

Rehabîlîtasyona Tendûristîya Malnişî ya Almanî:

Alîkarî bi nexweşîyên berdewamî (kronik) ra



Rêbernameyek ji bo koçberan, bi 10 zimanan

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, zinkeyych/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

Rehabîlîtasyona Tendûristîya Malnişî ya Almanî:

Alîkarî bi nexweşîyên berdewamî (kronik) ra

Peyva silavdanê

Xwendevanên rêzdar

Em hemû dizanin: nexweşiyên berdewamî (kronik) dikarin astengî li ber jîyana kesên nexweş derxin holê. Her weha, ew dikarin karûbar û bi vî ra jî bingeha aborî ya karmendan bixin xeterê.

Rehabîltasyona tendûristîya malnişî ya Almanî, bi şêweyekî giştî û ji bo demeke dûr û dirêj alîkarîya kesên ku nexweşiyên berdewamî li cem wan heye, dike, da ku encamên nexweşiyên kêmtir bibin. Ji ber vê yekê jî, gelek nexweşxaneyên rehabîltasyonê ya şareza hene, ku hindex ji wan bi alîkarîya tîmên pisporan, dikarin nexweşiyên bi taybet derman bikin. Derfetên rehabîltasyonê him yê li ser lingan him jî yê nivistinê hene. Mirov dikare bi vî awayî li gor derfetan alîkarîya gelek nexweşan bike û nexweşiyên wan yê tekane çareser bike. Di çarçoveya rehabîltasyonê da, li gel terapîya tendûristîya nexweşiyên, kesên nexweş têne fêr kirin, ku wê çawa bikaribin di jîyana rojane da li gel encamên paşinde yê nexweşîya xwe bijîn. Bi vî awayî rehabîltasyona tendûristîyê, şanseke derdixê holê, ku jîyana mirovan bi qalîtet bibe û careka dî wegerin jîyana karkirinê.



Kesên ku xwedan serborîyeke koçberî heye, mixabin sûdê ji vê derfeta rehabîltasyona tendûristîyê kêmtir werdigrin. Tê texmîn kirin, ku ev tişt ji alîyê ve bi sedema kêmbûna agahdarî û nezaniya derbarê vê derfetê û her weha bi pirsgirêkên ziman ve girêdayî ye. Ji alîyê din jî, pêwîst e, ku enstîtûta tendûristîyê ya rehabîltasyonê xwe ji bo hemî çandan veke, da ku bikaribe xwe bigihîne hemû nexweşên çand û olên wan cûr bi cûr in.

DRV Berlin-Brandenburg dixwaze bi rêya piştgirîya vê rêbernameyê bibe hevpişkê vê xizmetê da ku êdî li siberojê bêhtir mirovên koçber tev li rehabîltasyona tendûristîyê bibin û sûdê ji başiyên wê werbigirin. Û gelekî baş e, ku ew bi giştî bi deh zimanan hatîye amadekirinê. Ew dibê sedem, ku gelek kes ji wê sûdê werbigirin.

Ez dixwazim bi taybetî ji bo karên wan yê li ser vê rêbernameyê, spasîya xwe Navenda Mirovnasî û Tendûristîyê (Ethno-Medizinischen Zentrums e.V.) ra bikim û hêvî dikim ku gelek kesên nexweşiyên domdirêj li cem wan hene, bi cûret bike, da ku sûdê ji xizmetgûzarîyên tendûristîyê werbigirin.



Herr Christian Wolff, Birêvebirîya giştî ya DRV Berlin-Brandenburg

Peyva silavdanê

Xwendevanên rêzdar

Navenda Mirovnasî û Tendûristiyê e.V. (Ethno-Medizinischen Zentrums e.V.) bi vê rêbernameyê ra bersivên pirsên derbarê rehabilitasyona tendûristiyê ya bîmeya malnişî ya Elmanî dide. Gelo rehabilitasyona tendûristî çî ye? Gelo di kîjan rewşan da rehabilitasyona tendûristî tê bikaranîn? Şert û mercên wê çî ne, mirov çawa û li ku derê dikare serlêdanek pêşkêş bike, kê bersivên hîn pirsên li ser vê mijarê dide? Reha ji aliyê pratîk ve çawa derbas dibe û gelo xizmetgûzarîyên taybet ji bo koçberan hene?



Karên amadekarî yê projeyê zaniştî ji vê rêbernameyê ra bûne bingehe, ew projeya, ku me di sala 2016an da bi Bîmeya Malnişî ya Almanya Bakur (Deutsche Rentenversicherung Nord) û Prof. Dr. Christoph Gutenbrunner, ji Zanîngeha Tendûristiyê a Hannover (Medizinische Hochschule Hannover) ra çibicîkir. Em dixwazin bi navên koçberên Elmanya, ji bo vê hevkarîya bi nîrx û piştevanîya zanistî spasîya xwe pêşkêş bikin.

Em dixwazin bi van zanyarîyên ku bi zimanên biyanî hatine berhevkerin, bibin hevalpişkên alîkar ji bo parastineke tendûristiya baştir û ji bo bidawîna nexweşiyê bi rengekî hêsan, him ji bo mirovên xwedan serborîyeke koçber û him jî, ji bo hemwelatîyên xwecîh. Rehabilitasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, (Deutsche Rentenversicherung) alîkarîya nexweşên ku xwedan nexweşiyên berdewam in, dike, da ku ew tendûristiya laşê xwe û nefsa xwe qayîm û çîgîr bikin û şîyana xwe ya karkirinê zêde bikin. Tedawî, bi şeweyekî çirûpîr û şexsî ye. Ger tedawiyên ku bijîşkên malê çêdikin, têrê nekin, ew kes dikarin tedbirên rehabilitasyona tendûristiya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, ku bi hemû xizmetgûzarîyên xwe yê berfireh amade, da ku her kesek, ji bo bilindkirina xweşîya jîyanê û zêdekirina başîya rewşa tendûristiya şexsî bêne bikaranîn.

Da ku em bighîjin vê hedefê, me bi Bîmeya Malnişî ya Elmanî li Berlin-Brandenburgê, projeya "MiMi-Reha-Erwachsenenprojekt" avakir û me ev rêbername afirand. Ji ber vê awayî, em spasîya xwe Bîmeya Malnişî ya Elmanî Berlin-Brandenburgê dikin. Me piştevanîyek û alîkarîyeke madî ya destfireh, ji aliyê serwêrî û rêveberîya wan a giştî û her weha karmendên wan wergirtin. Em gelekî dilgerm û dilgeş in, ji ber xwestek û hestê hilgirtina berpirsiyarîyê yê Bîmeya Malnişî ya Elmanya, ku derfeta tendûristiyê û xweşîya rewşa jîyanê ji bo hemûyan pêşkêş dikin. Ev dibe pêngavek giring, ji bo hevquncîn û tendûristiya welatê me.

Herî Ramazan Salman, Rêvabirê Navenda Mirovnasî û Tendûristiyê e.V.

Li destpêkê agahîyên herî giring

- Ger nexweşîyeke *berdewamî*¹⁾ li cem te hebe, divê tu li ser *rehabîltasyoneke tendûristî* ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî bifikirî. Ew dikare bandorên nexweşiyê li ser jiyana te ya şexsî û pîşeyî kêmîtir bike. Ji ber vê awayî xwe ber pêşkêşkirina daxwaznameyekê metirsîne. Bîmeya Malnişî kontrol dike, ka gelo hemû şert û mercên pêdivî ji bo çûyîna te ya reha pêkhatîne yan na. Tu dikarî daxwaznameya xwe her weha li ba kasa nexweşiyê an jî li ba malnişa rûdanan, radest bikî.
- Li benda wê yekê ranewestî, heta ku bijîşka we berê we bide terapiya tendûristî. Heger tu pê bizanibî, ku terapiyeke tendûristî wê alîkar be, divê hûn pêngava yekemîn bavêjin: li gel bijîşka xwe biaxivin an jî ger hûn agahdarîyên berfirehtir bixwazin, berê xwe bidin navendên şêwirdarî û agahdarîyê Bîmeya Malnişî ya Elmanî. Ewê, ji bo dagirtina formên daxwaznameyê him alîkari him jî wê piştevanîya we bikin.
- Bîmeya Malnişî ya Elmanî, behra pirtir ya mesrefên rehabîltasyona tendûristîya yê bi awayekî *nivistî* li *nexweşxaneyan* digre ser xwe. Divê hûn, ji bo he rojekî 10 € ji kîsîka xwe bidin. Rehabîltasyona tendûristîya *veguhêz*, belaş e.
- Hûn dixwazinin biçin dezgeheke taybet ya rehabîltasyona tendûristî? Bîmeya Malnişî ya Elmanî, li dema kontrolkirina serîlêdana we, wê serîlêdanê kontrol bike û êhtimalan li ber çavan bigre.

¹⁾ Ew peyvên ku bi tîpên xwar hatine nivîsîn, wê di ferhengokê da li ser rûpela 48 û pê ve werin şîrove kirin.

- Kêm hejmar dezgehên rehabîltasyona tendûristîyê hene, ku xizmetgûzarîyên taybet ji bo koçberan pêşkêş dikin. Lê divê hûn, berê her tiştî dezgeheke ku ji bo nexweşîya we bikêr were, hilbijêrin. Berî hingê li ser înternêtê agahdarîyan ji xwe ra peyda bikin (Hûn dikarin ji rûpelê 44 pê ve navnîşanên klînîkan peyda bikin) an jî, li cem navendên şêwirdarîya Bîmeya Malnişî ya Elmanî agahdarîyan werbigrin.
- Piştî ku serîlêdana we ji bo rehabîltasyona tendûristî hate pejirandin, wê ji we ra, cîhê tendûristîya rehabîltasyonê bêjin. Hûn dikarin, di her katî da ji wan ra telefon bikin, an jî binivîsînin. Wek mînak: ger pirsên we li ser rêbazên serdana mêvanan, adetên xwarinê yan derfetên nimêjkirinê hebin.
- Ger serîlêdana we ji bo rehabîltasyona tendûristîyê neyê pejirandinê, derfet û mafê we heye, ku bi şêweyekî fermî dijî wî *liberrabîn*.
- Di dema rehabîltasyona tendûristî da, wekî li dema nexweşîyê, mafê we heye ku, şeş hefteyan dahata xwe ya mehane, ji karsazê xwe daxwaz bikin. Wê hingê hûn dikarin serî li alîkarîya derbasbûnê bidin. Ger tezmînata bêkarîyê werdigrin, di dema rehabîltasyonê da jî hûnê wê werbigrin.
- Tu bandora rehabîltasyona tendûristî li ser *mûçeya bîmeya civakî* tune. Ji ber ku Bîmeya Malnişî ya Elmanî, di dema rehabîltasyona tendûristî da xwe dide ber wî. Ji ber vê yekê, beşdarîya we rehabîltasyonê, li ser mîqdara malnişîya mehane ya pêşerojê bandor nake.

Naverok

Destpêk 8

Bîmeya Malnişî ya Elmanî 9

1. Tiştên bingehîn: Rehabîlîtasyona Tendûristî ya DRV 10

Reha – Bi gelemperî çi ye? | Mafê daxwazkirin û hîlbijartinê | Mafê kê heye, ku rehabîlîtasyona tendûristî werbigre? | Mesref û dayîna zêde peran | Alîkarîya madî ji bo nexweşan | Bandora wê li ser kar, bîmeya civakî û parên malnişîniyê

2. Berîya rehabîlîtasyonê 20

Serîlêdan | Liberrabûn

3. Di dema rehabîlîtasyonê da 24

Amadekarî, hatin û pêvajoyê | Bi cîhkirin û xwarin | Tîma rehabîlîtasyonê | Jîyana rojane li dema rehabîlîtasyonê | Pirsgirêkên têgehiştinê, ji ber kêmanî zimanê elmanî | Xizmetgûzarîyên taybet ji bo koçberan | Erkê hevkarîyê û bidawîanîna rehabîlîtasyonê

4. Piştî rehabîlîtasyonê 32

Werziya rehabîlîtasyonê û perwerdeya fonksiyonel | Bernameyên lênihêrinê | Veguncandina pişeyî | Rehabîlîtasyona pişeyî | Grupên bi xwe xwe alîkarîyê, komel

Pêvek

Mînakên bûyer 36

Pirsên ku pîr caran tête kirin 40

Karmendên têkîliyê, cihên peywendîyê û têkilî 44

Ferhengok 48

Destpêk

Bijîşka we, rehabîltasyonê tendûristî ji we ra pêşniyar kir û hûn dizanin ka ew çi ye? “Reha” an “Kur”; di navbera herduyan da çi cudahî heye? Hûn dizanin ku ji ber çi, divê hûn serlêdanek li cem Bîmeya Malnîşî peşkeş bikin?

Em dixwazin di rêya vê rêbernameyê ra alîkarîya we bikin, da ku hûn bikaribin hedefa “Reha” baştir fêhm bikin. Em dixwazin we bi hêz bikin, da ku serlêdanê pêşkêş bikin û em hindêk şîretan li we bikin, da ku hem serlêdan û hem jî “Reha” ya we biserkeve. “Reha” bi kurtayî tê wateya peyva “Rehabîltasyonê”, bi gotineke dî, “ji nû ve pêkanîn”. Dibe ku we berî niha carekê peyva “Reha-Klinik”, bihistibe, wek mînak rehabîltasyona *dermankirina dawiyê*, paş rûdanekî an paş celta mêtîyê. An dibe, ku we berî niha carekê bihistibe, ku kesekî çûye “Kurê”. Ev peyveke kevn, di jîyana rojane da tim tê bikaranînê.

Hedefa “Reha” ew e, ku rewşa tendûristîya we baştir bike, da ku hûn bikaribin dîsa li ser lingên xwe bisekinin û jîyana xwe ya rojane, baş bi rêva bibin û hem jî karibin di karê xwe da bi serkevin. Dibe ku pêdivîya van egeran hebe:

- Piştî rûdanekê an piştî emeliyatekê
- Ger nexweşiyên laşî hebin, wek mînak nexweşiyên *demdirêj* yê movikên piştê an yê bîhtengbûnê
- Ger nexweşiyên *nefsî* hebin, wek mînak *depresyona* dijwar û *demdirêj*

Dibe ku rabûrandina rehayê, ji bo hemû kesan ne wek hev be. Mirov dikare wê bi şêweyekî *veguhêz* an jî li *nivistina nexweşxaneyê* bi rêva bibe. Ew, li ser awayê nexweşîya mirov dimîne, ka kîjan şêweyê “Reha” ji mirov ra baştir e.

Hindek klînikên rehayê hene, ku xwe kirine pisporên hindêk nexweşiyên taybet, da ku ew karibin şêweyê têrapîyê yê herî bikêrhatî ji aliyê pisporan pêşkêşî we bikin. Vegerandina tendûristîya we wekî berê bi şêweyên dermankirinê yê cûr bi cûr (wek mînak *rehabîltasyona fizîkî*) ji bo wan tiştê herî giring e.

Ger ev mijar ji we ra nû be, dibe ku gelek pirsên we hebin. Em dixwazin bi destê we bigirin û alîkarîya we bikin, da ku hûn di nav vê “tevlîhevîya bûrokrasîyê” da rêya xwe rast bikin û da ku ji bo pêdiviyên we sazîya herî bikêrhatî û şêweyên terapîyê yê herî baş peyda bikin. Dibe ku ji bilî mijarên tendûristîyê, li ser hindêk tiştên pratîk yê jîyana rojane, pirsên we hebin. Wek mînak; heta çi radeyê hûnê bikaribin li ser adetên xwe yê xwarinê berdewam bikin, an hûnê bikaribin hay ji demên nimêjê hebin, an jî divê axaftina we yê bi zimanê Almanî heta çi radeyê baş be, da ku hûn bikaribin beşdarê Rehayê bibin.

Hûn dikarin di dawîya vê rêbernameyê da, xetên internêtê û navnîşanên lêgerîna sazîya herî bikêrhatî, ji bo xwe peyda bikin, ji rûpelê 44 pê ve.

Bîmeya Malnişî ya Elmanî

Bîmeya Malnişî beşeke sereke ye ji sîstema Bîmeya Civakî ya Almanî. Kesên ku li ba wê hatîne bîmekirin, mafên bîmeya wan ya *kal û pîrtiyê* hatine parastin. Ger kesek bi awayeke *ne karibe kar bike*, mafê wan heye, ku pereyên *malnişiyê* werbigrin; û kesek jîyana xwe ji dest bide, mîraswanên wê dikarin *bîmeya mayîn* werbigrin.

Her weha rehabilitasyona tendûristî û *rehabilitasyona pişeyî* jî xizmetgûzarîyên bîmeya malnişînê ne. Her çiqas di dema rehabilitasyona tendûristî da, hedef kêmasiyên tendûristiyê û kêmasiyên fonsiyonel dermankirin be jî, û nexweş bikaribin bi wi awayî berdewamiya karên xwe bikin. Hedefa rehaya pişeyî ew e, bi alîkarîya materyalên teknîkî, cihê kar yê nexweşan biparêze; xwendina xwe pêşta bibin, an jî alîkarîya wan bike da ku hindêk rêyên pişeyî yê nû li ber wan veke. Ji ber vê yekê jî *rehabilitasyona tendûristî*, wek xizmetgûzarî ji bo pişqdarîya di *jîyana karkirinê* da tê binavkirin.

Bîmeya Malnişî ya Elmanî (Bi kurtî navê wê: DRV e) li seranserê Almanya ji du beşan pêk tê:

- Bîmeya Malnişî ya Elmanya Federal (Deutsche Rentenversicherung Bund) (40% ji kesên bîmekar) û
- Bîmeya Malnişî ya Elmanî Knappschaft-Bahn-Sê (5% ji kesên bîmekar)

û 14 beşên herêmî (wek mînak DRV Berlin-Brandenburg, DRV Nord û hwd.), ku rêjeya wan dike 55% ji kesên bîmekar.

Hemî kesên bîmekar xwedan jimareyeke bîmenî ne û navên wan li ba beşekî bîmenî tomakirî ne. Ew, berpîrsên serlêdanên malnişî û rehayê ne. Di nameya herî dawî ya agahdarîyên bîmeyî da, hûnê him hejmara bîmeya xwe û him jî danerê bîmeya malnişînê bibînin. Ger hûn nezanibin hejmara bîmeya we çi ye û her weha nezanibin kîjan danerê bîmeyê ji bo we berpîrsîyar in, wî çaxî dikarin bê pere di bin vê hejmarê da (0800 1000 480 70) tîlefona Bîmeya Malnişî ya Elmanya Federal an tîlefona bîmeya xwe ya nexweşiyê bikin.

Kesên ku bi fermî kar dikin û pêdiviya bi dayîna bîmeya civakî ne, divê mehane pere bidin Bîmeya Malnişî ya Elmanî. Kesên ku bêkar in û mehane perê bêkarîyê werdigrin, Dezgeha Kar, mehane vî erki ji bo wan bi cih tîne. Kesên ku serbixwe kar dikarin, bi dilê xwe hilbijêrin, ka ew kîjan Bîmeya Malnişî ya yasayî dixwazin, an jî bi şêweyekî taybet li ba şîrîkeyên şexsî xwe girêbidin.

Bîmeya Malnişî ya yasayî li gor prensîbên hevkarîyê kar dike. Ev tê wê watê, ku kesên xwedenkar, di dema karkirina xwe da mehanê beşdarîya malnişîya heyî û alîkarîyên din ên bîmeya malnişiyê (mînak rehabilitasyona tendûristî û *pişeyî*) fînanse dikin. Rêjeya pereyên ku kesên bîmekirî halê hazir didin, 18,6% ji dahatûya wan ye giştî ye. Ji wan, nîvek ji aliyê karmendan, nivê dinê jî ji aliyê karsazan ve tête dayin. Çiqas pere mehane ji dahatûya we tê qutkirinê, di pelika mûçenameya we da dîyar dibe.

1. Tiştên bingehîn: Rehabîltasyona Tendûristî ya DRV

Reha – Bi gelemperî çi ye?

Peyva rehayê, di naverokên cûr bi cûr da xwedan wateyên cûda ye û ne her dem bi heman watê tête bikaranîn. Ji ber vê awayî, gelek caran tevlihevî û dudilî li ser vê mijarê çêdibe. Lê gelo em niha li ser çi diaxivin?

Rehabîltasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî ji bo kesan e, yên ku ji ber şert û mercên tendûristiyê şiyana karkirinê li cem wan ketiye metirsiyê an jî kêmbûye. Hedefa wê ew e, ku ziyane tendûristî bi rêya têrapiyên bikêrhatî ji holê rake an wan sivik bike. Bi vî awayî hewl tê dayîn, ku şiyana karkirinê dîsa vegere wekî berê, an baştir bibe û da ku rê li ber *kêmkirina şiyana karkirinê* an *têkçûna şiyana karkirinê* were girtin. Pêdiviyên rehabîltasyona tendûristiyê, li gorî sûdên malnişiyê girîngtir in: Malnişiyêke zûtirin, ji ber nexweşiyê (*malnişîya ji ber kêmbûna şiyane*) bê pejirandin, ger rewşa tenduristiyê, bi alîkarîya rehabîltasyona tendûristiyê baştir nebe.

Hedef: Şiyana karkirinê û başkirina kalîta jiyane.

Bi giştî kesên ku nexweşiyêke demdirêj li cem wan hebin, mafên wan heye, ku sûdê ji tedbirên *rehabîltasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî* werbigirin. Rehabîltasyona tendûristiyê, di dema nexweşiyên laşî da, bi giştî sê hefteyan berdeham dike. Û di nexweşiyên *nefsî* an *nefsî-laşî* hebin, bi piranî pênc hefteyan berdeham dike. Û heger pêdivî hebe, derfeta dirêjkirina tedbirên rehayê heye. Bi piranî kesên ku nexweşiyên demdirêj yên cîhazê livandina laşî (wek ji ser *hev çûna movikên piştê*, êşên piştê yên *demdirêj*, *romatîzma*) û kesên ku nexweşiyên *nefsî* (wek *xemokiyê*, *derûniyê*) li cem wan hebin, tev li *rehabîltasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî* dibin. Rehabîltasyona tendûristiyê, bi gotineke din, jê ra *rehabîltasyona dawî* (*dermankirina dawî*) ji tê gotin, ku ew bi nivistina li nexweşxaneyê (wek minak ger emeliyatek çêbûbe) girêdayî ye. Bi tewayî sê hefteyan berdeham dikin, lê ew muhlet dikare li gorî *destnîşankirina* nexweşiyê, bê kurt an jî dirêjkirinê. Di rewşên asayî, serilêdanên fermî hîn di dema mayîna li nexweşxaneyê da, tê pêşkêş kirin. Ji bo serilêdanê, dikarin ji karmendên beşê karûbarê civakî yên nexweşxaneyan, alîkarîye werbigirin. Hindek tedbirên din yên rehayên Bîmeya Malnişî ya Elmanî, nexweşên pençeşêrê, kesên ku bi *madeyên hişbir* (wek girêdayîna bi alkol, tiryak an jî dermanan) û her weha zarok û ciwanên bi nexweşiyên *berdehamî* ve girêdayî ne, nin.²⁾

²⁾ Ji bo mijara rehabîltasyon ji bo zarok û ciwanan, rêbernameyêke taybet heye. Mirov dikare wê li ser malpera daxwazkirinê ya EMZ e.V. peyda bike: www.mimi-bestellportal.de. Hûn dikarin agahdarîyên berfirehtir li ser vê malperê peyda bikin: www.mimi-reha-kids.de.

Kesên ku temenên wan ji bo karkirinê kamil e û nexweşiyê demdirêj li cem wan hebin, mafên wan heye ku beşdarê rehabilitasyona tendûristî bibin.

Ew kesana, di çarçoveya rehabilitasyona tendûristiyê da tedbîr û têrapiyên cûr bi cûr werdigrin, ku bi şeweyekî taybet ji bo pirsgrêkên wan ên tendûristî û hedefa rehabilitasyonê ve hatine sazkin. Dibe ku ew, *jîmnastîka nexweşan*, hevpeyvînen komî yên nefsi, an jî şewirdariyên xizmetgûzarîyên civakî bin. Tîmekî rehabilitasyonê van tedbiran birêve dibin û li dema nivistina wan di sazîya rehabilitasyona da, bi nexweşan ra mijûl dibin.

Ji bilî bîmeya malnişî, him bîmeya nexweşiyê û him bîmeya rûdanan jî, tedbirên rehabilitasyonê pêşkêş dikin. Lê belê ev tedbîr, di derbarê kesên tîn tedawîkirinê û ji hedefa rehabilitasyona tendûristiyê ya bîmeya malnişî cuda ne. Bi gelemperî, ger metirsiya *şiyana karkirinê* hebe, bîmeya malnişî berpirsîyar e. Di dema kar da rûdanek an jî nexweşiyê pîşeyî peyda bibe, hingê bîmeya rûdanan berpirsîyar e. Ger li gor qanûna xwedîkirina qurbanîyên şer, ji bo wergirtina xizmetgûzarîyan mafên we hebin (wek mînak: qurbanîyên şer û qurbanîyên şiddetê), wî çaxî rehabilitasyon we, ji aliyê rêvebirîya xwedîkirinê wê tête finance kirinê. Û ger ji van dezgehên qet yek jî berpîrs nebin, wî çaxî şîrîka nexweşiyê ya giştî, wê xwe bide ber mesrefan.

Geştîbûna bi tevayî

Hedefa tedbîra rehabilitasyona tendûristiyê ew e, ku bi şeweyekî giştî berê xwe bide kesê nexweş. Hedef başkirina tendûristiya laşî û *nefsî* û ku li gel başkirina *şiyana* karkirinê, berî her tiştî piştevanî ji bo beşdarbûna civakî ye. Hedef bi tevayî ew e, ku alîkari bi kes/kesa nexweş bête kirin, da ku ew fêr bibin bi çi awayî dikarin bi nexweşiyê ra bi rêva biçin; planan biafrînin, da ku bikaribin di jîyana rojane da bikêrî xwe werin û ji xwe ra rê peyda bikin, ka dê çawa karibin beşdarbûna xwe di gelek beşên jîyanê da biparêzin.

Li gel lînehêrîna tendûristiyê, li nexweşan an jî li ehlê wan şîret tîne kirin, da ku pêşeroj da, bikaribin bi serê xwe li xwe xwedî derkevin. Wek mînak: alîkarên tendûristî, perwerdekirina bi xwe xwe alîkariye, an jî di rêva bi xwe xwe kontrolê ji bo hindêk pîvanên taybet. Di rewşa nexweşên kar de, girîng e ku rewşa tendûristiya civakî binirxînin û ji bo xebatên din li gorî pêwîstiyê plan bikin. Di rehabilitasyona gerîatrîkî da, berovajîya vê yekê, bi piranî serxwebûntî û ji hewcedarîya lînehêrîna dîr bikevin.

Prensîbê geştîbûnê: Da ku bikaribin serketina mezin bidest bixînin, ji gelek alîyan berê xwe didin gazandin.

Rehabîltasyona tendûristî, li ku derê pêktê?

Mirov dikare rehabîltasyona tendûristî bi giştî li *nivistina nexweşxaneyan*, an jî di awahîyek da tevahîya rojê bi şêweyekî *veguhêz* çêbike. Ev yek bi nexweşiyê û hedefa rehabîltasyonê û xwestekên şexsî yên nexweşan ra girêdayîye. Di vê çarçoveyê da, hedefa rehabîltasyonê bi şêweyekî *veguhêz* bi dest bixînin. Ger ev ne mumkin be, hingî berê nexweşan didin awahîyeke rehabîltasyonê ya bi nivistinî. Di dema rehabîltasyona bi *nivistinî li nexweşxaneyan*, berê nexweşan didin awahîyeke rehabîltasyonê û li wir xizmetgûzarîyên têrapîyê, xwarin û vexwarin jî werdigrin. Û li dema rehabîltasyona *veguhêz*, nexweş, bi tevahîya rojê (li gel xwarin û vexwarinê) li wir dimînin, lê bele di malên xwe da dinivisin.

Mirov dikare, tevahîya rojê bi şêweyekî veguhêz an jî bi nivistinî li nexweşxaneyê rehabîltasyona tendûristî birêve bibe.

Mafê daxwazkirin û hîlbijartinê

Dezgeha Bîmeya Malnişî, wê awahîyê hîldbijêre, yên ku dermankirina wê nexweşiyê, baştirîn pêşkêşî dîkin. Bi vî awayî kesên nexweş, baştirîn derfetê ji bo biserketina tedawîya xwe werdigrin.

Lê bele, di derbarê cîh û dezgeha rehabîltasyonê da, daxwazên nexweşan bi qasî ku derfet hebe li ber çavan têtin girtin: Wek wergerekî xizmetgûzarîyan “mafê xwestin û hîlbijartinê” heye. Di vê çarçoveyê da, bala xwe didin rewşa şexsî, temenê nexweşan, rewşa malbatî û her weha pêdivîyên dinî û bîr û bawerîya mirovî. Mirov dikare xwestekên xwe yên rewşa, hîn di dema serîlêdanê daxwaznameyê da binivîse. Nameyêke sade û ravekirina sedemên maqûl, têra vê yekê dîkin. Lê hema bi jî jî dikare, di *raporta nexweşiyê* da dezgeha bijarde destnîşan bike û sedemên vê hîlbijartinê jî wek têbînî binivîse. Ji bo vê hîlbijartinê, dûrbûna ji mala kesê/kesa nexweş, xizmetgûzarîyên têrapîyê yên taybet, an hebûna karmendên, ku bi zimanê kesê/kesa nexweş diaxivin, dibe ku giring

Rehabîltasyona veguhêz li tevahîya rojê	Rehabîltasyona li nexweşxaneyê
<ul style="list-style-type: none"> • Tedbîrên têrapîyê • Xwarin û vexwarin 	<ul style="list-style-type: none"> • Tedbîrên têrapîyê • Xwarin û vexwarin • Nivistin • Dayîna pitir pere
<ul style="list-style-type: none"> + Tedbîr li nêzikê malê + Nexweş, ji civaka xwe ya hawîrdor û mirovên xwe nayên dûrkirin û ew dikarin tev li wan tedbîra bibin. + Şîyanên ku tîn fêr kirin, mirov dikare wana yekser cîbecî bike. 	<ul style="list-style-type: none"> + Konsantrasyon li ser pirsgrêkên tendûristî, çend hefteyan + Erkên din û jîyana rojane, nabin bar û mijûlî + Lênihêrîna tendûristî, bîst û çar saetan

Ew beşên ku bi nişana „+“ hatine destnîşankirin, başiyên wî cureyê dezgeha rahabîltasyonê ne

bin. Divê mirov wan sedeman li gorî rewşa xwe ya şexsî û taybet binivîse û destnîşan bike.

Şîret: Hîn li dema serlêdana daxwaznameyê binivîsin, ka hûn dixwazin herin kijan dezgeha rehabilitasyonê û sedemên vê daxwazîya xwe bi şêweyekî taybet binivîsin. Hûn dikarin sedemên bikêrhatibûna tendûristî an başiyên nexweşxaneyê we hilbijartin, binivîsin. Her dem, tiştê ku bi piranî alîkarîya nexweşan dike, ya pêşîn e.

Dezgeha Bîmeya Malnişî, agahdarî û sedemên ku ji hêla bîmeyê ve hatine pêşkeş kirin, kontrol dike. Ew dikare dever an jî dezgehên hatîye hilbijartin, red bike, ger tedawiyê ku tê daxwaz kirin, di wê dezgehê da bi ser nekeve, an jî dezgeh pir buha be. Hingî mirov dikare diji *liberrabe* û bi nivîskî sedeman pêşkêşî Bîmeya Malnişî ya Elmanî bike.

Mafê Daxwaz û hilbijartinê

Wateya vê yekê çi ye? – Şîrovekirin bi alîkarîya mînakekê

Ji mêj ve movikên laşên Xanim R. diêşin, wisa diêşin, ku gelek mehanşiyana karkirinê nebû. Kasa nexweşiyê daxwazî jê dike, ku serî li rehabilitasyonê tendûristî ya bîmeya malnişî ya Elmanî lêde. Xanim R., di civîna jinan ya heftane a li mizgeftê da, wê babetê tîne rojevê. Li wê derê, naseke wê ya nêzik, jê ra behsa dotmama xwe dike, ku ew jî, beşdarê rehabilitasyonê tendûristiyê bûye û ji bo vê yekê jî sê hefteyan çûye klînikeyê rehabilitasyonê, ku ew 350 km ji wan dûr bûye. Tiştêkî wisa ji xanim R. ra nabe. Ew, qet bawer nake, ku ewê bikaribe ji herdu zarokên xwe û ji şûyê xwe dûr bikeve û here cihekî, ku kesî li wê derê nas neke. Ji bilî vê yekê jî nîmêjkirina bi berdewamî û civîninê jinan li mizgeftê, bûne beşekî giring ji jîyana wê. Ji ber wî awayî jî xanim R. berê xwe dide kasa bîmeya nexweşiyê da ku rewşa xwe ji wan ra behs bike û pîrsa hindêk derfetên din bike. Karmenda kasa bîmeya nexweşiyê, ji xanim R. ra dibêje, ku divê ew agahdarîyan ji Bîmeya Malnişî ya Elmanî (BME) werbigre û navnîşaneke nêzikê mala wê didê. Xanim R. yekser diçe li wir. Karmendê cihê şêwirdarî û agahdarîyê jê ra dibêje, ku mafê wê yê daxwazkirinê û hilbijartinê heye û ku ew dikare li dema serlêdanê, navê wê dezgehê binivîse, ku li kê dere dixwaze li ba wan rehabilitasyonê tendûristiyê cîbicî bibe. Karmend bi xanim R. ra daxwaznameyê dadigire. Û di nameyêke taybet da daxwazîyan destnîşan dike û sedeman wan şîrove dike, ka çima ew dixwaze ku nêzikî mala xwe, bête dermankirin. Ew rê dide ku karmendê cihê şêwirdarî û agahdarîyê, serlêdanê û nameya wê ya taybet, ji cihê berpirs ra bişîne. Paş rawestandina çar hefteyan, xanim R. ji Bîmeya Malnişî ya Elmanî nivîsek werdigre. Şansê wê baş e: li nêzikê mala wê, li cem dezgeheke rehabilitasyonê, cîheke vala yê rehabilitasyonê tendûristî ya veguhêz heye. Ew dikare li wê derê di nava heftiyê tedbirên xwe pêk bîne û êvaran ji vegere malê, ba şû û zarokên xwe. Û li dawîya heftê tedbir nînin û bi wî awayî ew dikare bi berdewamî here mizgeftê.

Mafê kê heye, ku rehâbilîtasyonê tendûristî werbigre?

Da ku mirov bikaribe *rehâbilîtasyonê tendûristiyê ji Bîmeya Malnişî ya Elmanî* werbigre, divê kesên bîmekirî him şert û mercên şexsî û him jî yên li gorî qanûna bîmeyê bicihbînin.

Da ku şert û mercên qanûna bîmeyê bicihbîne, divê ew kes:

- ji pênc an 15 salan dema rawestanê bicihbîne (girêdayî xizmetgûzarîyên rehayê an jî ber kêmbûna *şiyana karkirinê malnişîniyê* bistîne, an
- di herdu salên dawî ya berîya serilêdanê da, şeş mehan pereyên mehane yên malnişîniyê da bin, an
- piştî bidawîna xwendina pişeyî di nava du salan da, dest bi karekî fermî kiribe, an jî dest bi karekî serbixwe kiribe û heta serilêdanê jî li ser vî karî berdewam kiribe, an
- piştî karekî bi bîmayî, an karekî serbixwe, heta serilêdanê *şiyana nekarkirin*, an bêkar bûn, lê divê wan bi kêmanî heyvek pereyê bîmeya malnişî ya mehane dabîn, an
- *Şiyana karkirinê kêmbûnê* (an heger çaverê be, ku ev tişt dê çêbibe) û dema rawestandina giştî pênc sal tîjî bûye an
- Ger jî ber kêmbûna *şiyana kar*, mafê we heye, ku *mûçekî bilind ya bîtiyê* bistînin.

Kesên elaqedar şert û mercên şexsî pêk tînin, ger:

- *Şiyana karkirina wan*, jî ber nexweşîyeke laşî, derûnî an hestiyarî an astengsarîyê kêmbûnê (*Pêdiviya rehâbilîtasyonê*) an jî dikeve bin xeterê û
- Rehâbilîtasyonê tendûristî rê li ber kêmbûna *şiyana karkirinê* bigire an, ger ew *kêmketina şiyana karkirinê* ya heyî dîsa vegevine, baştir bike an ger karibe rê li ber xirabtirbûna wê bigire (*Pêşbînîya erênî ya rehâbilîtasyonê*) an
- bi alîkarîya rehâbilîtasyonê, derfeta parastina cihê kar mumkin dibe û
- ger çar sal di ser wergirtina dawî ya tedbîrên rehâbilîtasyonê ra derbas bûbin (heger pêdivîyeke lezgîn hebe, mumkin e, ku berîya derbasbûna vê muhleta çar salan jî tedbîreke nû were encamdan).

Di gel vê yekê jî, divê li cem nexweşan, *şiyana rehâbilîtasyonê* hebin, ku bikaribin beşdarîya rehâbilîtasyonê bibin (*şiyana beşdarîya rehâbilîtasyonê*). Ev tê wê wateyê, ku divê ew him bi laşî xwe ve him jî bi gîyanî bikêrhatî bin, da ku bikaribin sûdê ji terapîyan werbigrin. Yek jî wan erkan ew e, ku divê nexweş bikaribin li gel karmendan bi axivîn û bikaribin bi zimanê Elmanî serilêdanê tîjî bikin. Ji her tiştî giringtir, divê nexweş dilgerm bin, jî bo beşdarbûna tedbîrên rehâbilîtasyonê (*Daxwaziya rehâbilîtasyonê*).

Ka gelo *pêdiviya rehâbilîtasyonê* heye an na, baştir e, ku bijîşkek wareqeyek binivîse. Bîmeya Malnişî ya Elmanî, paşê biryarê dide, ku bi rastî jî gelo pêdivî tedbîreke rehâbilîtasyonê heye an na û ka gelo şert û mercên pêwîst hatine cîbicî kirin.

Karmendên dewletê dikarin, ji bo dayîna mesrefê li ba cihê alîkarîyê serî lêdin.

Astengîyên qanûnî yên li ber ketinê

- ji bo wan kesan pirsgirêk ew e, ku him serbixwe kar dikin û pereyên mehane ne dane bîmeya malnişî û ne jî li ba bîmeya nexweşîyê hatine bîmekirî. Bîmeya Malnişî ya şexsî, ne mecbûr in xizmetgûzarîya rehabilitasyonê bikin. Ew kes dikarin bi rêya alîkarîya hevquncandinê, rehabilitasyonê tendûristîyê werbigrin. Li gor dahat û milkê xwe yê şexsî, pêwîst e ew kes, beşdar bibe.
- Li gor qanûna xizmetgûzarîya penaberan, di dema 18 mehên pêşî da, mafê penaberan ji bo wergirtina xizmetgûzarîyên rehabilitasyonê nîn e. Piştî hingî ew, li ba bîmeya nexweşîyê ya qanûnî têne bîmakirinê û dibin xwedan mafê fermî ji bo wergirtina rehabilitasyonê.

Mesref û dayîna zêde peran

Bîmeya Malnişî ya Elmanî, him perên rê û him jî cihê rehabilitasyonê dide. Kesên malnişîkirî, divê bi tenê li dema rehabilitasyonê *nivistî li nexweşxanê*, rojane bi tenê 10 € di ser da bidin û di nav salekî

da, divê zêdetirî 42 rojan pere bidin. Ev tê wê wateyê, ku mirov divê zêdetirîn bi tenê 420 € bide, ger dermankirin ji 42 rojan bêhtir jî bibe. Nivistina rojên mirovan li nexweşxaneyê, têne hesabkirin. Anku ger mirovek, berî nivistina cihê rehabilitasyonê, 10 rojan *li nexweşxanê nivistibe*, divê ew, wî çaxî bi tenê ji bo 32 rojan pere bide.

Divê hûn, rojane pitir 10 € bidin û ne ku di ser ra bi tevayî ji 420 € zêdetir bidin.

Kesên ku hindêk caran ji dayîna pitir peran têne efûkirin,

- Kesên ku zarokê xwedî dikin, ku mafê wê zarokê ji bo wergirtina perên zarokan hebin, an
- Kesên ku pêdivîya wan bi xwe, bi xwedîkirinê hene û mafê wan ji bo standina perên xwedîkirinê nîn e, an
- Kesên ku pêdivîya şûyê wan an xêzana wan, bi xwedîkirinê heye û mafê wî/wê ji bo standina perên xwedîkirinê tune.
- Kesên ku dahatûya wan ya safî a mehane, di navbera 1275 € û 1911 € be (Peredayîna wan bo her rojekê, navbeyna 5–9 € e û pil bi pil e)

Rehabilitasyonê tendûristî jî bo zarok û ciwanan

Bîmeya Malnişî, ji bo zarok û ciwanan xizmetgûzarîyên çareserîyê pêşkêş dike, ger ew bi nexweşîyekê (wek nexweşîya bîhn girtinê, çerm, pergela dil û reh) ketibin; pêşveçûna laşî û derûnî ya wan xirab bike û bi berdeyamî şîyana xebata wan bişnor bike. Hedef ew e, ku zarok û ciwanan di kateke zûtirîn derman bikin da ku derfetê bidin wan ku girêdana wan bi dibistanê, jîyana rojane û paşê jî bi sûka kar bête cîbicî kirin.

Kesên ku ji dayîna pitir peran, hatine efûkirinê:

- Zarok û cîwanên ku temenên wan di bin 18 salan da ye
- Kesên ku perên nexweşîyê û *perên rewşa veguhêz* distînin
- Kesên ku alîkarîya madî ji ber *rehabîlîtasyona pîşeyî* distînin
- Kesên ku dahatûya wan ya safî a mehane, di bin 1.275 € da be

Kesên, ku alîkarîya bêkarîya II werdigrin û kesên ku alîkarîya bingehîn werdigrin (wek alîkarîya civakî) dikarin, li ba Bîmeya Malnişî ya Elmanî, ji bo efûkirina dayîna perên pitir serî lêdin.

Û bi gîştî, rehabîlîtasyona *veguhêz* bê pere ye, bi gotineke din, mirov pitir pere nade.

Alîkarîya madî ji bo nexweşan

Alîkarî ji bo debara malê û guhlêdana zarokan

Nexweşên ku malbat û zarokên wan hebin, dikarin berîya tedbîra rehabîlîtasyonê, li ba Bîmeya Malnişî ya Elmanî ji bo dema nivistina rehabîlîtasyona tendûristîyê, ji bo wergirtina pişgirîya madî ji bo debara malê û guhlêdana zarokan serî lêdin. Ew serîlêdana wan hingî tê qebûlkirin, ger ew hindek şert û mercan cîbicî bikin. Wek mînak; ger bi kêmanî zarokek di mala wan da hebe, ku temenê wî ji diwanzdeh salan piçûktir be, an ger ew zarok astengdar be û pêdivîya wî bi alîkarîyê hebe.

Derfet heye jî, ku mirov wî zarokî bi xwe re bibe cihê rehabîlîtasyona tendûristîyê, ger ev yek ji aliyê tendûristî ve mumkin be û ger dezgeh qebûl bike.



Ger di derbarê debara malê û guhlêdana zarokan, ya dema nivistandina rehabilitasyonê da pirs hebin, karmendên Bîmeya Malnişî ya Elmanî yê cihên şêwirdarî û agahdarîyê, dikarin alîkarîyê bikin.

Kî wê di dema rehabilitasyonê tendûristî da, debarê misoger bike?

Di dema nexweşîyê û her weha dema rehabilitasyonê, mafê karmendan heye, ku dahatûya xwe ya mehaneji bo şeş hefteyan ji destê karsazê werbigirin. Piştî hingî kesên bîmekar, dikarin ji bo dema rehabilitasyonê tendûristîyê, bi fermî ji ba Bîmeya Malnişî ya Elmanî, *perên rewşa veguhêz* daxwaz bikin. Ev pere, di dema rehabilitasyonê tendûristî ya him *li nivistina nexweşxaneyê* û him jî li dema *veguhêz* têne dayîn. Mercê wergirtina van pereyan, ew e, ku kesên bîmekar, divê yekser berîya destpêkirina rehabilitasyonê tendûristîyê, an jî berîya neşîyana karkirinê ya ku berî hingî pêk hatibe û *perên mehane* yê bîmeya malnişî didan.

Di dema rehabilitasyonê da, ji aliyê madî ve hûn hatine parastinê.

Pereyên rewşa veguhêz ji bo kesên bîmekar, yê bê zarok, ji sedî 68 e û kesên bîmekar, yê bi zarok sedî 75 e ji dahatûya safî ya mehane ya dawî. Ji bo wan kesên, ku bi şêweyekî dilxwazî ve bîmekirî ne, *pereyên rewşa veguhêz*, ji wan ra sedî 80 ya dahatuya wan ya mehane, ya sala berê ya ku ji bo beşdarîya bîmeya nexweşîyê da hatine dayîn, tê hesabandin.

Kesên bîmekar, ku berê rehabilitasyonê pere bêkarîya I (Arbeitslosengeld I) wergirtibin, dikarin di hindêk şert û mercan da, *pereyên rewşa veguhêz*, wekî berê alîkarîya bêkarîyê

werbigirin. Û ger berî rehabilitasyonê tendûristîyê pere bêkarîya-II wergirtin, dê di dema rehabilitasyonê tendûristî da, bi destê ewlekarîya alîkarî ya bingehîn, bê dayîn.

Ger mîqdara *perên rewşa veguhêz*, di bin astê debara jîyanê da be, hingî ew kes dikarin ji bo xizmetên civakî li cem dezgeha berpirs ya civaka sosyali daxwaza alîkarîyên madî bikin, da ku jîyana xwe ewle bikin.

Bandora wê li ser kar, bîmeya civakî û parên malnişîniyê

Ger ez dest bi rehabilitasyonê tendûristîyê bikim, dibe ku ez karê xwe winda bikim?

Di şîrketên ku zêdetirî deh karmendên wan hene, qanûna parastina ji kar derxistinê misogir e. Di vê qanûnê da hatîye nivîsandin, ka karsaz li gorî çî şert û mercan dikare karmendên xwe ji karê wan derxe. Bi giştî ji karsazan tê xwestin, ku bi serketinê rê li ber derxistina karkeran û neşîyana karkirinê bigirin, yan pêşî li neşîyaneke karkirinê ya nû bigirin.

Berîya ragehandina ji karderxistinê, divê derbarê *rêvebirîya hevgunandina bi şîrketê* (RHŞ) ra axaftinekê bê kirin. Erkê karsazan e, ku vê pêngavê pêk bînin, ger karker di navbera salekê da, ji şeş hefteyan bêtir (bê navber) an jî bi pir caran şîyana karkirinê derketibe holê (Nexweş hatibe nivîsandin). Di vê hevpeyvîna RHŞ da, li ser hemî derfetên dîtina çareyekê têne şîrovekirin, ku rê li ber neşîyana karkirinê bigirin û cihê karkirinê biparêzin, (§ 167 SGB IX qanûna alîkarîya civakî)

Hedefa tedbîreke rehabilitasyonê ew e, ku ew kes bi berdeyam bikaribin kar bikin. Karsaz jî vê yekê dixwazin. Bi vî awayî, di dema rehabilitasyonê da ji kar derxistin, nakeve rojevê. Bi gotineke din, hûn nikarin ji kar bîn derxistin, ji ber ku hûn beşdarê rehabilitasyonê bûne. Lê bele, ger peymaneke kar ya demkî hebe, dibe ku, ew peyman di dema nexweşiyê da yan di dema rehabilitasyonê da bi dawî bê yan êdî nayê dirêj kirin. Ger tiştêkî wisa çêbe, di katê xwe da serî li dezgeha kar bide.

Rehabilitasyonê tendûristî bi tenê nabe sedema ji kar derxistinê.

Di şirketên piçûk, yên ku ji deh karkeran kêmtir li cem wan kar dikin, Qanûna Parastina Ji Kar Derxistinê ne misoger e. Gelek giring e, ku hûn berîya çûyîna xwe li cihê rehabilitasyonê, bi karsazê xwe ra li ser vê mijarê biaxivî. Hûn dikarin bi vî awayî pirsgrêkê xwe şirove bikî û bi hev ra bifikirin, ka dê piştî rehabilitasyonê çawa bibe.

Gelo çi bandorên rehabilitasyonê li ser pereyên mehane yên bîmeya civakî û mûçeyê malnişî ya pêşerojê hene?

Li dema wergirtina *pereyên rewşa veguhêz*, hûn wekî berê bîmekar dimînin. Bîmeya Malnişî ya Elmanî xwe dide ber pereyên mehane yên bîmeya nexweşiyê, bîmeya xwedîkirinê, bîmeya rûdanan, bîmeya malnişî û bîmeya bêkarîyê.

Rast e, ku Bîmeya Malnişî ya Elmanî, di dema rehabilitasyonê da xwe dide ber dayîna pereyên mehane yên bîmeya malnişî; ev yek tu bandoreke nerênî li ser bilindîya mûçeyê malnişî ya pêşerojê nake. Ger mirov pir caran tedbîrên rehabilitasyonê çêbike jî, ev yek rêjaya mûçeyê malnişiyê nake. Mercê wergirtina mûçeyê malnişîya pîrîyê ew e, ku divê mirov bi kêmanî 60 mehan pereyên mehane (di dema rawestanê ya giştî) dabin bîmeya malnişî ya giştî. Ev yek ji koçberan ra jî misoger e, yên ku di temenê malnişiyê da vedigerin welatên xwe.

Vegerandina pereyên mehane ji şûna mûçeyê malnişiyê

Pereyên ku bi mehane ji bo malnişiyê hatine dayîn, dikarin li gorî hindek şert û mercên taybet li mirov bête vergandin. Kesên ku hemwelatîyên Elman in, dikarin bi giştî, temenê wan yê malnişiyê gihîştîbin sînorê yasayî û wana ji 60 mehan kêmtir (dema rawestanê ya giştî) pereyên mehane dabin bîmeya malnişî, wî demî pereyên wan li wan tête vegerandin. Kesên, ku ne hemwelatîyên Elman in, li gorî hindek şert û mercên taybet mafê wan heye, ku ew pereyên ku dane, li wan bête vegerandin, ger ji 60 mehan pirtir pere dabin jî. Kesên ku ji bo vegerandina pereyan şert û mercên bicihanîne, divê ew xalên jêrê li ber çavan bigrin:

- Serilêdana ji bo vegerandina peran, bi tenê piştî 24 mehan şunda ya pêdiwiya dayîna bîmeyê, divê pêşkêş bibe. Her weha di vê demê da, nikarin *mûçeyê malnişîya pîrîtyê* jî werbigrin.
- Ew pere bi tenê li wan kesan têne vegerandin, yên ku li dema wergirtina xizmetgûzarîyê ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî wergirtin. Bi gotineke din, ger wek mînak kesekî/kesekê beşdarê *rehabîlîstasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî*

ya *Elmanî* bûye, wî çaxî bi tenê beşdarîyên ku piştî rehabîlîstasyonê hatine dayîn, wê bête wergirtinê.

Karmendên cihê şêwirdarî û agahdarîyên yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî, dikarin bi şêweyekî şexsî û ji bo her dozeke tekane şêwirdarîyê bidine we.

Bandorên rehabîlîstasyona tendûristî li ser mûçeyê malnişîyê yê kesên, ku ne hemwelatîyê Almanî bin?

Wateya vê yekê çi ye? – Şîrovekirin bi alîkarîya mînayeke

Bîrêz S. 32 salan bê navber li Almanyayê di şîrketêke mobilyayê da kar kirîye. Ji ber karê giran ya laşî, beriya yazdeh salan movikên pišta wî ji ser hev çûne. Piştî tedawiya movikên pišta wî, ew çû rehabîlîstasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî çêkir, da ku bikaribe piştî hingî dîsa vegera ser karên xwe. Bîrêz S. niha berê çend mehan, malnişîya xwe ya pîrîyê (ji meha mijdara 2020an pê ve) plan dike, ku bi hevîna xwe ra vegere Tirkîyê, da ku malnişîya xwe bi dilê xwe li wê derê derbas bike. Ji ber vê yeke jî difikre, ku daxwaza vegerandina pereyên malnişîyê bike. Ew bi kurê xwe ra diçe cihê şêwirdarî û agahdarîyê yê herî nêzikî mala xwe, da ku daxwaznameyê jî bo vegerandina wan pereyên mehane pêşkêş bike û jê ra hesab bikin, ka ewê bi giştî dê çiqas pere werbigre. Li wê derê pê dihesa, ku ew tenê dikare 24 mehan piştî dayîna pereyên mehane yên cara dawî, daxwaza vegerandina pereyên mehane bike. Wekî din jî, bi tenê ji bo beşdarîyên malnişîyê yên piştî rehabîlîstasyona tendûristî dikare bê dayîn. Bi vî awayî jî bo bîrêz S., encamên demên beşdarîya pereyên mehane bi wî awayî encam dide:

Hêviya serilêdana ji bo vegerandina pereyên mehane: 20.11.2022

Beşdarîya bîmeya malnişî: 01.11.1988 – 31.10.2020

Serilêdana ji bo rehabîlîstasyona tendûristî: 03.03.2010

Pejirandina serilêdana ji bo rehabîlîstasyona tendûristî: 31.03.2010

Encamdana rehabîlîstasyona tendûristî: 07.04.2010– 25.04.2010

Demên beşdarîyê ya mafê şîyanê: 01.04.2010– 31.10.2020

Bîrêz S. hesaba vê yekê nekiribû. Ew ji xwe dipirse, ka gelo dê baştir ba, ger wî rehabîlîstasyona tendûristîyê çênekiriba. Ger ne wusa ba, dê pereyên 32 salên karkirina wî li wî hatibane vegerandinê. Lê kurê wî, bihna wî fireh dike. Ew ji bavê xwe ra dibêje, ku li dawîya dawî giringtir e, ku rewşa wî ya tendûristî bi alîkarîya rehabîlîstasyona tendûristîyê baştir bûye. Ew pêşniyar dike, ku dest ji vegerandina wan pereyan berde. Di gel wî, mafê wî heye, ku mûçeyê malnişîya pîrîyê werbigre, bi wî awayî dikare dema malenişîya xwe jîyaneke xweş bê gazindên madî derbas bike. Rêzdar S. biryarê dide, ku daxwaza mûçeyê malnişîya pîrîtyê bike.

2. Berîya rehabîlîtasyonê

Serîlêdan

Agahdarî ji bo tedbîrên rehabîlîtasyonê li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî ya herêmi, li Bîmeya Malnişî ya Elmanya ya Federal, li cihên şewirdarî û agahdariyên Bîmeya Malnişî ya Elmanî û li cem bîmeya nexweşiyê heye. Hûn dikarin li wê derê, daxwaznameyên ku pêdivîya we heye, werbigrin.

Her weha hemû forman him li ser malpera înternêtê ya li jêr jî dikarin peyda bikin û çap bikin:

www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Formulare/DE/Formularpakete/01_versicherte/reha/_DRV_Paket_Rehabilitation_Med_Rehabilitation.html.
Her wiha derfet heye, ku ev formên daxwaziyê bi regekî elêktronîk jî werin dagirtin û radest kirin (e-Antrag).

Bijîşkê ku we tedawî dike, di her rewşê da yekem xala peywendiyê ye. Ev dikare bijîşka/ê malê, bijîşka/ê taybetmend an jî bijîşka/ê şerîkeyê be. Baştirîn tişt ew e, ku hûn yekê/i destnîşan bikin, ya/yê ku baştirîn bi nexweşiyên we dizane. Eger rehabîlîtasyonê tendûristî pêwîst be, dê bijîşk ji bo vê yekê *raporteke nexweşiyê* binivîsin. Ev *raporta nexweşiyê ya bijîşkî*, beşekî pir giring e ji bo pêşkêşkirina serîlêdana rehabîlîtasyonê tendûristiyê. Ew raport agahî û encamên li dor rewşa we ya tendûristî li xwe digre, berî hemûyan nexweşî, lawaziya karkirinê, şîyanên karkirinê, *faktorên metirsiyê*, her weha ew çareseriyên

heta niha hatîne encam dan. Bijîşk biryarê dide, ka *pêwîstiya rehabîlîtasyonê tendûristî* û *şîyanên rehabîlîtasyonê tendûristiyê* hene û çawa *pêşbîniya rehabîlîtasyonê tendûristiyê* tê kirin. Ji ber vê yekê *raporteke nexweşiyê ya Bijîşkî* pir giring e. Ger bijîşk bi egeran pêwîstiya bijîşkî diyar bike, hingê daxwazê rehabîlîtasyonê tendûristî dikare li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî were pêşkêş kirin.³⁾

ŞÎRET: Li ser rehabîlîtasyonê tendûristî, bi bijîşka/ê xwe ra, biaxivin.

Piştî pêşkêşkirina daxwaznameyê, hindek danerên Bîmeya Malnişî, ji endamên xwe pişkinîneke bijîşkî daxwaz dikin. Ev ji aliyê wan bijîşkan ve tê cîbicîkirin, yê ku bîmeya malnişî ji bo nixandina daxwaziyên tîndarî destnîşan kirin. Li şûna *raporta nexweşiyê ya bijîşkî* dê li vir *nixandîneke tendûristî* were encamdan.

Formên serîlêdanê

Hemû formên ji bo serîlêdana xizmetgûzarîyên rehabîlîtasyonê tendûristî yê Bîmeya Malnişî ya Elmanî, jimareyek heye. Ev jimare ji tîpa "G" û ji çar jimarên pêktê (wek mînak: Serîlêdana giştî ya forma jimare G0100 "Serîlêdana ji bo alîkarîyên beşdarî ji bo kesên bîmekar- serîlêdana rehabîlîtasyonê tendûristî") Serîlêdana rehabîlîtasyonê tendûristî G0100, li ser 16 koman tê dabêş kirin û di deh rûpelan da cîh digre. Lê belê di piraniya koman da, divê

³⁾ Navenda Mirovnasî û Tendûristiyê, xizmeta ku jê ra alîkarîya dagirtinê tê gotin, tîne berdest; bi vê rêyê gav bi gav rêberîya serîlêdanê tê kirin, bi vî awayî dagirtina serîlêdanê pir hêsantir dibe. Em dê vê alîkarîya dagirtinê radestî wan kesan bikin, yê ku beşdarê çalakîyên agahdariyan dibin.

bi tenê nîşanek were nivîsîn, ji ber vê yekê dagirtina wan ji 20 deqeyan dirêj nakêşîne. Li gorî hedef û serîlêdana rehabilitasyona tendûristî dibe ku pêwîst be, ku hindêk pêvek û formên din werin dagirtin.

Karmendên cihên şêwirdarî û agahdarîyê yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî, dê ji bo dagirtina forma serîlêdanê bi telefonê û bi şexsî wê şîretan û piştgirîyê bidin we. Di gel wê, dikarin serîlêdanê ji bo her danerekî rehabilitasyona tendûristî, -yanî bîmeyên malnişî, nexweşîyê û rûdanan- werin pêşkêşkirin. Danerên bîmeyan dê berpirsiyarîyê biceribînin û paşî dê serîlêdanê bo bîmeya jê berpirsiyar ra bişînin. Li wir dê mercên yasayî ya bîmeyî û şertên kesayetî yên ku serîlêdanê pêşkêş kirine, bînin ceribandî. Ev dikare çend hefteyan bidomîne.

Hûn dikarin serîlêdana xwe bidin bîmeyên malniş, nexweş û an jî rûdanan.

Ma ez dikarim werim mecbûr kirin, ku ji bo rehabilitasyona tendûristîyê serîlêdanekê pêşkêş bikim?

Ger bijîşka/ê we yê ku we tedawî dike, pêşinyar bike, ku ji bo rehabilitasyonê serîlêdin, hûn ne pêwîst in, ku wî cîbicî bikin. Hûn bi xwe biryarê didin, ka gelo tedbîrên rehabilitasyona tendûristî ji we ra baş e an na. Gerek nake, ku hûn ji encamên neyînî bitirsîn. Him di dema pêvajoya pejiwandinê jî, serîlêdana rehabilitasyona tendûristî dikare were paş ve vekîşandin.

Ger tu pereyê nexweşîyê werbigrî, hingî kasa bîmeya nexweşîyê dikare we mecbur bike, ku di navbera deh hefteyan da serîlêdanekê ji bo rehabilitasyona tendûristî an jî ya *rehabilitasyona pişeyî* pêşkêş bikin. Ger ev neyê cîbicî kirin, hingî pereyên nexweşîyê dikarin werin kêmbûn.

Her weha dezgeha kar jî dikare ji we daxwaz bike, ku hûn serîlêdanekê ji bo rehabilitasyona tendûristî pêşkêş bikin, ger hûn pereyên bêkarîyê werbigrin. Dezgeha kar, dê li ser *erkên hevkarîyê* û muhletên dawîyê yê pêdivîyê, agahdarîyan bide we.

Dikare rehabilitasyon were paş ve xistin?

Ger we biryara pejiwandina rehabilitasyona tendûristîyê ji Bîmeya Malnişî ya Elmanî wergirt, ev bi giştî, di navbera şeş mehan da dê bikêr tê, anku misoger bin. Hûnê jî saziya rehabilitasyona tendûristîyê, randevûyek werbigrin, da ku beşdarê rehabilitasyona tendûristî bibin. Bi giştî, divê hûn pabendî vî randevûyê bin.

Paşxistina rehabilitasyona tendûristîyê bi tenê di hindêk rewşên taybet da dibe. Ji bo vê yekê hûn dikarin peywendîyê bi saziya rehabilitasyona tendûristîyê ra çêbikin û egerên xwe jê ra bêjin û daxwaza randevûyekî nû bikin. Hê jî ne dîyar e, ka gelo destpêkirina rehabilitasyona tendûristîyê dikare were paşxistin an na. Her weha girîng e, ku dema randevûya nû di nav wan şeş mehên hatine *destnîşankirin* da be. Ger hûn pereyên nexweşîyê werbigrin, pêwîst e kasa nexweşîya we paşxistina rehabilitasyona tendûristîyê bipejirîne.

ŞÎRET: Heta ji we tê, bi zû dest bi rehabilitasyona tendûristiyê bikin û bi tenê di rewşên awarte da paşve bixin.

Her weha divê were zanîn, ku rewşa tendûristiyê wekî sedema paşxistina rehabilitasyonê, dikare bibe sedema ji nû ve nirxandina *pêdiviya rehabilitasyonê*. Ji encama vê yekê, rehabilitasyona tendûristiyê dikare were red kirin. Her weha divê ew jî li ber çavan were girtin, ka gelo di vê demê da, şîyanên karkirinê li cem we hene an na. Heke hûn bikaribin kar bikin, razîbûn li ser daxwaza we ya paşxistinê bi hêsantir e ji ku nikarin kar bikin. Nabe ku hûn tu caran vê yekê ji bîr bikin: Hedefa pêrabûnên rehabilitasyona tendûristiya Bîmeya Malnişî ya Elmanî ew e, ku we bi zûtirîn dem vegeirîne cihê kar.

Liberrabûn

Ger serîlêdana min bête red kirin, ez dikarim çi bikim?

Ger serîlêdana we bête red kirin, mirov dikare nameyêke *liberrabûnê* ya bi sedem binivîse û bişîne. Divê ev, di navbera mehekê da bi awayekî nivîskî ji bîmeya malnişîna berpirsiyar ra bête şandin. Kesên bîmekar ji bo nivîsandina *liberrabûnê* dikarin piştgîriyê ji cihên şêwirdarî û agahdariyê yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî, cihên şîret û navbeynkarîyê yên cûrbecûr, komeleyên civakî an jî ji bijîşkî/malê werbigrin. Li dema pêşkêşkirina *liberrabûnê* gerek e kesên bîmekar, bi awayekî rêkûpêk pêvajoya nexweşiyê û ew çareseriyên serketî û ne serketî yên heta nuha hatîne encamdan, binivîsin. Her weha pêdivî heye, ku fişarên *derûnî* yên ku bi azarên laşî ve têkildar in, bête behs kirin. Bi her halekî divê, pêgîrî bi wî dema ji bo *liberrabûnê* hatiye destnişan kirin, bihête kirin. Heke ji we ra ne mimkûn bû, ku hûn heta bi dawîhatina muhletê



sedemên xwe bi zelalî pêşkêş bikin, gerek e hûn pêşî nameyeke nerazibûnê ya nefermî bişînin, da ku hûn pêgîrîyê bi wê muhleta destnîşankirî bikin. Tê da dîyar bikin, ku hûnê paşê nivîseke berfireh bişînin. Hûn dikarin li gorî rewşa xwe ya tendûristî, bi xwe jî biçin cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî û daxwazên xwe ji wan ra bêjin û her tiştî zelal bikin. Zêdebarî vê yekê bijîşka/ê we çareser dike, dikare bi rêya *raporteke nexweşiyê* ya nû pêdivîya rehabilitasyona tendûristiyê destnîşan bike. Lê bi giştî, ew sedemên ku hûn bi xwe dîyar bikin, bes in.

TÊBÎNÎ: Sedemên liberrabûnê ya bi şexsî û bi berfirehî binivîsin.

Giring e: Her biryareke Bîmeya Malnişî ya Elmanî dikare bi redeke *liberrabûnê* were bersiv dan. Di pêvajoya *liberrabûnê* da, dê careke din biceribînin, ka gelo ew encamên *pişkinînen* li ber dest, ji bo bidestxistina rehabilitasyona tendûristiyê bes in û ka ew çareseriyên *veguhêz* (mînak: *terapîya derûnî*, *terapîya fizîkî*) xilas bûne an na. Heke daxwaza *liberrabûna kesa/ê* bîmekar hate pejirandin, hingî ew dê bi navê *biryara alîkarîyê* werbigre. Bi *biryara alîkarîyê*, *liberrabûn* bi rast dihêt dîtî û rehabilitasyona tendûristiyê dihêt pejirandin. Heke daxwaza *liberrabûnê* hate red kirin, hingî mirov dikare bifikre, ka li beramber dadgeha civakî dozekê veke an na. *Liberrabûn* û doza dadgeha civakî, ji bo kesa/ê bîmekar bê pere ye. Heke kesa/ê bîmekar ji bo piştevanîya xwe parêzerekê/î bigre, dibe ku neçar bibe peryên *wê/wî* bi xwe bide.

Alternatîvên ji bo rehabilitasyona tendûristiyê

Heke serlêdan bête red kirin, pêşî hêja ye, ku mirov lê bifikre, ka gelo pirsgirêkên tenduristiyê dikarin bi rêyekên din jî bêtin çareser kirin. Ji ber ku ne hertim, *rehabîlîtasyona tendûristîya Bîmeya Malnişî ya Elmanî*, di dema pêşkêşkirina serlêdanê pêwîstiyê tendûristî ye.

Bo mînak, di çarçoveya çareseriyên *veguhêz* da gelek derfet li ber dest hene, wek *terapîya derûnî* an jî *terapîya fizîkî*. Bi her halî ji bo kesên bîmekar tê pêşînyar kirin ku li ser vê yekê ronkirina ji bijîşkekê/î xwe yê dermankirinê werbigre. Pêdivî ye, hûn zanyarîyan li dor bernameyên şîrîka bîmeya *nexweşiyê* û aliyên din li ser pêşlêgirtin û pêşxistina tenduristiyê (kursên parastinê wek rahênanên piştê, şîretên li ser xwarinê) kom bikin û sûdê jê werbigrin. Ji bo ku jîyana rojane û zêdebûna pêdivîyan (taybetî an pişeyî) bi rengê tendurîst, bêyî *nexweşiyek demdirêj an kronîk* derbas bikin, Bîmeya Malnişî ya Elmanî (BME) xizmetên pîraktîkî ji bo hemû karkeran pêşkêş dike.

Hûn dikarin zanîyarîyên zêdetir li ser vê navnîşanê peyda bikin:
www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Praevention/praevention_node.html.

3. Di dema rehabîltasyonê da

Amadekarî, hatin û pêvajoyê

Piştî ku Bîmeya Malnişî ya Elmanî serilêdana we dipejirîne, dê wergirên alîkarîyê ji sazîya rehabîltasyonê tendûristîya hatîye helbijartin, biryarekê bistînin. Tê da tê diyar kirin, kengî û li ku dere, dê rehabîltasyonê tendûristîyê dest pêbike. Di navbera qonaxa pejirandina rehabîltasyonê tendûristîyê û destpêkirina wê da, bi tenê çend hefteyekê kêma in. Amadekirineke baş nemaze ji bo rehabîltasyonê tendûristîyê ya *li nexweşxaneyê* dikare destpêkirina rehabîltasyonê tendûristîyê hêsan bike. Berî ku pêrabûnê rehabîltasyonê tendûristîyê destpêbikin, ji bo zelalkirina her pirsêke we hebe, pêdivî ye, ku peywendî bi sazîya berpirsiyar ra were kirin.

ŞÎRET: Amadekirineke baş, ji we ra destpêkirina rehabîltasyonê hêsan dike. Ji bo zelalkirina pirsên dawîn, peywendîyê bi sazîya rehabîltasyonê tendûristîyê ra bikin.

Ji bo mayîna we li sazîyê pêdivî ye, hûn van tiştan ji bîr nekin:

- Cil û berg ji bo hundir û derve (cil û bergên av tê da neçe, sîwan)
- Cil û bergên werzişê
- Pêlavên werzişê
- Cil û bergên avjenîyê (derpêyê avjenîyê, pêlava avjenîyê, mantoyê serşokê)
- Destmal

- Dibe, tiştên werzişê (wekî darên Nordîk ên meşê)
- Raportên bijîşkî û yên encaman
- Kesên alerjîya wan heye: Pênasa alerjîyê
- Kesên nexweşîya wan ya şekerî heye: pênasa nexweşîya şekerî
- Kesên amûrê pîvana lêdanê dilî heye: Nasnameya amûrê lêdanê dilî
- Dibe, wêneyên rontgenê
- Karta bîmeyê
- Derman
- Navgînên alîkar ên pêwîst (wek gopale jêr milan, amûrê alîkar ji bo bihîstinê)
- Pirtûk, CD, lîstik
- Alavên ragihandinê yê rabwêrîyê û amûrên şehên

Wek mînak, ger hûn ji ber sedemên olî hindek cil û bergên taybet li ber xwe bikin, vê yekê bi bijîşka/ê xwe ya/ê sazîya rehabîltasyonê tendûristîyê ra nîqaş bikin. Li hindek sazîyan bo mînak, li melevangehê demên taybet ji bo jinan tèn veqetandin.

Karên rêwîtiyê, divê an ji aliyê nexweşan bi xwe, an ji aliyê xizmên wan ve bête çibçî kirin. Rênişandan di biryara pejirandinê ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî da heye. Bîmeya Malnişî ya Elmanî hemû mesrefên rêwîtiyê, bi trêne dereca 2an û bikaranîna navgînên gihandinê yê giştî bo sazîya rehabîltasyonê tendûristîyê û çûna malê dide li ser xwe. Ji bo rêwîtiya bi otomobîlê, dê ji bo her kîlometrekê 20 sent têtê dayîn

(li gor sala 2019an), herî zêde 130,00 € ji bo çûyîn û vegerînê bo sazîya rehabilitasyonê tendûristîyê li dema *nivistina li nexweşxaneyê*. Ji bo terapiya *veguhêz*, dê mesrefên rêwîtiyê di çarçoveyê pêwîst da tête dayîn. Bilindîya mesrefa rêwîtiyê ya ku li mirov tête vegerandin, her sal tête guhertin. Di vê babetê da agahdarî li ba Bîmeya Malnişî ya Elmanî hene. Gelek sazîyên rehabilitasyonê tendûristîyê ya *veguhêz*, xizmeta rêwîtiyê belaş dikin. Li dema rehabilitasyonê tendûristîya *veguhêz*, derfet heye, ku nexweşan bi taksîya nexweşan bibin sazîyê û ji sazîyê vegerînin malê jî, ger li cem wan kesan astengdarîya livandinê hebe. Li dema rehabilitasyonê li *nexweşxaneyê*, dikarin du çenteyên din jî bi postê bête şandin. Mesrefên rêwîtiyê gerek e ji bîmeya malnişîyê bête daxwaz kirin (Li dema rêwîtiya bi trenê an jî bikaranîna navgînên gihandinê, divê mirov bilêtên xwe nişanî wan bide).

Bîmeya Malnişî ya Elmanî, bi piranî heqê rêwîtiyê ji bo sazîya rehabilitasyonê, li xwe digre.

Bi cîhkirin û xwarin

Nexweşên ku li sazîya rehabilitasyonê tendûristîyê bi awayekî *nivistinî* bimînin, dê di odeyê yek textî yan pir-textî bêne bicîh kirin. Di navendên wisa da, ji bo xwe xwarin çêkirin bi giştî ne mumkin e, ji ber ku pir caran metbex ji bo nexweşan nîn e. Hindek caran sazî, ji bo çayê ku germdankê avê tê de ye, metbexekê dide xizmeta nexweşan.

Li piranîya sazîyên rehabilitasyonê tendûristîyê, tu sîstemên xwarinê yê taybet li gor olan nîn in. Her weha piranîya sazîyan

çendîn xwarinên gîyayî yêncûrbecûr pêşkêş dikin. Di heman demê da alîkarên parhêzê hene, ku hûn dikarin bi wan ra plansazîyê xwarinê çêbikin û daxwazên xwe yêncûr taybetî zelal bikin. Ger hûn bixwazin di meha Remezanê da rojî bigrin, dibe ku di piranîya sazîyan da xwarinê bidin alîyê û êvarê dîsa ew germ bikin. Ger adetên xwarinê yêncûr taybetî li cem we hebin, divê hûn pêşî bi sazîya xwe ra zelal bikin, ka gelo di dema rehabilitasyonê tendûristîyê da ev jî mumkin e yan na. Helbet hûn dikarin berî hingî bi rêyên înternêtê an jî bi tîlefônê ji sazîyên cûda cûda agahdarîyan werbigrin û li dema pêşkêşkirina serlêdanê ji bo rehabilitasyonê tendûristîyê, daxwazên xwe ji bo hilbijartina sazîyê taybet bêjin.

TÊBÎNÎ: Li ser daxwazên xwe yêncûr xwarinê, bi sazîyê ra biaxivin.

Pirsgirêkê mezin nîn e, ku xizmên we di dema serlêdana we dikin, dikarin bi xwe ra xwarinê binin. Lê pêdivî heye, ku bi her awayî di gel sazîyê bête nîqaş kirin. Divê xwarinê ku zû bi zû xirab dibin, tîxin nav sarincokê. Ger cihekî parastina xwarinê tunebe, hingê gerek e ku bi tenê xwarinê zû bi zû xirab nebin, bi xwe re binin. Ji xwe eger hûn xwarinê tendûrist an ên diyet bixwin, hingî gerek e ji heval û xizmên xwe ra bibêjin. Ger hûn sîstema xwarinê ya biguherînin û dîv ra, bo mînak, xwarinê bi pir don an şêrînahîyan bixwin, ew dikare bandoreke nerênî li ser pêvajoya rehabilitasyonê tendûristîyê bike.

Reftarkirên li sazîyê

Li gorî sazîyan rêzîkên reftarkirîna yêna cûda cûda hene. Di bîngeh da, her tiştê ku bi nerênî bandorê li ser pêvajoya rehîbîlîtasyonê tendûrîstîyê bike, nayê xwestin. Li gelek sazîyan, vexwarîna alkolê nayê xwestin û bikaranîna madên hişbir qedexeyê ne.

Li her sazîyêke rehîbîlîtasyonê tendûrîstîyê, bernameyêke rojane heye, ku hemû nexweş bi awayekî gelemperî pêgîrîyê pê bikin. Ji wana bo mînak: Demên xwarîna, demên bêhnvedanê, bêhnvedana şevê û demên serlêdanan nexweşan. Pêdivî ye, ku nexweş pêgîrîyê bi rêbernameyên sazîyê û yêna tîmê rehîbîlîtasyonê tendûrîstîyê bikin.

Tîma rehîbîlîtasyonê

Îro mirov dizane, ku pêşkeftin û domandîna nexweşiyên kronîk bi gelek faktoran ve girêdayî ye: Di gel faktorekî bîjîşkî, faktorekî civakî û derûnî jî, herdem rolekê dileyîzin. Ji ber vê yekê, rehîbîlîtasyonê tendûrîstîyê îroyîn pîvanek e, ku ji gelek xaneyên çareserkerîna şexsî yêna cûr bi cûr, wek fîzyoterapî, rahênan, fêrkirin, danûstandinê derûnî yêna komî û şîretên karûbarê civakî, pêktê. Li gorî curekî nexweşiyê û gazîndên tendûrîstîyê yêna têkildar, nexweş, ji aliyê komên pişeyî yêna cûda cûda tene tedawîkirîna.

Di dema rehîbîlîtasyonê tendûrîstîyê da, komên pişeyî yêna cûda cûda, wê çavdêriya we bikin.

Bîjîşk, bi tevahîya pêvajoya tedawîya tendûrîstîyê ra mijûl dibin û çavdêrî bi rêvabîrîna rehîbîlîtasyonê dikin. Ew, ji bo dermanan reçetan dinivîsînin, tedbîrên rehîbîlîtasyonê û navgînên alîkar ên pêwîst, derdixin. Zêdebarî vê yekê şîyanên jîyana karkirîna dinirxînin û di gel beşdarîna diaxivin, ka piştî derketîna wan dê çawa bimeşe.

Pîskolog û bîjîşkên derûnî li dema pêvajoya rehîbîlîtasyonê, şewîrmendîyên şexsî an jî axaftin bi koman ra pêşkêş dikin û sedemên derûnî destnîşan dikin.

Xebatkarên civakî, pedagogên civakî û xîzmetên civakî, di warê civakî da piştgîrî û şewîrmendîya nexweşan dikin (bo mînak: şewîrmendî derbarê karûbarê malê, pîrsîgîrêkên darayî, pişey).

Pîsporên têrapiya fizîkî an pîsporên gimnastîkê bernameyên rahênan amade dikin, yêna ku li awahiyên fîtnesê û herweha li derve pêk tên. Ew, li gorî nexweşiyên, çareseriyên şexsî jî pêşkêş dikin.

Pîsporên ergoterapîyê, ji bo serederîkirîna jîyana rojane û careke din wegerîna li ser kar, piştevanîyê dikin. Ew ji bo navgînên alîkar ên pêwîst, şewîrmendîyê dikin û di gel nexweşan hindek rahênanan dikin, yêna ku di karên rojane da ji bo wan pêwîst in. Bo mînak, piştî celtêya mejîyê, ev pîrsîgîr e, rêzîkên livîna carekê din bêtin fêrkirinê, ger pêdivî hebe.

Berdestên tendûrîstî û hemşîre jî, lînihêrîna tendûrîstîyê û piştgîrîya nexweşan dikin. Li gorî reçeta bîjîşkan dayîna dermanan, dermankirîna birînan û stendîna tedbîran ji bo pêşvebirin û domandîna livîna, erkên wan in.

Pisporên diyetê, plansazîyên xwarinê pêş dixin û li dema guhertina sîstema xwarinê an jî danana sîstema xwarinê, alîkarîyê dikin, bo mînak xwarina kêm-rûnî an xwarina bi lûleyê. Dî gel wan, ew bi rêya kursên xwarinçêkirinê, guhertina sîstema xwarinê piştgirîyê dikin.

Ger pirsgirêkên axaftinê an jî daqurtandinê hebin, komên din ên pişeyî wek **pisporên logopedî an terapîstên axaftinê** alîkarîyê dikin

Her weha karkerên paqijkirinê û karkerên metbexê jî, di sazîya rehabilitasyona tendûristîyê da kar dikin.

Jîyana rojane li dema rehabilitasyonê

Hevpeyvîna tomarkirinê

Di destpêka rehabilitasyonê da, bi navê hevpeyvîna bijîşkî ya tomarkirinê dê bête cîbicîkirin û dê pirsgirêkên we bête pirsîn. Her weha, bi kesên nexweş ra bête axaftin û raportên encaman ên li ber dest in, bête mêzekirin. Piştî vê hevpeyvînê, dê bi giştî hindek pişkinînen bijîşkî tene encamdan. Li ser nexweşîyê dimîne, ka ev hevpeyvîna wergirtinê û pişkinînen li pey pêwîstên ji alîyê keseke din ya tîma rehabilitasyona tendûristî ve bête encamdan. Bo mînak, ev dikarin perwerdekarên civakî an psîkolog bin. Pir giring e, ku hemû pirs, bi awayekî rastgoşî bêtin bersiv dan. Bi tenê bi vî awayî bijîşk û tîma rehabilitasyona tendûristîyê dikarin wêneyekî berfireh yê rewşa tendurîstîyê û faktorên bandor li ser werbigrin. Bê guman hûn dikarin her dem pirsan bikin. Li gorî van pişkinînan û hevpeyvînan, dê bi kesên nexweş ra tevayî hedefên rehabilitasyona tendûristîyê betin cîbicîh kirin û plansazîyek pêk bînin.

ŞÎRET: Da ku hûn baştirin terapîyê werbigrin, divê bi awayekî rastgoşî bersîva pirsên bijîşkan bidin.

Hevpeyvîna Terapîyê

Terapî, ji bernameyên livîn û werzişê bigre heta tedbirên bêhnvedanê û şîretên li ser xwarinê ne. Li wir bijardeyek piçûk ji wan:

- *Ergoterapî* û terapîya kar (wek *rahênan* *cîhazê livandina laş*, *rahênan* li *cihê karî*, rahênan navgînên alîkar), *terapîya fîzîkî*, werzişî, û livînan (bo mînak, jîmanstîka nexweşan, rahênanên werzişî yê avî, rahênanên piştê, rahênanên hêz û amûran, meşa nordic)
- Şêwirmendiyên karûbarê civakî (wek şîret li ser yasayên civakî, şîretên pîşeyî)
- Danûstandinên derûnî yên bi tenê û bi komî
- Tedbirên bêhnvedanê
- Bernameyên dahênanê (govend, şano, karên destî, terapîya muzîkê)
- Masaj, serşok, pakêt
- Tedbirên taybet (wekî rahênanên ziman û axaftinê, şîretên li ser xwarinê)
- Hişyarkirina tendûristî, di derbarê *faktorên metirsîdar* da (bo mînak: qelewbûn, cixare kişandin, vexwarina alkoholê)

Çênabe ku zorê li kesekî bikin, ku beşdarê terapîyên tedbirî bibin. Lê belê, gerek e haya we jê hebe, ku divê hûn di dema rehabilitasyona tendûristiyê da hevkarîyê bikin, da ku rehabilitasyon encameke baş bide û bi serketî bi dawî were. Ev tê wê wateyê, ku hindek bernameyên terapîyê hene, ku divên bête cîbicî kirin an jî neyên guhertin. Ger tiştek we hebe, ku ji ber sedemên olî yan îdeolojî nikaribin bikin, hingî hûn dikarin li ser vê yeke, di gel bijîşka xwe an terapîstên xwe ra biaxivin. Bêguman dê çareserîyeke alternatîf hebe. Lê herdem ew tê pêşniyar kirin, ku hemû bernameyên hatine dîyar kirin, divê bi cidî werin kirin, da ku rewşa tendûristiyê zû baştir bibe. Bi

taybetî, li rehabilitasyona tendûristiyê ji bo çareserkirina nexweşîyeke *laşî-nefsî*, gerek e her ji destpêkê ve ji we ra eşkere bibe, ku dê (her wiha herdu regez nêr û mê, bi hev ra) danûstandinên bi kom û terapîyên tevgerî yên bi kom jî hebin. Ev têgiha bi komî, xwedî bandorek mezin e. Ji ber vê yekê, divê hûn amade bin, ku beşdarî li van bernameyên terapîyên yên bi kom bibin.

Di dema pêvajoya tendûristiyê da, careka din lêgerîna bijîşkî pêk tê, da ku bête tespîkirin; gelo ji aliyê tendûristiyê pêştaçûnek heye û pêdiwiya wergirtina tedbirên dinê an jî hewcedarîya dirêjkirina rehabilitasyona tendûristiyê bête destnîşan kirin. Di dawîya rehabilitasyonê da, dê hevpeyvîneke şêwirmendiyê bi bijîşk ra tête encamdan. Li vir dê agahî li ser *bernameyên piştî* hingî û *rehabilitasyona tendûristiya werzişî* werin dayîn. Raporta derketinê, dê ji Bîmeya Malnişî ya Elmanî ra û li ser daxwaza kesên nexweş, ji bijîşka/ê malbatê ra bête şandin.

Bernameyên rojane

Rojane ji çar heta şeş saetan, bernameyên terapîyê pêktê. Bi giştî li danê êvarê û dawîya heftê, tune.

Di navendên rehabilitasyona tendûristiyê yên *veguhêz* da, bi giştî nexweş firavîne dixwin. Pir caran li wir, cîhên vehesînê henin, ger terapî tunebin, nexweş dikarin werin li wir bêhna xwe vedin.

Nexweş, *nivistina nexweşxaneyan* ji bo rehabilitasyonê, li sazîyê têtin nişteçêkirin û hemû xizmetguzarîyan werdigrin. Demên ku terapi pêknayên, piraniya sazîyan çalakîyên din jî pêk tînin; wek xwendin, şevên govendê an gerandin. Kesên ku eleqeyên

wan bi bernameyan hebin, divê nexweş
yekser li wir, agahdarîyan li ser mesref û
mercên beşdarbûnê werbigirin.

Îmkanên nimêjkirinê

Li gorî her sazîyekê, ji bo bêdengî û
duakirinê odeyên taybet hene. Helbet hûn
dikarin odeya xwe jî ji bo duakirinê bikar
bînin. Hûn dikarin bi rêya înternêta an
telefonê agahdarîyan werbigirin; di dema
pêşkêşkirina serlêdanê, sazîya ku hûn
dixwazin, binav bikin.

Serlêdan û rêkeftinên li gel

Divê xizim û heval, dema bernameya
rehabîlîtasyonê tunebe, bi tene seredanîyê
bikin; da ku bandorek neyênî li ser
pêvajoya terapîyê nekin. Hûn dikarin ji
resepsiyonê an jî ji malpera pêwendîdar
a awahîyê, di derbarê demên serlêdanê
agahdarîyê werbigirin. Dibe ku li awahîyên
rehabîlîtasyonê yên ku ji bo nexweşiyên *laşî-
nefsî* (psikosomatik) ne, di destpêkê da an jî
di dema dermankirinê da, rê nadin ku kesek
seredanîya we bikin. Ji ber vê sedemê ye,
mesafeya pêwîst bête cibîcî kirin û ku mirov
bikaribe bi tevahî li ser xwe û pêvajoya
başbûnê bisekine. Di demek kurt da, di vê
derbarê da agahdarîyan werbigirin.

ŞÛRET: Di gel sazîya rehabîlîtasyonê
tendûristî bi xivîn, ka kengî mêvan
dikarin serlêdana we bikin.



Ger ji hêla tendûristî an terapiyê pêdivî hebe, hevjiyan jî dikarin di rewşên şexsî da li gel nexweşê/î, beşdarê rehabilitasyona tendûristîyê bibe. Mesrefên razan û xwarinê her weha her zîyaneke qazacên din, dê bîmaya malnişînê bide ser xwe. Ev helbet hingî tê çibicî kirinê, ger ev tedbîr li cihê akincîbûna nexweş da ne mumkin be, pêktê. Ger ji hêla bijîşkî ne pêwîst be jî, hîn kes dikarin dîsa, li hindek sazîyan, pê ra biçin. Ji bi vê jî, divê yek bi yek ji awahîyan bête pirsîn. Kesên bi nexweş ra diçin, divê mesrefên xwe bi xwe bidin.

Pirsgirêkên têgehiştinê, ji ber kêmanîna zimanê elmanî

Di dema pişkinînê bijîşkî an hevpeyvînê wergirtinê da, bijîşk dikarin daxwaziya wergerwanan bikin, ger têgehiştina we ne mumkin be. Mesrefa wê dê ji aliyê Bîmeyaya Malnişî ya Elmanî ve bêten dayîn. Ev bi tenê ji bo hevpeyvîna wergirtinê ya bijîşkî dibe. Ji bo tedbîrên din ên terapiyê, mafê nexweşan ji bo wergerê nîn e, ji bilî ku ew bi xwe van mesrefan û mesrefên akincîbûnê fînanse bikin. Eger zanîna zimanê Almanî li ba we kêmanî be û tîrsa we hebe, ku ji ber vê sedemê hûn nikaribin tedbîrên terapiyê bişopînin, hûn dikarin vê yekê di serlêdana xwe ya rehabilitasyona tendûristîyê da binivîsînin, da ku bandorê li ser hilbijartina awahîya terapiya tendûristîyê bike. Ew jî tê pêşniyar kirin, ku beriya pêşkêşkirina serlêdanê ji bo awahîya rehabilitasyonê, agahdarî werbigrin, gelo kesek ji karmendên awahîyê dikare bi zimanê we biaxive û li dema pêşkêşkirina serlêdanê, ji xwe ra vê awahîya bikêrhatî hilbijêrî.

Di dema pişkinînê bijîşkî da, wergêr dikarin beşdarî bibin

Xizmetgûzarîyên taybet ji bo koçberan

Di hinek awahîyên rehabilitasyona tendûristîyê da, bernameyên taybet ji bo koçberan hatine sazîkirin. Li wir jî nexweş, heman çavdêrî û tedawiyê werdigrin, yê ku di awahîyên din ya rehabilitasyona tendûristîyê da hene. Cûdahî ew e, ku pêdiwiyên wan ên çandî û olî, bi awayekî taybet tînen hesabandin û pîrsgirêkên zimanî bi rêya wergeran an jî karmendên ku bi zimanên wan dizanin, tîne çareserîkirin. Di nav pêşniyarên da, li gor zayendê odeyên cûda yê duakirinê, rêwîtiya bi otomobil ji bo mizgeftê, an jî tedawiyên terapiyê bi kesek ji heman zayendî cih digrin. Lê belê, divê were zanîn ku her awahîya rehabilitasyonê xwedan pêşniyarên wusa nînin û nikarin hemû pêdiwî an jî daxwazên çandî û olî bicîh bînin. Her weha divê bête hesabandin, ji ber ku bi tenê di awahîyek rehabilitasyona ji bo koçberan da pêşniyarên taybetî hene, nayê wê wateyê ku ew, ji bo nexweşan hilbijartina çêtir e. Awahîyek rehabilitasyonê ya ku ji bo nexweşîya taybetî pîspor e, dikare di hîn mercan da, tedawiyek çêtir pêşkêş bike, her çend jî bo koçberan pêşniyarên wê tune be jî.

ŞÛRET: Wê awahîyê hibijêre, ya ku baştirîn tedawiyê ji bo nexweşîya we pêşkêş dike.

Erkê hevkarîyê û bidawîanîna rehabîlîtasyonê

Ji bo serketina rehabîlîtasyonê tendûristiyê, hevkarîya kesên nexweş giringîyek mezin heye. Bê guman, behsê *erkê hevkarîyê* tê kirin. Pêdivî heye, ku nexweş di derbarê terapiyê da hemû peyman bi cih bînin, bi awayekî çalak bernameyan cîbicî bikin û agahdarî û serpehatiyên nû derbasî jîyana rojane bikin. Ew piştgîrîyê ji tevahîya tîma rehabîlîtasyonê tendûristiyê wergirin. Ger *erkê hevkarîyê* bi cidî nehatin wergirtin û bi vê yekê serketina tedbîrên rehabîlîtasyonê bikeve metirsîyê, hingî ew dikare di pêşerojê da bandor li ser xizmetguzarîyên bîmayê jî bike. Tu kes vê yekê naxwaze û bi tenê kêman çêdibe. Ger nexweş, peryên nexweşiyê wergire û kasa bîmayê beşdarîya rehabîlîtasyonê tendûristiyê pêwîst kiribe, dikarin peryên nexweşiyê jî kêman bikin.

Wek kesekî/e nexweş, pêdivî heye ku bi awayekî çalak, rehabîlîtasyonê bi rêva bibin.

Dibe ku rûbide, bo mînak, hûn ji ber sedemên malbatî yê ne çaverêkirî, bixwazin rehabîlîtasyonê tendûristiyê bi dawî bînin. Berê her tiştî, divê her tim bi başî, hizir li ser biryara bidawîkirina rehabîlîtasyonê bête kirin. Ji ber ku hedefa rehabîlîtasyonê, baştirkirina rewşa tendûristî û xweşîya we ye. Ger rehabîlîtasyonê pêşwext bête bidawî anîn, dibe ku hedefên rehabîlîtasyonê cîbicî nebin. Ger hûn ji ber neçarîyê rehabîlîtasyonê bi dawî tînin, divê bi bijîşkê xwe bişewirin, ya ku di awahîya

rehabîlîtasyonê da we derman dikir. Ew, paşê pesendeke piştrastkirinê derdixe û tê da diyar dike, ku tu sedemên li dijî bidawî anînê tune bûn. Eger ev pesenda piştrastkirinê wernegrin, hingê ew dikare rûbide, ku alîkarîyên civakî wek peryên nexweşiyê, werin kêman kirin. Piştî ku hûn ji awahîya rehabîlîtasyonê tendûristiyê diçin, pêdivî pê heye, ku hûn peywendiyê bi Bîmeya Malnişî ya Elmanî ra bikin û ji wan ra sedemên bidawî anînê zelal bikin.

Ger hûn *peryên veguhêzîyê* ji bîmeya malnişî wergirin, hingî pêwîst e ku van peryan ji bo dema rehabîlîtasyonê mayî, li wan vegeirînin.

Bi dawîanîna rehabîlîtasyonê, dikare bandorê li ser serlêdana we ji bo rehabîlîtasyonê pêşerojê bike. Li wî deme, bi awayek taybet bête kontrolkirin, ka rehabîlîtasyonê ji ber kîjan sedemê bidawî hatîye.

4. Piştî rehabîlîstasyonê

Ev tedbirên li jêr, piştî serketina rehabîlîstasyona tendûristî, dikarin li gor pêdiviyên şexsî werin pêşniyarkirin, bicîh anîn an jî dest pê kirin.

Ji bo misogerkirina serketina rehabîlîstasyonê û tiştên ku di rehabîlîstasyonê da fêrbûyî, veguhastina wan di jiyana rojane da, dikare li dawîya rehabîlîstasyona tendûristîyê, *rehabîlîstasyona werzişî, rahênana livandina laş* an jî *bernameyêke şopandinê* ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî werbigre. Bijîşkên awahiya rehabîlîstasyonê divê biryar bide, ka ew pêwîst in an na. Ewê reçeteyekê derdixin û di hevpeyvîna dawîn da di derbarê vê da kesên nexweş tîn agahdar kirin. Giringî e, ku piştî bidawî anîna rehabîlîstasyonê, di navbera sê mehan da, ew bête cîbicî kirinê, ger neye cîbicî kirine, dema reçeteyê xilas dibe. Ew navber, di belavokê da hatiye destnîşan kirin û di gel reçeteyê bête pêşkeş kirin.

Piştî bidawîhatina rehabîlîstasyonê, ji bo berdewamî bihêztirikirina tendûristîyê, çendîn derfetên din hene.

Werzişa rehabîlîstasyonê û perwerdeya fonksiyonel

Di çarçoveyê *rehabîlîstasyona werzişî û rahênana livandina laş* da, rahênanên terapîyê bi livînan, di nav koman da, di bin çavdêriya kesên pispor birêve diçin. Bi awayekî gelemperî, *rehabîlîstasyona werzişî*, her weha rahênana livandina laş, ji şeş mehan pitir didomin. Ew, li cihekî nêzikî malê tete pêşkêş kirin, da ku beşdar derfet bibinin ku carek din bikaribin dest bi karê xwe bikin. *Rehabîlîstasyona werzişî*, ji nexweşên hacetên livînê, nexweşiyên dil û gera xwînê û hindêk cûreyên nexweşiyên penceşêr û bêhngirtinê îmkanan pêşkeş dike. Ji bo kesên ku li cem wan nexweşiya dil û gera xwînê hene, bi taybetî ji bo wan "komên dil" ji hene.

Perwerdeya *rahênana livandinê*, – bi gelemperî (av) jîmnastîk- ji bo nexweşiyên *romatîzmayê* dihête bikar anîn. Hin werzişgehên sporê jî bernameyên *rehayê* pêşkêş dikin û ev yek jî, ji bo çalakîyên werzişê yê demdirêj û bi rêk û pêk teşwîq dike.

Bernameyên Lênihêrîne

Çendin bernameyên *lênihêrîne* ya cûda cûda hene. Hinek ji wan terapiya pir-modêl (multimodal) tev li hev dikin, hinekên din jî kosantrasyona terapîyê dikin (unimodal).

Di bernameyên *lênihêrîna* pir-modêl da, ji modûlên cûda planekî tedawîyê pêktê, bo mînak tedbîrên terapiya rahênanên livînan bi perwerdekirin û şewirmendîyê têtin temamkîrin. Hedef ew e, ku piştî rehabilitasyona tendûristîyê şîyanên kesên nexweş, bi berdewamî baştir bikin. Divê şîyanên kesayetî û civakî bi berdewamî werin pêşxistin û ew guhertinên ku di dema rehabilitasyona tendûristîyê da pêk hatin, divê bi berdewamî bê sabitkîrinê. Bernameyên *lênihêrîne* yên bi şeweyê grûpan hatibû çibicî kirin û li gor bernameyê hinek di tewayîya rojê û hinek jî li gel berdewamiya karkîrinê. Bernameyên li gel berdewamiya kar, bi wî awahî têne sazîkirin, ku di gel dewama kar ya yasayî biguncînin. Hejmara randevûyan û tedbîrên ku çibicî dibin, li gor bernameyan cûda cûda ne.

Mînayek ji bernameyên piştî *lênihêrîna* pir-modêl IRENA ye (Rehabîlîtasyona Xurtkirî – *Lênihêrîni*) ye, ewa ku xizmetgûzarîyan ji gelek aliyên bernameyên terapîkirinê ve pêşkêş dike û heta bi 24 heftane randevûyên tedawîyê (heta 36 yekîneyên ji bo nexweşiyên neurolojîk) her yek jî 90 xûlekek, ji bo aramkirina tevgerên nû, baştirkirina kêmasiyên fonksiyonel û/an kognitivên pêşeyî.

Bernameyên çavdêriya piştî çareserîyê yên yekcûreyî bi tenê cûrekê terapîyê pêşkêş dikin. Mînayek ji bo vê yekê Psy-RENA (rehabîlîtasyona laşi-nefsî ya paşîn) an T-RENA (rehabîlîtasyona tendûristîya bi *rahênanan* ya *paşîn*) hene. Ya yekemîn pêdivî heye, ku piştgîrîyê bike, ku ew reftar û reştên li dema rehabîlîtasyona tendûristîyê da fêrbûyî û stratejîya ji bo strêş û serederîkirina nakokîyan di jiyana rojane û pîşeyî da, bicih bînin. Ya duwemîn rahênakirin li ser amûrên taybet e, ji bo veğerandina şîyanan piştî rehabîlîtasyona tendûristîyê. Ev bername, bi pir caran bi navên “Rahênanên avakirina maskulkeyan”, “Rahênanên rehabîlîtasyona tendûristîyê” an “Rahênanên hêzê, li ser amûrên tendûristîyê” tên binav kirin.

Nexweş dikarin li ser vê malperê www.nachderreha.de/de/Navigation/10_Nachsorge-finden/10_Nachsorge-finden_node.html ya internêtê bernameyên çavdêriya piştî çareserîyê yên guncayî ji xwe re peyda bikin.

Veguncandina pişeyî

Piştî demeke dirêj ji ber neşîyana karkirinê, gelek caran vegera li karê xwe yê bere, ne hêsan e. Divê bara xebatê, bi awayekî nermî, ji nû ve bête dest pê kirin.

Ger hûn di nava salekî da, ji şeş hefteyan zêdetir bê navber, an jî bi dubarekirin nexweş hatibin nivîsandin, ku hûn nikarîbûn kar bikin, li wê demê divê karsazê we, ji we ra *rêvebirîya entegrasyona pişeyî* (BEM) pêşniyar bike. Hingî hûnê bi xwe biryarê bidin, ka dê beşdar bibin an na. Di çarçoveya hevpeyvîna BEM da karsazê we, bi we ra û her wiha –bi pesendkirina we- bi pisporên din ra (wekî konseya karxanê û koseya karmendan, nûnerên nexweşên astengdar ên giran û hwd.) li ser tedbîran, yên ku hûn bi alîkarîya wan dikarin berdewamîya kar bikin. Ev tedbir, dikarin hejmara kêmkirina demjimêrên karkirinê yê heftane an gav bi gav, zivirandina li ser kar (jê ra Modela Hamburgê dibêjin). Li dema gav bi gav zivirandina li ser kar, hûnê di destpêkê da bi tenê çend saetan kar bikin, piştî hingê dê saetên karkirinê hêdî hêdî pirtir bibin.

ŞÎRET: Bi karsazê xwe ra bi axivîn, ka hûnê dê baştirîn bi çi awayî, dîsa vegehin li ser karên xwe.

Ger encamdana karê we yê heta niha dikir ne mumkin be, hingî dibe ku hûn bikaribin xwe veguhêzin beşekî din.

Rehabîltasyona pişeyî

Ger vegeandina li ser karê berê, bi rehabîltasyona tendûristî pêk nehatibe, hingî Bîmeya Malnişî ya Elmanî, ji bo kesên bîmekirî ra, di bin mercên taybet da, xizmetgûzarîya *rehabîltasyona pişeyî* pêşkêş dike. Ev dibe alîkar, ku pêşî li ber kêmketina *şîyana karkirinê* bête girtin û dikarin wana, an bêyî rehabîltasyona tendûristîyê ya berê an jî piştî rehabîltasyona serketî bikar bînin.

Xizmetgûzarîyên *rehabîltasyona pişeyî* ev in:

- Sererastkirinaina cihê kar (wekî rempe, kursî û maseyên ku mirov dikare nizm û bilind bike, ekranên taybet)
- Ji bo demeke destnişankirî, alîkarên kar, herî zêde sê salan (alîkarên kar, dema ku ji wan daxwazek bête kirin, wek mînak; li gel wan diçin, ji wan ra têkstan dixwînin an jî dinivîsin)
- Fêrkirina pişeyî û perwerdekirina bilind û guhertina xwendina pişeyî
- Ji bo destpêkirina kareke serbixwe, alîkarîyên madî
- Guncandina cihê akincîbûna kesên astengdar, ger bi vê yekê cîheke kar ya bê asteng bidest bixin
- Ji bo bidestxistina destûra ajotinê, alîkarîyên madî
- Ji bo veguhartina otomobîlê ya ji bo kesên astengdar, alîkarîyên madî
- Rêwîtiya bi navgînên giştî an bi otomobîleke karûbarên veguhastinê

Di rewşa astengdarîyên pir giran da, derfet heye, ku di *kargehên ji bo kesên astengdar* da bixebitin.

Grupên bi xwe xwe alîkarîyê, komel

Komên xwe rêvabirinê an jî komele, dikarin piştgîrîyeke hêja bikin. Li dema rûbirûbûna nexweşiyê, ew alîkarîya nexweşan û malbatên wan dikin û ji bo her pîrsekê bi şîret û kiryar alîkarîyê dikin. Li wir kesên elaqedar, dighijin hevûdu û bi hev ra serpêhatîyên xwe parve dikin. Li Almanyaya, di navbera 70.000 û 100.000 komên xwe rêvabirinê hene. Piraniya bajarên, awahîyên komên xwe rêvabirinê ya şîretkirinê û awahîyên têkilîyê pêşkêş dikin.



Mînakên bûyer

Da ku bête ronikirin, çawa û di bi kîjan hal û mercan da kesên bimekar dikarin xizmetgûzarîyên rehabilitasyona tendûristîyê ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî werbigrin û rehabilitasyonê çawa birêve diçe, li jêr çend bûyerên mînakên ji ber xwe afirandî têne pêşkêşkirin.

Wergirtina rehabilitasyona tendûristîyê bi rêya beşa xizmetgûzarîya tendûristîyê ya kasa nexweşîyê (MDK)

Birêz K. (52 salî ye, ji Rûsyayê hatîye) rûbirûyê celteya mêjîyê bûye. Li destpêkê aliyê rastê yê laşê wî, bi temamî felc bûbû. Piştî çavdêriyêke akut birêz K., di dema nivistina xwe ya li nexweşxaneyê da, bi tedbirên rehabilitasyona tendûristîyê ya zû û ya berdewamî, ew fêrbû ku milê xwe bi careke din ji bo karûbarên rojane bikar bîne. Lê belê ew nikare wek pêwîst lingê xwe bilivîne. Karmenda civakî yê li nexweşxaneyê, jê ra pêşniyar dike, ku ew piştî derketina xwe ji nexweşxaneyê, yekser ji bo navbeyna sê hefteyan *tedbîreke tedawîkirinê* werbigre. Lê belê birêz K. vê yekê napejîne, ji ber ku piştî çendî hefteyan a nivistina xwe li nexweşxaneyê, dixwest carek din vegere mala xwe.

Piştî çend hefteyan – ev bêhtir ji şeş hefteyan bûbûn, ku birêz K. nikaribû kar bike- ji beşa xizmetgûzarîya tendûristîyê ya kasa nexweşîyê (MDK) ji birêz K. ra telefonêk tê. Karmenda kasayê pêşniyar dike, ku li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî ji bo rehabilitasyona tendûristîyê serlêdanek pêşkêş bike. Ger na dê perên wî yê

nexweşîyê werin kêr kirin. Di destpêkê da birêz K. şok dibe. Di heman demê da, çend hefte ne ku ew ji bo lingê xwe û pêşeroja pişeya xwe xeman dixwe. Ji bo pir giring e, êdî bikaribe biçe ser kare xwe, da ku debara malbata xwe birêve bibe.

Ji ber vê yekê, ew biryarê dide ku ji bo rehabilitasyona tendûristîyê, li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî serlêdanek pêşkêş bike. Ji bo vê yekê, ew serî li kasa nexweşîyê ya xwe dide. Karmend her tiştî jê ra şirove dike û wî piştrast dike ku ewê daxwaznameya wî ji Bîmeya Malnişî ya Elmanî ra bişîne. Di gel vê yekê, birêz K. *raporta nexweşîya* xwe jî dide wan.

Piştî sê hefteyan biryara pejirandinê tê. Dema ku ew dighijje rehabilitasyonê, pêşî rewşa wî ya tenduristî tê pişkinîn. Ji ber ku piştî wî celteya mêjîyê, fişara wî ya xwînê her bilind bûye, bijîşk di gel birêz K. diaxive, dermanê fişara xwînê didê, da ku pêşî ji celteyêke din ya mejî bigre. Di gel vê yekê, ew *terapîya ergo û fizîkî* werdigre, ji bo ku ew carek din rahênanên masulke û livînên rojane fêrbibe, bi hedefa ku piştî bidawî hatina rehabilitasyonê, careke din bikaribe bimeşe. Ji bernameyên din ya di koman da, rahênanên bêhnvedanê, fêrbûna xwarinê û rahênanên livandinê hene.

Rehabilitasyonê baş alîkarîya birêz K. kir. Ji ber lingê xwe ew niha hest bi aramîyêk zêdetir dike û ew di wê bawerîyê da ye ku dê bi alîkarîya rahênanên berdewamî û rêkxistî şiyânên wî zêde bibin. Bijîşkê wî pêşniyar kir ku li cihê akincîbûna xwe *terapîya fizîkî* û *rehabilitasyona werzişî*, wek

xizmetgûzarîyên çavdêriya piştî çareserîyê werbigre û jê ra reçeteyek nivîsand.

Niha birêz K. hîn venegerîyaye ser pişeya xwe. Lê bele, wî peywendî bi karsazê xwe ra kirîyê û jê pirsîye ka çi delîvên din ji bo berdewamkirina kare wî di kargehê da hene. Xwediyê karê wî, ew piştrast kirîye ku piştî vegera cihê kar, ewê bi wî ra biaxive û ewê bi hev ra dê çareyekê bigerin.

Bi destxistina rehabilitasyona tendûristîyê, bi rêya bijîşkên malê

Birêz Ö. (56 salî ye, ji Tirkîyê hatîye) ji dilê xwe emelîyat bûye. Birêz Ö., bi awayekî xurtî ji aliyê bijîşka malê ve li malê tête çavdêrî kirin. Ji ber ku piştî emelîyateke wiha mezin, pêwîst e ku fişar hêdê hêdî li ser zêde bibe, bijîşka wî ya malê pêşniyar dike ku ji bo rehabilitasyona tendûristîyê li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî serlêdanek pêşkêş bike. Ev yek birêz Ö. piçek aciz dike. Ev, ji bîst salan bêtir e ku hatîye Almanya, lê tu caran tiştek wusa nekirîye. Ji ber vê yekê jî peywendiyê bi keça xwe ra dike, ya ku piştgirîya wî dike. Wê ji wî ra formeke serlêdanê ji nivîsingeha herêmi ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî peyda dike. Li wir derê hîn dibe, ku bavê wê dikare bi telefonê an jî bi şexsî, ji cihên şewirdarî û agahdariyê ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, ji bo dagirtina forma serlêdanê alîkarîyê werbigre. Paştirîn roj, ew bi bavê xwe ra diçe cihê şewirdariyê. Karmend, bi birêz Ö. ra forma serlêdanê şrove dike û dagidire. Paşê birêz Ö. forma serlêdana xwe ya dagirtî dibe cem bijîşka xwe ya malê. Ew jî *raporta nexweşiyê* dinivîse. Keça wî forma serlêdanê, bêkemasî dide nivîsingeha herêmi ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî.

Piştî çend hefteyên çaverêkirinê birêz Ö. diçe saziyeke rehabilitasyona tendûristîyê ya taybetmend, yên ku pisporîya wan li ser nexweşiyên dil û demarên xwînê ne. Di destpêkê da, pişkinî ji birêz Ö. re tèn kirin. Birêz Ö. li ser plansazîya tedawiyê ji bo rehabilitasyonê, bi bijîşka xwe ra diaxive.

Berê ku dest bi rehabilitasyona tendûristîyê bike, birêz Ö. hinekî xemgîn e: Dê çawa be? Ew dê rehet be? Û li pêş her tiştî, ewê bikare li wir bi awayek rêxistî duayan bike? Ji bo birêz Ö., ol pir giring e. Li statsyonê ew ji hemşîreyekî dipirse, ka gelo odeyeke taybet ji bo duakirinê heye. Lê mixabin, bersîva hemşîrê nexêr e. Lê belê birêz Ö. dikare her tim di odeya xwe da duayan bike.

Sazîya rehabilitasyona tendûristîyê gelek derfetan ji birêz Ö. ra pêşkêş dike. Ji ber ku ew cixarekêşekî qedîm e, ew pêşiyê beşdarê kursa devjêberdana cixareyan dibe. Ji ber guhertina sîstema xwînê û kursên xwarinê, ewê bikaribe bi qelewbûn xwe bi wext daxîne jêr. Di semînera serederî kirina stresê da, birêz Ö. fêr dibe, ku ewê çawa baştir bi strêsa cihê kar ra serederî bike. Her weha birêz Ö. di gel borîna demê li rehabilitasyona tendûristîyê gelek werzişê dike û beşdarê terapîyên lîvînan dibe.

Bi giştî, piştî rehabilitasyonê rewşa tendûristîya birêz Ö. bi awayekî ber bi çav baş dibe, êdî ew dikare jiyana xwe ya pişeyî û rojane bi rê ve bibe. Li cihê akincibûna xwe, birêz Ö. jî bo diwazdeh mehan, beşdariya bernameyeke *çavdêrî ya piştî çareserîyê* ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, dike.

Bi rêya dezgeha kar, bi destxistina rehabilitasyona tendûristiyê

Xatûn P. (47 salî ye, ji Kazaxistanê ye) wê bi kêfxweşî, di awahîya kal û pîran da wek alîkar kar dikir. Lêbelê, ev çend sal in, ku ji ber piştêşeke bihêz dinale. Ev wusa meşîya heta ku xatûn P. ji ber nebûna şîyanên karkirinê, karê xwe winda kir. Bêkarî li ser wê pir giran hat. Peydakirina karekî nû bi serneket. Di heman demê da xatûn P. dizane ku ev renca laşî, ku ew ji ber karê xwe yê awahîya kal û pîran da ditibû, êdf mezintir nabe. Pêwîst e ku ew vê yekê bi karmenda ajansa kar ra, yê ku timî caran bi wî ra diaxivî, biaxive. Ev bi wê yekê amaje dike ku derfetên rehabilitasyona tendûristiyê li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî heye. Li ser vê yekê xatûn P. tiştêk nebihîstîye. Ew dikare ji ku derê agahdarîyan werbigre? Karmenda wê, jê ra li navnişana cihekî nêzîk ya şewirdariya Bîmeya Malnişî ya Elmanî (DRV) digere. Xatûn P., bi hestekî bêhêvî diçe wir. Xemên wê, bêbingeh in. Şewirmendê rehabilitasyona tendûristiyê, demê jê re vetqetîne û hemû pirsên wê bersiv dide. Li dawiyê ew formeke serlêdanê ji bo tedbirên rehabilitasyona tendûristiyê dadigirin. Paşê xatûn P. raporta xwe yê nexweşiyê, ya ku bijîşka wê, pêwîstiya wergirtina tedbirên rehabilitasyonê nivîsandibû, dide destên wan.

Piştî pênc heftan xatûn P. pejiirandina Bîmeya Malnişî ya Elmanî, ji bo destpêkirina tedbirên rehabilitasyona tendûristiyê werdigre. Ji ber ku ew rehabilitasyona tendûristiyê ya *veguhêz* e, xatûn P. ji bo terapiya yek kesî, bi bûsê diçe. Li wir, di derbarê tedbirên terapiya yek kesî, bi bijîşkê xwe ra axavtinek berfireh dike. Di nav wan da, dibistana piştê heye, da ku pêşî li ber fişarên çewt li ser movikê bigre, rahênanên terapiya bijîşkî ji bo xurtkirina masûlkeyan û

zêdekirina xweragirtinê û her weha *terapîya fizîkî* ji bo kêmkirina êşê û baştirkirina livînê. Di gel vê yekê, ew li dersên li ser xwarinên tendûristî guhdarî dike û beşdarî rahênanên bêhnvedanê dibe. Ji bo dema piştî rehabilitasyonê, xatûn P. planeke rahênanan werdigre, da ku piştî xwe bihêz bike û livînan biparêze.

Ji bo xatûn P., rehabilitasyon pir bi kêrhatî bû. Lê dîsa jî xatûn P. ne piştrast e ka gelo ew dikare ji ber sedemên tendûristiyê, dîsa di awahîya kal û pîran da xebata xwe bidomîne an na. Terapistê wê ya li sazîya rehabilitasyonê, pişkinîn li ser vê yekê kir û di raporta derketinê da, amaje pêkir. Li ser vê yekê wê jî xatûn P. ra *rehabilitasyona pişeyî* pêşînyar kir. Xatûn P. biryara xwe da, ku wê di randevûya xwe ya bi karmendê sazîya kar ra, li ser vê babetê biaxive.

Bi destxistina rehabilitasyona tendûristiyê, bi inîsiyatîv û tevgera xwe

Xatûn S. (36 salî ye, ji Tirkîyê ye) ev yanzdeh sal in li Almaniya dijî. Ew rojê bi tevahî di markêteke mezin da kar dike û êvaran jî li malê çavdêriya her sê zarokên xwe dike. Ev nêzîkî heşt salan e ku zikê xatûn S. dêşe. Di van salên derbasbûyî da xatûn S., seredani li cem pir bijîşkan kirîye. Lê tevî hemû lêkolînan jî tu sedem ji nexweşiyên wê ra nehatiye dîtin. Çend meh berê, bijîşka malbata wê, gihişte wê encamê, ku gazindên xatûn S. yên *derûnî* ne. Piştî hingî ew dest bi terapîyê dike. Lê belê heta niha jî azarên wê baş nebûne.

Him di jîyana pişeyî û him jî di jîyana sexşî da, xanim S. wiha dibîne ku ew nikare li hember pirsgerêkên rojane bisekine. Hevala wê ya herî baş, nema dikare êşên xanim S.

temaşe bike. Ew li bi rêya Înternêtê dişopîne, di rewşên wiha da, dikarin çî gavên din bavêjin. Di forumeke da ew rastî derfetên rehabîlîtasyonê tendûristiyê tê û agahdar dibe, ku ew ji bo *nexweşiyên derûnî* jî dibe. Yekser têlefona xatûn S. dike û jê ra pêşniyar dike ku bi hev ra li ser malpera Înternêtê ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, agahdariyên zêdetir bigerin. Her çiqas hestekî bêhivûbûnê li cem xatûn S. Heye jî, lê li ser gotinên hevala xwe razî dibe, ku ji bo rehabîlîtasyonê tendûristiyê serlêdanek pêşkêş bike. Piştî hingî ew randevûyek bi bijîşka malê ra saz dike, da ku ji bo vê mebestê jê ra *raporta nexweşiyê* derbixe. Paşî ew forma serlêdanê dadigre û ji bo Bîmeya Malnişî ya Elmanî dişîne.

Serlêdana rehabîlîtasyonê tendûristiyê, ji ber sedemên ku tedbîrê li wir bi temamî nehatine çîbicîkirin, li destpêkê nayê pejirandin. Xatûn S. hest dike ku edî wê hêz nîn e li ser wan hemû erkên li ser milên wê ji bo rehabîlîtasyonê tendûristiyê jî kar bike. Li vir jî hevala wê, ew bi tenê nahêle. Ew telefona Bîmeya Malnişî ya Elmanî dike û agahdar dibe ku ji bo her biryareke nepejirandinê, mirov dikare bi nameyeke *liberrabûnê* bersiv bide. Li ser vê yekê ew pir çalak dibe û bi xatûn S. ra tevayî, nameyeke dinivîsin, bi awayekî berfireh sedeman radixin ber çavan, ka çima pêdnivî bi tedbîrên rehabîlîtasyonê heye. Paşê xatûn S., ji bijîşka xwe *raporta nû ya nexweşiyê* werdigre û bi vê nameye ra tev, dighîne Bîmeya Malnişî ya Elmanî. Piştî demeke ne dirêj, xatûn S. biryara pejirandinê ji bo rehabîlîtasyonê tendûristiyê ya *nivistina nexweşxaneyê* jî bo pênc hefteyan werdigire.

Sazîya rehabîlîtasyonê pir bi dilê xatûn S. bû. Da ku tendûristiya xwe baştir bike, wê tedbîrên cûrbicûr werdigre, wekî terapiya bêhnvedanê, terapiya rahênanên û terapiya lîvînan. Ew di danûstandinên bi kom û danûstandinên derûniyên şexsî da fêr dibe, ka ew çawa dikare serederiyê di gel azara xwe bike û ka ev azar çî rolê di jiyana wê ya rojane da dilîze.

Ew gelek bêriya malbata xwe dike. Ji ber vê yekê ew pir kêfxweş dibe, ku li dawîya hefteyekê mêrê wê bi zarokan ra tevayî seredana wê kirin.

Piştî derketinê, rewşa xatûn S. gelekî baştir dibe. Ew fêrbû, ka çawa bikaribe di jiyana xwe ya rojane da, serederî bi azaran ra bike. Ew kêfxweş e ku carek din dikare vegere li ser karê xwe.

Pirsên ku pir caran tête kirin

Pirsên giştî:

1. Kingê mafê min ji bo rehabilitasyona tendûristiyê heye?

Mafê we yê *rehabîltasyona tendûristiyê li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî* heye, ger nexweşiyek we ya kronîk hebe, ya ku bandor li ser şiyana karkirinê dike û li cem we mercên mafên bîmeyê, kesanê û akincibûnê hebe. Ew jî dibe, ger hûn yekser piştî mayîna xwe li nexweşxaneyê, şopandineke tedawiyê werbigirin. Her weha kesên ku ji ber *kêmbûna şiyana karkirinê malnişî* bûne, her weha xizmên wan yên ku bi nexweşiya penceşêrê ketine û zarok û xortên ku nexweşiyên kronîk li cem wan hene, mafê *rehabîltasyona tendûristiyê li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî* heye. Ger pêwîstiya tedawiya *nehêlana nexweşiyên* hebe (bo mînak: Alkol, madên hişbir an pêvgirêdana dermanan), her wiha mafê wan ya rehabilitasyona tendûristiyê li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî heye.

2. Kesên bi min ra tekîldar kî ne?

Kesên tekîldar a sereke, bijîşka we yê malê ye (her weha bijîşkên kar û şîrkê jî), Bîmeya Malnişî ya Elmanî ya Federal, nivîsîngeha herêma ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, bîmeya nexweşiyê ya yasayî û cihên şewirdarî û agahdarîyê yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî. Ger hûn di wê baweriyê da nin, ku pêwîstiya we bi rehabilitasyona tendûristiyê heye, peywendiyê bi wan alîyan ra bikin. Hûnê di rêbera navnîşanan da agahdarîyan bibînin.

3. Ger ez nexwazim, ma ez mecbûr im herim rehabilitasyonê?

Erê û na. Ger bijîşkê we rehabilitasyona tendûristiyê pêşniyar bike, hingî hûn ne mecburin ku serlêdanek bi zorê pêşkêş bikin. Ger hûn pereyên nexweşiyê werbigirin, hingî kasa nexweşiyê dikare daxwazê ji we bike, da ku hûn serlêdanekê ji bo rehabilitasyonê pêşkêş bikin. Ger hûn vê daxwazê cîbicî nekin, hingî dikarin pereyê we yê nexweşiyê kêmbikin.

Her weha sazîya kar an navenda kar jî dikarin daxwazê ji we bikin, da ku hûn serlêdanek ji bo rehabilitasyonê pêşkêş bikin.

4. Rehabîltasyona tendûristî ya veguhêz an rehabilitasyona nivîstî li nexweşxaneyê, ji bo min gunca ye?

Ji aliyekî ve li ser hizir û daxwaziyên we û ji aliyekî din ve li ser tedawiya serketî dimîne. Bo mînak, hindeke sazîyên rehabilitasyonê hene, tene ji bo nexweşiyên degme ya ku bi tenê pêşniyarên *nivîstinê* ne.

Serlêdan û liberrabûn:

5. Nebûna zarokên min yê temen piçûk û xizmên min yê pêdiviya lénihêrinê, dikarin bibin sedem, ku serlêdana min ji bo rehabilitasyonê bête redkirin?

Tu peywendîya serlêdana we ji bo rehabilitasyonê, bi gotineke din pêdivîya bi *tedawiya tendûristiyê* û rewşa malbatî nîn e. Ger pêdivîya zarokên we bi çavdêriyê hebin û kesek nebe ku di dema rehabilitasyonê da çavdêriya wan bike, hingî hûn dikarin ji bo wergirtina alîkarîya madî/darayî ji bo

karkerek nava malê û/an guhdana zarokan, li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî serlêdana pêşkêş bikin. Li dema bi cihanîna mercên pêdivî, dê Bîmeya Malnişî ya Elmanî pereyên wê bigre ser xwe.

6. Ma forma serlêdanê, ji bilî Almanî bi zimanên din jî heye?

Na, forma serlêdanê, tenê bi zimanê Almanî heye.

7. Ma ez dikarin ji bo dagirtina forma serlêdanê alîkarîyê bistînim?

Karmendên Bîmeya Malnişî ya Elmanî ya Federal, nivîsingehên herêmî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, cihên şêwirdarî û agahdarîyê Bîmeya Malnişî ya Elmanî û kasa nexweşîyê yên yasayî, ji bo hemû pirsên we yên li ser dagirtina forma serlêdanê, di xizmeta we da ne. Wekî din hûn dikarin ji bijîşkê/a xwe alîkarîyê bigrin.

8. Daxwaznameya min ya serlêdanê dikare bête red kirin, eger ez wê şaş dagirim?

Ger hûn bi şêweyekî berçav û/an bi zanebûn agahdarîyên şaş bidin, an agahdarîyên pêwîst nenvîsînin, hingî ihtîmaleke mezin heye, ku daxwaznameya we ya serlêdanê bête red kirin. Lê eger we, bê zanebûn şaşîyek kiribe an jî hemû belgeyên pêwîst/daxwazkirî negehandibin, dê ji we bête daxwaz kirin, ku belgeyên kê m ji wan ra bişînin an tiştên ne zelal, ronî bikin.

9. Ger min biryara redkirinê wergirt, divê ez çi bikim?

Ji alîyekî hûn dikarin nameyeke *liberrabûnê* pêşkêş bikin, ji alîyekî din jî, hûn dikarin -ger di wî demî da *rehabîlîtasyon* tendûristîyê ya *Bîmeya Malnişî ya Elmanî*, di warê tendûristîyê da ne pêwîst be- di derbarê pêşniyarên li pêşgirtin û pêşketina tendûristîyê yên herema xwe (her weha kasa nexweşîyê ya we jî) sûdê jê werbigrin.

10. Ez dikarin diji cihê rehabîlîtasyonê, liberrabim?

Erê. Lê ne dîyar e, gelo cihê ku hûn dixwazin, li wir rehabîlîtasyon heye an na.

Pirsên li ser maes û mesrefê:

11. Kî mesrefên rehabîlîtasyonê dide ser xwe?

Ger hûn *rehabîlîtasyon* tendûristîyê li cem *Bîmeya Malnişî ya Elmanî* werbigrin, di wê demê da ewê mesrefan bidin li ser xwe. Ger rehabîlîtasyon tendûristîyê, li sazîya rehabîlîtasyon tendûristîyê bi awayekî *nivîst* pêkbê be, hingî gerek e kesên bîmekar ji bo her rojekê 10 € bidin, lê ji bo herî zêde 42 rojan di salê da (di gel wan rojên *li nexweşxanê nivîstin* têtin hejmartên). Li gor dahatûya we, ev pereyê ku we daye, dikare kê m bibe an bi temamî ji holê rabe. Kesên ku *pereyên rewşa veguhêz* werdigrin, pere zêde nadin. Rehabîlîtasyon tendûristîya *veguhêz* bi temamî bê pere ye.

12. Gelo ez di dema rehabilitasyonê da, ezê maeşê xwe werbigrim?

Ji bo dema mayîna rehabilitasyonê (her weha di dema nexweşiyê jî) maeşê we yê mehane, ji aliyê karsazê we ve, heta şeş hefteyan bête dayîn. Hûn dikarin piştî van şeş hefteyan, li ba Bîmeya Malnişî ya Elmanî daxwaziya dayîna *perên rewşa veguhêz* ji bo dema rehabilitasyonê serî lêdin.

13. Gelo dibe, ku ez ji ber rehabilitasyonê bêkar bimînim?

Helbet hûn bi tenê, ji ber beşdarbûna rehabilitasyonê tendûristiyê bêkar nabin. Di rewşên asayî da karsaz wê dixwazin, ji ber ku ew, we ji malnişa zûtir û neşiyana karkirinê diparêze. Anku ev jî di berjewendîya karsazê we tê. Lê ger di dema mayîna we ya rehabilitasyonê da, peymanê kar a demdirêj bidawî bibe, dibe ku ew neyê dirêj kirin. Di vê rewşêke wusa da baştir e, ku hûn li cem dezgeha kar şewirdariyê werbigrin.

14. Gelo bandora rehabilitasyonê li ser malnişa min ya pêşerojê heye?

Bandora rehabilitasyonê tendûristiyê, li ser maeşê malnişa we yê mehane tune. Lê eger hûn bixwazin, ku maeşê malnişa we yê mehane bi yekcarê li we werin vegeandin û divê pêdiviyên wan bi cîh binin, divê haya we wan agahdariyên jêrîn hebin: Ger we carekê xizmetên Bîmeya Malnişî ya Elmanî (wek mînak rehabilitasyonê tendûristiyê) wergirtibin, êdî bi tenê ew pereyên mehane, dê li we werin vegeandin, ew perên ku we piştî hingî daye.

Tedbîr û sazî:

15. Gelo ez dikarim bi dilê xwe hilbijêrim, li ku derê rehabilitasyonê çêbikim?

Kesên bîmekar mafên wan yê xwestin û hilbijartinê hene. Anku, ew dikarin di forma serlêdanê da, daxwaziya xwe ji bo cîhê sazîya rehabilitasyonê binivîsin. Danerê bîmeya malnişî dê daxwaz û sedemên kesê bîmekar, kontrol bike û li gorî derfetan vê daxwazê li ber çavan bigre.

16. Pêwîst e, ku ez bi xwe bi rêwîtiya xwe ra mijûl bibim?

Belê. Di pejirandina we da hatîye nivîsandin, ku hûnê li ku û kengê dest bi rehabilitasyonê xwe bikin. Bîmeya Malnişî ya Elmanî mesrefên rêwîtiyê ji bo rêwîtiya trêne ya dereca 2an û veguhastina giştî dide. Ger hûn bi otomobîlan rêwîtiyê dikin, dê ji bo her kilometrekî 20 sent bête dayîn, herî zêde 130,00 € ji bo çûyîn û vegeerînê, ji bo rehabilitasyonê ya bi awayê *nivîstina nexweşxaneyê*. Ji bo rehabilitasyonê *veguhêz*, dê mesrefên rêwîtiyê di çarçoveyê pêwîst da bête dayîn. Agahdariya li ser vê yeke, li cem Bîmeya Malnişî ya Elmanî heye.

17. Gelo xizmetên taybet bo koçberan hene?

Belê. Di hindêk saziyan da bernamêyên taybet ji bo koçberan hene. Hûn dikarin agahdariyên derbarê van saziyan ji ba Bîmeya Malnişî ya Elmanî ya Federal, danerên herêmi yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî, cihên şewirdariyê û agahdariyê yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî Malnişî ya Elmanî û bîmeya nexweşiyê ya yasayî werbigrin. Û hûn dikarin her wekî din jî, bi xwe ji saziyên cûda cûda agahdariyan werbigrin, gelo bernamêyên wan ya taybet ji bo koçberan hene yan na.

18. Gelo dê wergerekî/ê ji bo min peyda bikin?

Ger hûn bixwaziin, ji bo hevpeyvîna li gel bijîşkê, di dema wergirtina sazîya rehabilitasyonê, dema plankirina tedawiyê li gel bijîşkê biaxivin, ewê wergerekî yan wergerekê ji we re peyda bikin; lê di wan civînên tedawîkirinê da werger nîn e.

19. Gelo ez mecbûr im beşdarê hemû tedbîrên terapîyê bibim, her çiças ew ne gor bi dilê min jî bin?

Heger hûn nexwazin, mecbur nîn ku beşdarê hemû tedbîrên terapîyê bibin. Hûn dikarin bi bijîşkê/a xwe ra li ser tedbîrên terapîyê ya bedîl biaxivin. Lê bi gelemperî erkê we ya, ku bighîjin hedefa rehabilitasyonê ya destnîşankirî. Û divê haya we ji wê yekê hebe, ku hindêk têrapî henin, ku çênabe mirov wana cîbicî neke, an jî biguherîne.

20. Gelo ez dê karibim di sazîya rehabilitasyonê da nimêj bikim?

Belê. Di gelek sazîyên rehabilitasyonê da ji bo nimêjê û aramîyê ode hene. Helbet hûn dikarin di oda xwe da jî nimêj û dua bikin.

21. Gelo rêbazên xwarinê hene, ku ez mecûr im pêgîrîyê pê bikim?

Ev bi sedema mayîna we li awahiya terapîyê ve girêdayî ye. Ger wek mînak nexweşîya şekir li ba we hebe, hûn mecbur in pêgîrîyê bi mercên xwarinê bikin, da ku serketina terapîyê nekin metirsîyê. Ev yek ji bo nexweşîyên din nayê bikaranîn.

Malbat û birêvebirina malê:

22. Dê haya kî ji malbata min hebe, dema nivistina min ya li awahiya rehabilitasyonê tendûristiyê?

Li pîrsa 5an binhêrin: Ger pêwistî hebe ji bo karkerek nava malê û/yan guhlêdana zarokan, serlêdanê pêşkêş bikin û ger hindêk şert û mercên taybet rê bidin. Bîmeya Malnişî ya Elmanî xwe dide ber mesrefan. Derfet heye jî, ku mirov zarokekî bi xwe re bibe awahiya terapîyê, ger ev yek ji aliyê tendûristî ve mumkin be û bi awahiyê ra li hev bikin.

23. Gelo ez dê karibim hevjinê/a xwe bi xwe ra bibim?

Ev tişt bi piranî ne mumkin e. Lê ger pêdivîya we bi kesekî ji bo guhdana we hebe, wek mînak ji ber astengdarîyê. Hingî dibe, ku daxwaza we bête pesendkirin. Lê dibe ku hevjinê/a we bikaribe li ser hesabê xwe bi we ra were.

Karmendên têtîlîyê, cihên peywendîyê û têtîlî

Danerên Bîmeya Malnişî ya Elmanî, li seranserî Elmanya û li herêman

Bîmeya Malnişî ya Federal

Ruhrstraße 2 · 10709 Berlin
Tel.: 030 8650 · Fax: 030 86527240
Ê-Mail: drv@drv-bund.de

Bîmeya Malnişî ya Knappschaft-Bahn-Sê

Pieperstraße 14–28 · 44789 Bochum
Tel.: 0234 3040 · Fax: 0234 30466050
Ê-Mail: zentrale@kbs.de

Bîmeya Malnişî ya Elmanî ya Berlin-Brandenburg

Bertha-von-Suttner-Straße 1
15236 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335 5510 · Fax: 0335 5511295
Ê-Mail: post@drv-berlin-brandenburg.de

Awahîyên agahdarî û şewirdariyê yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî

Hûn dikarin awahîyên agahdarî û şewirdariyê
yên Bîmeya Malnişî ya Elmanî yê nêzîkî
mala xwe, li jêrê peyda bikin:

[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)

Mirov dikare li gorî koda bajêr yan navê
bajêr lêgerîne bike.

Navnişanên Îternêtê:

www.deutsche-rentenversicherung.de

Agahdarî di derbarê malnişê, rehabîlîtasyonê
tendûristî û pişeyî, li ser malpera
Bîmeya Malnişî ya Elmanî (Deutschen
Rentenversicherung) hene. Mirov dikare li
wir her weha cihên şewirdariyê yê Bîmeya
Malnişî ya Elmanî jî peyda bike

[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)

Rehabîlîtasyon û pişikdariya mirovên
astengdar, mijareke sereke ne ya Wezaretê
Federal ji bo Kar û Civakê (BMAS).

www.bmg.bund.de

Malpera Wezaretê Tendûristî ya Federal,
di derbarê danerên bîmayên civakî û
xizmetguzariyên wan, agahdariyan pêşkêş
dike.

Lêgerîna awahîyên rehabîlîstasyonê yê bikêrhatî

Hûn dikarin li ser van malperên li jêrê,
awahîyên rehabîlîstasyonê yê bikêrhatî ji bo
xwe peyda bikin:

[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

www.kurklinikverzeichnis.de

www.qualitaetskliniken.de/reha/

www.kurkliniken.de

www.medfuehrer.de/Reha-Kliniksuche

Hejmarek ji awahîyên rehabîlîstasyona veguhêz li Berlînê

**Zentrum für ambulante Rehabilitation
(ZAR)** "Reha"ya veguhêz, ji bo nexweşîyên
ortopedî, uro-onkolojî û norolojî, laşî-nefsî
www.zar-berlin.de

Rehazentrum Bergmannstraße
www.reha-bergmann.de

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

**Navendên tendûristî yê veguhêz li
heremrên cûr bi cûr**
www.vental.de

Hejmarek ji klînîk û awahîyên şewirdariyê, yê ku bi zimanê bîyanî xizmetgûzarîyan pêşkêş dikin

Klinik am Vogelsang
Konsêpta têrapiyê ya çandnazikî, bi bijîşkên
ku bi Tirkî û Kurdî diaxivin
www.klinik-am-vogelsang.de

Reha Klinik Kandertal
Nexweşîyên laşî-nefsî û depresyonê girêdayî
bi pirsgirêke koçberîyê
www.rehaklinik-kandertal.de

Segeberger Klinik
Nexweşîyên laşî-nefsî û têrapiya nefsi, bi
bijîşk û terapistên ku bi Tirkî û Kurdî diaxivin
[www.segebergerkliniken.de/
tuerkische-migranten.html](http://www.segebergerkliniken.de/tuerkische-migranten.html)

Parkland Klinik
Nexweşîyên laşî-nefsî û têrapiya nefsi bi
xizmetên terapiyê bi zimanê Yewnanî û Tirkî
[www.parkland-klinik.de/klinik/
zahlen-und-fakten](http://www.parkland-klinik.de/klinik/zahlen-und-fakten)

Klinik Brilon-Wald
Klînîka nexweşîyên girêdayî, bi bijîşkên ku bi
Tirkî diaxivin
www.klinik-brilon-wald.de/index.php?id=672

Paracelsus Wittekindklinik
Klînîka nexweşîyên laşî-nefsî, bi xizmetên
terapiyê bi zimanê Rûsî
[www.paracelsus-kliniken.de/de/
wittekindklinik](http://www.paracelsus-kliniken.de/de/wittekindklinik)

Polnischer Sozialrat e.V.

Şêwirdarî di derbarê rehabilitasyonê,
bi zimanê Polonî
<https://polskarada.de/>

Gruba romantîzm û azarê, bi zimanê Rûsî

www.selbsthilfe-treffpunkt.de

**Xizmetgûzarîya lezgîn ji bo nexweşiyên
girêdayî a bi xeter**

Cihê şêwirdarîyê ji bo nexweşiyên girêdayî,
bi xizmetên wergerandinê bi zimanê Erebbî,
Farisî, Tirkî û hindek zimanên din
<https://drogennotdienst.de/>

**Têlefona şêwirdarîyê ji bo girêdana
lîstika şans**

Xeta germ ya şêwirdarîyê bi zimanê Tirkî
[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/)

**Şêwirdarî ji bo kesên tiryak û girêdayî,
Marzahn-Hellersdorf**

Şêwirdarî û pêşniyar bi zimanê Rûsî jî
[https://vistaberlin.de/einrichtungen/
drogen-und-suchtberatung-marzahn-
hellersdorf/](https://vistaberlin.de/einrichtungen/drogen-und-suchtberatung-marzahn-hellersdorf/)

Ferhengok

Aloziya derûnî	Têkçûneke nefsi ye (Dûrketin ji rastiyê).
Biryara alîkarîyê	Ev nama, ku ji aliyê radeyeke fermî an dayîreke dewletê hatiye belav kirin, ku serlêdana we yê berê, nehatibû pejirandin û vê carê tê gotin, ku liberrabûna we tête pesend kirinê. Ev tê vê watêyê, ger daxwaza rehabilitasyonê ne hatibe pejirandinê, hûn dikarin di çarçoveya demeke taybet da, li dijî vê biryara ne pejirandinê liberrabin. Heger ev liberrabûna we hate pejirandin, dê hunê biryareke alîkarîyê werbigirin. Bi wê biryara alîkarîyê tê gotin, ku mafê kesên bîmekar heye û rehabilitasyon tête pesendkirin.
Demdirêj	Gelekî berdewam dike yan hêdî hêdî pêşta diçe.
Depresyon	Nexweşiya giyanî, taybetmendîya depresyona giyanî ye.
Destnîşanî	Diyarkirina nexweşiyekî.
Destnîşankirin	Şêwaz/Pêngav ji bo diyarkirina nexweşiyê
Ergoterapî	Ev tedawîkirina, ku piştî mayîna li nexweşxaneyê cîbicî dibe (wek mînak piştî emeliyatekê) yan di navbera 14 rojan da piştî derketina ji nexweşxaneyê, li hindek haletên taybet piştî demeke derengtir ji. Çareserîyeke ku piştevaniya şîyanên rojane yên mirovî dike.
Erkê hevkarîyê	Erkek e, ku bi awayên çalak beşdarî tiştên qewimîne bibin. Mînak nexweş neçar in, ku bi awayekî aktif, beşdarê tedbirên rehabilitasyonê bibin, da ku hedefên rehabilitasyonê bi dest bixin
Faktorên metirsîyê	Faktorên (wek mînak, hindek helwestên taybet) ku ihtîmala pêketina bi nexweşiyekê zêde dikin.
Guhdana paşinde (tendûristiya civakî)	Tedbîrek e, ku yekser bi nivistina nexweşxaneyê an jî derketina ji rehabilitasyonê ve girêdayî ye. Hedefa guhdana paşinde ew e, ku dema nivistina nexweşxaneyê kêmîr bike an rê li ber bigire û di dema tedbirên rehabilitasyonê da serketinê cîbicî bike.
Kargeha kesên astengdar	Dezgehek e, ku kesên astengdar dikarin li wir kar bikin.
Kêmkirina şîyana karkirinê/ têkçûna şîyana karkirinê	Şîyana karkirinê kêmkirine, heger mirov ji ber lawazîyeke nefsi yan laşî tenê hindekî yan jî binî ve nikaribe kar bike.

Kur	Peyveke kevn e, ji bo rehabilitasyonê kar tînin.
Li nivistina nexweşxanê	Kesên nexweş, di awahîyekê wek nexweşxaneyekê an awahîyeye rehabilitasyonê da bi cîh dibin. Ewana di wê awahîyê da dimînin û xwarinê werdigrin.
Liberrabûn	Li berrabûna hember biryarên yasayî (ango li dijî biryara desthilatdariyê, radibin). Divê, ew di katê xwe da bête cîbicîkirinê. Ev tê vê wateyê ku ger serlêdana we ji bo rehabilitasyona hatibe redkirinê, hûnê bêne agahdarkirinê. Hûn dikarin di demek da dijî vê redkirin liberrabin.
Malnişîya astengiyê	Mûçeyê malnişîyê, ku kesên bîmekar werdigrin, ger ew ji ber sedemên laşî yan lawazîya nefsi nikaribin yan bi tenê car bi caranî karibin kar bikin.
Mûçêya malnişî ji bo kesên paşmayî	Bî, an jî mûçêya malnişa biyan, mûçêya malnişa sêwîyan û mûçêya malnişa tedbîlkinê. Li ser mirina kesê bîmekirî, ev mûça malnişî, li gor hindek şert û mercên taybet, didin hevjinê an hevjinî an zarokan.
Mûçeyê malnişa pîrîtîyê	Mûçeya malnişînê ew e, ku kesên piştî destberdana ji karê xwe, yê ku temenê wan gihîştine malnişînê.
Nefsi	Girêdayî nefsa mirovan e.
Nefsi-laşî	Kartêkirineke di navbera laş û derûna mirov da; bi gotinek din, êşên laşan, sedema wan nefsi ye.
Nexweşiyên girêdanî	Nexweşiyên, ku bi xwesteka bêkontrol ya ji bo hindek madeyan (wek alkol an madeyên hişbir) an jî çalakîyên taybet (wek qûmar, an jî kirinîna tiştan) diyar dibin.
Pêdivîya Rehabîlîtasyonê	Nîşanek şexsî ye ji bo pêdivîya beşdarbûna rehabilitasyonê, nîşan dide ku gelo ew kes bi rastî jî hewceyê rehabilitasyonê ye an na
Perên mehane yê bîmeya civakî	Perên mehane ye, yê ku her karkerekî bîmekirî pêwîs eî bide bîmeya civakî ya yasayî.
Perên rewşa veguhêz	Xizmetên madî ne, yê danerê tamîna civakî ji bo demeke sergirtî (wek mînak li dema wergirtina rehabilitasyonê).
Pêşbîniya Rehabîlîtasyonê	Pêşbîniya derbarê serketina hevîya pîvana rehabilitasyonê.

Rahênana alîkarîyê	Rahênan e, ku di çarçoveya wê mirov serederîya bi alavên alîkarîyê (wek endamê deskird) wek amadekarîyê ji bo jiyana rojane, fêr dibe.
Rahênana cîhazê livandina laş	Hindek rahênanên taybet in ji bo livandina endamên laşî (wek jîmnastîkê), bi hedefa xurtkirina masulkan û parastina liva movikan.
Rahênana cîhê kar	Tedbîr û rahênanên, ku bi alîkarîya wan, bargiranîya cîhê kar tête siviktirkirin (wek mînak xwegirtina baş ji bo piştê).
Raporta bijîşkî	Raporta bijîşkî ew e, ku tê da di derbarê rewşa tendûristî ya kesa/kesê nexweş, tête kirin.
Raporta tendûristîyê	Di çarçoveya pêşkêşkirina forma rehabilitasyonê da: nameya bijîşkêka, ku encamên pişkinînê tê da hatine nivîsandin.
Rehabîlîtasyona pîşeyî (sûdên ji bo beşdarbûya jiyana kar)	Ew tedbir, bidestxistin û parastina karekî, her weha sererastkirina pîşeyî û hînkirinên din, kesên ku piştî nexweşiyê nikaribin karê xwe wekî berîya nexweşiyê bi rêva bîbin, bipîve.
Rehabîlîtasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî	Awayekî rehabilitasyonê ye, ku hedefa wî ew e, ku zîyanên tendûristî, ku şîyana karkirinê dike metirsîyê, sivik bike û bi vî awayî rê li ber kêmkirina kar an neşîyana karkirinê bigire. Mirov dikare vê bi awayekî veguhêz an li nivîdina nexweşxaneyê çibicî bike.
Rehabîlîtasyona Werzîşî (Werzîşa Reha)	Ev bernameyeke Bîmeya Malnişî ya Elmanî ye, ku piştî bi serketina rehabilitasyonê tendûristîyê tê pêşkêşkirin. Bi rahênanên rehabilitasyonê livandinê, serketina rehabilitasyonê tê bihêzkirin.
Rêvabirîya hevguncandinê bi şîrketê ra	Erkê birêvabirîya mûdirê kar yan karsazê, ku hedefa wî ew e, ku neşîyana karkirina karmendan di nav şîrketê da derbas bikin û rê li ber bigirin û cîhê kar were parastin.
Romatîzma (Rumatîzm)	Nexweşiyek bi sîstema livandinê.
Şîyana Rehabîlîtasyonê	Divê mirov ji aliyê laşê xwe ve û ji aliyê nefsi ve di rewşeke wisa baş da be, ku karibe beşdarê rehabilitasyonê tendûristîyê bibe. Ev şertekî şexsî ya giring e ji bo wergirtina rehabilitasyonê tendûristîyê.
Tedawîya şopandinê/ Terapîya şopandinê (AHB)	Ev tedawîkirina, ku piştî nivîstina li nexweşxanê pêktê (wek mînak piştî emeliyatekê) yan jî di navbera 14 rojan ya piştî derketina ji nexweşxanê, lê di hindek haletên taybet da derengtir jî.

Terapiya fiziki (jimnastika nexweşiyê)	Têrapiyek e, ku hêza livandinê û hêza karkirina endamên laşê mirov dîsa wekî berê vedigerîne, baştir dike an diparêze
Terapiya nefsi	Têrapiyek e ji bo tedawîkirina têkçûnên nefsi an derencamên nefsi yê nexweşiyên laşî.
Veguhêz (Terapiya veguhêz)	Terapiya, ku kesên nexweş bi şev li wê derê nanivistin, lê belê di heman rojê da dîsa vedigerin mala xwe. Hindek ji van têrapiyan, dikarin di ber karên xwe jî bête rêvabirin.
Xwestaka Rehabîltasyonê/ Motivatîsyona Rehabîltasyonê	Ji bo beşdarbûna rehabîltasyonê, divê kesê nexweş, dilgerm be; Ev şertekî giring e ji bo wergirtina rehabîltasyonê.

Spasname

Em spasîya van pisporan dikin, ku bi zanebûna xwe ya pisporî, bi şêweyekî mezin alîkar bûn, ji bo duristkirina vê rêbernameya rêzani:

- Dr. Ulrich Eggens (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Berlin-Brandenburg)
- Dr. Betje Schwarz (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Berlin-Brandenburg)
- Gitta Kowalski (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Berlin-Brandenburg)
- Dr. Nathalie Glaser-Möller (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Bakur)
- Karin Fleischer (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Bakur)
- Gabriele Meyer (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Bakur)
- Roland Schreiber (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Bakur)
- Sabine Erbstößer (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Bakur)
- Ralf Weisenburger (Bîmeya Malnişî ya Elmanî Bakur Rheinland-Pfalz)
- Prof. Dr. Hans-Peter Waldhoff (Navenda Mirovnaşî û Tendûristiyê e.V.)
- Soner Tuna (Navenda Mirovnaşî û Tendûristiyê e.V.)
- Dr. Claudia Martini (Daîra Serokwezîr, Karmendê Komîserîya Koçberî, Penaberî û Entegrasyonê ya Hikûmeta Federal)
- Prof. Dr. med. Hajo Zeeb (Enstîtuya Leibniz ji bo Lêkolîn û Epidemiologiyê – BIPS GmbH Abt. Prävention und Evaluation)
- Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner (Bijîşkê sereke û Serokê Beşa Klînîka Rehabîlîtasyonê Zankoya Tendûristiyê ya Hannoverê)
- Prof. Dr. Jan Ilhan Kizilhan (Seroka Enstîtuya Lêkolîna Tendurîstiya Pirçandî – Fakulteya Karên Civakî ya Zanîngeha Dualî ya Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen)
- Dr. med. Eva Renckly-Senel (Bijîşka giştî, tendûristiya sosyali, bijîşka civakî, psîkoterapistê bijîşkî, pispor li DRV Knappschaft-Bahn-Sê, bi giranî koçber)
- Dr. Alfons Schröer (Mamostayê zankoyê)

Navenda Mirovnaşî û Tendûristiyê e.V., gelek belavokên bi zimanên zikmakî, di derbarê mijarên tendûristî yên cûr bi cûr da pêşkêş dike. Mirov dikare wana li ser vê malperê www.mimi-bestellportal.de ji xwe re daxîne an daxwaz bike:

- Tendûristî bo hemûyan – rêbernameyek di rêya xizmetgûzariya tendûristiya Almanî da
- Şîrovekirin û dagirtina daxwaznameya wergirtina alîkariya beşdariyê ji bo kesên bîmekar – Daxwaznameya rehabilitasyonê (G0100)
- Rehabîlîtasyona tendûristî ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî
- Alîkarî ji bo zarok û gencên xwedan nexweşiyên demdirêj
- Şevba Korona SARS-CoV-2 – Agahdarî û şîretên pratîk
- Ji bo penaberên li Elmanya, şîreta tendûristiyê
- Rêhberê pirsjirêkên post-travmatîk û PTBS
- Belavoka rêzanî di derbarê depresyonê, ji bo Bayern û Niedersachsen
- Belavoka rêzanî di derbarê “komputer, înternêt û qumarê” da, ji bo Schleswig-Holstein û Niedersachsen
- Belavoka rêzanî di derbarê alîkariya tiryakê da – tiryak nexweşiyek e
- Belavoka rêzanî di derbarê AIDS und HIV – zanîna nû, parastin û terapî
- Belavoka rêzanî di derbarê parastina perpûnê
- Belavoka rêzanî di derbarê tenduristiya dayîkan
- Rehber di derbarê nexweşîya şekir
- Mêvanperwerî û lênihêrîna palyatîf
- Şîretkarê parastina jinan, ji ber tundûtûjîyê li Elmanya
- Şîretkarê ji bo mêrên penaber û nû koçber bûyî

Rehabîlîtasyona Tendûristîya Malnişî ya Almanî:

Alîkarî bi nexweşîyên berdewamî (kronik) ra

Hûnê di çarçoveya vê rêbernameya rêzanî da, agahdarîyên giring werbigrin, yen di derbarê mijara rehabîlîtasyona tendûristîyê ya Bîmeya Malnişî ya Elmanî, derbarê pêşkêşkirina formê, fînansekirina rehabîlîtasyonê û li ser pêvajoya rehabîlîtasyonê. Ji bilî vê yekê jî navnişan û agahdarîyên berfireh jî tê da hene.

- Rehabîlîtasyona tendûristîyê çi ye û kî dikare daxwazîya wê bike?
- Rehabîlîtasyona tendûristîyê çawa tê fînansekirinê?
- Ma gelo bandora rehabîlîtasyona tendûristî li ser karê min heye?
- Ezê çawa û li ku derê formeke ji bo rehabîlîtasyonê pêşkêş bikim?
- Li awahîya rehabîlîtasyonê û piştê rehabîlîtasyonê çi çêdibe?

Dibe ku hûn bi van pirsan mijûl dibin an dibe, ku hûn kesekî nas dikin, ku li bersivên van pirsan digere.

Mirov dikare vê rêbernameyê li ser malpera www.mimi-bestellportal.de peyda bike û bi zimanên li jêr li ber dest e: Erebi, Bulgarî, Elmanî, Înglîzî, Farisî, Kurdî (Kurmancî), Polonî, Rûsî, Sirbî/Xirwatî/Bosnî û Tirkî

Ji bo bêtir agahdarîyan, di derbarê projeyê da serdana malpera projeya me jî bikin: www.mimi-reha.de

Hate radestkirin ji aliyê: