uczy się on znów posługiwać ręką przy codziennych czynnościach. Niemniej nie odzyskał sprawności w nodze. Pracownica społeczna w szpitalu zaproponowała trzytygodniową *kontynuację leczenia* po zakończonym pobycie w szpitalu. Pan K. nie zgodził się jednak na tę propozycję, gdyż po kilkutygodniowym pobycie w szpitalu pragnie wrócić do domu, do zaufanego otoczenia.

Kilka tygodni później – pan K., który jest już ponad 6 tygodni niezdolny do pracy – otrzymał telefon z Medycznej Służby Orzekającej Kas Chorych. Pracownica zasugerowała panu K. złożenie wniosku o przyznanie *rehabilitacji medycznej* oferowanej przez *Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe* (Deutsche Rentenversicherung). W przeciwnym razie zasiłek chorobowy może zostać skrócony. W pierwszej chwili pan K. jest zaszokowany. A jednocześnie już od kilku tygodni martwi się o swoją nogę i przyszłość zawodową. Pójście

do pracy i możliwość zatroszczenia się o swoją rodzinę są dla niego bardzo ważne.

Z tego względu zdecydował się, że złoży wniosek o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung). W tym celu zwrócił się do swojej Kasy Chorych. Pracownica wyjaśniła mu wszystko dokładnie i zapewniła go, że przekaże jego wniosek do Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Do wniosku pan K. załączył *raport lekarski*, który otrzymał od swojego lekarza.

Decyzja o przyznaniu świadczenia nadeszła po trzech tygodniach. Po przybyciu na turnus, oceniono stan jego zdrowia. Ponieważ po wylewie jego ciśnienie krwi było w dalszym ciągu za wysokie, lekarz omówił z panem K. dawkowanie leków na nadciśnienie, tak aby uniknąć ponownego wylewu. Ponadto otrzymał on zabiegi *ergo-* i *fizjoterapii*, aby trenować mięśnie i ponownie wyuczyć się codziennych czynności, i aby po zakończeniu leczenia rehabilitacyjnego znów móc się poruszać. Pan K. otrzymał dodatkowo zajęcia treningu relaksującego, kurs żywieniowy i trening aktywności ruchowej w grupie.

Leczenie rehabilitacyjne pomogło panu K. Czuje się on pewnie na nogach i ma nadzieję, że za pomocą codziennych ćwiczeń będzie mógł polepszyć swoją sprawność fizyczną. Lekarz zaproponował mu, aby w miejscowości, w której mieszka uczęszczał na zabiegi *fizjoterapii* i *rehabilitacji sportowej* w ramach świadczenia *opieki porehabilitacyjnej* i w tym celu wystawił mu skierowanie.

Pan K. nie powrócił jeszcze na swoje stanowisko pracy. Ale już skontaktował się ze swoim pracodawcą i dowiedział się, jakie możliwości pracy istnieją dla niego do powrotu do zakładu. Pracodawca zapewnił go, że po jego powrocie do zakładu przeprowadzi z nim rozmowę, podczas której wspólnie postarają się znaleźć rozwiązanie.

### **Dostęp do rehabilitacji leczniczej przez lekarza rodzinnego/lekarzkę rodzinną**

Pan Ö. (56 lat, pochodzi z Turcji) miał operację serca. Po powrocie do domu pan Ö. znajduje się pod intensywną opieką swojej lekarki. Jako że wskazane jest, aby po przebiegu tak poważnej operacji powoli zwiększać obciążenia, lekarka zaproponowała panu Ö. złożenie wniosku o przyznanie świadczenia *rehabilitacji medycznej* w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung). Pan Ö. trochę się zdernerwował, gdyż nie robił czegoś takiego, odkąd przyjechał do Niemiec przed 20 laty. Dlatego też, zwrócił się do swojej córki, która i tak mu ciągle pomaga. Córka otrzymała formularz wniosku od regionalnego przedstawiciela Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Tam również dowiedziała się, że w punkcie informacyjno-doradczym Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) jej ojciec może otrzymać pomoc w wypełnianiu wniosku. Następnego dnia udała się wraz z ojcem do punktu doradztwa. Pracownik punktu objaśnił poszczególne pola wniosku i wypełnił go wspólnie z panem Ö. Z wypełnionym wnioskiem pan Ö. udał się do swojej lekarki, która sporządziła *raport lekarski*. Córka złożyła kompletny wniosek u regionalnego przedstawiciela Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung).

Po kilku tygodniach oczekiwania pan Ö. udaje się do ośrodka, który specjalizuje się w rehabilitacji kardiologicznej chorób układu sercowo-naczyniowego. Na początku odbywa się badanie lekarskie. Wspólnie z lekarzem pan Ö. omawia plan zajęć rehabilitacyjnych na okres leczenia.

Przed rozpoczęciem turnusu pan Ö. był trochę zmartwiony: jak tam będzie? Czy będzie się tam dobrze czuł? A przede wszystkim, czy będzie mógł regularnie się modlić? Dla pana Ö. religia jest bardzo ważna. Na oddziale spytał pielęgniarkę, czy w ośrodku znajduje się specjalne pomieszczenie do modlitwy. Niestety pielęgniarka zaprzeczyła. Niemniej pan Ö. może zawsze modlić się w swoim pokoju.

Ośrodek rehabilitacyjny oferuje panu Ö. wiele możliwości. Jako że pali papierosy, bierze udział w kursie odwykowym od palenia tytoniu. Dzięki uczestnictwu w kursach zdrowego odżywiania i gotowania udało mu się z czasem zrzucić nadwagę i uzyskać normalną masę ciała. W trakcie seminarium na temat przezwycięzania stresu, pan Ö. nauczył się, jak lepiej radzić sobie ze stresem w pracy. Ponadto pan Ö. uprawia w czasie leczenia rehabilitacyjnego dużo sportu i bierze udział w terapii aktywności ruchowej.

Po turnusie rehabilitacyjnym stan zdrowia pana Ö. znacznie się poprawił i jest on znów w stanie wykonywać swoje obowiązki zawodowe i codzienne czynności. W miejscu zamieszkania pan Ö. uczestniczy, przez okres 12 miesięcy, w programie *opieki por rehabilitacyjnej* Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung).

## Dostęp do rehabilitacji medycznej przez Urząd Pracy

Pani P. (47 lat, pochodzi z Kazachstanu) pracowała bardzo chętnie jako opiekunka osób starszych, lecz od kilku lat cierpi na silny ból pleców. Sprawilo to, że pani P. straciła pracę z powodu częstej nieobecności. Pani P. jest bardzo przygnębiona brakiem pracy. Niestety próby znalezienia nowej pracy nie powiodły się. Jednocześnie pani P. jest świadoma faktu, że już nie poddała obciążeniom fizycznym, jakie niesie ze sobą zawód opiekunki osób starszych. W urzędzie pracy omówiła ten problem ze swoją pośredniczką pracy, u której musi się regularnie meldować. Pośredniczka poinformowała ją, że istnieje możliwość skorzystania ze świadczenia rehabilitacji medycznej Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Pani P. nigdy wcześniej o tym nie słyszała, zapytała, gdzie może zasięgnąć informacji na ten temat? Pośredniczka pracy wyszukała adres punktu doradczego Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (DRV) w pobliżu jej miejsca zamieszkania. Pani P. udała się tam onieśmielona. Okazało się, że nie ma powodu do niepokoju. Doradca ds. rehabilitacji poświęcił jej dużo czasu i odpowiedział na wszystkie pytania. Na koniec wypełnili wspólnie wniosek o przyznanie świadczenia rehabilitacji medycznej. Pani P. dołączyła do wniosku *raport lekarski*, który sporządziła jej lekarka i który stwierdza, że istnieje zapotrzebowanie na zabiegi rehabilitacyjne.

Po pięciu tygodniach pani P. otrzymała decyzję o rozpoczęciu leczenia rehabilitacyjnego z Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Jako że pani P. zdecydowała się na leczenie rehabilitacyjne w formie *ambulatoryjnej* udaje się na zabiegi autobusem. Po wstępnej i szczegółowej rozmowie z lekarką rozpoczyna zabiegi terapeutyczne. Cykl reha-

bilitacyjny składa się z treningu pleców – ćwiczeń na zdrowy kręgosłup, tak aby uniknąć szkodliwych obciążeń kręgosłupa, treningu terapeutycznego na wzmocnienie mięśni i na poprawę wytrzymałości siłowej oraz *fizjoterapii* ukierunkowanej na zmniejszenie bólu i poprawę sprawności ruchowej. Dodatkowo uczestniczy w wykładach na temat zdrowego odżywiania i bierze udział w treningu relaksującym. Na czas po turnusie rehabilitacyjnym pani P. otrzymała plan treningowy z ćwiczeniami na wzmocnienie pleców i utrzymanie sprawności ruchowej.

Leczenie rehabilitacyjne miało bardzo pozytywny wpływ na panią P., niemniej nie jest pewna, czy z przyczyn zdrowotnych zamierza w przyszłości pracować jako opiekunka osób starszych. Terapeutka w ośrodku rehabilitacyjnym oceniła jej predyspozycje do pracy i odpowiednio zanotowała w raporcie końcowym. Ponadto poradziła pani P., aby skorzystała ze świadczenia *rehabilitacji zawodowej*. Pani P. postanowiła, że podczas następnej wizyty w urzędzie pracy zapyta o to pośredniczkę pracy.

## Dostęp do rehabilitacji medycznej z własnej inicjatywy

Pani S. (36 lat, pochodzi z Turcji) mieszka od 11 lat w Niemczech. Pracuje na pełnym etacie w dużym domu towarowym, a wieczorami opiekuje się trójką swoich dzieci i gospodarstwem domowym. Pani S. cierpi od ok. 8 lat na bóle brzucha. W ciągu ostatnich lat miała mnóstwo konsultacji u lekarzy/lekarek, ale pomimo wielu badań lekarskich nie znaleziono przyczyny dolegliwości. Przed kilkoma miesiącami jej lekarka rozpoznała w końcu, że pani S. cierpi na zaburzenia *psychosomatyczne*. Po stwierdzeniu *diagnozy* pani S. udała się na leczenie, ale jej dolegliwości nie zniknęły.



Pani S. ma wrażenie, że zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, coraz trudniej może podolać codziennym wyzwaniom. Jej najlepsza przyjaciółka nie może już patrzeć na cierpienia pani S. W internecie znalazła informację, co można zrobić w takich sytuacjach. Na jednym z forów przeczytała o rehabilitacji medycznej i dowiedziała się, że jest ona również oferowana w przypadku zaburzeń *psychosomatycznych*. Natychmiast zadzwoniła do pani S. i zaproponowała jej, że wspólnie poszukają więcej informacji na ten temat na stronie internetowej Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung). Chociaż pani S. miała wątpliwości, zgodziła się po namowach przyjaciółki, złożyć wniosek o świadczenie rehabilitacyjne. W pierwszej kolejności udała się do lekarki z prośbą o sporządzenie *raportu medycznego*. Potem wypełniła wniosek i wysłała go do Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung).

Wniosek o przyznanie świadczenia został rozpatrzony odmownie, co umotywowano w taki sposób, że działania lecznicze w miejscu zamieszkania nie zostały do końca wyczerpane. Pani S. ma uczucie, że brak jej już siły, aby oprócz wykonywania codziennych obowiązków, odwołać się jeszcze od decyzji odmownej. Ale i w tym przypadku jej przyjaciółka nie zawiodła. Zadzwoniła do Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) i dowiedziała się, że od każdej decyzji odmownej można złożyć *zażalenie*. Wobec tego zaangażowała się w sprawę i wspólnie z panią S. napisały odwołanie, które obszernie umotywowały, dlaczego konieczne jest leczenie rehabilitacyjne. Pani S. złożyła w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung) odwołanie oraz nowy *raport lekarski*, który otrzymała od lekarki. W krótkim czasie pani S. zostało przyznane

świadczenie rehabilitacyjne w formie *stacjonarnej* na okres 5 tygodni.

Pani S. podoba się w ośrodku rehabilitacyjnym. Otrzymuje ona różne zabiegi ukierunkowane na poprawę jej stanu zdrowia, np. terapię oddechową, ćwiczenia relaksujące i terapię ruchową. Podczas rozmów grupowych oraz indywidualnych rozmów psychoterapeutycznych uczy się, jak może obchodzić się z bólem i jaką rolę odgrywa ból w jej codziennym życiu.

Pani S. bardzo tęskni za rodziną. Dlatego jest zadowolona, że jej mąż i dzieci przyjadą do niej w odwiedziny w weekend.

Po zakończonym turnusie pani S. czuje się dużo lepiej. Nauczyła się, jak pomimo bólu można radzić sobie z codziennością. Cieszy się, że znów będzie mogła powrócić do pracy.

# Najczęściej zadawane pytania

## Pytania ogólne:

### 1. Kiedy przysługuje mi świadczenie rehabilitacyjne?

Prawo do skorzystania ze świadczenia *rehabilitacji medycznej Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego* (Deutsche Rentenversicherung) przysługuje Państwu, jeśli cierpią Państwo na chorobę *przewlekłą*, która wpływa na zdolność zarobkowania oraz jeśli spełniają Państwo konkretne uwarunkowania prawne, osobiste oraz prawa pobytowego. Dotyczy to także skorzystania ze świadczenia *opieki pooperacyjnej* niezwłocznie po pobycie w szpitalu. Prawo do *świadczenia rehabilitacji leczniczej Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego* (Deutsche Rentenversicherung) przysługuje ponadto rencistom/emerytom o *obniżonej zdolności do pracy*, jak również ich członkom rodziny cierpiącym na choroby nowotworowe oraz dzieciom i młodzieży *przewlekłe* chorym. Ponadto Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) finansuje rehabilitację medyczną, tj. terapię dla osób uzależnionych w *chorobach nałogowych* (np. w przypadku uzależnienia od alkoholu, narkotyków lub lekarstw).

### 2. Do kogo mogę się zwrócić w pierwszej kolejności?

Pierwszymi osobami, do których można się zwrócić są Państwa lekarz lub lekarka (także lekarze i lekarki zakładowe), Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Bund (Deutsche Rentenversicherung Bund), regionalni ubezpieczyciele rentowi, powszechne ubezpieczenie zdrowotne, punkty informacyjne i doradcze Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenver-

sicherung). Proszę zwrócić się do podanych instytucji, jeśli są Państwo zdania, że wymagają rehabilitacji. Wskazówki znajdują Państwo w spisie adresów.

### 3. Czy muszę udać się na rehabilitację, jeśli tego nie chcę?

Tak i nie. Jeśli lekarz lub lekarka zaleca Państwu rehabilitację medyczną, nie są Państwo zobligowani do złożenia wniosku o przyznanie świadczenia. Niemniej jeśli otrzymują Państwo zasiłek chorobowy, kasa chorych może zlecić Państwu złożenie wniosku o przyznanie świadczenia. Jeśli nie zastosują się Państwo do zalecenia, kasa chorych może skrócić zasiłek chorobowy.

Także Urząd pracy lub urząd pośrednictwa pracy mogą wydać takie zalecenia.

### 4. Jaka forma rehabilitacji – w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarnych – jest dla mnie najbardziej odpowiednia?

Z jednej strony zależy to od Państwa oczekiwań i życzeń, a drugiej strony od celu, jaki ma być osiągnięty dzięki rehabilitacji leczniczej. Na przykład ośrodki rehabilitacyjne wyspecjalizowane w leczeniu rzadkich chorób, udzielają rehabilitacji tylko w warunkach *stacjonarnych*.

## Wniosek i zażalenie:

### 5. Czy mój wniosek o przyznanie świadczenia może zostać rozpatrzony odmownie, jeśli mam małe dzieci lub krewnych wymagających opieki?

Nie ma związku pomiędzy wnioskiem o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego, tj. Państwa *zapotrzebowaniem na rehabilitację*

a sytuacją rodzinną. Jeśli mają Państwo małe dzieci, które wymagają opieki, i nie ma osoby, która się o nie zatroszczy podczas Państwa pobytu na turnusie rehabilitacyjnym, mogą Państwo złożyć w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung) wniosek o przyznanie wsparcia finansowego dla pomocy domowej i/lub opiekuna do dzieci. Przy spełnieniu określonych warunków Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) pokryje ich koszty.

#### **6. Czy wniosek o przyznanie świadczenia jest dostępny w innych językach, niż niemiecki?**

Nie, wniosek o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego jest tylko w j. niemieckim.

#### **7. Czy mogę skorzystać z pomocy przy wypełnianiu wniosku?**

Pracownicy lub pracownice Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung Bund), ubezpieczycieli regionalnych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung), punkty informacyjne i doradczce Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego i Powszechnego Ubezpieczenia Zdrowotnego są do Państwa dyspozycji i udzielają informacji dotyczących składania wniosku. Ponadto mogą się Państwo zwrócić o pomoc do lekarza lub lekarki.

#### **8. Czy wniosek może zostać odrzucony, jeśli wypełnię go niewłaściwie?**

Jeśli udzielają Państwo jawnie i/lub z premedytacją fałszywych informacji lub nie podają wymaganych informacji, wniosek zostanie najprawdopodobniej rozpatrzony odmownie. Jeśli doszło nieumyślnie do pomyłki lub gdy wymagane dokumenty nie zostały doreczone, zostaną Państwo wezwani do ich dostania lub do udzielenia brakujących informacji na temat faktycznego stanu rzeczy.

#### **9. Co mogę zrobić, jeśli otrzymam decyzję odmowną?**

Jedną z możliwości jest wniesienie *zażalenia*, a drugą możliwością jest – o ile *rehabilitacja lecznicza Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego* (Deutsche Rentenversicherung) w danej chwili nie jest konieczna ze względów medycznych – zasięgnięcie informacji (także w Państwa Kasie Chorych) na temat zapobiegawczych i wspierających zdrowie ofert leczniczych w pobliżu miejsca zamieszkania i skorzystanie z nich.

#### **10. Czy mogę złożyć zażalenie dotyczące miejscowości, w które odbędzie się turnus rehabilitacyjny?**

Tak. Niemniej nie jest pewne, czy będą mogli Państwo w preferowanej miejscowości odbyć turnus rehabilitacyjny.

## **Pytania dotyczące wynagrodzenia i kosztów:**

#### **11. Kto ponosi koszty rehabilitacji medycznej?**

Jeśli *Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe* (Deutsche Rentenversicherung) przyzna Państwu świadczenie *rehabilitacji medycznej*, to pokrywa też jej koszty. Jeśli rehabilitacja medyczna odbędzie się w warunkach *stacjonarnych*, ubezpieczeni dopłacają 10 € za dzień, maksymalnie za 42 dni w roku (regulacja ta dotyczy także pobytu *stacjonarnego* w szpitalu). W przypadku uzasadnionym szczególnie trudną sytuacją życiową dopłata ta może zostać zmniejszona lub zupełnie anulowana. Osoby otrzymujące *zasilek przejściowy* są zwolnione z uiszczenia dopłaty. Rehabilitacja w systemie *ambulatoryjnym* jest całkowicie zwolniona z dopłat.

## **12. Czy podczas turnusu rehabilitacyjnego otrzymuję dalej wynagrodzenie?**

za okres pobytu na turnusie rehabilitacyjnym (jak również w przypadku choroby) pracodawcy lub pracodawczynie wypłacają Państwu wynagrodzenie przez okres do sześciu tygodni. Po okresie sześciu tygodni mogą Państwo złożyć wniosek w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung) o przyznanie *zasiłku przejściowego* na czas trwania rehabilitacji.

## **13. Czy mogę zostać zwolniony z pracy z powodu uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym?**

Stosunek pracy nie może zostać wypowiedziany, tylko dlatego, że korzystają Państwo ze świadczenia rehabilitacji medycznej. Z reguły pracodawcy lub pracodawczynie popierają rehabilitację, gdyż zapobiega ona przedwczesnej rencie/emeryturze oraz niezdolności do pracy. Zatem jest to po myśli pracodawców lub pracodawczyń. Niemniej jeśli umowa o pracę była zawarta na czas określony i wygasa w trakcie turnusu rehabilitacyjnego, może zaistnieć sytuacja, że nie zostanie ona przedłużona. W takim przypadku zaleca się zawnęzić porady w urzędzie pracy.

## **14. Czy świadczenie rehabilitacyjne ma wpływ na moją przyszłą rentę?**

Rehabilitacja medyczna nie ma wpływu na wysokość późniejszej miesięcznej emerytury/renty. Niemniej gdy zamierzają Państwo wypłacić jednorazowo wszystkie środki emerytalno-rentowe i spełniają wymagane kryteria, proszę mieć na uwadze: jeśli skorzystali już Państwo ze świadczeń Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche Rentenversicherung) np. z rehabilitacji medycznej, wypłacone zostaną tylko te składki, które Państwo uiścili po otrzymaniu świadczeń.

## **Środki działania i ośrodek rehabilitacyjny:**

### **15. Czy mogę wybrać miejscowość, w której odbędzie się rehabilitacja?**

Ubezpieczeni mają prawo do wyrażenia preferencji i życzeń. Oznacza to, że mogą podać we wniosku preferencje odnośnie ośrodka rehabilitacyjnego. Ubezpieczyciel rentowy sprawdzi podane informacje oraz uzasadnienie i w miarę możliwości postara się je uwzględnić.

### **16. Czy muszę sam/sama zorganizować dojazd do i wyjazd z ośrodka?**

Tak. Decyzja o przyznaniu świadczenia zawiera informacje, gdzie i kiedy mogą rozpocząć Państwo turnus rehabilitacyjny. Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) pokrywa koszty przejazdu pociągiem 2 klasy i transportu publicznego. Za przejazd samochodem – tam i z powrotem – przyznawana jest kilometrówka w wysokości 20 centów za przejechany kilometr, do maksymalnej kwoty 130 euro, przy rehabilitacji w trybie *stacjonarym*. W ramach rehabilitacji w warunkach *ambulatoryjnych* zostaną pokryte tylko konieczne koszty przejazdu. Informacje na ten temat można uzyskać w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym (Deutsche Rentenversicherung).

### **17. Czy dostępne są oferty świadczeń rehabilitacyjnych dla imigrantów?**

Tak. Niektóre placówki oferują specjalne zabiegi dla imigrantek i imigrantów. Informacje dotyczące tych placówek otrzymają Państwo w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym Bund (Deutsche Rentenversicherung Bund), u ubezpieczycieli regionalnych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Deutsche

Rentenversicherung), w punktach informacyjno-doradczych Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego i Powszechnego Ubezpieczenia Zdrowotnego. Ponadto mogą Państwo skontaktować się bezpośrednio z ośrodkami, i dowiedzieć się, czy oferują specjalne zabiegi skierowane do imigrantek i imigrantów.

### **18. Czy mogę skorzystać z usług tłumaczki lub tłumacza?**

Na życzenie można skorzystać z usług tłumacza lub tłumaczki w trakcie wstępnej rozmowy w placówce rehabilitacyjnej np. jeśli omawiają Państwo grafik zajęć rehabilitacyjnych z lekarzem lub lekarką. Podczas zabiegów leczniczych – już nie.

### **19. Czy muszę uczestniczyć we wszystkich zabiegach terapeutycznych, nawet jeżeli tego nie chcę?**

Nie muszą Państwo uczestniczyć we wszystkich zabiegach, jeśli tego sobie nie życzą. Wraz z lekarzem lub lekarką mogą Państwo omówić alternatywne zajęcia terapeutyczne. Niemniej są Państwo zobowiązani do współpracy z ośrodkiem, tak aby osiągnąć wyznaczony cel rehabilitacji. Proszę wziąć pod uwagę, że niektóre zabiegi terapeutyczne nie mogą być anulowane lub zamienione.

### **20. Czy można się modlić w ośrodku rehabilitacyjnym?**

Tak, w wielu ośrodkach rehabilitacyjnych znajdują się pomieszczenia do modlitwy i zadumy. Poza tym można zawsze modlić się w pokoju.

### **21. Czy muszę przestrzegać zaleceń żywnościowych?**

To zależy od przyczyny skierowania na rehabilitację. Jeśli cierpią Państwo np. na cukrzycę, należy przestrzegać zaleceń żywnościowych, tak aby nie zagrażała osiągnięciu wyznaczonego celu rehabilitacji. W pozostałych przypadkach, nie muszą obowiązywać zalecenia żywnościowe.

## **Rodzina i gospodarstwo domowe:**

### **22. Kto troszy się o moją rodzinę, kiedy przebywam na turnusie rehabilitacyjnym w systemie stacjonarnym?**

Patrz pytanie nr 5: W razie konieczności, po złożeniu wniosku i przy spełnieniu określonych warunków, Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe (Deutsche Rentenversicherung) pokryje koszty za pomoc domową i/lub opiekuna do dzieci. Ponadto można zabrać ze sobą dziecko na turnus rehabilitacyjny, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań medycznych i ośrodek rehabilitacyjny wyrazi zgodę.

### **23. Czy mój partner lub moja partnerka może mi towarzyszyć?**

Niestety w większości przypadków nie jest to możliwe, chyba że z powodu np. niepełnosprawności wymagana jest obecność opiekuna. Partner lub partnerka może jednak towarzyszyć Państwu na własny koszt.

# Osoby kontaktowe, punkty kontaktowe i dane kontaktowe

## **Bundesweite und regionale Träger der Deutschen Rentenversicherung Federalni i regionalni przedstawiciele Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego**

**Deutsche Rentenversicherung Bund**  
Ruhrstraße 2 · 10709 Berlin  
tel.: 030 8650 · Fax: 030 86527240  
E-Mail: [drv@drv-bund.de](mailto:drv@drv-bund.de)

**Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See**  
Pieperstraße 14–28 · 44789 Bochum  
tel.: 0234 3040 · Fax: 0234 30466050  
E-Mail: [zentrale@kbs.de](mailto:zentrale@kbs.de)

**Deutsche Rentenversicherung  
Berlin-Brandenburg**  
Bertha-von-Suttner-Straße 1  
15236 Frankfurt (Oder)  
tel.: 0335 5510 · Fax: 0335 5511295  
E-Mail: [post@drv-berlin-brandenburg.de](mailto:post@drv-berlin-brandenburg.de)

## **Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung Punkty informacyjne i doradcze Niemieckiego Ubezpieczenia Rentowego**

Punkty informacyjne i doradcze Niemieckiego Ubezpieczenia Rentowego w pobliżu miejsca zamieszkania znajdują Państwo na stronie:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/  
DRV/DE/Beratung-und-Kontakt/  
beratung-und-kontakt\\_node.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Beratung-und-Kontakt/beratung-und-kontakt_node.html)

Wyszukiwarka jest możliwa wg kodu pocztowego i miejscowości.

## **Adresy na stronach internetowych**

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)  
Na stronie internetowej Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego znajdują się informacje dotyczące renty/emerytury, rehabilitacji medycznej i zawodowej. Ponadto zamieszczone są adresy punktów doradztwa Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego.

[www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-Inklusion/Rehabilitation-und-Teilhabe/rehabilitation-und-teilhabe.html](http://www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-Inklusion/Rehabilitation-und-Teilhabe/rehabilitation-und-teilhabe.html)  
Jednym z nadrzędnych tematów Ministerstwa Pracy i Spraw Socjalnych [Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS)] jest rehabilitacja i partycypacja osób niepełnosprawnych.

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)  
Federalne Ministerstwo Zdrowia (Bundesgesundheitsministerium) informuje na temat ubezpieczycieli społecznych i ich świadczeń.

## **Wyszukiwarka pasujących ośrodków rehabilitacyjnych**

Pod poniższym linkiem znajdą Państwo adresy ośrodków rehabilitacyjnych dopasowanych do Państwa potrzeb:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Einrichtungen/reha-einrichtungen\\_node\\_functional.html](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Reha-Einrichtungen/reha-einrichtungen_node_functional.html)

[www.rehakliniken.de](http://www.rehakliniken.de)

[www.kurklinikverzeichnis.de](http://www.kurklinikverzeichnis.de)

[www.qualitaetskliniken.de/reha/](http://www.qualitaetskliniken.de/reha/)

[www.kurkliniken.de](http://www.kurkliniken.de)

[www.medfuehrer.de/Reha-Kliniksuche](http://www.medfuehrer.de/Reha-Kliniksuche)

## **Wykaz ośrodków rehabilitacyjnych w formie ambulatoryjnej w Berlinie**

**Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZAR)**  
ambulatoryjna rehabilitacja ortopedyczna, urologii onkologicznej, neurologiczna, psychosomatyczna  
[www.zar-berlin.de](http://www.zar-berlin.de)

**Rehazentrum Bergmannstraße**  
[www.reha-bergmann.de](http://www.reha-bergmann.de)

**Herzhaus Berlin**  
kardiologische Tagesklinik  
<https://herzhausberlin.de>

**Wybór klinik i punktów doradczych z ofertami w obcych językach:**  
[www.vental.de](http://www.vental.de)

## **Wybór klinik i punktów doradczych z ofertami w obcych językach**

### **Klinik am Vogelsang**

Projekt terapeutyczny dopasowany do kultury, lekarze/lekarki, psychoterapeutki/psychoterapeuci mówiący w j. tureckim i kurdyjskim  
[www.klinik-am-vogelsang.de](http://www.klinik-am-vogelsang.de)

### **Reha Klinik Kandertal**

Leczenie chorób psychosomatycznych i depresji wywołanych problematyką związaną z imigracją  
[www.rehaklinik-kandertal.de](http://www.rehaklinik-kandertal.de)

### **Segeberger Klinik**

Leczenie zaburzeń psychosomatycznych i psychoterapia oferowane przez lekarki/lekarzy, psychoterapeutki/psychoterapeutów w j. tureckim.  
[www.segebergerkliniken.de/tuerkische-migranten.html](http://www.segebergerkliniken.de/tuerkische-migranten.html)

### **Parkland Klinik**

Leczenie zaburzeń psychosomatycznych i psychoterapia z ofertą zabiegów terapeutycznych oferowane w j. greckim i tureckim.  
[www.parkland-klinik.de/klinik/zahlen-und-fakten](http://www.parkland-klinik.de/klinik/zahlen-und-fakten)

### **Klinik Brilon-Wald**

Klinika leczenia chorób nałogowych, w której pracują lekarki/lekarze, terapeutki/terapeuci mówiący w j. tureckim  
[www.klinik-brilon-wald.de/index.php?id=672](http://www.klinik-brilon-wald.de/index.php?id=672)

### **Paracelsus Wittekindklinik**

Klinika lecząca zaburzenia psychosomatyczne z ofertami zabiegów terapeutycznych w j. rosyjskim  
[www.paracelsus-kliniken.de/de/wittekindklinik](http://www.paracelsus-kliniken.de/de/wittekindklinik)

**Polnischer Sozialrat e.V.**

Udziela porad dotyczących świadczenia rehabilitacyjnego w j. polskim  
<https://polskarada.de/>

**Russischsprachige Rheuma- und Schmerzgruppe**

Grupa samopomocowa w j. rosyjskim dla osób chorych na choroby reumatyczne i cierpiących na bóle  
[www.selbsthilfe-treffpunkt.de](http://www.selbsthilfe-treffpunkt.de)

**Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.**

Punkt poradnictwa dla osób uzależnionych, wraz z serwisem tłumaczeniowym w j. arabskim, farskim, tureckim i w innych językach  
<https://drogennotdienst.de/>

**Beratungstelefon zur Glücksspielsucht BzGA**

Poradnictwo – gorąca linia; także w j. tureckim  
[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**

Punkt poradnictwa i oferty wsparcia dla narkomanów i osób uzależnionych; także w j. rosyjskim  
<https://vistaberlin.de/einrichtungen/drogen-und-suchtberatung-marzahn-hellersdorf/>





# Słowniczek

<b>Adaptacja miejsca pracy (Arbeitsplatztraining)</b>	Działania i ćwiczenia, przy pomocy których można zmniejszyć obciążenia na stanowisku pracy (utrzymywanie prawidłowej postawy ciała chroniącej plecy).
<b>Ambulatoryjna (terapia ambulatoryjna) (Ambulant (ambulante Therapie))</b>	Tryb terapii, podczas której pacjent/pacjentka nie nocuje w ośrodku, lecz po zabiegach może w tym samym dniu wrócić do domu. Na niektóre zabiegi można udać się także w trakcie wykonywania pracy.
<b>Czynniki ryzyka (Risikofaktoren)</b>	Czynniki (np. określone zachowania), które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na daną chorobę.
<b>Decyzja w przedmiocie sprzeciwu (Abhilfebescheid)</b>	Pismo z instytucji publicznej lub z urzędu, który odmownie załatwił Państwa wniosek, zawierające informację, że od danej decyzji przysługuje złożenie zażalenia. Oznacza to, że w przypadku odmowy świadczenia rehabilitacyjnego mogą Państwo złożyć w określonym terminie zażalenie. Jeśli zażalenie zostanie uznane, wówczas otrzymają Państwo decyzję w przedmiocie sprzeciwu. Decyzja ta zawiera uznanie roszczeń osoby ubezpieczonej i przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego.
<b>Depresja (Depression)</b>	Zaburzenie psychiczne, charakteryzujące się psychicznym przygnębieniem.
<b>Diagnostyka (Diagnostik)</b>	Metody/sposób postępowania przy ustalaniu diagnozy.
<b>Diagnoza (Diagnose)</b>	Stwierdzenie choroby.
<b>Ekspertyza medyczna (Medizinisches Gutachten)</b>	Pismo sporządzone przez lekarza lub lekarzkę w ramach składania wniosku o świadczenie rehabilitacyjne: zawiera wyniki badań lekarskich.
<b>Ergoterapia (Ergotherapie)</b>	Terapia, która uaktywnia codzienne zdolności manualne człowieka.
<b>Fizjoterapia (Physiotherapie) (gimnastyka zdrowotna (Krankengymnastik))</b>	Terapia, która ma na celu przywrócenie, polepszenie lub utrzymanie sprawności i zdolności funkcjonowania.
<b>Instruktaż użytkowania środków pomocniczych (Hilfsmitteltraining)</b>	Kurs, podczas którego przygotowuje się na codzienne stosowanie środka pomocniczego (np. protezy).

<b>Kontynuacja leczenia szpitalnego/trening porehabilitacyjny</b> (Anschlussheilbehandlung/ Anschlussrehabilitation (AHB))	Leczenie, które odbywa się niezwłocznie po pobycie w szpitalu (np. po operacji) lub w ciągu 14 dni po wyjściu ze szpitala, w szczególnych przypadkach – w późniejszym czasie.
<b>Kurort (Kur)</b>	Przestarzałe słowo na określenie rehabilitacji.
<b>Lekarski raport medyczny</b> (Ärztlicher Befundbericht)	Pismo lekarza lub lekarki, które zawiera opis stanu zdrowia pacjentki lub pacjenta.
<b>Nałogi</b> (Suchterkrankungen)	Choroby, które charakteryzują się nadmierną potrzebą zażywania niektórych substancji (np. alkoholu lub narkotyków) lub nadmiernym wykonywaniem niektórych czynności (np. uzależnienie od hazardu lub natręctwo kupowania).
<b>Obniżenie zdolności zarobkowania/niezdolność do pracy (utrata zdolności)</b> (Erwerbsminderung/ Erwerbsunfähigkeit)	Zdolność zarobkowania jest ograniczona, jeśli dana osoba z powodu zaburzenia psychicznego lub ograniczenia fizycznego częściowo lub całkowicie jest niezdolna do pracy.
<b>Obowiązek współpracy</b> (Mitwirkungspflicht)	Obowiązek do aktywnej współpracy przy działaniach rehabilitacyjnych. Pacjenci i pacjentki są zobowiązani np. do aktywnego uczestnictwa w działaniach rehabilitacyjnych, tak aby osiągnąć wyznaczony cel rehabilitacji.
<b>Prognoza rehabilitacji</b> (Reha-Prognose)	Rokowanie/przypuszczenie dotyczące oczekiwanego efektu zabiegów rehabilitacyjnych.
<b>Przewlekły (Chronisch)</b>	Mający długotrwały przebieg lub wolno się rozwijający.
<b>Psychiczny (Psychisch)</b>	Dotyczący stanu ducha.
<b>Psychosomatyczny</b> (Psychosomatisch)	Związek pomiędzy ciałem a psychiką np. schorzenia fizyczne, które mają psychiczne podłoże.
<b>Psychoterapia</b> (Psychotherapie)	Terapia mająca na celu leczenie zaburzeń psychicznych lub psychicznych następstw chorób fizycznych.
<b>Psychoza (Psychose)</b>	Zaburzenie psychiczne (zakłócenia w postrzeganiu rzeczywistości).

<b>Rehabilitacja medyczna Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego (Medizinische Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung)</b>	<p>Jedna z form rehabilitacji mająca na celu złagodzenie uszczerbku na zdrowiu, zagrażającego zdolności do wykonywania zawodu, i tym samym zapobiegająca utracie lub obniżeniu zdolności do wykonywania zawodu. Rehabilitacja może mieć formę ambulatoryjną albo stacjonarną.</p>
<b>Rehabilitacja sportowa (Reha-Sport)</b>	<p>Program leczniczy oferowany przez Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe, z którego można skorzystać po zakończonej rehabilitacji leczniczej. Zajęcia składają się z ćwiczeń ruchowych i terapeutycznych, które mają na celu utrzymanie osiągnięć rehabilitacji leczniczej.</p>
<b>Rehabilitacja zawodowa (świadczenia reintegracyjne w życiu zawodowym (Berufliche Rehabilitation (Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben))</b>	<p>Jeśli reintegracja zawodowa, tzn. powrót na dotychczasowe stanowisko pracy jest nie do osiągnięcia pomimo rehabilitacji leczniczej oraz przy spełnieniu określonych warunków. Cel: zapobieganie utracie zdolności do aktywności zawodowej. Realizacja postulatów: dalsze kształcenie się i doskonalenie zawodowe, reorientacja zawodowa, adaptacja stanowiska pracy, formy dofinansowania dla osób zamierzających prowadzić własną działalność itd.</p>
<b>Renta/emerytura (Altersrente)</b>	<p>To świadczenie pieniężne przysługujące pracownikom, którzy zaprzestali aktywności zawodowej, po osiągnięciu określonego wieku emerytalnego.</p>
<b>Renta rodzinna (po zmarłym członku rodziny) (Hinterbliebenenrente)</b>	<p>Renta dla wdów i wdowców, sierot oraz wychowawcza. Renta jest wypłacana w przypadku śmierci osoby ubezpieczonej jego/jej małżonce/mążonkowi, partnerowi/partnerce lub dzieciom, jeśli są spełnione określone warunki.</p>
<b>Renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy (Erwerbsminderungsrente)</b>	<p>Renta wypłacana osobom ubezpieczonym, które z powodu choroby fizycznej lub zaburzenia psychicznego są częściowo lub całkowicie niezdolne do pracy.</p>
<b>Reumatyczny/reumatyzm (Rheumatisch/Rheuma)</b>	<p>Choroby charakteryzujące się bólami w układzie ruchowym.</p>
<b>Składki na ubezpieczenia społeczne (Sozialversicherungsbeiträge)</b>	<p>Składki, które wpłaca każdy pracownik/pracownica do Powszechnego Ubezpieczenia Społecznego.</p>
<b>Skłonność do rehabilitacji/ motywacja w procesie rehabilitacji (Rehabilitationswilligkeit/ Rehabilitationsmotivation)</b>	<p>Pacjent lub pacjentka powinien być zmotywowany/na, do uczestnictwa w działaniach rehabilitacyjnych; to istotny warunek do skorzystania ze świadczenia rehabilitacyjnego.</p>

<b>(Socjalno-medyczna) Opieka porehabilitacyjna / poszpitalna (Sozialmedizinische) Nachsorge</b>	Działanie, które ma miejsce niezwłocznie po zakończeniu leczenia szpitalnego lub rehabilitacji w formie stacjonarnej. Opieka poszpitalna ma na celu skrócenie lub zapobieganie pobytowi w szpitalu, a w przypadku rehabilitacji opieka porehabilitacyjna ma utrzymać osiągnięte cele.
<b>Stacjonarny (Stationär)</b>	Pacjenci są zakwaterowani w danym ośrodku, jak np. w szpitalu lub w placówce rehabilitacyjnej. Pacjenci nocują i otrzymują wyżywienie w ośrodku.
<b>Trening funkcjonalny (Funktionstraining)</b>	Rodzaj intensywnych ćwiczeń terapeutycznych (np. gimnastyka), których celem jest wszechstronne wzmocnienie mięśni oraz utrzymanie ruchomości stawów.
<b>Warsztat dla osób niepełnosprawnych (Werkstatt für behinderte Menschen)</b>	Instytucja/organizacja, w której zatrudnione są osoby niepełnosprawne.
<b>Zakładowy System Reintegracji Zawodowej (Betriebliches Eingliederungs- management (BEM))</b>	Usługi reintegracji świadczone przez pracodawców lub pracodawczynie, mające na celu przezwyciężenie przez osoby zatrudnione niezdolności do pracy oraz utrzymanie miejsca pracy.
<b>Zapotrzebowanie na rehabilitację (Rehabilitationsbedarf)</b>	To ważny indywidualny wymóg do skorzystania ze świadczenia rehabilitacyjnego, który stwierdza, że dana osoba rzeczywiście wymaga leczenia rehabilitacyjnego.
<b>Zasiłek przejściowy (Übergangsgeld)</b>	Świadczenie finansowe ubezpieczyciela społecznego wypłacane przez określony czas (np. w okresie uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym).
<b>Zażalenie/odwołanie (Widerspruch)</b>	Środek odwoławczy (lub środek zaskarżenia) przeciwko decyzji (tzn. przeciwko decyzji wydanej przez daną instytucję). Zażalenie musi być złożone w terminie podanym w decyzji odmownej. Oznacza to, że jeśli wniosek o przyznanie świadczenia został rozpatrzony odmownie, otrzymają Państwo decyzję odmowną. Na odmowę przysługuje złożenie odwołania w przeciągu obowiązującego terminu.
<b>Zdolność do rehabilitacji (Rehabfähigkeit)</b>	Dana osoba musi być fizycznie i psychicznie w stanie korzystać ze świadczenia rehabilitacyjnego; to ważny indywidualny wymóg do skorzystania ze świadczenia rehabilitacyjnego.

# Podziękowanie

**Dziękujemy ekspertom, którzy dzieląc się swoją wiedzą, w znacznej mierze przyczynili się do powstania niniejszej broszury informacyjnej:**

- › Dr. Ulrich Eggens (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Berlin-Brandenburg)
- › Dr. Betje Schwarz (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Berlin-Brandenburg)
- › Gitta Kowalski (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Berlin-Brandenburg)
- › Dr. Nathalie Glaser-Möller (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Północ [Nord])
- › Karin Fleischer (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Północ [Nord])
- › Gabriele Meyer (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Północ [Nord])
- › Roland Schreiber (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Północ [Nord])
- › Sabine Erbstößer (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Bund)
- › Ralf Weisenburger (Niemieckie Ubezpieczenie Emerytalno-Rentowe Rheinland-Pfalz)
- › Prof. Dr. Hans-Peter Waldhoff (Wielokulturowe Centrum Promocji Zdrowia – Ethno Medizinisches Zentrum e.V.)
- › Soner Tuna (Wielokulturowe Centrum Promocji Zdrowia – Ethno Medizinisches Zentrum e.V.)
- › Dr. Claudia Martini (Urząd Kanclerza, Wydział Pełnomocniczki Rządu Federalnego ds. Migracji, Uchodźców i Integracji)
- › Prof. Dr. med. Hajo Zeeb (Instytut Leibniza ds. Badań prewencyjnych i epidemiologii – BIPS GmbH Wydział Prewencji i Ewaluacji)
- › Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner (Ordynator i Kierownik Wydziału Kliniki Rehabilitacji Medycznej, Wyższa Szkoła Medyczna Hannover)
- › Prof. Dr. Jan Ilhan Kizilhan (Kierownik Instytutu ds. Wielokulturowych Badań i Prewencji Zdrowia – Wydział Nauk Społecznych Wyższej Szkoły w Badenii-Wirtembergii, Villingen-Schwenningen)
- › Dr. med. Eva Renckly-Senel (Lekarka medycyny ogólnej i sportowej, psychoterapeutka, rzeczoznawczyni w Niemieckim Ubezpieczeniu Emerytalno-Rentowym Górnictwo-Kolej-Żegluga (KBS), Specjalizacja – Migracja)
- › Dr. Alfons Schröer (Wykładowca w szkole wyższej)

Stowarzyszenie Ethno-Medizinische Zentrum e.V. oferuje broszury informacyjne w wielu językach na różne tematy zdrowotne. Tematyczne broszury można pobrać lub zamówić na stronie: [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de):

- › Zdrowie dla wszystkich – Broszura przybliżająca niemiecki system zdrowotny
- › Instrukcja do wypełnienia wniosku o świadczenie reintegracyjne dla osoby ubezpieczonej – wniosek o przyznanie świadczenia rehabilitacyjnego (G0100)
- › Rehabilitacja medyczna Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego: Wsparcie dla dzieci i młodzieży przewlekle chorych
- › Koronawirus SARS-COV-2 – Informacje i praktyczne wskazówki
- › Poradnik – Zdrowie dla osób ubiegających się o azyl w Niemczech
- › Poradnik – Następstwa zaburzeń traumatycznych i zespół stresu pourazowego PTBS
- › Broszura – Depresja – wydanie dla Bawarii i Dolnej Saksonii
- › Broszura – Uzależnienie od komputera, internetu i hazardu – wydanie dla Szlezewiku-Holsztynu i Dolnej Saksonii
- › Broszura – Pomoc w przypadku uzależnień – uzależnienie nie jest chorobą
- › Broszura – AIDS i HIV – aktualny stan wiedzy, ochrona i terapia
- › Broszura – Szczepienia ochronne
- › Broszura – Zdrowie matki
- › Przewodnik – Cukrzyca
- › Opieka hospicyjna i paliatywna
- › Poradnik – Ochrona przed przemocą dla kobiet w Niemczech
- › Poradnik dla mężczyzn-uchodźców i nowo przybyłych

## Rehabilitacja medyczna Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego:

# Wsparcie osób przewlekłe chorych

Poniższa broszura zawiera istotne informacje na temat rehabilitacji medycznej Niemieckiego Ubezpieczenia Emerytalno-Rentowego, składania wniosku, finansowania świadczenia rehabilitacyjnego oraz przebiegu turnusu rehabilitacyjnego. Ponadto podajemy adresy instytucji, w których można zasięgnąć dalszych informacji.

- › Czym jest rehabilitacja medyczna i kto może z niej skorzystać?
- › W jaki sposób finansowane jest świadczenie rehabilitacyjne?
- › Czy świadczenie rehabilitacyjne ma wpływ na umowę o pracę?
- › Jak i gdzie można składać wniosek o świadczenie rehabilitacyjne?
- › Jak wygląda przebieg turnusu i co dzieje się po zakończonej rehabilitacji?

Być może są to pytania, które Państwa nurtują lub znają Państwo osobę, która szuka odpowiedzi na te pytania.

Niniejszą broszurę można pobrać na stronie [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de). Broszura jest dostępna w następujących językach: angielskim, arabskim, hiszpańskim, kurdyjskim, polskim, rosyjskim, serbsko-chorwacko-bośniackim, tureckim i włoskim.

Dodatkowe informacje dotyczące projektu naukowego znajdują Państwo na stronie: [www.mimi-reha.de](http://www.mimi-reha.de)

Przekazano przez: