

La rehabilitación médica del seguro médico alemán: ayuda en el caso de enfermedades crónicas



Una guía informativa para inmigrantes, disponible en 8 idiomas



Impressum

Die medizinische Rehabilitation der Deutschen Rentenversicherung:
Hilfe bei chronischen Erkrankungen
Ein Wegweiser für Migranten

Herausgeber – Konzeption, Inhalt, Erstellung:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6
30175 Hannover

Mitarbeit:
Medizinische Hochschule Hannover (MHH)
Klinik für Rehabilitationsmedizin
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover

Redaktion: Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner, Julia Helmert, Ahmet Kimil,
Klara Markin, Ramazan Salman, Dr. med. Lara-Marie Reißmann, Betje Schwarz
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Bildquellen: Fotolia © 2004–2014

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen. 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.

1. Auflage

Dieser Wegweiser ist erhältlich in folgenden Sprachen: Deutsch, Englisch, Griechisch, Italienisch, Russisch, Serbo-Kroatisch, Spanisch, Türkisch

Stand: April 2016



Wir danken der Deutschen Rentenversicherung für die freundliche Unterstützung bei der Realisierung dieses Wegweisers.

La rehabilitación médica del seguro médico alemán: ayuda en el caso de enfermedades crónicas

Presentación

Muy estimados lectores y lectoras:

La satisfacción y el bienestar de las personas dependen fundamentalmente de su estado de salud. La salud es un privilegio importante, que hay que conservar.

Sin embargo, las encuestas actuales indican que un tercio de las personas residentes en Alemania sufre de al menos una enfermedad crónica. Es decir, de una enfermedad de larga duración, que no es posible sanar completamente y que requiere de un tratamiento y un control periódicos. Las enfermedades crónicas pueden conllevar graves restricciones en la vida personal y profesional.



Muchas personas, especialmente aquellas con un pasado de inmigración, ignoran que la rehabilitación médica puede contribuir a su mejoría.

Otras no están seguras de tener derecho a rehabilitación. Con frecuencia la desinformación es fundamental: ¿Cómo presento una solicitud? ¿Qué se hace realmente en un centro de rehabilitación? ¿se respetarán mis particularidades personales, culturales e idiomáticas?

Todo esto puede derivar en que no se realicen a su debido tiempo unas medidas de rehabilitación que pueden contribuir a una mejora de la calidad de vida y de la capacidad laboral. Es por esto que celebro la presentación en varios idiomas de esta guía informativa sobre de la rehabilitación médica, en al que personas originarias de otros países encontrarán importante información acerca de cómo presentar una solicitud de rehabilitación. Además de aclarar los términos más importantes esta guía contiene también direcciones donde obtener más información.

Agradezco a la Deutsche Rentenversicherung y al Ethnomedizinisches Zentrum la presentación de esta guía informativa, para lo que han contado con la colaboración de los expertos en rehabilitación médica de la Medizinische Hochschule Hannover. Con esta guía, única hasta el momento, ha quedado cubierta una gran laguna informativa por lo que contribuye a la integración y participación. Es mi deseo que todas las personas de este país se beneficien de las ofertas de nuestro sistema sanitario. Esta guía informativa debe de contribuir a ello.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aydan Özoğuz'.

Aydan Özoğuz

Ministra del estado por la Canciller Federal y delegada del Gobierno Federal para la Migración, los Refugiados y la Integración

Presentación

Estimados lectores y lectoras:

La rehabilitación médica del seguro alemán de pensiones puede ayudar cuando una enfermedad crónica pone en grave peligro la capacidad laboral. La rehabilitación tiene el objetivo de reducir las consecuencias que una enfermedad pueda tener sobre la capacidad laboral del afectado, permitiéndole continuar de forma activa con su vida profesional.

La sociedad alemana se ha hecho una sociedad multicultural. Uno de cada cinco ciudadanos tiene un pasado de inmigración, y la proporción de inmigrantes va a continuar aumentando.

Estudios científicos muestran que las personas con pasado de inmigración suelen tener una mayor necesidad de rehabilitación. Especialmente los inmigrantes de edad avanzada padecen más frecuentemente determinadas enfermedades crónicas como la diabetes, que las personas sin pasado de inmigración. Asimismo, la jubilación prematura por motivos de salud es más frecuente entre los inmigrantes. Sin embargo, estas personas no suelen solicitar medidas de rehabilitación médica; o lo hacen demasiado tarde, es decir, tras la cronificación de su enfermedad. En este caso, las medidas son menos eficientes que si se hubieran tomado a su debido tiempo, lo que dificulta la posibilidad de una recuperación duradera y de una reincorporación a la vida laboral. Los asegurados con pasado de inmigración tienen los mismos derechos legales a las prestaciones de rehabilitación, por lo que suponemos que es la desinformación acerca de las ofertas y las vías de acceso lo que hace que éstas se soliciten demasiado tarde o no se soliciten en absoluto.

Por esta razón me alegra poder presentarles esta guía informativa para inmigrantes, que lleva por título "La rehabilitación médica del seguro alemán de pensiones: ayuda en el caso de enfermedades crónicas". En ella, los autores han logrado compilar una información completa y práctica acerca de la rehabilitación, además de abordar de forma directa las cuestiones y necesidades de los inmigrantes de diversos orígenes.

Tengo la más absoluta seguridad de que con esta labor se contribuye de forma decisiva a que todos los afiliados al sistema alemán de pensiones, independientemente de su país de origen, tengan las mismas posibilidades de acceso a las ofertas de rehabilitación que éste ofrece.

Llegados a este punto quiero manifestar mi más profundo agradecimiento a todos aquellos que han contribuido a la realización de esta guía. Doy las gracias especialmente a los trabajadores del Ethno-Medizinisches Zentrum y de la Medizinische Hochschule Hannover.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ingrid Künzler'.

Dr. Ingrid Künzler
Presidenta de la dirección del DRV Nord

En primer lugar los puntos más importantes:

- Si usted padece de una enfermedad crónica que afecte no sólo a su vida privada, sino sobretodo a su vida laboral, debería de pensar en las prestaciones de rehabilitación médica del seguro alemán de pensiones. No dude en presentar una solicitud. El seguro de pensiones comprobará si usted cumple con todos los requisitos necesarios. La solicitud puede usted presentarla también ante el seguro médico o el seguro de accidentes.
- Especialmente importante: no espere a que su médico le indique la posibilidad de una rehabilitación médica. Lo decisivo es que usted tenga la sensación de que una rehabilitación médica pueda ayudarlo y que dé los primeros pasos hacia ella. ¿Qué es lo que puede hacer? Hable con su médico de ello o acuda a los centros de asistencia común del seguro alemán de pensiones para obtener más información. En los centros de información y de asesoramiento del seguro alemán de pensiones pueden darle más ayuda, también a la hora de cumplir una solicitud.
- Por favor, no se preocupe. Los costes derivados de una rehabilitación médica en régimen estacionario son cubiertos en gran parte por el seguro alemán de pensiones. Usted tendrá que pagar como máximo 10 € al día. La rehabilitación en régimen ambulatorio es incluso gratuita.
- ¿Quiere usted acudir a un centro de rehabilitación en particular? En los trámites de aceptación de su solicitud, el sistema alemán de pensiones comprobará sus deseos, que cumplirá dentro de lo posible.
- Actualmente hay algunos centros de rehabilitación con servicios especiales para inmigrantes. Sin embargo, éstos pueden no ser siempre los más indicados para su enfermedad en particular. Los centros de información y de asesoramiento del seguro alemán de pensiones y los centros de asistencia común para la rehabilitación también le pueden ayudar en este tema.

- Una vez su solicitud de rehabilitación médica ha sido aceptada y se le ha comunicado el centro que le corresponde, puede usted contactar con éste por teléfono o por escrito para conocer más detalles como el régimen de visitas, las costumbres alimentarias, las posibilidades para practicar la oración o la reglamentación de vestimenta.
- Si el sistema alemán de pensiones rechaza su solicitud de rehabilitación médica, tiene usted siempre la posibilidad de ejercer su derecho a apelación. Aún así, pregunte si ya ha agotado todas las posibilidades de atención aguda.
- Tanto en caso de enfermedad como durante la rehabilitación médica, tiene usted derecho a percibir su sueldo durante un espacio de tiempo de seis semanas. Transcurrido este tiempo, puede usted solicitar una indemnización transitoria. Si está usted recibiendo el subsidio por desempleo, continuará haciéndolo también durante la rehabilitación.
- La demanda de una rehabilitación médica no supone de por sí una causa de despido.
- Una rehabilitación médica no tiene efecto alguno sobre su cotización a la seguridad social, ya que el sistema alemán de pensiones paga sus cuotas durante ese tiempo. De este modo, tampoco hay repercusión alguna sobre la futura cuantía de la jubilación que le corresponda mensualmente.

Contenido

Introducción	10
El Sistema Alemán de Pensiones	11

1. Bases: La rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones 12

La Rehabilitación Médica • ¿Dónde se realiza la rehabilitación? • ¿Quién puede recibir la rehabilitación médica (requisitos)? • Asunción de los costes y pagos adicionales • Ayuda económica al paciente • ¿Qué efectos tiene la rehabilitación médica sobre el puesto de trabajo, la cotización a la seguridad social y la jubilación?

2. Antes de la rehabilitación 20

La presentación de la solicitud • ¿Puedo ser obligado a presentar una solicitud de rehabilitación médica? • ¿Es posible aplazar la rehabilitación? • ¿Qué puedo hacer en caso de que mi solicitud sea rechazada?

3. Durante la rehabilitación 23

Preparativos y traslado • Alojamiento y comidas • Reglas de conducta en el centro • El equipo de rehabilitación • El desarrollo de la rehabilitación • La rutina diaria • Posibilidades para practicar la oración • Reglamento de visitas y acompañamiento • Dificultades de comunicación debidas a escasos conocimientos del alemán • Servicios especiales para inmigrantes • Obligación de colaborar e interrupción de la rehabilitación

4. Después de la rehabilitación 30

Gimnasia rehabilitadora, entrenamiento funcional, seguimiento • Reincorporación laboral • Rehabilitación laboral • Grupos de autoayuda, asociaciones

Ejemplos de casos	32
Preguntas frecuentes	36
Personas y puntos de contacto	40
Glosario	42
Agradecimientos	45
Anotaciones	46

Introducción

Casi la mitad de las mujeres (42%) y un tercio de los varones (35%) en Alemania sufren de una enfermedad *crónica**, es decir, un proceso de larga duración y sin posibilidad de cura. Una enfermedad así puede limitar a los afectados de tal manera, que no pueden afrontar sus actividades cotidianas, lo que reduce considerablemente su calidad de vida. La *rehabilitación médica del seguro alemán de pensiones* puede ayudar a estas personas.

La rehabilitación médica del seguro alemán de pensiones es una importante herramienta del sistema alemán de seguridad social y tiene un objetivo principal: debe de evitar que los afectados se vean obligados a una jubilación anticipada y con ello verse excluidos de una ocupación con la obligación de cotizar a la seguridad social. Se trata de seguir el principio de “rehabilitación antes que jubilación”. Esto significa que antes de recurrir a la *jubilación por incapacidad laboral (Erwerbsminderungsrente)* se deben de realizar todas la medidas de rehabilitación posibles con el objetivo de lograr la reincorporación a la vida laboral.

Pero no se trata solamente de recuperar o de mantener la capacidad laboral. La jubilación anticipada supone siempre una experiencia decisiva para la persona afectada. En muchas ocasiones se experimenta como una exclusión de la vida laboral y comunitaria, que conlleva frecuentemente la pérdida de los contactos sociales. Por no mencionar las limitaciones económicas. La rehabilitación médica se debe de considerar por lo tanto como una oportunidad para vivir mejor con la enfermedad crónica que se padece y recuperar algo de la alegría de vivir. La demanda de una rehabilitación médica no es un signo de debilidad. Al contrario: permite movilizar nuevas fuerzas y no debe provocar más pudor que el tratamiento de un resfriado.

¡No está solo! Todos los años un millón de personas hace valer su derecho a recibir medidas de rehabilitación. Las mujeres algo más frecuentemente que los hombres. La edad media está en torno a los 51 años. Las causas más frecuentes son problemas del sistema musculoesquelético, seguidos de las enfermedades circulatorias y de los trastornos *psíquicos*. El 85% de las personas completan la rehabilitación con éxito y logran finalmente su reincorporación a la vida laboral.

El camino hacia la rehabilitación discurre a través de montañas de preguntas. Los afectados con un pasado de inmigración tienen en ocasiones más dificultades que los alemanes, al tener problemas para entender el alemán “burocrático” en el que viene redactada la información acerca de la rehabilitación médica. Otros problemas adicionales son: “¿Tenemos las personas con un pasado de inmigración siquiera derecho a una rehabilitación por el sistema alemán de pensiones?” “¿Debo de asumir yo los gastos de la rehabilitación?” “¿Pierdo derechos en cuanto a la jubilación por el hecho de realizar una rehabilitación?” “¿Qué nivel de conocimientos del alemán debo de tener para poder participar en una rehabilitación médica?” “¿En qué medida son tenidos en cuenta los aspectos religiosos o culturales, como las horas de oración, las costumbres alimentarias o los reglamentos de vestimenta?” Precisamente por eso se ha creado esta guía informativa, cuyo objetivo es eliminar los temores y las dudas que puedan tener las personas con un pasado de inmigración. Esta guía debe de motivarlo a informarse a tiempo en caso de necesidad y, dado el caso, a solicitar medidas de rehabilitación.

El sistema alemán de pensiones

El sistema alemán de pensiones asegura a todos los afiliados en la vejez, así como en caso de *incapacidad laboral* o de muerte. Las prestaciones de este sistema son la *jubilación por edad* y la jubilación por incapacidad laboral, la pensión de superviviente, así como la rehabilitación médica y la *rehabilitación laboral*.

El sistema alemán de pensiones (sus siglas en alemán: DRV) está compuesto por dos organismos federales – el Deutscher Rentenversicherung Bund (40% de los asegurados) y el Deutscher Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (5% de los asegurados) – además de 14 organismos regionales (entre otros, DRV Nord, DRV Oldenburg-Bremen, DRV Rheinland-Pfalz, DRV Braunschweig-Hannover) con el 55% de los asegurados.

El sistema alemán de pensiones cuenta con un total de 57 millones de asegurados, de los que se encargan los organismos del sistema de pensiones. El sistema alemán de pensiones es el punto de contacto apropiado para usted a la hora de solicitar la jubilación y las medidas de rehabilitación. A cada asegurado le corresponde un número. Tras su afiliación al seguro, cada trabajador recibe por escrito ese número de asegurado, así como el organismo del sistema de pensiones que le corresponde. Para saber cuál es el organismo del sistema de pensiones que le corresponde, también puede llamar al servicio telefónico gratuito del Deutscher Rentenversicherung Bund (0800 1000 4800) o preguntarlo a su seguro médico.

Todos los trabajadores sujetos a la seguridad social están obligados a pagar las cuotas del sistema alemán de pensiones. En el caso de personas percibiendo el subsidio de desempleo (Arbeitslosengeld I), el pago de las cuotas mensuales lo asume la Agencia Federal de Empleo (Agentur für Arbeit). Los trabajadores autónomos pueden decidir si afiliarse al seguro de pensiones estatal o a uno privado. Esta libertad de elección es limitada para trabajadores autónomos que se dediquen a determinadas actividades (p.ej. profesores y pedagogos, profesionales de la sanidad, matronas, artistas).

El seguro de pensiones funciona según el principio de la solidaridad. Esto significa que la población que trabaja financia con sus cuotas la jubilación y otras prestaciones actuales (p.ej. la rehabilitación médica y la laboral). La cuota de cada afiliado supone el 18,7% de su sueldo bruto. La mitad la sufraga el empleado, mientras que la otra mitad corre a cargo del empleador. Si el asegurado percibe durante el año 2016 más de 6.200 € brutos al mes en los antiguos estados federales, o más de 5.400 € en los nuevos estados federales, supera entonces el denominado *máximo imponible* (*Beitragsbemessungsgrenze*). En este caso, se paga como máximo 1.159,40 € en los antiguos o 1.009,80 € en los nuevos estados federales. Cuál es la cuota real que se paga, se puede averiguar observando la nómina salarial (mensual o anual). El máximo imponible puede variar de un año a otro.

1. Bases: La rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones

La Rehabilitación Médica

La rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones está pensada para aquellas personas cuya vida laboral está en peligro o se encuentra afectada por problemas de salud. Su objetivo es resolver o disminuir esos problemas de salud mediante tratamientos adecuados, de modo que la capacidad laboral de esa persona se vea restablecida o mejorada. De este modo se trata de evitar una reducción de la capacidad laboral o el cese de la actividad laboral por incapacidad. En otras palabras: usted puede trabajar de nuevo. Por esta razón, las prestaciones de la rehabilitación médica tienen prioridad sobre las de la jubilación. Es decir, una jubilación prematura a causa de enfermedad (jubilación por incapacidad laboral) sólo se puede obtener cuando no es posible mejorar la capacidad laboral mediante medidas de rehabilitación médica.

Los enfermos crónicos con capacidad laboral suelen tener derecho a las prestaciones de la rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones.

Las personas con derecho a recibir las prestaciones de rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones suelen ser trabajadores que padecen una enfermedad crónica. La rehabilitación médica dura por lo general

tres semanas, aunque en el caso de trastornos psíquicos o *psicosomáticos*, suelen ser cinco. Quienes con más frecuencia solicitan una rehabilitación médica por el sistema alemán

de pensiones son aquellas aquejadas de enfermedades musculoesqueléticas crónicas (como hernias de disco, dolores crónicos de espalda, enfermedades *reumáticas*) y las afectadas por trastornos psíquicos (como *depresiones* o *psicosis*). La rehabilitación médica también incluye el denominado *tratamiento curativo consecutivo* (*Anschlussheilbehandlung*), que tiene lugar inmediatamente después de abandonar un hospital (como tras una operación de hernia discal). Este tratamiento dura también por lo general tres semanas, aunque – al igual que en el caso de la rehabilitación médica – esto puede variar dependiendo del *diagnóstico*. La solicitud a este tratamiento se suele realizar durante la estancia en el hospital. El servicio social del hospital ayuda a los afectados a realizar la solicitud. Adicionalmente, el sistema alemán de pensiones ofrece medidas de rehabilitación a sus afiliados y a los pensionistas con cáncer – así como a sus allegados –, y a niños y a adolescentes con enfermedades crónicas. La rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones incluye además el tratamiento de *enfermedades adictivas* (como la adicción al alcohol, drogas o medicamentos).

En el marco de la rehabilitación médica, el afectado recibe diferentes medidas y tratamientos que son específicos para su problema de salud en particular y a los objetivos de la rehabilitación. Estos tratamientos pueden ser gimnasia, terapia psicológica en grupo o asesoramiento social. Un equipo de rehabilitadores realiza estas medidas y acompaña al paciente a lo largo de su estancia en el centro de rehabilitación.

Además del sistema alemán de pensiones, también el seguro médico y el de accidentes ofrecen medidas de rehabilitación. Éstas se diferencian de las del sistema alemán de pensiones en que están destinadas a otro grupo de pacientes y a que tienen otros objetivos.

Quando se habla coloquialmente de la rehabilitación, a menudo aparece otro término: *cura (Kur)*. Éste es un término arcaico para referirse a la rehabilitación.

¿Dónde se realiza la rehabilitación?

La rehabilitación médica puede en principio realizarse de dos maneras. O bien se hace de forma *estacionaria (stationär)*, ingresado en un centro; o bien de forma *ambulatoria (ambulant)*, pasando el día completo en el centro. Que se realice de una u otra forma depende de la enfermedad, del objetivo de la rehabilitación y de los deseos personales y requisitos del paciente. En principio siempre se intenta hacerlo de forma ambulatoria. Si esto no es posible, se trasmitirá al paciente a un centro estacionario de rehabilitación. Cuando se realiza de forma estacionaria,

! La rehabilitación médica se puede realizar ingresado en un centro o a jornada completa regresando a casa por las noches.

Rehabilitación médica de niños y adolescentes

El sistema alemán de pensiones ofrece servicios para niños y adolescentes que padezcan una enfermedad que afecte gravemente a su desarrollo físico y psíquico, o que pudieran repercutir de forma permanente sobre su capacidad de rendimiento laboral (como problemas respiratorios, cutáneos o cardio-circulatorios). El objetivo es tratar a los niños y a los adolescentes a tiempo, de modo que tengan la oportunidad de integrarse en el colegio, en su vida diaria y más adelante, en el mercado laboral.

La rehabilitación infantil se puede realizar en principio hasta los 18 años (en algunos casos hasta los 27). Ya que los niños y los adolescentes no cotizan en el sistema de pensiones, los padres deben de cumplir determinadas condiciones legales. Los trabajadores de los centros de asesoramiento e información del sistema alemán de pensiones y de los centros de servicio común para la rehabilitación pueden informarle al respecto.

Los niños de hasta 8 años pueden en principio ir acompañados de sus padres. Los niños de más edad sólo pueden ir acompañados si su condición médica lo requiere. El sistema alemán de pensiones cubre los gastos del acompañante (transporte, alojamiento, comidas y, dado el caso, la pérdida del salario). Los adolescentes de hasta 15 años, pueden ir acompañados de sus padres durante los desplazamientos entre el hogar y el centro. En la mayoría de los casos, a los empleados se les debe conceder vacaciones sin remuneración; pero eso es algo que siempre se debe de discutir de antemano con el empleador. El sistema alemán de pensiones resarce la pérdida del salario.

La rehabilitación suele realizarse durante el periodo de vacaciones, se prolonga a lo largo de 4 semanas (en caso necesario, por más tiempo) y tiene lugar en centros especiales para rehabilitación infantil. En éstos, además del tratamiento, los niños reciben también clases escolares. El profesorado forma parte permanente de estos centros de rehabilitación. El colegio usual debe de conceder al niño días libres para la rehabilitación.



destinatario de las prestaciones, usted tiene “derecho de petición y de elección”. En ello se tienen en cuenta su situación personal, edad, género, situación familiar, así como sus requerimientos ideológicos o religiosos. Ya en el momento de presentar la solicitud puede usted comunicar sus deseos.

CONSEJO: indique ya en el momento de presentar la solicitud, en qué centro desea realizar la rehabilitación.

los pacientes permanecen ingresados en el centro de rehabilitación, donde además de los servicios médicos, reciben también alojamiento y comida. En el caso de la rehabilitación en régimen ambulatorio a jornada completa, los pacientes pasan todo el día en el centro (donde también reciben las comidas) pero regresan a sus hogares para pasar la noche.

El organismo responsable del sistema de pensiones elige el centro de rehabilitación más indicado para la dolencia en cuestión, de manera que el afectado cuente con las mejores posibilidades de recuperación.

El sistema tiene una deferencia para con usted: usted puede influir en la elección del lugar y del centro de rehabilitación. De hecho, como

éstos deben de ser justificados, para lo que basta con presentar un escrito. Si se desea un centro en particular, el médico puede incluirlo en el informe, junto con el diagnóstico, indicando el porqué. Las razones pueden ser la distancia respecto al domicilio, determinadas ofertas terapéuticas, localización de centro o el período de tiempo. Estas razones deben de ser descritas de forma personal e individual.

El organismo responsable del sistema de pensiones comprobará los datos aportados y los justificantes del asegurado. Si las medidas de rehabilitación en el lugar o en el centro deseado son muy costosas, o si allí no es posible obtener el mismo éxito terapéutico que en un centro sugerido por el sistema alemán de pensiones, es posible que éste deniegue su solicitud. Ante esta negativa, el asegu-

Rehabilitación ambulatoria a jornada completa

- Medidas terapéuticas
- Servicio de comidas

- + Medidas cerca del lugar de residencia
- + El paciente no se ve aislado de su ambiente habitual o de sus allegados, que pueden así participar en el tratamiento.
- + Es posible aplicar directamente las nuevas habilidades aprendidas

Rehabilitación en régimen estacionario

- Medidas terapéuticas
- Servicio de comidas
- Pernocta

- + Concentración exclusiva en el problema se salud durante varias semanas
- + Ausencia de otras obligaciones que lo distraigan
- + En algunos casos, los centros de régimen estacionario están más especializados

rado tiene derecho a presentar una *apelación (Widerspruch)* ante el sistema alemán de pensiones, siempre que ésta sea justificable.

¿Quién puede recibir la rehabilitación médica (requisitos)?

Para poder acceder a la rehabilitación por el sistema alemán de pensiones, el asegurado debe de cumplir ciertos requisitos en cuanto a sus derechos personales, como asegurado, o en su derecho de residencia en el país.

Para cumplir con los **requisitos legales como asegurado**, los afectados deben:

- Cumplir un período de espera de 15 años o percibir la pensión por incapacidad laboral [o](#)
- Haber cotizado en el seguro de pensiones durante un mínimo de seis meses en los últimos dos años anteriores [o](#)
- Dentro de los dos años siguientes a la finalización de una formación educativa, haber ejercido un empleo con obligación de cotizar o haber realizado una actividad como autónomo hasta el momento de la solicitud [o](#)
- Tras un empleo con obligación de cotizar o una actividad como autónomo, haber estado en situación de desempleo hasta el momento de la solicitud, pero habiendo cotizado en el seguro de pensiones como mínimo durante un mes [o](#)
- Tener una capacidad laboral disminuida (o estar a punto de ello) y haber cumplido el tiempo general de espera de cinco años.

Derecho de petición y de elección

¿Qué significa esto exactamente? – Aclaración mediante un ejemplo

La señora R. sufre desde hace mucho tiempo fuertes dolores articulares, por lo que está de baja laboral desde hace meses. Su seguro médico le comunica que debe presentar una solicitud de rehabilitación médica ante el sistema alemán de pensiones. De lo contrario, se le disminuirá su subsidio por baja laboral. La señora R. habla de esto con otras mujeres durante sus reuniones semanales en la mezquita, donde una amiga le dice que su prima también ha realizado una rehabilitación médica, para lo que tuvo que desplazarse a un centro situado a 350 km. La señora R. ni se plantea esta posibilidad, ya que no se puede imaginar ir a un lugar desconocido y estar tan alejada de sus dos hijos, su esposo y sus padres. Además, la oración en la mezquita y el grupo de amigas con el que allí se reúne forman un aspecto importante en su vida. Por esto, la señora R. se dirige a su seguro médico, exponiendo su situación y preguntando por otras posibilidades. La empleada del seguro médico le explica que debe acudir al servicio de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones, y le indica una dirección cercana, a la que la señora R. acude inmediatamente. El empleado del servicio de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones le informa de su derecho de petición y de elección, que le permite comunicar el centro de rehabilitación de su elección en el momento de presentar la solicitud. Con la ayuda del empleado, la señora R. cumplimenta el formulario. En un escrito aparte, la señora R. expone sus deseos y explica las razones por las que quiere acudir a un centro de rehabilitación cercano. El empleado del servicio de información y asesoramiento cursa a continuación la solicitud. Tras cuatro semanas de espera, la señora R. recibe un escrito del sistema alemán de pensiones. Ha sido afortunada: un centro de rehabilitación cercano a su domicilio tiene una plaza libre, a la que puede acceder si acude en el plazo de una semana. Durante su estancia en el centro de rehabilitación, la señora R. recibe la visita de su esposo y de sus hijos durante los fines de semana. Ya que el médico no se opone, puede ir un día para visitar una mezquita cercana.

El afectado cumple los **requisitos personales** si:

- Su capacidad laboral está reducida o en peligro de estarlo (*necesidad de rehabilitación = Rehabilitationsbedarf*) a causa de una enfermedad física, psíquica o mental y
- La rehabilitación médica puede evitar la pensión por incapacidad o permitir o mejorar la capacidad laboral, o evitar su empeoramiento (*pronóstico de rehabilitación positivo*)
- Y si han transcurrido cuatro años desde haber realizado medidas de rehabilitación (en casos urgentes es posible realizar nuevamente medidas rehabilitadoras antes de transcurrido este plazo de cuatro años).

Además el paciente debe de tener *capacidad de rehabilitación (Rehabilitationsfähigkeit)*, es decir, debe de estar en condiciones físicas y psíquicas para recibir la terapia. Esto incluye que el paciente debe de ser capaz de entenderse con el personal del centro de rehabilitación y presentar la solicitud en alemán. Asimismo, el paciente debe de tener la motivación necesaria para participar en las medidas de rehabilitación (*voluntad de rehabilitación = Rehabilitationswilligkeit*).

Es el médico el que debe determinar si existe una necesidad de rehabilitación. El sistema alemán de pensiones decide entonces si realmente están indicadas las medidas de rehabilitación y si se cumplen los requisitos necesarios.

Los **requisitos en cuanto al derecho de residencia** exigen que el afectado

- Tenga un estado de residencia legal en Alemania y
- Desempeñe un empleo con obligación de cotizar en la seguridad social

Los solicitantes de asilo y los refugiados no puede recibir rehabilitación.

Asunción de los costes y pagos adicionales

Tanto la rehabilitación como los gastos de transporte al centro son cubiertos por el sistema alemán de pensiones. En el caso de una rehabilitación en régimen estacionario, el asegurado debe de pagar como máximo 10 € al día; y esto por un máximo de 42 días. Esto significa que pagará un máximo de 420 €, aún cuando el tratamiento dure de más de 42 días, incluyendo también las estancias en el hospital. Por ejemplo, si antes de la rehabilitación se ha permanecido diez días en el hospital, sólo se deben de pagar 32 días de rehabilitación.

 **Usted debe de pagar como máximo 10 € al día.**

El paciente debe de pagar aún menos, o incluso nada, cuando sus ingresos netos son reducidos y

- Tiene un hijo a su cuidado o
- Tiene necesidad de cuidados pero no tiene derecho a subsidio por cuidados o
- Su cónyuge tiene necesidad de cuidados pero no tiene derecho a subsidio por cuidados.

Están dispensados de los pagos adicionales:

- Niños y jóvenes menores de 18 años
- Personas que reciben el subsidio por baja laboral y la *indemnización transitoria (Übergangsgeld)*

Las personas que reciben el subsidio por desempleo II y aquéllas que perciben prestaciones de cobertura básica (p.ej. ayuda social) pueden presentar una solicitud de exención de los pagos adicionales ante el sistema alemán de pensiones.

La rehabilitación en régimen ambulatorio está completamente libre de pagos adicionales.

Ayuda económica al paciente

Ayuda doméstica y cuidado de los hijos

Antes de iniciar la rehabilitación, los pacientes con familia e hijos pueden presentar una solicitud ante el sistema alemán de pensiones para recibir ayuda doméstica y para el cuidado de los niños durante el tiempo que reciben el tratamiento. Para que la solicitud sea aceptada es necesario cumplir ciertos requisitos.

Si el tratamiento médico no lo impide, también es posible llevar a los hijos consigo al centro de rehabilitación. Esto debe acordarse antes con el centro, y deben cumplirse los requisitos para recibir ayuda doméstica.

Los empleados del servicio de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones pueden responder sus preguntas acerca de la ayuda doméstica y el cuidado de los hijos.

¿Quién asegura mi subsistencia durante la rehabilitación médica?

No se preocupe. En caso de enfermedad o durante el tiempo que estén rehabilitando, los empleados tienen derecho a percibir su sueldo durante un espacio de tiempo de seis semanas. Transcurrido este tiempo, el asegurado puede

Su subsistencia está asegurada durante la rehabilitación.

solicitar al sistema alemán de pensiones una indemnización transitoria para el tiempo que esté realizando la rehabilitación, independientemente de

que ésta se realice en régimen estacionario o ambulatorio. Para ello, el asegurado debe haber estado trabajando hasta el momento de iniciar la rehabilitación médica o hasta el

momento de recibir la baja, y haber estado cotizando en el sistema de pensiones.

La indemnización transitoria es de aproximadamente el 68% del sueldo neto para los asegurados sin hijos y el 75% para aquéllos que los tengan. Para las personas con un seguro privado la indemnización transitoria corresponde al 80% del salario mensual medio del último año durante el que se ha estado cotizando en la seguridad social.

Si antes de la rehabilitación el asegurado ha estado percibiendo el subsidio por desempleo I, la indemnización transitoria será, bajo determinadas circunstancias, de la misma cuantía que éste. Si antes de la rehabilitación se ha estado percibiendo el subsidio por desempleo II, durante la rehabilitación médica lo seguirá haciendo.

Si la cuantía de la indemnización transitoria es inferior al mínimo de subsistencia, el afectado puede solicitar más ayudas sociales ante el organismo correspondiente hasta alcanzar este mínimo.



¿Qué efectos tiene la rehabilitación médica sobre el puesto de trabajo, la cotización a la seguridad social y la jubilación?

¿Puedo perder mi puesto de trabajo por realizar un rehabilitación?

Las empresas con más de diez empleados están sujetas a la ley de protección contra el despido, que determina bajo qué circunstancias, el empleado puede ser despedido.

Antes de emitir el despido, el empleador debe de dirigirse a la *administración de incorporación empresarial (Betrieblichen Eingliederungsmanagement = BEM)*. Esto debe de hacerlo para cualquier empleado que haya estado de baja laboral durante más de seis semanas (de forma continua o intermitente). Durante esta reunión con el BEM se discutirán todas las posibilidades para evitar el despido y mantener la capacidad laboral del empleado.

Las medidas de rehabilitación están destinadas a que los afectados mantengan su capacidad laboral, algo que también beneficia al empleador. Es por esto que el despido por causa de una rehabilitación es de entrada imposible.

La rehabilitación médica no es causa de despido.

Es decir, el afectado no puede ser despedido sólo por tener que acudir a una rehabilitación. Sin embargo, si se trata de un contrato por plazo limitado, puede suceder que éste expire durante el período de baja laboral o de rehabilitación y que no sea renovado.

Las pequeñas empresas, con menos de diez empleados, no están sujetas a la ley de protección contra el despido. En este caso es importante que el paciente entre en contacto con el empleador antes de acudir a la rehabilitación, y discutan de forma conjunta cómo se va a actuar una vez finalizada ésta.

¿Qué repercusiones tiene la rehabilitación sobre mi cotización a la seguridad social y posteriormente sobre la jubilación?

Mientras recibe la indemnización transitoria, el trabajador continúa cotizando a la seguridad social. El sistema alemán de pensiones realiza el pago de las contribuciones al seguro médico, al seguro de cuidados, al de accidentes, al de pensiones y al de desempleo.

Durante la rehabilitación el sistema alemán de pensiones paga las contribuciones al seguro de jubilación, por lo que no habrá detrimentos en la cuantía de la jubilación que se habrá de recibir. Aún en el caso de tener que realizar varias medidas de rehabilitación, éstas no afectarán a la cuantía de la jubilación. La condición para mantener la edad de jubilación es que se haya cotizado un mínimo de 60 meses (el tiempo de espera general) al seguro de pensiones obligatorio. Esto también es válido para los inmigrantes que retornen a su país de origen tras alcanzar la edad de jubilación.

La rehabilitación no repercute sobre la jubilación posterior.

Retribución de las contribuciones en lugar de la jubilación

Bajo determinadas condiciones, es posible la retribución de los pagos realizados al seguro de pensiones. Las personas con nacionalidad alemana, pueden en principio recibir esta retribución sólo cuando hayan alcanzado la edad normal de jubilación y hayan cotizado menos

de 60 meses (el tiempo de espera general) al seguro de pensiones. Las personas sin nacionalidad alemana tienen derecho, bajo determinadas condiciones, a la retribución de las contribuciones, aún habiendo cotizado más de 60 meses. Si el afectado cumple con los requisitos necesarios para la retribución de las contribuciones, debe observarse lo siguiente:

- La solicitud para la retribución de las contribuciones sólo puede ser emitida una vez hayan transcurrido 24 meses desde el cese de la actividad laboral con obligación de cotizar. Durante este tiempo, tampoco se puede recibir la jubilación por edad.

- Sólo serán retribuidas las contribuciones abonadas tras la reivindicación de las prestaciones del sistema alemán de pensiones. Esto quiere decir, que si el afectado ha recibido una rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones, sólo se le retribuirán los pagos efectuados tras la realización de esta rehabilitación.

Los empleados del servicio de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones ofrecen ayuda individual para cada caso en particular.

Repercusiones de la rehabilitación en la jubilación posterior para personas sin nacionalidad alemana

¿Qué significa esto exactamente? – Aclaración mediante un ejemplo

El señor S. ha trabajado en una fábrica de muebles en Alemania de forma ininterrumpida durante 32 años. Debido al esfuerzo físico del trabajo, sufrió una hernia de disco hace once años. Tras el tratamiento de la hernia, realizó una rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones, de forma que se pudo reincorporar al trabajo. Ahora, algunos meses antes de su jubilación (a partir de noviembre de 2014), se plantea regresar a Turquía con su esposa, por lo que desea la retribución de sus pagos al seguro de pensiones. Acompañado de su hijo, se dirige a una filial del sistema alemán de pensiones cercana para solicitar la retribución de las contribuciones y calcular la cuantía del pago. Allí le informan de que sólo puede presentar la solicitud una vez transcurridos 24 meses desde la realización del último pago. Además, sólo podrá recibir la retribución de los pagos efectuados después de la rehabilitación médica que recibió. De esta manera, el cálculo del período de cotización susceptible de ser retribuido resulta de la siguiente manera:

Solicitud de restitución de contribuciones previsiblemente el:	20.11.2016
Contribuciones al seguro de jubilación:	01.11.1982 – 31.10.2014
Solicitud de rehabilitación médica:	03.03.2003
Aprobación de la rehabilitación médica:	31.03.2003
Realización de la rehabilitación médica:	07.04.2003 – 25.04.2003
Período de contribución susceptible de ser retribuido:	01.04.2003 – 31.10.2014

El señor S. no había contado con esto y se pregunta si habría hecho mejor prescindiendo de la rehabilitación médica. En ese caso, le podrían ser retribuidas las contribuciones de los 32 años durante los que estuvo trabajando. Su hijo sin embargo lo tranquiliza – lo más importante es que el estado de salud de su padre se haya visto beneficiado por la rehabilitación – y le sugiere que renuncie a la retribución de las contribuciones. Además, el señor S. cuenta con su seguro de pensiones, por lo que no debe temer problemas económicos durante su jubilación. Finalmente, el señor S. se decide a solicitar su jubilación.

2. Antes de la rehabilitación

La presentación de la solicitud

Puede encontrar más información acerca de las medidas de rehabilitación en los organismos regionales del sistema alemán de pensiones, el Deutscher Rentenversicherung Bund, los servicios de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones, las compañías de seguro médico obligatorio y los centros de servicio común para la rehabilitación. Allí también le pueden proporcionar todos los formularios necesarios.

CONSEJO: hable con su médico sobre la rehabilitación médica.

El primer lugar al que acudir es en cualquier caso el médico; ya sea su médico de cabecera, un especialista o el médico de la empresa.

El más indicado es aquél que conozca mejor los problemas que le afectan. Si el médico también considera necesaria una rehabilitación médica, emitirá el informe correspondiente. Este *diagnóstico médico (ärztliche Befundbericht)* es un elemento esencial para su solicitud de rehabilitación médica. El informe contiene datos sobre el estado de salud del paciente, especialmente sobre sus enfermedades, la merma de sus funciones, su capacidad laboral, los *factores de riesgo (Risikofaktoren)* y los tratamientos recibidos. Es el médico es que determina si el paciente necesita una rehabilitación, si es capaz de realizarla, y cómo son las perspectivas tras la misma. Por todo ello, el informe médico es de gran importancia. Una vez el médico ha justificado la necesidad médica, es posible presentar la solicitud de rehabilitación ante el sistema alemán de pensiones.

Algunos organismos del sistema de pensiones requieren que sus afiliados realicen un reconocimiento médico tras la presentación de la solicitud. Éste lo lleva a cabo un médico perito por encargo del seguro de pensiones. En lugar de un diagnóstico médico, este profesional emite un *dictamen médico (medizinisches Gutachten)*.

Formularios para la solicitud

Todos los formularios para la solicitud de prestaciones de rehabilitación del sistema alemán de pensiones tienen un número. Éste está formado por la letra "G" y un número de tres cifras (p.ej. el formulario general lleva el número G100 – "formulario para prestaciones de participación de los asegurados – formulario de rehabilitación"). El formulario de rehabilitación G100 está dividido en 21 bloques y ocupa siete páginas. En la mayoría de los bloques basta con sólo poner una equis, por lo que no se suele tardar más de 20 minutos en rellenarlo. Dependiendo del objetivo de la rehabilitación y de los deseos del paciente, deberán rellenarse formularios adicionales.

Los empleados del servicio de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones, así como los de los centros de servicio común para rehabilitación, le ayudan telefónica y personalmente a la hora de rellenar los formularios. Éstos pueden entregarse en todos los organismos de rehabilitación, es decir, oficinas del seguro de pensiones, del seguro médico o del de accidentes. Allí se determina a quién va destinada la solicitud y se transmite al organismo correspondiente, donde

Usted puede entregar su solicitud ante el seguro de pensiones, el seguro médico, o el de accidentes.

se examinan los requisitos legales como asegurado y las condiciones personales del solicitante. Esto puede tardar semanas.

¿Puedo ser obligado a presentar una solicitud de rehabilitación médica?

Cada uno puede decidir si las medidas de rehabilitación tienen sentido o no. Es decir, usted no está obligado a presentar una solicitud de rehabilitación, sólo porque su médico se lo sugiera. Aún si lo hiciese, es posible retirar la solicitud en cualquier momento de los trámites de aceptación. Para ello no se le exige presentar ninguna razón ni debe temer posibles consecuencias.

Si el asegurado está percibiendo el subsidio por baja laboral, el seguro médico puede obligarlo a presentar una solicitud de rehabilitación médica o laboral. En caso de no hacerlo, es posible un recorte en la cuantía del subsidio. El Instituto de Empleo puede también obligar al afectado a realizar una rehabilitación.

¿Es posible aplazar la rehabilitación?

La autorización del sistema alemán de pensiones para realizar la rehabilitación tiene en general una validez de seis meses. En principio, el afectado debe de realizar la rehabilitación en el plazo que le comunica el centro donde ésta se ha de llevar a cabo.

CONSEJO:
comience la rehabilitación lo antes posible y aplácela sólo en casos excepcionales.

Un aplazamiento sólo es posible en casos especiales. Dado el caso, el afectado debe contactar con el centro, comunicar las razones para el apla-

zamiento y solicitar una nueva fecha. Aún así, no es seguro que el aplazamiento sea autorizado. También es importante que la fecha propuesta por el afectado se mantenga dentro del plazo de validez de la autorización, es decir seis meses. Si se está recibiendo el subsidio por baja laboral, el seguro médico debe de autorizar también el aplazamiento de la rehabilitación.

Debe de tenerse en cuenta, que si el aplazamiento de la rehabilitación se solicita por razones de salud, es posible que sea necesario determinar nuevamente la necesidad de rehabilitar. En este caso, puede suceder que se deniegue la rehabilitación. Así mismo se debe de tener en cuenta la situación laboral del paciente en ese momento: si éste está de baja o no. Si se está trabajando, las posibilidades de que se permita el aplazamiento son mayores. Si se está de baja, esto es menos probable. No se debe de olvidar que el objetivo de la rehabilitación del sistema alemán de pensiones es que el trabajador recupere lo antes posible la capacidad laboral.

¿Qué puedo hacer en caso de que mi solicitud sea rechazada?

En el caso de que la solicitud de rehabilitación sea rechazada, el afectado tiene varias posibilidades:

La apelación

En el caso de que la solicitud de rehabilitación sea rechazada, es posible presentar una apelación. Esta apelación debe de estar justificada y ser enviada por escrito al sistema alemán de pensiones dentro del plazo de un mes. Para obtener ayuda a la hora de redactar la apelación se puede acudir al servicio de información y asesoramiento del sistema alemán de

pensiones, a los centros de servicio común para rehabilitación, a otros centros de asesoramiento y mediación, a asociaciones sociales o al médico de cabecera. Al presentar la apelación, el usuario debe de intentar describir lo más perfectamente posible el transcurso de su enfermedad y los tratamientos recibidos hasta

CONSEJO:
**justifique su
apelación de
forma individual
y completa.**

ese momento, así como el resultado de éstos. También se debe de mencionar la posible carga psíquica que haya ocasionado la enfermedad física, o a la inversa, los trastornos físicos a los que haya dado lugar una enfermedad psíquica. En cualquier caso se debe de respetar siempre el plazo máximo de un mes para presentar la apelación. Si esto no fuera posible, debe entonces de presentarse primero un escrito informal de apelación. En éste se debe de informar de la intención de presentar más adelante un justificante más convincente. Si su estado de salud se lo permite, el afectado puede también acudir personalmente a una oficina del sistema alemán de pensiones y presentar allí su caso. Adicionalmente, el médico puede emitir un nuevo informe certificando la necesidad de realizar una rehabilitación. Pero en principio la justificación presentada por el paciente suele ser suficiente.

Lo importante es que ante cualquier decisión del sistema alemán de pensiones se puede presentar una apelación. Durante el proceso de apelación se comprueba nuevamente si el diagnóstico requiere de una rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones, y si ya se han agotado todas las posibilidades de asistencia obligatoria (como la *psicoterapia*, o la *gimnasia terapéutica*). Si se acepta la apelación, el afectado recibe entonces lo que se llama una *resolución de subsanación*. Esta resolución dictamina que el afectado lleva la razón y que

se aprueba su rehabilitación. Si la apelación es rechazada, aún es posible recurrir al Tribunal de Asuntos de Seguridad Social y presentar una demanda. Tanto el procedimiento de apelación como el de la demanda ante el Tribunal de Asuntos de Seguridad Social son gratuitos para el asegurado. Pero si éste recurre a los servicios de un abogado, puede que tenga que cubrir los costes por sí mismo.

Alternativas a la rehabilitación médica

Si la solicitud de rehabilitación ha sido rechazada, vale la pena considerar primero si los problemas de salud no pueden ser resueltos por otros medios. De hecho, en el momento de presentar la solicitud, no siempre hay una necesidad médica de rehabilitación por el sistema alemán de pensiones.

Por ejemplo, los sistemas de asistencia ambulatoria ofrecen muchas posibilidades como la psicoterapia y la fisioterapia. En cualquier caso, es recomendable que el asegurado se informe acerca de esto en su médico. También puede informarse acerca de las medidas de prevención y de fomento de la salud que ofrezcan su seguro médico o centros privados (como cursos de gimnasia, entrenamiento terapéutico de la espalda, asesoramiento dietético).

3. Durante la rehabilitación

Durante la rehabilitación

Una vez el sistema alemán de pensiones ha aprobado la rehabilitación, el asegurado recibe un comunicado por escrito del centro seleccionado, en el que se le indica cuándo y dónde ha

de comenzar la rehabilitación. Entre su aprobación y el inicio de la rehabilitación suelen transcurrir algunas semanas. Una buena preparación puede hacer el inicio más fácil, especialmente en el caso de una rehabilitación en régimen estacionario.

CONSEJO: una buena preparación le hará más fácil el inicio de la rehabilitación. Contacte con el centro de rehabilitación para aclarar sus dudas.

Antes de comenzar una medida de rehabilitación, se debe de entrar en contacto con el centro para aclarar cualquier duda.

Al ir al centro de rehabilitación, el paciente debe recordar llevar consigo:

- Ropa para dentro y para fuera (impermeable)
- Ropa deportiva
- Calzado deportivo
- Ropa de baño (bañador, zapatillas, albornoz)
- Toallas
- Complementos deportivos (como bastones para nordic-walking)
- Dictámenes y certificados médicos
- En caso de alergias: carnet de alergias
- En caso de diabetes: carnet de diabético
- Pacientes con marcapasos: credencial de portador de marcapasos
- Dado el caso, radiografías
- Tarjeta sanitaria

- Medicamentos
- Medios de ayuda necesarios (muletas, audífono)
- Estado con los números de teléfono más importantes
- Libros, CDs, juegos, ...

Si el paciente sigue un código de vestimenta determinado, por ejemplo, por motivos religiosos (como evitar ropa ajustada, burkini), debe de hablar de ello con el médico del centro de rehabilitación.

El traslado al centro lo deben de organizar el paciente o sus allegados por cuenta propia. En el comunicado de autorización que envía el sistema alemán de pensiones se incluye información al respecto. El sistema alemán de pensiones cubre la totalidad de los gastos de desplazamiento de ida y vuelta en tren de 2. clase y en transporte público desde el lugar de residencia hasta el centro. En el caso de desplazamientos en automóvil, en el año 2015 se restituían 20 céntimos por kilómetro recorrido, hasta un máximo de 130,00 € en el caso de una rehabilitación en régimen estacionario. Cuando es en régimen ambulatorio, se pagan los gastos de desplazamiento necesarios. El máximo reembolso por gastos de desplazamiento puede variar de un año a otro. En las oficinas del sistema alemán de pensiones se puede obtener más información al respecto. Por otro lado, muchos centros de rehabilitación médica en régimen ambulatorio ofrecen un servicio de transporte gratuito. Los

! El sistema alemán de pensiones cubre gran parte de los gastos de desplazamiento entre el domicilio y el centro de rehabilitación.

pacientes con movilidad restringida pueden también usar un taxi especial para el transporte de pacientes para los desplazamientos entre su domicilio al centro de rehabilitación. En el caso de la rehabilitación en régimen estacionario, es posible enviar por correo dos maletas. Para la obtención de la restitución de los gastos de transporte, el paciente debe solicitarlo ante el sistema alemán de pensiones (en el caso de desplazamientos con el ferrocarril o el transporte público, debe presentar los billetes).

Alojamiento y comidas

En los centros de rehabilitación en régimen estacionario, los pacientes son alojados en habitaciones individuales o dobles. No suelen contar con cocina, por lo que el paciente no puede preparar sus propias comidas. En ocasiones, hay una pequeña habitación, donde se puede hervir agua y preparar té.

La mayoría de los centros no ofrecen comidas especiales para pacientes con requerimientos alimenticios de tipo religioso, pero sí una variada oferta de platos vegetarianos. También hay asistentes dietéticos a disposición del paciente, con los que éste puede elaborar de

CONSEJO: **informe al cen-** **tro acerca de sus** **requerimientos** **alimenticios.**

forma conjunta un plan de comidas, y al que le puede comunicar sus preferencias. Si el paciente desea realizar el ayuno durante el mes de ramadán, en la mayoría de los centros es posible reser-

var las comidas, que se le ofrecerán recalentadas tras la puesta de sol. En el caso de requerimientos alimenticios especiales, el paciente debe aclarar antes de iniciar la rehabilitación, si es posible recibir esta alimentación durante su estancia en el centro. Naturalmente, siempre es posible informarse por internet o

por teléfono acerca de los distintos centros, e indicar el preferido en el momento de enviar la solicitud de rehabilitación.

En principio, no hay problema alguno si los familiares llevan a paciente alimentos durante las visitas, pero es algo que se debe aclarar primero con el centro. Los alimentos perecederos se deben conservar en el frigorífico. Si no hay uno disponible, sólo se deberán traer alimentos que no lo precisen. Si el paciente debe seguir una dieta, deberá informar de ello a sus familiares y amigos. Por ejemplo, si se están realizando cambios en la dieta, los alimentos ricos en grasas o azúcares pueden tener un efecto adverso en la rehabilitación.

Reglas de conducta en el centro

Cada centro tiene sus propias reglas de conducta. En principio no se permite nada que pueda tener un efecto negativo sobre la rehabilitación. En todos los centros se prohíbe el consumo de alcohol y drogas.

Cada centro de rehabilitación tiene un plan de rutina diaria al que todos los pacientes deben ceñirse en la medida de lo posible. Un ejemplo de esto son los horarios de comidas, los períodos de reposo, las horas de descanso nocturno y el horario de visitas. En principio se espera del paciente que siga las indicaciones del centro y del equipo de rehabilitación.

El equipo de rehabilitación

Hoy se sabe que la aparición y el progreso de las enfermedades crónicas depende de muchos factores, tanto médicos como sociales y psíquicos. De acuerdo con esto, la rehabilitación

Durante la rehabilitación médica, el paciente es tratado por diferentes profesionales.

médica actual se basa en la combinación de distintas técnicas terapéuticas como gimnasia terapéutica, entrenamiento físico, cursos de entrenamiento, terapia psicológica en

grupo y asistencia psicosocial. Según su enfermedad particular y sus limitaciones, el paciente será tratado por diferentes especialistas.

El **médico** se encarga del tratamiento médico y de coordinar la rehabilitación. Él determina qué medicamentos debe de tomar el paciente, qué medidas terapéuticas debe de realizar y qué medios de ayuda necesita. Además, es él el que decide acerca de la capacidad laboral del paciente y discute con éste lo que debe hacer tras recibir el alta.

Los **psicólogos** y los **psicoterapeutas** ofrecen asesoramiento individual o en grupo durante el desarrollo de la rehabilitación y establecen un *diagnóstico* psicológico.

Los **trabajadores y pedagogos sociales**, y los **servicios sociales** apoyan y asesoran al paciente en temas sociales (como el abastecimiento doméstico, en lo financiero y en lo laboral).



Los **psicoterapeutas** o los **terapeutas físicos** desarrollan programas de ejercicios que se deben realizar tanto en las salas de gimnasia como en el exterior. Dependiendo de la enfermedad, también ofrecen tratamientos especiales individuales.

Los **ergoterapeutas** ayudan al paciente a llevar a cabo su vida diaria y en su reincorporación al trabajo. También asesoran al paciente sobre los medios de ayuda a practicar con éste diversas actividades de su vida diaria.

Los **enfermeros y cuidadores sanitarios** se ocupan también de la asistencia sanitaria y ayudan al paciente en sus actividades cotidianas. También se encargan de administrar los medicamentos de acuerdo a la prescripción del médico, de la cura de heridas, y de desarrollar medidas para el fomento y el mantenimiento de la movilidad del paciente.

Los **asistentes en dietética** desarrollan un plan de alimentación y ayudan a la hora de realizar cambios dietéticos, como en el cambio a una alimentación baja en grasas o mediante una sonda. Además ayudan en la aplicación práctica de los cambios dietéticos, como en talleres de cocina.

Otros profesionales especializados como **logopedas y terapeutas del habla** ayudan si hay trastornos del lenguaje, o problemas de dicción o de deglución.

Además, el centro de rehabilitación consta también con personal de limpieza y de cocina.

El desarrollo de la rehabilitación

Al inicio de la rehabilitación, todos los pacientes tienen una entrevista de admisión con médico, en la cual se les formulan preguntas muy detalladas acerca de sus problemas.

CONSEJO:
responda con sinceridad a las preguntas del médico, con el fin de recibir la mejor terapia posible.

También se discuten los informes médicos emitidos anteriormente. Normalmente, al final de la entrevista, al paciente se somete a varios exámenes médicos. Dependiendo de la enfermedad, y si es necesario, el paciente

realizará varias entrevistas de este tipo o se someterá a exámenes médicos por otros miembros del equipo de rehabilitadores, tales como psicólogos o pedagogos sociales. Es importante que el paciente responda sinceramente a las preguntas que se le formulen. Sólo de esta forma pueden el médico y su equipo de rehabilitadores hacerse una imagen real del estado de salud del paciente y de los posibles factores que influyan en éste. Por supuesto, el paciente puede también formular cuantas preguntas desee. Basándose en estos exámenes y entrevistas iniciales, se determinarán un plan de rehabilitación y un objetivo a alcanzar.

Las terapias son variadas: desde programas de ejercicios y gimnasia, hasta asesoramiento dietético, pasando por técnicas de relajación. A continuación algunas de ellas:

- Ergoterapia y terapia laboral (como *entrenamiento funcional, entrenamiento laboral específico, entrenamiento con medios auxiliares*), fisioterapia, terapia deportiva y kinesioterapia (por ejemplo gimnasia terapéutica, gimnasia acuática, entrenamiento terapéutico de la espalda, entrenamiento con pesas o con máquinas, nordic walking)
- Asesoramiento social (como asesoramiento en derecho civil o laboral)
- Charlas psicológicas individuales y en grupo
- Técnicas de relajación
- Actividades creativas (danza, teatro, terapia musical)
- Masajes, baños, baños de barro
- Técnicas especiales (como tratamientos logopédicos y de dicción, asesoramiento dietético)
- Educación sanitaria sobre los factores de riesgo (por ejemplo, obesidad, tabaquismo, consumo de alcohol)

Nadie está obligado a participar en ninguna medida terapéutica. Se debe de tener en cuenta sin embargo, que el paciente debe de colaborar para que la rehabilitación cumpla sus objetivos. Esto significa que hay determinadas terapias que no es posible rehusar ni sustituir

por otras. De este modo, si el paciente se niega a realizar determinadas medidas terapéuticas por razones religiosas o ideológicas, deberá de

hablar de ello con su médico o con el terapeuta correspondiente. Puede que haya otras posibilidades de aprovechar ese tiempo con otras medidas terapéuticas. Sin embargo, se reco-

CONSEJO: comente con su médico qué tratamientos no desea realizar y cuáles son las alternativas posibles.

mienda realizar todas la medidas programadas en el plan de rehabilitación para conseguir mejorar el estado de salud lo antes posible. Especialmente en el caso de la rehabilitación de una enfermedad psicósomática, el paciente debe de saber de antemano que deberá participar en discusiones y en ejercicios físicos en grupo (compuestos por pacientes de ambos sexos). Este concepto de trabajo en grupo es muy beneficioso, por lo que el paciente debe de estar dispuesto a participar en estas terapias.

Durante el desarrollo de la rehabilitación, el paciente se somete nuevamente a una revisión médica con el fin de evaluar sus progresos y, dado el caso, programar nuevas medidas terapéuticas o determinar la necesidad de prolongar la rehabilitación. Al final de la rehabilitación tiene lugar una última consulta con el médico, en la que éste informa al paciente sobre las ofertas de *seguimiento* y de *gimnasia rehabilitadora*. Finalmente, se envía un informe de alta al sistema alemán de pensiones y, si el paciente lo desea, también al médico de cabecera.

La rutina diaria

Todos los días se realizan de cuatro a seis horas de terapia. Normalmente, por las tardes y los fines de semana no se desarrollan actividades.

En los centros de rehabilitación en régimen ambulatorio los pacientes suelen recibir el almuerzo y tener a su disposición una sala de descanso que pueden visitar en las horas de pausa.

En los centros de rehabilitación en régimen estacionario, los pacientes se alojan en régimen de pensión completa. Para las horas de ocio suele haber una oferta de diferentes actividades como charlas, grupos de danza y excursiones. Si el paciente está interesado, debe de informarse acerca de los costes y de las condiciones para participar.

Posibilidades para practicar la oración

Los centros ofrecen diferentes posibilidades para recluírse en tranquilidad y practicar la oración. Evidentemente, el paciente puede hacerlo también en su habitación. A través de internet o por teléfono se puede obtener más información al respecto. Al presentar la solicitud de rehabilitación es posible indicar los deseos en este sentido.

Reglamento de visitas y acompañamiento

Las visitas de amigos y familiares sólo deben de tener lugar durante los periodos de descanso, de modo que no interfieran con el desarrollo de la rehabilitación. En la entrada al centro o en la página de internet se puede obtener información acerca del régimen de visitas. En centros de rehabilitación de enfermedades psicósomáticas, posiblemente no se permitan las visitas, por lo el paciente deberá de informarse de ello a tiempo.

CONSEJO: pregunte en el centro de rehabilitación cuándo es posible recibir visitas.

Excepcionalmente, y si motivos médicos o terapéuticos lo hacen necesario, es posible que el cónyuge del paciente pueda participar también en la rehabilitación. El sistema de pensiones cubre en este caso los costes de alojamiento y comidas, así como las pérdidas de salario que pudieran tener lugar; pero sólo si no es posible realizar la rehabilitación en el lugar de residencia del paciente. Algunos centros admiten a un acompañante, aún cuando esto no sea necesario. En este caso, los costes los debe cubrir el acompañante.

Si el paciente es un niño menor de ocho años, se permite que lo acompañe uno de los padres u otra persona. Los niños mayores de esta edad sólo podrán ir acompañados si hay una razón médica que lo requiera. El sistema de pensiones cubre los gastos derivados: gastos de desplazamiento, alojamiento y comidas. Hasta los 15 años, se permite que los niños sean acompañados durante el desplazamiento del hogar al centro y de vuelta a aquél. Las personas que estén empleadas, pueden solicitar para ello vacaciones no remuneradas. Es posible solicitar al sistema de pensiones una restitución del salario perdido.

Dificultades de comunicación debidas a escasos conocimientos del alemán

Si el médico lo desea y no hay otra forma de comunicarse con el paciente, puede haber un intérprete durante la entrevista de admisión y el examen médico inicial. Los gastos derivados los cubre el sistema de pensiones. Esto sólo es aplicable a la entrevista de admisión médica. Para otras medidas terapéuticas no hay un intérprete a disposición del paciente, a no ser que éste cubra los honorarios y los gastos de alojamiento. Un imperfecto conocimiento del alemán puede mencionarse en la solicitud de rehabilitación, lo que puede influir en la elección del centro. Antes de enviar la solicitud, es recomendable informarse de qué centros de rehabilitación cuentan con personal que hable la lengua materna del paciente. En la solicitud se puede entonces indicar estos centros como los deseados para llevar a cabo la rehabilitación.

Es posible contar con la presencia de un intérprete durante la entrevista de admisión con el médico.

Servicios especiales para inmigrantes

Algunos centros de rehabilitación cuentan con servicios especiales para inmigrantes. En estos centros, los pacientes reciben el mismo trato y los mismos tratamientos que en cualquier otro. La única diferencia es que allí se tienen especialmente en cuenta las peculiaridades culturales o religiosas del paciente y que la presencia de intérpretes evita problemas de comunicación. Algunas de estas ofertas son el alojamiento de hombres y mujeres en diferentes estaciones, espacios individuales para prac-



ticar la oración, servicio de transporte entre el centro y la mezquita, o que los tratamientos los realice una persona del mismo sexo que el/ la paciente. Se debe de tener en cuenta que no todos los centros de rehabilitación cuentan con estos servicios y que no siempre es posible observar todos los requisitos culturales y

CONSEJO: elija el centro que ofrezca el mejor tratamiento para su enfermedad.

religiosos. Además, debe de tenerse en cuenta que, dependiendo de la enfermedad, un centro de rehabilitación con servicios específicos para inmigrantes puede no ser la mejor elección. Un centro especializado en la enfermedad en cuestión puede ofrecer un tratamiento mejor, aún no contando con servicios especiales para inmigrantes.

Obligación de colaborar e interrupción de la rehabilitación

La colaboración del paciente es esencial para el éxito de la rehabilitación, llegando a hablarse incluso de una *obligación de colaborar*. Los pacientes deben de cumplir en lo posible los planes de terapia, participar activamente en

El paciente está obligado a participar activamente en la rehabilitación.

las actividades y aplicar las experiencias aprendidas en su vida diaria. Para ello, el paciente cuenta con el apoyo de todo el equipo de rehabilitación. Si el paciente no cumple con su obligación de colaborar y pone con ello en peligro el éxito de la rehabilitación, es posible que el sistema alemán de pensiones recorte su subvención o que incluso la cancele. Esto siempre se trata de evitar y sólo sucede en situaciones excepcionales. Si el paciente está recibiendo el subsidio por baja laboral y la rehabilitación se está haciendo como indica-

ción impuesta por el seguro médico, es posible también que se realicen recortes en este subsidio.

Pueden ser muchas las causas por las que un paciente desee interrumpir la rehabilitación. Aún así, esta decisión debe tomarse tras una larga deliberación. El objetivo de la rehabilitación es mejorar el estado de salud y el bienestar del paciente. Si se interrumpe antes de haberla completado, es posible que no se hayan alcanzado los objetivos de la rehabilitación. Si la interrupción es inevitable, el paciente debe de realizar una entrevista con el médico del centro, que emitirá un informe comunicando que no existen razones médicas que desaconsejen la interrupción de la rehabilitación. Sin este informe del médico es posible que se produzca un recorte de las ayudas sociales como el subsidio por baja laboral. Tras abandonar el centro de rehabilitación, el paciente debe de dirigirse al sistema alemán de pensiones y exponer las razones por las que ha interrumpido la rehabilitación.

Si el afectado está recibiendo el subsidio de transición de la seguridad social, deberá devolver el importe correspondiente al tiempo de rehabilitación pendiente. Sin embargo, el paciente no tiene que pagar el total de la rehabilitación si no la ha completado.

Debe de tenerse en cuenta que el interrumpir la rehabilitación va a influir en las solicitudes de rehabilitación que posteriormente puedan realizarse. En este caso se estudiará en detalle, cuáles fueron las razones por las que se produjo la interrupción.

4. Después de la rehabilitación

Según las necesidades personales, tras finalizar con éxito la rehabilitación se pueden practicar algunas de las medidas que a continuación se describen:

Gimnasia rehabilitadora, entrenamiento funcional, seguimiento

El sistema alemán de pensiones ofrece medidas de seguimiento, gimnasia rehabilitadora o entrenamiento funcional con el fin de, una vez finalizada la rehabilitación, garantizar el éxito

Hay distintas posibilidades para continuar mejorando la salud una vez finalizada la rehabilitación.

de la misma y asegurar la aplicación de lo aprendido en la vida diaria del paciente. Es el médico del centro de rehabilitación el que decide si esto es necesario, haciendo enton-

ces una prescripción e informando al paciente sobre todo esto durante la entrevista de alta. Es importante recordar que estas medidas deben de comenzar en las seis semanas a tres meses siguientes a la rehabilitación. Transcurrido este tiempo, la prescripción del médico pierde su validez. A la prescripción del médico acompaña una nota donde se indica el período de validez de aquélla.

Gimnasia terapéutica y entrenamiento funcional

La gimnasia terapéutica y el entrenamiento funcional consisten en técnicas de ejercicios terapéuticos que se realizan bajo la supervisión de un profesional. Normalmente, estas técnicas se realizan durante un tiempo mínimo de seis meses. Los centros se encuentran cerca de

zonas residenciales, de modo que los participantes pueden retornar a su vida laboral. La gimnasia terapéutica está indicada en caso de trastornos de los sistemas musculoesquelético y cardiocirculatorio, así como en algunos tipos de cáncer y de enfermedades respiratorias.

Para los pacientes con enfermedades cardiocirculatorias existen incluso los llamados “grupos para el corazón”. El entrenamiento funcional – normalmente ejercicios gimnásticos (también de gimnasia acuática) – está indicado para enfermedades reumáticas.

Programas de seguimiento

Los programas de seguimiento consisten en cursos y servicios de asesoramiento que sirven de complemento a los ejercicios terapéuticos. El objetivo de estos programas es continuar mejorando las habilidades del paciente tras la rehabilitación, potenciando aún más las habilidades personales y sociales del paciente y solidificando los cambios en su estilo de vida. Estos programas de seguimiento están estructurados y se desarrollan en grupos. Es posible participar en ellos aún tras la reincorporación al trabajo. El número de citas y las actividades a realizar varían de un programa a otro.

Reincorporación laboral

Tras una prolongada baja laboral suele ser difícil reincorporarse al trabajo. Esto se debe de hacer poco a poco, evitando al principio grandes cargas laborales.

Si durante un año un empleado ha estado de baja laboral frecuentemente o durante más de seis semanas consecutivas, el empleador está

CONSEJO:
acuerde con
su empleador
cuál es la mejor
manera de
reincorporarse
al trabajo.

obligado a proponerle un programa de integración laboral (Betriebliches Eingliederungsmanagement = BEM). La decisión de participar o no en estas medidas depende únicamente del empleado. Dentro del marco

de este programa, el empleado y el empleador deciden de forma conjunta qué medidas se van a tomar para facilitar al primero la reincorporación al trabajo. Si el empleador está de acuerdo, se puede pedir la asistencia de profesionales (como el consejo o el comité de la empresa, representantes de discapacitados, el médico de la empresa, empleados de los centros de los servicios comunes de rehabilitación, o la oficina de integración) para ayudar a determinar estas medidas. Éstas pueden ser una disminución de las horas de trabajo semanales o un reintegración laboral paulatina. En este último caso, el empleado comienza trabajando unas pocas horas al día, para ir aumentando la jornada paulatinamente.

Si no es posible la reincorporación al mismo puesto de trabajo, puede que sea posible un cambio a otra sección de la empresa.

Rehabilitación laboral

Aún habiendo realizado una rehabilitación médica no siempre es posible la reincorporación al puesto de trabajo que anteriormente se ocupaba. En este caso, el sistema alemán de pensiones ofrece a sus afiliados, bajo determinadas circunstancias, prestaciones para la rehabilitación laboral. Estas medidas tienen el fin de evitar una pérdida de ingresos y pueden llevarse a cabo independientemente de la rehabilitación.

Algunas de las prestaciones de la rehabilitación laboral son:

- Adaptaciones en el lugar de trabajo (como rampas, mesas y sillas de altura regulable o monitores especiales)
- Asistencia en el trabajo durante un período de tiempo de hasta tres años (un asistente para ayudar a cumplir con las obligaciones laborales, como acompañando al afectado, leyendo o escribiendo textos para él)
- Nuevos cursos de formación profesional
- Ayudas para comenzar labores como trabajador autónomo
- Adaptaciones del domicilio para discapacitados, si de esta forma se facilita el acceso al lugar de trabajo.
- Conseguir una licencia para el manejo de vehículos
- Ayuda económica para la adaptación del vehículo a las discapacidades del paciente
- Desplazamientos en medios de transporte públicos o servicio de transporte

En caso de discapacidades graves, es posible obtener un puesto de empleo en un *taller para discapacitados*.

Grupos de autoayuda, asociaciones

Los grupos de autoayuda o las asociaciones pueden ofrecer una valiosa ayuda para el paciente y/o sus allegados a la hora de afrontar su enfermedad, además de responder a cuantas cuestiones se le planteen. Los afectados pueden reunirse allí para el intercambio de experiencias, lo que es una gran ayuda para aquéllos que acaban de enfermar. En Alemania existen entre 70.000 y 100.000 grupos de autoayuda. La mayoría de las ciudades cuentan con centros de asesoramiento y contacto.

Ejemplos de casos

Con el fin de ilustrar de qué manera pueden los afectados beneficiarse de las prestaciones del sistema alemán de pensiones y cómo puede ser el desarrollo de una rehabilitación, vamos a presentar algunos ejemplos imaginarios.

Acceso a la rehabilitación médica a través del servicio sanitario del seguro médico (Medizinischer Dienst der Krankenkassen = MDK)

El señor K. (52 años, nacionalidad rusa) ha sufrido un infarto cerebral, lo que le ha producido una parálisis total del lado derecho de su cuerpo. Durante su estancia en el hospital aprendió de nuevo a mover el brazo, aunque continúa teniendo problemas con la pierna. La asistente social del hospital le recomienda un tratamiento curativo consecutivo de tres semanas de duración, que deberá realizarse tras recibir el alta hospitalaria. El Sr. K. sin embargo rechaza este tratamiento, ya que tras varias semanas en el hospital desea regresar a su domicilio.

Algunas semanas después – el Sr. K. lleva ya más de seis semanas de baja –, recibe la llamada de una empleada del servicio sanitario del seguro médico (MDK), que le propone presentar una solicitud para realizar un rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones. En caso contrario, puede que se produzca un recorte en su subsidio por baja laboral. Esto supone un gran susto para el Sr. K., que por otro lado, ya se ha empezado a preocupar por su pierna y por su futuro laboral. El ir a trabajar y mantener así a su familia es para él muy importante.

De manera que el Sr. K. se decide a enviar la solicitud de rehabilitación al sistema alemán de pensiones. Para ello se dirige a su seguro médico, donde una empleada le informa acerca de todo ello y le asegura que tramitará su solicitud. Por su parte, el Sr. K. le entrega el informe de su médico.

Tres semanas después, el Sr. K. recibe la aprobación de su solicitud. Una vez en el centro de rehabilitación, se comprueba nuevamente su estado de salud. Ya que tras el infarto sufrido, su presión sanguínea continúa siendo muy elevada, el médico propone una adaptación en la dosis de sus medicamentos con el fin de evitar nuevos infartos. Adicionalmente, recibe ergoterapia y fisioterapia para ejercitar los músculos y poder desarrollar sus actividades cotidianas. Otras medidas propuestas son técnicas de relajación, asesoramiento dietético y kinesiología en grupos.

El Sr. K. se ha visto muy beneficiado por la rehabilitación, sintiéndose más seguro al andar. Además, le parece que con la ayuda de los ejercicios es capaz de hacer más cosas. El médico le propone continuar con la fisioterapia y la gimnasia terapéutica en un centro cercano a su domicilio, para lo que extiende una prescripción.

El Sr. K. sigue por lo pronto de baja, pero ya ha entrado en contacto con su empleador y se ha informado de las posibilidades de reincorporación al trabajo. El empleador le ha asegurado que, tras su regreso al puesto, desea mantener una conversación con él para buscar una solución al respecto.

Acceso a la rehabilitación médica a través del médico de cabecera

El Sr. Ö. (56 años, nacionalidad turca) ha sufrido una operación cardiaca y es ahora atendido por su médico de cabecera. Tras una intervención así, la recuperación es lenta, por lo que su médico le propone que solicite una rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones. Esto preocupa al Sr. Ö., que nunca a hecho nada parecido en los veinte años que lleva en Alemania, por lo que pide ayuda a su hija. Ésta le proporciona un formulario de solicitud de rehabilitación que ha conseguido en la oficina local del sistema alemán de pensiones. Allí le informan de que en el centro de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones pueden ayudar a su padre a rellenar el formulario, por lo que acude al día siguiente acompañada de éste. Allí un empleado ayuda al Sr. Ö. a rellenar el formulario. Una vez cumplimentado el formulario, el Sr. Ö. acude con él de nuevo a su médico de cabecera, que redacta entonces un informe médico. A continuación, su hija entrega la solicitud cumplimentada en la oficina regional del sistema alemán de pensiones.

Tras varias semanas de espera, el Sr. Ö. ingresa en un centro de rehabilitación especializado en enfermedades cardiocirculatorias, donde se somete a un examen médico. El médico y el Sr. Ö. discuten conjuntamente cómo ha de desarrollarse el plan de rehabilitación.

Al principio el Sr. Ö. estaba algo preocupado: ¿Cómo será la rehabilitación? ¿Se encontrará a gusto allí? Y sobre todo ¿Podrá hacer regularmente sus oraciones? El Sr. Ö. es muy religioso, por lo que pregunta a un enfermero si hay un lugar especialmente destinado a practicar la oración. Desgraciadamente no lo hay, pero el

Sr. Ö. puede hacerlo en su habitación siempre que lo desee.

El centro de rehabilitación ofrece al Sr. Ö. muchas posibilidades. Ya que fuma mucho, toma parte en un curso de desadicción al tabaco. Con la ayuda de un curso de cocina y de cambios en sus hábitos alimenticios, consigue eliminar su sobrepeso y alcanzar un peso normal. En un seminario para el control del estrés, aprende a reducir el estrés asociado al trabajo. Además, durante la rehabilitación, el Sr. Ö. practica mucho deporte y participa en ejercicios gimnásticos.

En general, el estado de salud del Sr. Ö. ha mejorado considerablemente tras la rehabilitación, lo que le permite practicar de nuevo su trabajo y seguir con sus actividades cotidianas. Durante doce meses, el Sr. Ö. participa en un programa de seguimiento que el sistema alemán de pensiones ofrece en su lugar de residencia.

Acceso a la rehabilitación médica a través del instituto de empleo

A la Señora P. (47 años, de nacionalidad kazajstana) le gustaba su trabajo como cuidadora de ancianos hasta que perdió su puesto como consecuencia de las frecuentes bajas laborales a causa de los fuertes dolores de espalda que sufría desde hacía años. La Sra. P. no se siente a gusto en paro, pero sus intentos por buscar un nuevo puesto de trabajo no han dado frutos. Por otro lado, es consciente de que no está preparada para afrontar el esfuerzo físico asociado a su antigua ocupación. Tras hablar de ello con su asesor en el instituto de empleo, éste le informa de la posibilidad de realizar una rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones y le proporciona la dirección de uno de los centros comunes de rehabilitación en sus cercanías. La Sra. P., que nunca había oído hablar anteriormente de esto, se dirige al centro con una cierta sensación de inseguridad. Allí comprueba que sus miedos eran infundados. El asesor del centro se toma todo el tiempo necesario para responder a sus preguntas y la ayuda a continuación a rellenar el formulario de solicitud para una rehabilitación médica. La Sra. P. entrega además el informe de su médico, donde se indica la necesidad de las medidas de rehabilitación.

Cinco semanas más tarde, el sistema alemán de pensiones le comunica por escrito que su solicitud ha sido aceptada. Al tratarse de una rehabilitación en régimen ambulatorio, la Sra. P. realiza los desplazamientos entre su domicilio y el centro en autobús. En el centro, y tras una entrevista con el médico, comienzan las medidas de rehabilitación. Éstas consisten en el entrenamiento terapéutico de la espalda, para evitar posiciones incorrectas de la columna; ejercicios para fortalecer la musculatura y aumentar la resistencia; y fisioterapia para

evitar el dolor y mejorar la movilidad. Además, asiste a cursillos sobre alimentación saludable y participa en terapias de relajación. Para continuar mejorando una vez finalizada la rehabilitación, la Sra. P. recibe un plan de ejercicios para fortalecer la espalda y mantener la movilidad.

Tras la rehabilitación, la Sra. P. se siente mucho mejor. Sin embargo, no está segura de si su condición médica le permite retomar su ocupación anterior como cuidadora de ancianos. La terapeuta que la atendió en el centro, le dijo que en su caso podría estar indicada una rehabilitación laboral. La Sr. P. tiene la intención de acudir en breve a los servicios comunes para rehabilitación e informarse sobre esto.

Acceso a la rehabilitación médica por iniciativa propia

La señora S. (36 años, de nacionalidad turca) reside desde hace once años en Alemania, donde trabaja a jornada completa en unos grandes almacenes. Por las tardes se encarga de las labores del hogar y atiende a sus tres hijos. Desde hace unos ocho años, la Sra. P. sufre de fuertes dolores de vientre. Varios médicos la han examinado, pero ninguno a dado con la causa de sus problemas. Hace unos meses, su médico llegó finalmente a la conclusión de que se trata de un trastorno psicósomático. La Sra. P. recibió el tratamiento correspondiente, pero sus problemas no han desaparecido.

La Sra. S. tiene la impresión de que cada vez son mayores sus dificultades para afrontar los retos diarios tanto en su trabajo como en su vida privada. Su mejor amiga, que no pudo continuar viéndola sufrir, se informa a través de internet de qué manera se puede ayudar en

estos casos. En su búsqueda descubre la posibilidad de una rehabilitación médica y observa que ésta también está indicada en el caso de trastornos psicósomáticos. Entonces llama por teléfono a la Sra. S. y se ofrece a consultar con ella la página de internet del sistema alemán de pensiones para obtener más información. A pesar de las dudas de la Sra. S., su amiga consigue convencerla para que presente una solicitud para la rehabilitación médica. Seguidamente, la Sra. S. concerta una cita con su médico de cabecera, que emite el informe correspondiente. La Sra. S. rellena el formulario de solicitud de rehabilitación y lo envía al sistema alemán de pensiones.

La solicitud es denegada con el argumento de que aún no han sido agotadas todas las otras posibilidades de tratamiento. La Sra. S. no se siente capaz de comenzar ahora una lucha para realizar una rehabilitación, además de todas las obligaciones que ya tiene. Su amiga sin embargo no se deja amilanar y llama por teléfono al sistema alemán de pensiones. De esta manera se informa de que ante toda negativa se puede presentar una apelación. La Sra. S. y su amiga redactan juntas un escrito muy detallado, en el que exponen porqué es necesaria la rehabilitación. La Sra. S. remite este escrito junto con un nuevo informe de su médico de cabecera al sistema alemán de pensiones. Tras un corto período de espera, la Sra. S. recibe por escrito la aceptación de su solicitud, permitiéndosele realizar una rehabilitación en régimen estacionario de cinco semanas de duración.

La Sra. S. se encuentra muy a gusto en el centro de rehabilitación, donde recibe distintas medidas para mejorar su estado de salud, como terapia respiratoria, ejercicios de relajación y kinesioterapia. En las charlas en grupo y en las sesiones de psicoterapia individual aprende a



llevar mejor sus molestias y a descubre cómo el dolor afecta a su vida diaria.

La Sra. S. echa mucho de menos a su familia, por lo que se alegra cuando su marido y sus hijos acuden a visitarla un fin de semana.

Al recibir el alta, la Sra. S. se siente mucho mejor. Ha aprendido a cumplir con sus actividades cotidianas a pesar de los dolores que sufre, y se alegra de poder retomar su vida laboral.

Preguntas frecuentes

Preguntas frecuentes

1. ¿Cuándo se tiene derecho a la rehabilitación médica?

Usted tiene derecho a realizar una rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones si sufre de una enfermedad crónica que afecte a su vida laboral y cumple los requisitos personales y legales de residencia y como asegurado. Estas mismas condiciones son las requeridas para recibir un tratamiento curativo consecutivo tras una estancia hospitalaria. Tienen además derecho a la rehabilitación médica los asegurados y jubilados enfermos de cáncer, sus familiares, y los niños y adolescentes con enfermedades crónicas. El tratamiento de las enfermedades adictivas (por ejemplo adicción al alcohol, al tabaco o a medicamentos) se considera también una medida de rehabilitación, por lo que sistema alemán de pensiones también lo financia.

2. ¿Cuáles son los puntos de contacto?

Los primeros puntos de contacto son el médico de cabecera (también el médico de la empresa), la Deutsche Rentenversicherung Bund, los representantes regionales del sistema alemán de pensiones, las compañías de seguro médico obligatorio, los servicios comunes de rehabilitación y los puntos de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones. Si usted cree que necesita una rehabilitación, diríjase a uno de estos puntos. En el listado de direcciones encontrará más señas.

3. ¿Tengo la obligación de realizar una rehabilitación, si no lo deseo?

Sí y no. Si su médico de cabecera le aconseja una rehabilitación, usted no está en la obligación de hacerla. Pero si está percibiendo el subsidio por baja laboral, es posible que su compañía de seguro médico le exija presentar una solicitud de rehabilitación. Si usted no lo hace, puede que se le recorte el subsidio. También el instituto de empleo puede obligarlo a solicitar una rehabilitación.

4. ¿Debo de realizar una rehabilitación en régimen ambulatorio o en régimen estacionario?

Esto depende de sus deseos, y del éxito que se espere del tratamiento. Algunos centros de rehabilitación especializados en enfermedades poco frecuentes sólo ofrecen el régimen estacionario.

El formulario y los recursos:

5. ¿Puede denegarse la rehabilitación por tener hijos pequeños o familiares a mi cargo?

No existe relación alguna entre su solicitud o su necesidad de rehabilitación y su situación familiar. Si tiene usted niños pequeños a su cargo y a nadie que los atienda mientras realiza la rehabilitación, puede usted solicitar ayuda económica al sistema alemán de pensiones. Si usted cumple con los requisitos necesarios, el sistema alemán de pensiones cubre la asistencia en el hogar y/o la atención a menores.

6. ¿Hay formularios en otros idiomas distintos al alemán?

No. El formulario de solicitud de rehabilitación sólo está disponible en alemán.

7. ¿Puedo recibir ayuda para rellenar el formulario?

Le pueden ofrecer ayuda los empleados de la Deutsche Rentenversicherung Bund, de las representaciones regionales del sistema alemán de pensiones, de los servicios comunes para la rehabilitación, de los servicios de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones y de las compañías de seguro médico obligatorio. Su médico también puede ayudarle.

8. ¿Puede denegarse la solicitud por haber rellenado mal el formulario?

Si el formulario contiene errores evidentes y/o deliberados, o se omiten datos necesarios, es muy probable que su solicitud sea denegada. Pero si se comete una falta por error o no se entrega toda la documentación necesaria, se le exhortará a aportar esa documentación y a aclarar posibles dudas.

9. ¿Qué puedo hacer si mi solicitud es denegada?

Por un lado, puede usted presentar una apelación. Por otro – si por el momento no hay una necesidad médica para la rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones – puede usted informarse de las posibles medidas de prevención y de fomento de la salud que se le ofrezcan en su lugar de residencia. Puede informarse de esto en su seguro médico.

10. ¿Puedo presentar un recurso si no estoy de acuerdo con el lugar donde se ha de realizar rehabilitación?

Sí. Pero no es seguro que pueda realizar la rehabilitación en el lugar de su preferencia.

Cuestiones referentes al salario y a los costes:

11. ¿Quién cubre los costes de la rehabilitación?

Cuando se realiza una rehabilitación médica por el sistema alemán de pensiones, éste cubre los costes derivados. Si se realiza en régimen estacionario, el asegurado debe de pagar 10 € al día por un máximo de 42 días al año (contando las estancias hospitalarias). Dependiendo de los ingresos, estos cargos pueden disminuir o incluso ser suprimidos. Si se está recibiendo el subsidio de transición, no hay obligación de pagos adicionales. La rehabilitación en régimen ambulatorio está completamente libre de pagos adicionales.

12. ¿Continúo percibiendo mi sueldo durante la rehabilitación?

En el caso de una rehabilitación (como en el caso de enfermedad), el empleador continúa pagando el sueldo durante seis semanas. Transcurrido este tiempo, puede usted solicitar el subsidio de transición durante el tiempo que dure la rehabilitación por el sistema alemán de pensiones.

13. ¿Puede la rehabilitación hacerme perder mi puesto de trabajo?

Usted no puede perder su puesto de trabajo sólo por recibir una rehabilitación médica. Normalmente, el empleador desea que la realice, ya que así se evitan la jubilación prematura y la incapacidad laboral, lo que a él le conviene. Sin embargo, si su contrato laboral finaliza durante el tiempo en que está usted realizando la rehabilitación, es posible que no se le prolongue.

14. ¿Tiene la rehabilitación consecuencias sobre mi futura jubilación?

La rehabilitación médica no tiene efecto alguno sobre su posterior subsidio mensual por jubilación. Pero si usted desea recibir de una vez el reembolso de sus cuotas y cumple con los requisitos necesarios para ello, debe de tener en cuenta que si ha recibido prestaciones del sistema alemán de pensiones (por ejemplo, una rehabilitación médica), sólo se le retribuirán las cuotas abonadas posteriormente.

Medidas y centros de rehabilitación:

15. ¿Puedo elegir por mí mismo el lugar donde realizar la rehabilitación?

El asegurado tiene derecho de petición y de elección. Es decir, al presentar la solicitud es posible comunicar los deseos propios en cuanto al centro de rehabilitación. El organismo responsable del sistema de pensiones comprobará los datos aportados y los justificantes del asegurado, y hará lo posible para tenerlos en cuenta.

16. ¿Debo organizar los desplazamientos por mi cuenta ?

Sí, en el comunicado donde se autoriza su rehabilitación se le indica también dónde se ha de realizar ésta y cuándo debe usted de comenzar. El sistema alemán de pensiones cubre los gastos de desplazamiento en tren (billete de segunda clase) y en medios de transporte público. Si se desplaza con su automóvil, se le retribuirá un máximo de 20 céntimos por kilómetro viajado, hasta un máximo de 130.00 € para una rehabilitación en régimen estacionario. Para una rehabilitación en régimen ambulatorio se le retribuirán los costes de desplazamiento necesarios. Puede obtener más

información al respecto en el sistema alemán de pensiones.

17. ¿Hay ofertas de rehabilitación especiales para inmigrantes?

Sí, algunos centros ofrecen ofertas especiales para inmigrantes. Puede obtener más información al respecto en la Deutsche Rentenversicherung Bund, las representaciones regionales del sistema alemán de pensiones, los servicios comunes para la rehabilitación, los servicios de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones y en las compañías de seguro médico obligatorio. Además, puede usted también preguntar directamente en los diferentes centros de rehabilitación si se existen ofertas especiales para inmigrantes.

18. ¿Hay intérpretes a disposición del paciente?

Si el médico lo desea, habrá un intérprete durante la entrevista de ingreso en el centro, en la que se le informará acerca del plan de terapia. Durante los tratamientos posteriores no contará usted con la presencia de un intérprete.

19. ¿Debo participar en todas las medidas de tratamiento, aún si no lo deseo?

Usted no tiene porqué participar en todas las medidas de tratamiento si no lo desea. En su lugar, puede usted hablar con el médico y buscar alternativas. Pero en principio está usted obligado a colaborar, de modo que sea posible alcanzar los objetivos de la rehabilitación. Debe también de tener en cuenta que no es posible eliminar o alterar determinadas medidas terapéuticas.

20. ¿Es posible practicar la oración en el centro de rehabilitación?

Sí. Muchos centros de rehabilitación ofrecen lugares especiales para la práctica de la oración o para relajarse. En cualquier caso, puede usted hacerlo en su habitación.

21. ¿Hay reglamentos de comidas a los que debo de ceñirme?

Esto depende de las razones por las que se realiza la rehabilitación. Si se padece por ejemplo de diabetes, debe usted de ceñirse al reglamento de comidas que se le indique. Para otras enfermedades en las que las comidas no influyan sobre el éxito de la rehabilitación, esto puede no ser necesario.

La familia y el hogar:

22. ¿Quién se ocupa de mi familia mientras realizo una rehabilitación en régimen estacionario?

Si usted lo solicita y cumple con determinados requisitos, el sistema alemán de pensiones cubre los gastos de atención al hogar y/o a menores.

23. ¿Puedo acudir acompañado de mi pareja?

En la mayoría de los casos esto no es posible, a no ser que se requiera de un acompañante debido, por ejemplo, a una discapacidad. Es posible que su pareja pueda acompañarlo, si cubre sus propios gastos.

Personas y puntos de contacto

Representaciones federales y regionales del sistema alemán de pensiones

Deutsche Rentenversicherung Bund

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

Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

Pieperstraße 14–28 · 44789 Bochum
Tel.: 0234/304 0 · Fax: 0234/30466050
E-Mail: zentrale@kbs.de

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Gartenstraße 105 · 76135 Karlsruhe
Tel.: 0721/825 0 · Fax: 0721/825 21229
E-Mail: post@drv-bw.de

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

Am Alten Viehmarkt 2 · 84028 Landshut
Tel.: 0871/81 0 · Fax: 0871/81 2140
E-Mail: service@drv-bayernsued.de

Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

Bertha-von-Suttner-Straße 1
15236 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335/551 0 · Fax: 0335/551 1295
E-Mail: post@drv-berlin-brandenburg.de

Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

Lange Weihe 2 · 30880 Laatzen
Tel.: 0511/829 0 · Fax: 0511/829 2635
E-Mail: info@drv-bsh.de

Deutsche Rentenversicherung Hessen

Städelstraße 28 · 60596 Frankfurt/Main
Tel.: 069/6052 0 · Fax: 069/6052 1600
E-Mail: kundenservice-in-hessen@drv-hessen.de

Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland

Georg-Schumann-Straße 146 · 04159 Leipzig
Tel.: 0341/550 55 · Fax: 0341/550 5900
E-Mail: service@drv-md.de

Deutsche Rentenversicherung Nord

Ziegelstraße 150 · 23556 Lübeck
Tel.: 0451/485 0 · Fax: 0451/485 15333
E-Mail: info@drv-nord.de

Deutsche Rentenversicherung Nordbayern

Wittelsbacherring 11 · 95440 Bayreuth
Tel.: 0921/607 0 · Fax: 0921/607 2398
E-Mail: info@drv-nordbayern.de

Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen

Huntestraße 11 · 26135 Oldenburg
Tel.: 0441/9270 · Fax: 0441/9272563
E-Mail: presse@drv-oldenburg-bremen.de

Deutsche Rentenversicherung Rheinland

Königsallee 71 · 40194 Düsseldorf
Tel.: 0211/937 0 · Fax: 0211/937 3096
E-Mail: post@drv-rheinland.de

Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz

Eichendorffstraße 4–6 · 67346 Speyer
Tel.: 06232/17 0 · Fax: 06232/17 2589
E-Mail: service@drv-rlp.de

Deutsche Rentenversicherung Saarland
Martin-Luther-Straße 2–4 · 66111 Saarbrücken
Tel.: 0681/3093 0 · Fax: 0681/3093 199
E-Mail: service@drv-saarland.de

Deutsche Rentenversicherung Schwaben
Dieselstraße 9 · 86154 Augsburg
Tel.: 0821/500 0 · Fax: 0821/500 1000
E-Mail: info@drv-schwaben.de

Deutsche Rentenversicherung Westfalen
Gartenstraße 194 · 48147 Münster
Tel.: 0251/238 0 · Fax: 0251/238 2960
E-Mail: kontakt@drv-westfalen.de

Servicios de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones

Aquí puede encontrar usted los servicios de información y asesoramiento del sistema alemán de pensiones en su localidad:
http://www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Navigation/5_Services/01_kontakt_und_beratung/02_beratung/01_beratung_vor_ort/01_servicezentren_beratungsstellen_node.html

Es posible realizar la búsqueda por distrito postal y por localidad.

Servicios Comunes para Rehabilitación

Aquí puede encontrar usted los Servicios Comunes para la Rehabilitación en sus cercanías:
www.reha-servicestellen.de

Es posible realizar la búsqueda por organismo, estado federal y localidad.

Direcciones de internet

www.deutsche-rentenversicherung.de
La página de internet del sistema alemán de pensiones ofrece información acerca de la jubilación y de las rehabilitaciones médica y laboral. Aquí puede encontrar también los servicios de asesoramiento del sistema alemán de pensiones.

www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-behinderter-Menschen/Rehabilitation-und-Teilhabe/inhalt.html
La rehabilitación y la integración de personas con discapacidades es uno de los principales objetivos del Ministerio Federal para el Empleo y Asuntos Sociales (Bundesministerium für Arbeit und Soziales, BMAS).

www.bmg.bund.de
La página de internet del Ministerio Federal de Sanidad (Bundesgesundheitsministerium) ofrece información acerca de los organismos de la seguridad social y sus prestaciones.

Búsqueda de centros de rehabilitación adecuados

En estas direcciones encontrará un centro de rehabilitación adecuado para usted:
www.deutsche-rentenversicherung.de/Bund/de/Navigation/2_Rente_Reha/02_reha/04_reha_einrichtungen/med_rehaeinrichtungen/standorte_indikationen_node.html
www.meine-gesundheit.de/rehakliniken-suche
www.kurklinikverzeichnis.de/erweitert-suchen
<http://reha.qualitaetskliniken.de/>
www.kurkliniken.de/cgi-bin/kliniken/kliniken_form.cgi
www.medfuehrer.de/Reha-Kliniksuche
www.gelbeseiten.de/branchenbuch/reha-klinik
www.krankenhaus.net/klinikrehasuche.php

Administración de incorporación empresarial	Tarea administrativa del empleador destinada a superar y a evitar la incapacidad laboral de los empleados de la empresa, de modo que se mantenga el puesto de trabajo.
Ambulatorio (terapia ambulatoria)	Medida terapéutica con la que el paciente no pernocta en el centro, sino que regresa por las tardes a su domicilio. En algunos casos, es posible trabajar durante el tiempo en que se realiza esta terapia.
Apelación	Recurso legal frente a decisiones administrativas (es decir, oponerse a la decisión de un organismo público u otra autoridad). Debe de presentarse dentro del margen de tiempo que se indica en el comunicado de rechazo de su solicitud. Es decir, si ha sido denegada su solicitud de rehabilitación, usted dispone de un determinado margen de tiempo para presentar una apelación ante esta negativa.
Capacidad de rehabilitación	Una persona debe de estar en condiciones físicas y psíquicas que le permitan participar en la rehabilitación. La capacidad de rehabilitación es un importante requisito personal para solicitar una rehabilitación.
Cotización a la seguridad social	Cuotas que todos los trabajadores con obligación de cotizar deben de pagar a la seguridad social.
Crónico	De larga duración o de progresión lenta.
Cura	Término arcaico para referirse a la rehabilitación.
Depresión	Trastorno mental caracterizado por abatimiento psíquico.
Diagnóstico	Constatación de una enfermedad.
Diagnóstico médico	Informe del médico describiendo el estado de salud del paciente.
Dictamen médico	Informe del médico con el resultado de los exámenes clínicos, que se entrega en el momento de solicitar una rehabilitación.
Discapacidad/incapacidad laboral	Se habla de incapacidad laboral cuando una persona no puede trabajar debido a una enfermedad psíquica o física. Se habla de discapacidad cuando la capacidad laboral está disminuida.
Edad de jubilación	Jubilación a la se tiene derecho una vez alcanzada la edad correspondiente.
Enfermedad adictiva	Enfermedad caracterizada por un deseo incontrolable de determinadas sustancias (como el alcohol o las drogas) o actividades (como el juego a las compras).

Entrenamiento con medios auxiliares	Entrenamiento preparatorio para ejecutar las tareas diarias usando un medio auxiliar (como una prótesis).
Entrenamiento funcional	Ejercicios terapéuticos especiales (como la gimnasia) destinados a fortalecer los músculos y a mantener la movilidad de las articulaciones.
Entrenamiento laboral específico	Medidas y entrenamientos que contribuyen a disminuir los daños que el desempeño del trabajo pueda causar (por ejemplo, cuidar la espalda).
Ergoterapia	Terapia para fomentar las capacidades de una persona para desarrollar su vida cotidiana.
Estacionario	El paciente se aloja en un centro de rehabilitación o en un hospital, donde pernocta y recibe las comidas.
Factores de riesgo	Factores que aumentan el riesgo de contraer una enfermedad (por ejemplo determinadas pautas de comportamiento).
Fisioterapia	Terapia destinada a recuperar, mejorar o mantener la movilidad y la capacidad funcional.
Gimnasia rehabilitadora	Programa del sistema alemán de pensiones que se ofrece tras haber realizado con éxito una rehabilitación. Ejercicios de kinesioterapia que afianzan el éxito obtenido con la rehabilitación.
Jubilación por discapacidad laboral	Jubilación que el asegurado recibe cuando su capacidad laboral disminuye o cesa debido a una enfermedad psíquica o física.
Máximo imponible	Importe del sueldo bruto de acuerdo con el cual se calcula, por ejemplo, la aportación máxima a la seguridad social obligatoria.
Métodos de diagnóstico	Métodos para establecer un diagnóstico.
Necesidad de rehabilitación	Necesidad real del paciente de realizar una rehabilitación. Se trata de un importante requisito personal para solicitar una rehabilitación.
Obligación de colaborar	Obligación de cooperar. Por ejemplo, el paciente está obligado a participar de forma activa en los tratamientos, con el fin de alcanzar el objetivo de la rehabilitación.
Pensión de superviviente	Pensión por viudez u orfandad. En caso de fallecimiento del asegurado, y bajo determinadas condiciones, reciben este subsidio el/la viudo/a, la pareja o los hijos de aquél.
Pronóstico de la rehabilitación	Previsión acerca del éxito que se espera de las medidas de rehabilitación.
Psicosis	Trastorno psíquico (con pérdida del sentido de la realidad).
Psicosomático	Actuación conjunta del cuerpo y de la mente. Trastornos físicos de origen psíquico.

Psicoterapia	Terapia para el tratamiento de trastornos psíquicos o de secuelas psíquicas de enfermedades físicas.
Psíquico	Relativo a la mente.
Rehabilitación laboral (prestaciones para la ayuda al desempeño del trabajo)	Medida para preservar y obtener un empleo, o para una adaptación o formación profesional destinada a personas que tras una enfermedad ya no pueden ejercer su trabajo como antes.
Rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones.	Una forma de rehabilitación destinada a paliar los daños causados por una enfermedad que hace peligrar la capacidad laboral. Se puede realizar en régimen estacionario o ambulatorio.
Resolución de subsanación	Resolución por escrito que emite un organismo oficial, indicando que se acepta la apelación contra el rechazo a una solicitud presentada anteriormente ante ese organismo. Esto significa que si su solicitud de rehabilitación no ha sido aceptada, usted dispone de un determinado margen de tiempo para presentar una apelación. Si se acepta esta apelación, recibe usted entonces una resolución de subsanación. Con esta resolución, se le da la razón al asegurado y se autoriza la rehabilitación.
Reumático (reúma)	Enfermedad que causa dolores articulares.
Seguimiento (socio-sanitario)	Medida que se aplica inmediatamente tras una estancia hospitalaria o una rehabilitación en régimen estacionario. El seguimiento del paciente tiene el objetivo de reducir o incluso evitar la estancia en el hospital, o asegurar el éxito de la rehabilitación.
Subsidio de transición	Prestación económica de los organismos sociales para un determinado espacio de tiempo (como durante el proceso de rehabilitación).
Talleres para discapacitados	Centro en el que pueden trabajar personas con discapacidades.
Tratamiento curativo consecutivo/rehabilitación consecutiva	Tratamiento que se realiza inmediatamente después de una estancia hospitalaria (por ejemplo tras una operación) o dentro de los siguientes 14 días tras recibir el alta médica (en casos excepcionales, también transcurrido este tiempo).
Voluntad/motivación de rehabilitación	El paciente debe de tener la motivación necesaria para participar en su rehabilitación. Es un importante requisito para solicitar una rehabilitación.

Agradecimientos

Nuestro agradecimiento a los siguientes expertos, cuya ayuda ha sido decisiva para la presentación de esta guía informativa:

Dr. Nathalie Glaser-Möller (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Karin Fleischer (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Gabriele Meyer (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Roland Schreiber (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Sabine Erbstößer (Deutsche Rentenversicherung Bund)

Ralf Weisenburger (Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz)

Dr. Claudia Martini (Cancillería Federal, grupo de trabajo del Comisionado del Gobierno Federal para Migración, Refugiados e Integración)

Prof. Dr. med. Hajo Zeeb (Instituto Leibniz de Investigación para Prevención y Epidemiología – BIPS S.L. Dpto. de Prevención y Evaluación.)

Prof. Dr. Jan Ilhan Kizilhan (Jefe del programa de estudio Trabajo Social con Adictos y Enfermos Mentales – Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Dual de Baden-Wurtemberg, Villingen-Schwenningen)

Dr. med. Eva Renckly-Senel (Medicina General, Medicina Social, psicoterapeuta médico, consultora de la DRV Knappschaft Bahn-See, experta en inmigración)

Dr. Alfons Schröer (profesor de universidad)

Los siguientes expertos se han encargado de la traducción de esta guía informativa en sus respectivos idiomas:

Dr. Nilgün Kimil, Dr. Engin M. Erdoğan, Tatjana Pankratz-Milstein, Elena Görzen, Matthias Wentzlaff-Eggebert, Photini Kaiser, Javier Arola, Francesca Parenti, Miloš Petković

El Ethno-Medizinisches Zentrum (asociación registrada) ofrece otros folletos informativos relacionados con la salud, disponibles en varios idiomas.

Es posible descargar estos folletos a través de www.ethnomed.com, o solicitarlos directamente en el Ethno-Medizinisches Zentrum (asociación registrada):

- La salud mano a mano – el sistema sanitario alemán
- Guía de consejos sanitarios para peticionarios de asilo en Alemania
- Diabetes – informarse, prevenir, actuar
- Vacunas
- Depresión – reconocerla, entenderla, ayudar
- Adicción a computadoras, internet y ludopatía – causas, prevención, terapia
- Trastornos traumáticos psíquicos y trastorno por estrés postraumático (TEPT)
- Vivir sano – mantenerse sano

La rehabilitación médica del seguro médico alemán: ayuda en el caso de enfermedades crónicas

Esta guía informativa ofrece información relevante acerca de la rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones. Se explica cómo solicitarla y se aclaran cuestiones como su financiación y el desarrollo del tratamiento. Además, se indican direcciones donde obtener más información.

Es posible descargar la guía informativa “la rehabilitación médica del sistema alemán de pensiones: ayuda para las enfermedades crónicas” bajo la dirección de internet www.ethnomed.com.

- Guía plurilingüe
- ¿Qué es la rehabilitación médica y quién tiene acceso a ella?
- ¿Cómo se financia la rehabilitación médica?
- ¿Qué consecuencias tiene la rehabilitación médica para mi empleo?
- ¿Cómo y dónde puedo presentar una solicitud para la rehabilitación médica?
- ¿Qué sucede en el centro de rehabilitación y qué pasa una vez finalizada ésta?

Tal vez se esté planteando usted estas preguntas, o conozca a alguien que lo haga ...

Esta guía informativa le ha sido presentada por: