

# Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης: Βοήθεια σε χρόνιες ασθένειες



Ένας οδηγός για μετανάστες, διαθέσιμος σε 8 γλώσσες

# 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.

**Η ιατρική αποκατάσταση της  
Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης:  
Βοήθεια σε χρόνιες ασθένειες**

## Αξιότιμοι αναγνώστες και αναγνώστριες,

η ικανοποίηση και η ευεξία του ανθρώπου εξαρτώνται κεντρικά από την κατάσταση της υγείας του. Η υγεία είναι ένα σπουδαίο αγαθό, το οποίο θα πρέπει να προφυλάσσεται.



Όμως περισσότερα από ένα τρίτο των ατόμων που ζουν στη Γερμανία αναφέρουν σε επίκαιρες δημοσκοπήσεις ότι υποφέρουν από τουλάχιστον μία χρόνια ασθένεια, δηλαδή από μία ασθένεια, η οποία διαρκεί πολύ καιρό, δεν είναι πλήρως ίασιμη και χρειάζεται τακτικές θεραπείες και ελέγχους. Οι χρόνιες ασθένειες μπορούν να οδηγήσουν σε σαφείς περιορισμούς στην καθημερινή ζωή και το επάγγελμα.

Πολλοί παθόντες – ιδιαίτερα άνθρωποι με μεταναστευτικά ιστορικά – δεν γνωρίζουν ότι η ιατρική αποκατάσταση μπορεί να φροντίσει για θεραπεία ή βελτίωση.

Άλλοι δεν είναι βέβαιοι, εάν έχουν το δικαίωμα για μία αποκατάσταση. Συχνά λείπουν όμως και οι βασικές γνώσεις: Πώς υποβάλλω μία αίτηση, τι ακριβώς γίνεται στο ίδρυμα αποκατάστασης, λαμβάνονται υπόψη οι προσωπικές, πολιτιστικές και γλωσσικές ανάγκες μου;

Όλα αυτά μπορούν να οδηγήσουν στο να μην χρησιμοποιηθεί εγκαίρως η ευκαιρία για βελτίωση της ποιότητας ζωής και για επαναφορά της ικανότητας για εργασία μέσω μίας αποκατάστασης. Γι' αυτό χαίρομαι που αυτός ο οδηγός για ιατρική αποκατάσταση υπάρχει σε περισσότερες γλώσσες. Εδώ λαμβάνουν άνθρωποι με ξένες ρίζες σπουδαίες πληροφορίες για την υποβολή αίτησης και για μία επιτυχή πορεία της αποκατάστασης. Αυτός ο οδηγός διευκρινίζει τους σπουδαιότερους όρους και προσφέρει διευθύνσεις για περαιτέρω πληροφορίες.

Ευχαριστώ τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης και το Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., που με την υποστήριξη των ειδικών σε θέματα ιατρικής αποκατάστασης του Ιατρικού Πανεπιστημίου Αννοβέρου συνέταξαν αυτόν τον μοναδικό οδηγό αποκατάστασης. Αυτοί έκλεισαν ένα σπουδαίο κενό και συμβάλλουν έτσι στην ενσωμάτωση και συμμετοχή. Εύχομαι όλοι οι άνθρωποι αυτής της χώρας να επωφεληθούν από τις προσφορές του εδώ συστήματος υγείας. Αυτός ο οδηγός έχει στόχο να συμβάλει σε αυτό!

Aydan Özoğuz

Υπουργός παρά τη Καγκελαρία και εντεταλμένη της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για μετανάστευση, πρόσφυγες και ενσωμάτωση

## Αγαπητοί αναγνώστες και αναγνώστριες,

Όταν μία χρόνια ασθένεια θέτει σε κίνδυνο ή περιορίζει σημαντικά τη βιοποριστική ικανότητα, μπορεί να βοηθήσει η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Η αποκατάσταση έχει το στόχο να μειώσει τις συνέπειες της ασθένειας και τις επιδράσεις τους στη βιοποριστική ικανότητα. Έχει σκοπό να καταστήσει δυνατή στους παθόντες την περαιτέρω ενεργή συμμετοχή στην επαγγελματική ζωή. Η γερμανική κοινωνία έχει γίνει πολυπολιτισμική. Κάθε πέμπτος πολίτης έχει μεταναστευτικό υπόβαθρο και αυτό το ποσοστό θα αυξηθεί ακόμη μελλοντικά.



Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι άνθρωποι με μεταναστευτικό υπόβαθρο έχουν συχνά μία αυξημένη ανάγκη αποκατάστασης. Έτσι πάσχουν ιδιαίτερα γηραιότεροι μετανάστες συχνότερα από ορισμένες χρόνιες ασθένειες, όπως σακχαρώδη διαβήτη, από τους ανθρώπους ίδιας ηλικίας χωρίς μεταναστευτικό υπόβαθρο. Επίσης ιατρικά αιτιολογημένες πρόωρες συνταξιοδοτήσεις είναι συχνότερες σε αυτή την ομάδα. Εν τούτοις άνθρωποι με μεταναστευτικό υπόβαθρο χρησιμοποιούν μία αποκατάσταση μόνο σπάνια ή και αφού είναι αργά. Εάν η αποκατάσταση γίνει πολύ αργά, δηλαδή όταν η ασθένεια έχει γίνει ήδη χρόνια, τότε αυτή είναι λιγότερο επιτυχής, από ότι εάν θα ξεκινούσε εγκαίρως. Έτσι τίθεται σε κίνδυνο η ευκαιρία μίας διαρκούς επαγγελματικής επανενοσμάτωσης μετά την αποκατάσταση. Επειδή οι ασφαλισμένοι με μεταναστευτικό υπόβαθρο έχουν νομικά την ίδια πρόσβαση στις παροχές της ιατρικής αποκατάστασης, υποθέτουμε ότι η άγνοια των προσφορών αποκατάστασης και των διαδικασιών πρόσβασης οδηγεί στο να μην ζητείται ή να ζητείται αργά μία αποκατάσταση υποσχόμενη επιτυχία.

Γι' αυτό χαίρομαι που μπορώ να σας παρουσιάσω τον οδηγό για μετανάστες με τον τίτλο «Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης: Βοήθεια σε χρόνιες ασθένειες». Οι συγγραφείς πέτυχαν να ενημερώσουν εκτεταμένα και πρακτικά για την αποκατάσταση και συγχρόνως να αναφερθούν στοχευμένα στα θέματα και τις ανάγκες μεταναστών διαφορετικών προελεύσεων.

Έχω τη σταθερή πεποίθηση ότι με αυτό το έργο παρέχεται μία σπουδαία συμβολή να ανοιχθούν σε όλους τους ασφαλισμένους της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, ανεξάρτητα από την χώρα προέλευσής τους, οι ίδιες ευκαιρίες για τη χρησιμοποίηση της προσφοράς αποκατάστασης.

Εδώ θέλω να ευχαριστήσω πολύ εγκάρδια όλους εκείνους που συνέβαλαν στην επιτυχία αυτού του οδηγού. Η ιδιαίτερη ευχαριστία μου απευθύνεται στις συνεργάτριες και τους συνεργάτες του Ethno-Medizinisches Zentrum και του Ιατρικού Πανεπιστημίου Αννοβέρου.

Dr. Ingrid Künzler

Πρόεδρος της Διεύθυνσης της DRV Nord

# Οι σπουδαιότερες πληροφορίες ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ:

- Εάν εσείς πάσχετε από μία χρόνια ασθένεια, η οποία δεν επηρεάζει αρνητικά μόνο την ιδιωτική ζωή σας, αλλά προπαντός επίσης την επαγγελματική ζωή σας, τότε θα πρέπει να σκεφθείτε για μία ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Γι' αυτό μὴν διστάζετε να υποβάλετε μία αίτηση. Η ασφάλιση σύνταξης ελέγχει, εάν εκπληρώνετε όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις. Την αίτηση μπορείτε επίσης να υποβάλετε στο ταμείο ασθενείας ή στην ασφάλεια ατυχημάτων.
- Ιδιαίτερα σπουδαίο: Μην περιμένετε, μέχρι να σας υποδείξει ο γιατρός σας την ιατρική αποκατάσταση. Καθοριστικό είναι: Εάν έχετε την αίσθηση ότι θα μπορούσε να σας βοηθήσει μία ιατρική αποκατάσταση, τότε κάνετε εσείς το πρώτο βήμα. Τι μπορείτε να κάνετε; Μιλήστε στον γιατρό σας ή απευθυνθείτε για περαιτέρω πληροφορίες στα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση. Επίσης τα γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης σας βοηθούν περαιτέρω, επίσης στο συμπλήρωμα των δικαιολογητικών της αίτησης.
- Παρακαλώ να μην ανησυχείτε. Τα έξοδα για μία ιατρική αποκατάσταση σε νοσοκομείο βαρύνουν κατά το μεγαλύτερο μέρος τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Εσείς πρέπει να πληρώσετε επιπλέον το πολύ 10 € την ημέρα. Μία εξωτερική αποκατάσταση μάλιστα δεν σας στοιχίζει τίποτα.
- Θέλετε να μπειτε σε ένα ορισμένο ίδρυμα αποκατάστασης; Η επιθυμία σας εξετάζεται στα πλαίσια της επεξεργασίας της αίτησης από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης και λαμβάνεται υπόψη κατά το δυνατόν.
- Εν τω μεταξύ υπάρχουν μερικά ιδρύματα αποκατάστασης που έχουν επίσης ειδικές προσφορές για μετανάστες. Αυτά όμως δεν πρέπει να είναι πάντοτε τα πλέον κατάλληλα ιδρύματα για την ασθένειά σας. Συμβουλές λαμβάνετε και γι' αυτό το θέμα στα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση ή στα γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης.

- Εάν εγκρίθηκε η αίτησή σας για ιατρική αποκατάσταση και σας γνωστοποιήθηκε το ίδρυμα αποκατάστασής σας, μπορείτε φυσικά οποτεδήποτε να τηλεφωνήσετε ή να γράψετε εκεί, όπως για παράδειγμα σε ανοικτές ερωτήσεις για κανονισμούς επισκέψεων, διατροφικές συνήθειες, δυνατότητες προσευχής ή κανονισμούς ένδυσης.
- Εάν η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης απορρίψει την αίτησή σας για ιατρική αποκατάσταση, έχετε τη δυνατότητα και το δικαίωμα να υποβάλετε ένσταση. Διερωτηθείτε όμως επίσης, εάν εσείς εξαντλήσατε ήδη πράγματι όλες τις προσφορές της άμεσης περίθαλψης.
- Σε περίπτωση ασθένειας καθώς και κατά την ιατρική αποκατάσταση έχετε την αξίωση να συνεχίσει να σας πληρώνεται ο μισθός σας για το χρονικό διάστημα έξι εβδομάδων μέσω του εργοδότη σας. Μετά μπορείτε να ζητήσετε μεταβατική αποζημίωση. Εάν λαμβάνετε επίδομα ανεργίας, αυτό θα σας πληρώνεται περαιτέρω επίσης κατά την αποκατάσταση.
- Η χρησιμοποίηση μίας ιατρικής αποκατάστασης δεν αποτελεί από μόνη της λόγο καταγγελίας.
- Μία ιατρική αποκατάσταση δεν έχει επιδράσεις στις τρέχουσες εισφορές κοινωνικής ασφάλισής σας, επειδή αυτές αναλαμβάνονται για το χρονικό διάστημα της αποκατάστασης από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Γι' αυτό αυτή δεν έχει επιδράσεις και στο ύψος της μελλοντικής μηνιαίας σύνταξής σας.





# Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	10
Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης .....	11

## 1. Βασικές αρχές: Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης ..... 12

Η ιατρική αποκατάσταση • Πού πραγματοποιείται η ιατρική αποκατάσταση; • Ποιος μπορεί να λάβει την ιατρική αποκατάσταση (προϋποθέσεις); • Ανάλυση των εξόδων και συμπληρωματικές πληρωμές • Οικονομική υποστήριξη των ασθενών • Πώς επιδρά η ιατρική αποκατάσταση στη θέση εργασίας, στις εισφορές κοινωνικής ασφάλισης και στη σύνταξη;

## 2. Πριν από την αποκατάσταση ..... 20

Η υποβολή αίτησης • Μπορώ να υποχρεωθώ να υποβάλω μία αίτηση για ιατρική αποκατάσταση; • Μπορεί η αποκατάσταση να αναβληθεί; • Τι μπορώ να κάνω, εάν η αίτησή μου απορριφθεί;

## 3. Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης ..... 23

Προετοιμασία και μετάβαση • Στέγαση και διατροφή • Κανόνες συμπεριφοράς στο ίδρυμα • Η ομάδα της αποκατάστασης • Η πορεία της αποκατάστασης • Το ημερήσιο πρόγραμμα • Δυνατότητες προσευχής • Κανονισμοί επισκέψεων και συνοδείας • Προβλήματα συνεννόησης λόγω λιγοστών γνώσεων των Γερμανικών • Ειδικές προσφορές για μετανάστες • Υποχρέωση συνεργασίας και διακοπή της αποκατάστασης

## 4. Μετά την αποκατάσταση ..... 30

Αθλητισμός αποκατάστασης, λειτουργική προπόνηση, αποθεραπεία • Επαγγελματική επανενσωμάτωση • Επαγγελματική αποκατάσταση • Ομάδες αυτοβοήθειας, σύνδεσμοι

Παραδείγματα περιπτώσεων .....	32
Συχνά υποβαλλόμενες ερωτήσεις .....	36
Αρμόδιοι, συμβουλευτικά γραφεία και επικοινωνία .....	40
Λεξιλόγιο .....	42
Ευχαριστία .....	45
Σημειώσεις .....	46

Σχεδόν κάθε δεύτερη γυναίκα (42%) και περίπου κάθε τρίτος άνδρας (35%) στη Γερμανία πάσχει από μία *χρόνια\** – δηλαδή πολύ καιρό διαρκούσα και μη πλήρως ιάσιμη – ασθένεια. Συχνά περιορίζει μία τέτοια ασθένεια τους παθόντες τόσο πολύ, ώστε αυτοί δεν ανταποκρίνονται πλέον στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής τους και πάσχει γι' αυτό πολύ η ποιότητα ζωής τους. Η *ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης* μπορεί να βοηθήσει αυτούς τους παθόντες.

Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης είναι ένα σπουδαίο συστατικό στοιχείο του γερμανικού συστήματος κοινωνικής ασφάλισης και έχει προπαντός ένα στόχο: Να προφυλάσσει τους παθόντες από την πρόωρη συνταξιοδότηση και την αποχώρηση από την υποκείμενη σε υποχρεωτική κοινωνική ασφάλιση εργασία. Η βασική αρχή στην χορήγηση παροχών είναι γι' αυτό «Η αποκατάσταση προηγείται της σύνταξης». Αυτό σημαίνει ότι πριν από την πληρωμή μίας *σύνταξης λόγω ελάττωσης της βιοποριστικής ικανότητας* θα πρέπει να πραγματοποιείται κατά το δυνατόν πρώτα ένα μέτρο αποκατάστασης με στόχο την επανενσωμάτωση στην επαγγελματική ζωή.

Δεν πρόκειται όμως μόνον για το να γίνει πάλι ή να μείνει κάποιος ικανός για εργασία. Μία πρώιμη συνταξιοδότηση αποτελεί πάντοτε και ένα καθοριστικό βίωμα για το παθόν άτομο. Συχνά τη νιώθει κάποιος ως απότομη αποσύνδεση από την επαγγελματική ζωή και κοινότητα και σημαίνει συχνά την απώλεια κοινωνικών επαφών, για να μην αναφέρουμε και τους οικονομικούς περιορισμούς. Η ιατρική αποκατάσταση θα πρέπει γι' αυτό να θεωρηθεί προπαντός σαν ευκαιρία, ώστε να μπορεί να ζήσει κάποιος καλύτερα με τη χρόνια ασθένειά του και να κερδίσει πάλι ένα μέρος χαράς στη ζωή του. Η χρησιμοποίηση μίας ιατρικής αποκατάστασης δεν έχει να κάνει με αδυναμία. Αντίθετα: Μπορεί να κινητοποιήσει και νέα δύναμη και πρέπει να είναι τόσο λίγο δυσάρεστη όπως παραδείγματος χάρη η θεραπεία ενός κρουολογήματος.

Δεν είστε μόνοι σας! Ένα εκατομμύριο άνθρωποι χρησιμοποιούν ετησίως εντελώς αυτονόητα ένα μέτρο ιατρικής αποκατάστασης, οι γυναίκες λίγο συχνότερα από τους άνδρες. Ο μέσος όρος ηλικίας είναι περίπου στα 51 χρόνια. Συχνότερα εκτελείται ένα μέτρο αποκατάστασης λόγω διαταραχών του κινητικού συστήματος, ακολουθούμενο από ασθένειες του κυκλοφοριακού συστήματος και *ψυχικές ασθένειες*. 85% των ατόμων περατώνουν την αποκατάστασή τους με επιτυχία και είναι στη συνέχεια πάλι ικανοί για βιοποριστική εργασία.

Ο δρόμος προς την αποκατάσταση οδηγεί πάνω από ένα βουνό ερωτήσεων. Οι παθόντες με μεταναστευτικό υπόβαθρο έχουν συχνά μεγαλύτερες δυσκολίες από τους γερμανούς συμπολίτες τους. Έτσι αυτοί έχουν προβλήματα να καταλάβουν τις πληροφορίες για την ιατρική αποκατάσταση που έχουν συνταχθεί σε «γραφειοκρατικά» Γερμανικά και έρχονται αντιμέτωποι με πρόσθετες ανησυχίες: «Έχω άραγε ως άτομο με μεταναστευτικό υπόβαθρο το δικαίωμα για ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης;». «Πρέπει να πληρώσω εγώ ο ίδιος την ιατρική αποκατάσταση;». «Χάνω συνταξιοδοτικές αξιώσεις λόγω μίας ιατρικής αποκατάστασης;». «Πόσο καλές πρέπει να είναι οι γνώσεις μου στα Γερμανικά, ώστε να συμμετάσχω σε μία ιατρική αποκατάσταση;». «Κατά πόσο μπορούν να ληφθούν υπόψη θρησκευτικοί και πολιτισμικοί κανόνες, παραδείγματος χάρη χρόνοι προσευχής, διατροφικές συνήθειες ή κανόνες ένδυσης;». Ακριβώς γι' αυτό υπάρχει αυτός ο οδηγός. Στόχος του είναι να παραμερίσει όλους τους φόβους και τις ασάφειες των χρόνια νοσούντων ανθρώπων με μεταναστευτικό υπόβαθρο που συνδέονται με αυτές τις ερωτήσεις. Ο οδηγός έχει στόχο να τους παρακινήσει να ενημερώνονται εγκαίρως, όταν υπάρχει ανάγκη, και ενδεχομένως να ζητήσουν ένα μέτρο αποκατάστασης.

# Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης

Η ασφάλιση σύνταξης εξασφαλίζει όλους τους ασφαλισμένους της στα γεράματα καθώς και σε περίπτωση βιοποριστικής ανικανότητας και σε περίπτωση θανάτου. Οι παροχές της είναι η *σύνταξη γήρατος* και η *σύνταξη λόγω ελάττωσης της βιοποριστικής ικανότητας*, η *σύνταξη επιζώντος καθώς και η ιατρική αποκατάσταση* και η *επαγγελματική αποκατάσταση*.

Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης (σε συντομογραφία: DRV) αποτελείται από δύο πανομοσπονδιακούς φορείς – τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης της Ομοσπονδίας (40% των ασφαλισμένων) και τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης των εργατών ορυχείων – σιδηροδρομικών – ναυτικών (5% των ασφαλισμένων) – και 14 τοπικούς φορείς (μεταξύ άλλων DRV Nord, DRV Oldenburg-Bremen, DRV Rheinland-Pfalz, DRV Braunschweig-Hannover) με 55% των ασφαλισμένων.

Οι συνολικά 57 εκατομμύρια ασφαλισμένοι στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης εξυπηρετούνται εκάστοτε από ένα φορέα της ασφάλισης σύνταξης. Αυτός είναι γι' αυτούς ο σωστός αρμόδιος για την αίτηση συντάξεων και μέτρων αποκατάστασης. Σε κάθε ασφαλισμένο αντιστοιχεί ένας αριθμός ασφάλισης. Αυτός καθώς και ο αρμόδιος φορέας ασφάλισης σύνταξης γνωστοποιούνται γραπτώς σε κάθε νεοασφαλισθέντα εργαζόμενο. Τον αρμόδιο φορέα ασφάλισης σύνταξης μπορεί όμως να πληροφορηθείτε επίσης από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης της Ομοσπονδίας στον δωρεάν αριθμό τηλεφώνου εξυπηρέτησης (0800 1000 4800) ή από την ασφάλιση ασθένειας του ασφαλισμένου.

Όλοι οι εργαζόμενοι σε απασχόληση υποκείμενη σε υποχρεωτική κοινωνική ασφάλιση πρέπει να πληρώνουν τις εισφορές στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Για άτομα που λαμβάνουν επίδομα ανεργίας I αναλαμβάνει ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού τη μηνιαία εισφορά. Οι ελεύθεροι επαγγελματίες μπορούν να αποφασίσουν, εάν θέλουν να πληρώσουν εισφορές στη Κρατική Ασφάλιση Σύνταξης ή να συνάψουν μία ιδιωτική ασφάλεια. Η ελευθερία απόφασης είναι όμως περιορισμένη για τους ελεύθερους επαγγελματίες που αποκομίζουν το εισόδημά τους από ειδικές εργασίες (παραδείγματος χάρη δάσκαλοι και παιδαγωγοί, νοσηλευτικά επαγγέλματα και μαιευτήρες, καλλιτέχνες).

Η Κρατική Ασφάλιση Σύνταξης λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της αλληλεγγύης. Αυτό σημαίνει ότι ο εργαζόμενος πληθυσμός χρηματοδοτεί με τις εισφορές του τις τωρινές συντάξεις και περαιτέρω παροχές της ασφάλισης σύνταξης (παραδείγματος χάρη την ιατρική και επαγγελματική αποκατάσταση). Η εισφορά κάθε ασφαλισμένου ανέρχεται τώρα σε 18,7% των μικτών αποδοχών του. Το ένα ήμισυ βαρύνει τον ίδιο ως εργαζόμενο, το άλλο ήμισυ τον εργοδότη. Εάν ένας ασφαλισμένος ή μία ασφαλισμένη κερδίζει το έτος 2016 μηνιαίως περισσότερα από 6.200,- € μικτά στα παλαιά ομόσπονδα κρατίδια ή αντίστοιχα περισσότερα από 5.400,- € μικτά στα νέα ομόσπονδα κρατίδια, τότε υπερβαίνεται το καλούμενο *όριο υπολογισμού εισφορών*. Σε αυτή την περίπτωση πληρώνονται το πολύ 1.159,40,- € στα παλαιά ομόσπονδα κρατίδια ή αντίστοιχα 1.009,80,- € στα νέα ομόσπονδα κρατίδια. Ποιο ποσό ακριβώς πρέπει να πληρωθεί, μπορεί να το δει κάποιος στο εκκαθαριστικό του μισθού (μηνιαίο ή ετήσιο εκκαθαριστικό). Το όριο υπολογισμού εισφορών μπορεί να αλλάζει από χρόνο σε χρόνο.

\* Οι όροι που είναι γραμμένοι με πλάγια γραφή εξηγούνται στο λεξιλόγιο.

# 1. Βασικές αρχές: Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης

## Η ιατρική αποκατάσταση

**Ο στόχος: να αποκατασταθεί ή να βελτιωθεί η ικανότητα για εργασία**

Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης απευθύνεται σε άτομα, των οποίων η βιοποριστική ικανότητα κινδυνεύει ή είναι ήδη μειωμένη λόγω βλαβών της υγείας. Στόχος της είναι να αποκαταστήσει αυτές τις βλάβες της υγείας με κατάλληλες θεραπείες ή να τις μετριάσει τόσο, ώστε να μπορέσει να αποκατασταθεί ή να βελτιωθεί η βιοποριστική ικανότητα του παθόντος ατόμου. Επομένως στόχος είναι να αποτραπεί μία ελάττωση της βιοποριστικής ικανότητας ή αντίστοιχα μία βιοποριστική ανικανότητα. Με άλλα λόγια: Εσείς μπορείτε πάλι να εργασθείτε. Γι' αυτόν τον λόγο οι παροχές για ιατρική αποκατάσταση προηγούνται έναντι των παροχών σύνταξης. Αυτό σημαίνει ότι μία πρόωγη, οφειλόμενη σε ασθένεια σύνταξη (σύνταξη λόγω ελάττωσης της βιοποριστικής ικανότητας) χορηγείται μόνον τότε, όταν η κατάσταση της υγείας και έτσι η βιοποριστική ικανότητα δεν μπορούν πλέον να βελτιωθούν επαρκώς με τη βοήθεια μίας ιατρικής αποκατάστασης.

**Για την ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης έχουν κατά κανόνα αξιωματικοί για βιοποριστική εργασία χρόνιοι ασθενείς.**

Άτομα, τα οποία έχουν αξίωση για μέτρα της ιατρικής αποκατάστασης της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, είναι κατά κανόνα χρόνια ασθενείς ικανοί για βιοπορισμό. Η ιατρική αποκατάσταση διαρκεί κατά κανόνα τρεις εβδομάδες. Η αποκατάσταση σε ψυχικές ή αντίστοιχα *ψυχοσωματικές* ασθένειες διαρκεί αντίθετα βασικά πέντε εβδομάδες.

Πιο συχνά χρησιμοποιούν άτομα με χρόνιες ασθένειες του κινητικού συστήματος (όπως βλάβες των μεσοσπονδυλίων δίσκων, χρόνιους πόνους στην πλάτη, *ρευματικές* ασθένειες) και άτομα με ψυχικές ασθένειες (όπως *καταθλίψεις, ψυχώσεις*) την ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Στην ιατρική αποκατάσταση υπάγεται όμως και η καλούμενη *ακόλουθη θεραπεία*, η οποία ακολουθεί άμεσα μετά από μία παραμονή στο νοσοκομείο (όπως για παράδειγμα μετά από μία εγχείρηση μεσοσπονδυλίου δίσκου). Αυτή διαρκεί κατά κανόνα επίσης τρεις εβδομάδες, μπορεί όμως ανάλογα με τη *διάγνωση* – όπως η γενική ιατρική αποκατάσταση – να συντομευθεί ή να παραταθεί. Συνήθως ζητείται ήδη στο νοσοκομείο. Οι παθόντες λαμβάνουν υποστήριξη για την αίτηση από την κοινωνική υπηρεσία του νοσοκομείου. Επιπρόσθετα η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης προσφέρει μέτρα αποκατάστασης για ασφαλισμένους και συνταξιούχους καθώς και για τους συγγενείς τους με ασθένειες καρκίνου και μέτρα αποκατάστασης για χρόνια νοσούντα παιδιά και εφήβους. Εκτός αυτού συγκαταλέγονται επίσης θεραπείες απεξάρτησης για *ασθενείς εξάρτησης* (όπως την εξάρτηση από οινόπνευμα, ναρκωτικά ή φάρμακα) στην ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης.

Στα πλαίσια της ιατρικής αποκατάστασης ο παθών λαμβάνει διάφορα μέτρα και θεραπείες, οι οποίες είναι εναρμονισμένες με το ατομικό πρόβλημα υγείας του και τον στόχο της αποκατάστασης, όπως θεραπευτική γυμναστική, ψυχολογικές ομαδικές συζητήσεις ή παροχή συμβουλών από την κοινωνική υπηρεσία. Μία ομάδα αποκατάστασης εφαρμόζει αυτά τα μέτρα και συνοδεύει τον ασθενή κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο ίδρυμα αποκατάστασης.

Παράλληλα με την ασφάλιση σύνταξης προσφέρουν επίσης η ασφάλιση ασθενείας και η ασφάλιση ατυχημάτων μέτρα αποκατάστασης. Αυτά τα μέτρα διαφέρουν όμως ως προς τον υποβαλλόμενο σε θεραπεία κύκλο ατόμων και ως προς τον στόχο της θεραπείας από την ιατρική αποκατάσταση της ασφάλισης σύνταξης.

Μερικές φορές χρησιμοποιείται στην καθημερινή ζωή ο όρος *κούρα*, όταν γίνεται λόγος για την αποκατάσταση. Εδώ πρόκειται για ένα παλιό όρο της αποκατάστασης.

## Πού πραγματοποιείται η ιατρική αποκατάσταση;

Η ιατρική αποκατάσταση μπορεί να γίνει βασικά *εσωτερικά* (σε νοσοκομείο) ή ολόκληρη την ημέρα *εξωτερικά* σε ένα ίδρυμα. Αυτό εξαρτάται από την ασθένεια, τον στόχο της αποκατάστασης και τις προσωπικές επιθυμίες και προϋποθέσεις του ασθενούς. Πρώτα γίνεται προσπάθεια να καλυφθεί ο στόχος αποκατάστασης με ένα εξωτερικό μέτρο αποκατάστασης. Εάν αυτό δεν θα ήταν δυνατόν, ο ασθενής παραπέμπεται σε ένα νοσοκομειακό ίδρυμα αποκατάστασης. Στη νοσοκομειακή αποκατάσταση οι ασθενείς στε-

**!** Η ιατρική αποκατάσταση μπορεί να γίνει ολόκληρη την ημέρα εξωτερικά ή μέσα σε νοσοκομείο.

### Ιατρική αποκατάσταση για παιδιά και εφήβους

Για παιδιά και εφήβους η ασφάλιση σύνταξης προσφέρει παροχές αποκατάστασης, όταν αυτοί πάσχουν από μία ασθένεια (όπως των αναπνευστικών οδών, του δέρματος, του συστήματος καρδιάς-κυκλοφοριακού), που θα μπορούσε να παρεμποδίσει σοβαρά τη σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη και να περιορίσει μόνιμα την αποδοτικότητα και τη βιοποριστική τους ικανότητα. Στόχος είναι τα παιδιά και οι νέοι να θεραπευθούν εγκαίρως, για να τους δοθεί η ευκαιρία να ενσωματωθούν στο σχολείο, την καθημερινή ζωή και αργότερα στην αγορά εργασίας.

Μία αποκατάσταση παιδιού είναι δυνατή κατά κανόνα μέχρι το 18ο έτος της ηλικίας (υπό ορισμένες προϋποθέσεις μάλιστα μέχρι το 27ο έτος της ηλικίας). Επειδή τα παιδιά και οι έφηβοι δεν πληρώνουν δικές τους εισφορές στην ασφάλιση σύνταξης, οι γονείς πρέπει να εκπληρώνουν ορισμένες προϋποθέσεις του ασφαλιστικού δικαιού. Γι' αυτό ενημερώνουν οι υπάλληλοι των γραφείων πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης και των Κοινών Γραφείων Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση.

Μέχρι τα 8α γεννέθλια είναι βασικά δυνατή η συνοδεία του παιδιού κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Εάν τα παιδιά είναι μεγαλύτερα, μπορούν να συνοδεύονται, όταν αυτό είναι απαραίτητο από ιατρικής άποψης. Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης αναλαμβάνει τα έξοδα για ένα συνοδεύον άτομο (έξοδα ταξιδιού, στέγαση και διατροφή καθώς και ενδεχομένως την απώλεια μισθού). Μέχρι τα 15α γεννέθλια το παιδί μπορεί να συνοδεύεται κατά τη μετάβαση και την αναχώρηση. Ο εργοδότης πρέπει στις περισσότερες περιπτώσεις να χορηγήσει απλήρωτη άδεια. Θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να γίνει προηγουμένως συζήτηση μαζί του. Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης πληρώνει την απώλεια μισθού κατόπιν αίτησης.

Η αποκατάσταση πραγματοποιείται συνήθως κατά τη διάρκεια λειτουργίας του σχολείου. Διαρκεί τέσσερις εβδομάδες (εάν είναι απαραίτητο και περισσότερο) και γίνεται σε ειδικά ιδρύματα αποκατάστασης παιδιών. Εκεί τα παιδιά κάνουν παράλληλα με τη θεραπεία και σχολικό μάθημα. Το διδακτικό προσωπικό αποτελεί πάγιο συστατικό στοιχείο αυτών των ιδρυμάτων αποκατάστασης. Το σχολείο του τόπου κατοικίας πρέπει να απαλλάξει το παιδί για την αποκατάσταση.



υπόψη η προσωπική κατάσταση, η ηλικία, το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση καθώς και επιθυμίες πεποίθησης και θρησκείας. Δικαιολογημένες επιθυμίες μπορούν

να αναφερθούν ήδη κατά την υποβολή της αίτησης. Μία επιστολή με αιτιολογία είναι ήδη επαρκής. Το ίδρυμα που επιθυμείτε μπορεί όμως να σημειωθεί επίσης από τον γιατρό

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:**  
**Αναφέρετε ήδη κατά την υποβολή της αίτησης, σε ποιο ίδρυμα αποκατάστασης θέλετε να πάτε.**

στην έκθεση περιγραφής ευρημάτων με μία αιτιολογία. Σε αυτό μπορούν να παίξουν ρόλο η απόσταση από τον τόπο κατοικίας, ορισμένες προσφορές, ο τόπος του ιδρύματος ή το χρονικό διάστημα. Οι λόγοι θα πρέπει να περιγραφούν προσωπικά και ατομικά.

Ο φορέας της ασφάλισης σύνταξης ελέγχει τα στοιχεία και την αιτιολογία του ασφαλισμένου. Εάν ένα μέτρο αποκατάστασης στον τόπο που επιθυμείτε ή αντίστοιχα στο ίδρυμα που επιθυμείτε είναι ακριβότερο ή δεν μπορεί εκεί να επιτευχθεί η ίδια επιτυχία όπως σε ένα ίδρυμα που προτείνει η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης, μπορεί ο φορέας της ασφάλισης σύνταξης να απορρίψει τον τόπο ή το ίδρυμα που επιθυμείτε. Κατ' αυτής της απόφασης μπορεί πάλι να υποβληθεί μία αιτιολογημένη ένσταση στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

γάζονται σε ένα ίδρυμα αποκατάστασης και λαμβάνουν μαζί με τις θεραπευτικές παροχές επίσης τη διανυκτέρευση και διατροφή επί τόπου. Στην ολόημερη εξωτερική αποκατάσταση οι ασθενείς περνούν όλη την ημέρα (με διατροφή) στο ίδρυμα, όμως διανυκτερεύουν στο σπίτι τους.

Ο φορέας της ασφάλισης σύνταξης επιλέγει εκείνο το ίδρυμα που προσφέρει την καλύτερη θεραπεία για την υπάρχουσα ασθένεια. Κατ' αυτόν τον τρόπο ο παθών λαμβάνει τις καλύτερες ευκαιρίες για την επιτυχία της θεραπείας.

Το σύστημα σας διευκολύνει πολύ: Εσείς μπορείτε μάλιστα να επηρεάσετε την επιλογή του τόπου και του ιδρύματος αποκατάστασης. Διότι ως λήπτης της παροχής έχετε ένα «δικαίωμα επιθυμίας και επιλογής». Γι' αυτό λαμβάνονται

#### ολοήμερη εξωτερική αποκατάσταση

- θεραπευτικά μέτρα
- διατροφή

- + μέτρο κοντά στον τόπο κατοικίας
- + Ο ασθενής δεν χωρίζεται από το περιβάλλον του και τους συγγενείς του και μπορεί να τους συμπεριλάβει στο μέτρο.
- + Οι νεοδιδασχθείσες ικανότητες μπορούν κατ' ευθείαν να εφαρμοσθούν.

#### αποκατάσταση σε νοσοκομείο

- θεραπευτικά μέτρα
- διατροφή
- διανυκτέρευση

- + πλήρης συγκέντρωση στο πρόβλημα υγείας για αρκετές εβδομάδες
- + κανένας αντιπερισπασμός από άλλες υποχρεώσεις
- + ενδεχομένως καλύτερη εξειδίκευση των νοσοκομειακών ιδρυμάτων αποκατάστασης

## Ποιος μπορεί να λάβει την ιατρική αποκατάσταση (προϋποθέσεις);

Για να μπορεί να χρησιμοποιήσει μία ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, ο ασφαλισμένος πρέπει να εκπληρώνει προϋποθέσεις του ασφαλιστικού δικαίου, προσωπικές προϋποθέσεις και προϋποθέσεις του δικαίου διαμονής.

Για να εκπληρώσουν τις **προϋποθέσεις του ασφαλιστικού δικαίου**, οι παθόντες πρέπει:

- να εκπληρώνουν τον χρόνο αναμονής 15 ετών ή να λαμβάνουν σύνταξη λόγω ελάττωσης της βιοποριστικής ικανότητας ή
- τα τελευταία δύο χρόνια πριν από την υποβολή της αίτησης να έχουν πληρώσει εισφορές σύνταξης έξι ημερολογιακούς μήνες ή
- εντός δύο ετών μετά τη λήξη μίας εκπαίδευσης να έχουν ξεκινήσει μία ασφαλισμένη εργασία

ή μία εργασία ως ελεύθεροι επαγγελματίες και να την έχουν ασκήσει μέχρι την αίτηση ή

- μετά από μία ασφαλισμένη εργασία ή εργασία ως ελεύθεροι επαγγελματίες να είναι μέχρι την αίτηση ανίκανοι προς εργασία ή άνεργοι, αλλά να έχουν πληρώσει τουλάχιστον 1 μήνα στην ασφάλιση σύνταξης ή
- να έχουν μειωμένη βιοποριστική ικανότητα (ή εάν αυτό αναμένεται στο άμεσο μέλλον) και να έχουν εκπληρώσει το γενικό χρόνο αναμονής πέντε ετών.

Ο παθών εκπληρώνει τις **προσωπικές προϋποθέσεις**, όταν:

- η βιοποριστική του ικανότητα είναι μειωμένη ή βρίσκεται σε κίνδυνο λόγω μίας σωματικής, διανοητικής ή ψυχικής ασθένειας ή αναπηρίας (*ανάγκη αποκατάστασης*) και
- η ιατρική αποκατάσταση μπορεί να αποτρέψει την ελάττωση της βιοποριστικής ικανότητας ή να αποκαταστήσει, να βελτιώσει την ήδη υπάρ-

### Δικαίωμα επιθυμίας και επιλογής

#### Τι σημαίνει αυτό ακριβώς; – Εξήγηση βάσει ενός παραδείγματος

Η κυρία Ρ. έχει εδώ και πολύ καιρό έντονους πόνους στις αρθρώσεις, έτσι ώστε είναι ήδη επί αρκετούς μήνες ανίκανη προς εργασία. Το ταμείο ασθενείας της της υποδεικνύει να υποβάλει μία αίτηση για ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Αλλιώς θα περικοπεί το επίδομα ασθενείας της. Γι' αυτό η κυρία Ρ. μιλάει στην εβδομαδιαία συνάντηση γυναικών στο τζαμί. Εκεί της διηγείται μία καλή γνωστή της ότι η εξαδέλφη της έκανε επίσης την ιατρική αποκατάσταση και έπρεπε γι' αυτό να ταξιδεύσει για τρεις εβδομάδες σε μία κλινική αποκατάστασης που απείχε 350 χλμ. Αυτό το θέμα δεν τίθεται για την κυρία Ρ. Να είναι τόσο μακριά από τα δύο παιδιά της, το σύζυγό της και τους γονείς της σε ένα ξένο περιβάλλον δεν μπορεί να το φανταστεί. Επιπλέον η τακτική προσευχή και οι συναντήσεις των γυναικών στο τζαμί της ανήκουν πάγια στη ζωή της. Γι' αυτό η κυρία Ρ. απευθύνεται στο ταμείο ασθενείας της, για να περιγράψει τη κατάσταση της και να ρωτήσει για άλλες δυνατότητες. Η υπάλληλος του ταμείου ασθενείας εξηγεί στην κυρία Ρ. ότι αυτή θα πρέπει να απευθυνθεί στο γραφείο πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, και της δίνει μία διεύθυνση κοντά. Η κυρία Ρ. πηγαίνει αμέσως εκεί. Από τον υπάλληλο του γραφείου πληροφοριών και παροχής συμβουλών πληροφορείται ότι έχει ένα δικαίωμα επιθυμίας και επιλογής και έτσι μπορεί να αναφέρει το ίδρυμα αποκατάστασης που επιθυμεί ήδη κατά την αίτηση της αποκατάστασης. Ο υπάλληλος συμπληρώνει με την κυρία Ρ. το έντυπο της αίτησης. Σε μία ξεχωριστή επιστολή αναφέρει τις επιθυμίες της και περιγράφει τους λόγους, γιατί θέλει να θεραπευθεί κάπου κοντά. Η αίτηση και η επιστολή διαβιβάζονται από τον υπάλληλο του γραφείου πληροφοριών και παροχής συμβουλών. Μετά από τέσσερις εβδομάδες χρόνο αναμονής λαμβάνει μία επιστολή από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Η κυρία Ρ. είναι τυχερή: Κοντά στον τόπο κατοικίας της υπάρχει ακόμη μία ελεύθερη θέση αποκατάστασης. Μπορεί να την πάρει, εάν εντός επτά ημερών μεταβεί στο ίδρυμα αποκατάστασης. Κατά την παραμονή της για αποκατάσταση την επισκέπτεται ο σύζυγός της με τα παιδιά το Σαββατοκύριακο. Επειδή από ιατρικής πλευράς δεν υπάρχουν ενδοιασμοί, μπορεί να πάει μία συμφωνηθείσα ημέρα στο κοντά ευρισκόμενο τζαμί.

χουσα μειωμένη βιοποριστική ικανότητα ή να αποτρέψει την επιδείνωσή της (θετική πρόγνωση αποκατάστασης)

- **και** εάν έχουν περάσει τέσσερα χρόνια από τη χρησιμοποίηση του τελευταίου μέτρου αποκατάστασης (Σε επείγουσα ανάγκη μπορεί να πραγματοποιηθεί επίσης ήδη πριν από την πάροδο της προθεσμίας των τεσσάρων ετών ένα νέο μέτρο).

Εκτός αυτού ο ασθενής πρέπει να είναι ικανός προς αποκατάσταση (*ικανότητα αποκατάστασης*). Αυτό σημαίνει ότι αυτός πρέπει να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τις θεραπείες, τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά. Εδώ υπάγεται και το ότι ο ασθενής μπορεί να συνεννοείται με τους υπαλλήλους και να συμπληρώσει την αίτηση στα Γερμανικά. Επίσης ο ασθενής πρέπει να είναι πρόθυμος να συμμετέχει στο μέτρο αποκατάστασης (*θέληση αποκατάστασης*).

Εάν υπάρχει η ανάγκη αποκατάστασης, θα πρέπει να πιστοποιηθεί από ένα γιατρό. Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης αποφασίζει, εάν πράγματι ενδείκνυται ένα μέτρο αποκατάστασης και εάν εκπληρώνονται οι απαραίτητες προϋποθέσεις.

Ο παθών εκπληρώνει τις **προϋποθέσεις του δικαίου διαμονής**, εάν αυτός

- έχει ένα νόμιμο καθεστώς διαμονής στη Γερμανία **και**
- εργάζεται με υποχρεωτική κοινωνική ασφάλιση

Οι αιτούντες άσυλο και οι πρόσφυγες δεν μπορούν να λάβουν αποκατάσταση

## Ανάληψη των εξόδων και συμπληρωματικές πληρωμές

Η αποκατάσταση καθώς και το ταξίδι στο ίδρυμα αποκατάστασης πληρώνονται από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Ο ασφαλισμένος πρέπει να πληρώσει επιπλέον στη νοσοκομειακή αποκα-

τάσταση το πολύ 10 € την ημέρα και αυτό επίσης μόνο για το πολύ 42 ημέρες. Αυτό σημαίνει ότι αυτός πρέπει να πληρώσει ο ίδιος το πολύ 420 €, ακόμη και όταν λάβει μία θεραπεία που διαρκεί περισσότερο από 42 ημέρες. Σε αυτά συνυπολογίζονται επίσης οι παραμονές στο νοσοκομείο. Εάν ένα άτομο βρισκόταν παραδείγματος χάρι πριν από την παραμονή του για αποκατάσταση δέκα ημέρες σε ένα νοσοκομείο, πρέπει να πληρωθούν επιπλέον για την αποκατάσταση ακόμη μόνο 32 ημέρες.

Ο ασθενής πρέπει να πληρώσει συμπληρωματικά επίσης λιγότερο ή καθόλου, εάν έχει ένα μικρό καθαρό εισόδημα **και**

- ανατρέπει ένα παιδί ή
- έχει ο ίδιος ανάγκη φροντίδας και δεν έχει αξίωση για επίδομα φροντίδας ή
- η σύζυγός του έχει ανάγκη φροντίδας και δεν έχει αξίωση για επίδομα φροντίδας.

Από συμπληρωματικές πληρωμές απαλλάσσονται:

- παιδιά και έφηβοι πριν από το 18ο έτος της ηλικίας
- άτομα που λαμβάνουν επίδομα ασθενείας και *μεταβατική αποζημίωση*

Άτομα που λαμβάνουν επίδομα ανεργίας II και άτομα που λαμβάνουν παροχές για την εξασφάλιση των εξόδων διαβίωσης (όπως κοινωνικό βοήθημα), μπορούν να υποβάλουν μία αίτηση για απαλλαγή από συμπληρωματικές πληρωμές στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

Η εξωτερική αποκατάσταση είναι εξάλλου εντελώς απαλλαγμένη από συμπληρωματικές πληρωμές!

**Εσείς πρέπει να πληρώσετε επιπλέον το πολύ 10 € την ημέρα.**



## Οικονομική υποστήριξη των ασθενών

### Οικιακή βοήθεια και φροντίδα παιδιών

Οι ασθενείς με οικογένειες και παιδιά μπορούν να υποβάλουν στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης πριν από την έναρξη ενός μέτρου αποκατάστασης μία αίτηση για οικονομική υποστήριξη για οικιακή βοήθεια και φροντίδα παιδιών για τον χρόνο της αποκατάστασής τους. Η αίτηση μπορεί να εγκριθεί, εάν εκπληρώνονται ορισμένες προϋποθέσεις.

Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να πάρετε μαζί σας το παιδί στο ίδρυμα αποκατάστασης, εάν αυτό είναι δυνατόν από ιατρικής άποψης. Πρέπει να συμφωνηθεί με το ίδρυμα και πρέπει να εκπληρώνονται οι προϋποθέσεις για μία οικιακή βοήθεια.

Σε ερωτήσεις για την οικιακή βοήθεια και την φροντίδα παιδιών κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης βοηθούν οι υπάλληλοι των γραφείων πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης.

### Ποιος εξασφαλίζει τα έξοδα διαβίωσης κατά τη διάρκεια της ιατρικής αποκατάστασης;

Μην έχετε έννοιες. Σε περίπτωση ασθενείας καθώς και για το χρόνο της αποκατάστασης οι εργαζόμενοι έχουν αξίωση για εξακολούθηση πληρωμής του μισθού από τον εργοδότη για ένα χρονικό διάστημα έξι εβδομάδων. Μετά ο ασφαλισμένος μπορεί να ζητήσει μεταβατική αποζημίωση για τη διάρκεια της ιατρικής αποκατάστασης από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Αυτή πληρώνεται τόσο σε νοσοκομειακή όσο και σε εξωτερική ιατρική αποκατάσταση. Η προϋπό-

θεση είναι ότι εσείς ως ασφαλισμένος ήσασταν εργαζόμενος άμεσα πριν από την έναρξη της ιατρικής αποκατά-

**Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης είστε οικονομικά εξασφαλισμένος.**

στασης ή πριν από την προηγηθείσα ανικανότητα προς εργασία και πληρώνετε εισφορές στην ασφάλιση σύνταξης.

Η μεταβατική αποζημίωση ανέρχεται για τους ασφαλισμένους χωρίς παιδιά σε περίπου 68%, για τους ασφαλισμένους με παιδιά σε περίπου 75% του τελευταίου καθαρού μισθού. Σε εθελοντικά ασφαλισμένα άτομα η μεταβατική αποζημίωση υπολογίζεται από 80% του μέσου μηνιαίου εισοδήματος του περασμένου ημερολογιακού έτους, για το οποίο αυτοί πλήρωναν εισφορές στην ασφάλιση σύνταξης.

Εάν ο ασφαλισμένος ελάμβανε πριν από την αποκατάσταση επίδομα ανεργίας I, λαμβάνει υπό ορισμένες προϋποθέσεις μεταβατική αποζημίωση στο ύψος των μέχρι τώρα παροχών από τον Οργανισμό Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού. Εάν αυτός πριν από την ιατρική αποκατάσταση ελάμβανε επίδομα ανεργίας II, τότε θα συνεχίσει να το λαμβάνει κατά τη διάρκεια της ιατρικής αποκατάστασης από τον φορέα της βασικής ασφάλειας.

Εάν το ύψος της μεταβατικής αποζημίωσης θα βρισκόταν κάτω από το ελάχιστο όριο διαβίωσης, τότε ο παθών μπορεί να ζητήσει περαιτέρω κοινωνικές παροχές από τον αρμόδιο φορέα της κοινωνικής ασφάλισης, ώστε να εξασφαλίσει το ελάχιστο όριο διαβίωσης.



## Πώς επιδρά η ιατρική αποκατάσταση στη θέση εργασίας, στις εισφορές κοινωνικής ασφάλισης και στη σύνταξη;

### Μπορώ να χάσω τη θέση εργασίας μου, εάν πάω στην αποκατάσταση;

Σε επιχειρήσεις με περισσότερους από δέκα υπαλλήλους ισχύει ο νόμος περί προστασίας από την απόλυση. Σε αυτόν ορίζεται υπό ποιες προϋποθέσεις επιτρέπεται ο εργοδότης να καταγγείλει τη σχέση εργασίας του εργαζομένου.

Πριν ο εργοδότης ανακοινώσει μία καταγγελία, πρέπει πρώτα να ξεκινήσει συζητήσεις με την καλούμενη *Επιχειρησιακή Διεύθυνση Ενσωμάτωσης (BEM)*. Γι' αυτό είναι υποχρεωμένος σε κάθε απασχολούμενο, ο οποίος ήταν εντός ενός έτους για ένα χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των έξι εβδομάδων συνεχώς (αδιάκοπα) ή επανειλημμένα ανίκανος προς εργασία (με πιστοποιητικό ασθενείας). Σε αυτή τη συζήτηση με το BEM συζητούνται όλες οι δυνατότητες λύσης που μπορούν να αποτρέψουν μία ανικανότητα προς εργασία και να διατηρήσουν τη θέση εργασίας.

### Η ιατρική αποκατάσταση από μόνη της δεν αποτελεί λόγο καταγγελίας.

Στην περίπτωση ενός μέτρου αποκατάστασης οι παθόντες θα πρέπει να καταστούν ικανοί να συνεχίσουν να εργάζονται. Αυτό επιθυμεί επίσης ο εργοδότης.

Γι' αυτό αποκλείεται κατ' αρχήν μία καταγγελία λόγω της χρησιμοποίησης μίας αποκατάστασης. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορεί να γίνει καταγγελία στον παθόντα, μόνο επειδή πάει στην αποκατάσταση. Εάν όμως έχει μία χρονικά περιορισμένη σύμβαση εργασίας, μπορεί να συμβεί αυτή να λήγει κατά τη διάρκεια της περιόδου της ασθενείας ή αντίστοιχα κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης και να μὴ παραταθεί.

Σε μικρότερες επιχειρήσεις με λιγότερους από δέκα εργαζόμενους δεν ισχύει ο νόμος περί προστασίας από την απόλυση. Σπουδαίο είναι, οι ασθενείς να επικοινωνήσουν με τον εργοδότη τους ήδη πριν από την παραμονή τους για αποκατάσταση, να του εξηγήσουν το πρόβλημα και να σκεφθούν μαζί, τι θα γίνει μετά την αποκατάσταση.

### Ποιες επιδράσεις έχει η αποκατάσταση στις εισφορές κοινωνικής ασφάλισης και την μελλοντική σύνταξη;

Κατά τη διάρκεια της λήψης μεταβατικής αποζημίωσης ο ασθενής εξακολουθεί να παραμένει κοινωνικά ασφαλισμένος. Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης αναλαμβάνει τις εισφορές για την ασφάλιση ασθενείας, φροντίδας, ατυχημάτων, σύνταξης και ανεργίας.

Επειδή η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης καταβάλλει τις εισφορές για την ασφάλιση σύνταξης κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης, αυτή

δεν επιδρά αρνητικά στο ύψος της μελλοντικής σύνταξης. Ακόμη και αν γίνουν περισσότερα μέτρα αποκατάστασης, αυτά δεν μειώνουν τη συνταξιοδοτική αξίωση. Η προϋπόθεση για τη λήψη μίας σύνταξης γήρατος είναι ότι θα πρέπει να έχουν καταβληθεί τουλάχιστον 60 μήνες εισφορές (γενικός χρόνος αναμονής) στη Κρατική Ασφάλιση Σύνταξης. Αυτό ισχύει επίσης για μετανάστες που επιστρέφουν στην πατρίδα τους στην ηλικία σύνταξης.

### Επιστροφή εισφορών αντί σύνταξης

Υπό ορισμένες προϋποθέσεις μπορούν να επιστραφούν οι καταβληθείσες εισφορές σύνταξης. Σε άτομα με γερμανική υπηκοότητα μπορούν να επιστραφούν οι εισφορές τους βασικά μόνο τότε, όταν έχουν φθάσει στο βασικό όριο ηλικίας και έχουν πληρώσει λιγότερο από 60 μήνες (γενικός χρόνος αναμονής) εισφορές στην ασφάλιση

Η αποκατάσταση δεν επιδρά στη μελλοντική σύνταξη.

σύνταξης. Άτομα χωρίς γερμανική υπηκοότητα έχουν υπό ορισμένες προϋποθέσεις το δικαίωμα για επιστροφή των εισφορών τους, ακόμη και όταν έχουν πληρώσει περισσότερο από 60 μήνες. Εάν ο ενδιαφερόμενος εκπληρώνει τις προϋποθέσεις για επιστροφή των εισφορών, πρέπει να λάβει υπόψη του τα εξής:

- Η αίτηση για επιστροφή των εισφορών επιτρέπεται να υποβληθεί αφού περάσουν πρώτα 24 μήνες μετά την εγκατάλειψη της απασχόλησης που υπόκειται σε υποχρεωτική ασφάλιση. Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου δεν επιτρέπεται επίσης να λαμβάνεται η σύνταξη γήρατος.

- Επιστρέφονται μόνο εκείνες οι εισφορές που πληρώθηκαν μετά τη χρήση της παροχής της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Δηλαδή, εάν ο ενδιαφερόμενος έλαβε παραδείγματος χάρη ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, τότε του επιστρέφονται μόνο εκείνες οι εισφορές που πλήρωσε μετά την αποκατάσταση.

Οι υπάλληλοι των γραφείων πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης παρέχουν συμβουλές ατομικά για κάθε μεμονωμένη περίπτωση.

## Επίδραση της αποκατάστασης στη μελλοντική σύνταξη σε άτομα χωρίς γερμανική υπηκοότητα

### Τι σημαίνει αυτό ακριβώς; – Εξήγηση βάσει ενός παραδείγματος

Ο κύριος Σ. εργαζόταν 32 χρόνια συνεχώς σε ένα εργοστάσιο επίπλων στη Γερμανία. Λόγω της βαριάς σωματικής εργασίας έπαθε πριν από έντεκα χρόνια μία δυσκοπάρθεια. Μετά τη θεραπεία της δυσκοπάρθειας μετέβη στην ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, έτσι ώστε μπόρεσε στη συνέχεια να επιστρέψει στη θέση εργασίας του. Τώρα, λίγους μήνες πριν από την επείγουσα κερδισμένη σύνταξη γήρατός του (από το Νοέμβριο 2014), ο κύριος Σ. σχεδιάζει με τη γυναίκα του να επιστρέψει στην Τουρκία, για να απολαύσει εκεί τη σύνταξή του. Αυτός σκέπτεται να του επιστρέψουν τις εισφορές σύνταξής του. Μαζί με τον γιό του πηγαίνει στο κοντινό υποκατάστημα της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, για να ζητήσει την επιστροφή των εισφορών και να του υπολογίσουν το σύνολο του επιστρεφόμενου ποσού. Εκεί μαθαίνει όμως ότι μπορεί να υποβάλει την αίτηση για επιστροφή των εισφορών αφού πρώτα περάσουν 24 μήνες μετά από την τελευταία πληρωμή εισφορών. Επιπλέον μπορεί να του επιστραφούν μόνον εκείνες οι εισφορές σύνταξης που πλήρωσε μετά τη χρήση της ιατρικής αποκατάστασης. Έτσι προκύπτει για τον κύριο Σ. ο εξής υπολογισμός των χρόνων εισφορών που μπορούν να του επιστραφούν:

Προβλεπόμενη αίτηση για επιστροφή των εισφορών:	20.11.2016
Εισφορές για την ασφάλιση σύνταξης:	01.11.1982 – 31.10.2014
Αίτηση για ιατρική αποκατάσταση:	03.03.2003
Έγκριση της ιατρικής αποκατάστασης:	31.03.2003
Χρήση της ιατρικής αποκατάστασης:	07.04.2003 – 25.04.2003
Χρόνοι εισφορών που μπορούν να επιστραφούν:	01.04.2003 – 31.10.2014

Ο κύριος Σ. δεν υπολόγιζε κάτι τέτοιο. Αυτός διερωτάται, εάν θα ήταν καλύτερα να μην είχε κάνει την ιατρική αποκατάσταση. Τότε θα μπορούσαν να του επιστραφούν οι εισφορές των 32 επαγγελματικών ετών. Ο γιός του όμως τον καθησυχάζει. Στην ουσία είναι πολύ σπουδαιότερο ότι η υγεία του πατέρα του είναι καλύτερα με τη βοήθεια της ιατρικής αποκατάστασης. Αυτός συμβουλεύει τον πατέρα του να μην ζητήσει την επιστροφή των εισφορών. Εκτός αυτού αυτός δικαιούται τότε τη σύνταξη γήρατός του, έτσι ώστε μπορεί να απολαύσει τη σύνταξή του χωρίς οικονομικά προβλήματα. Ο κύριος Σ. αποφασίζει να ζητήσει τη σύνταξη γήρατός του.

## 2. Πριν από την αποκατάσταση

### Η υποβολή αίτησης

Πληροφορίες για το μέτρο αποκατάστασης υπάρχουν στους τοπικούς φορείς της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης της Ομοσπονδίας, στα γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, στη Κρατική Ασφάλιση Ασθενείας και στα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση. Εκεί θα λάβετε επίσης όλα τα αναγκαία έντυπα της αίτησης.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Ο πρώτος αρμόδιος είναι ο γιατρός. Συζητήστε με το γιατρό σας για την ιατρική αποκατάσταση. Ο πρώτος αρμόδιος είναι όμως σε κάθε περίπτωση ο θεράπων γιατρός. Μπορεί να είναι ο οικογενειακός, ο ειδικός ή ο γιατρός της επιχείρησης, καλύτερα εκείνος ο γιατρός, ο οποίος γνωρίζει πολύ καλά τα ενοχλήματα του ασθενούς. Ο γιατρός θα γράψει την ανάλογη έκθεση ευρημάτων, εάν και αυτός δει την αναγκαιότητα για ιατρική αποκατάσταση. Αυτή η *ιατρική έκθεση περιγραφής ευρημάτων* είναι ένα σπουδαίο συστατικό στοιχείο της αίτησης για ιατρική αποκατάσταση. Περιλαμβάνει στοιχεία και ευρήματα για την κατάσταση της υγείας του ασθενούς, προπαντός για τις ασθένειές του, τις λειτουργικές βλάβες, την ικανότητα προς εργασία, τους *συντελεστές κινδύνου* καθώς και μέχρι τώρα διεξαχθείσες θεραπείες. Ο γιατρός αποφασίζει, εάν υπάρχουν σε έναν ασθενή ανάγκη αποκατάστασης και ικανότητα αποκατάστασης και πώς φαίνεται η πρόγνωση αποκατάστασης του ασθενούς. Γι' αυτό είναι πολύ σπουδαία η *ιατρική έκθεση περιγραφής ευρημάτων*. Όταν ο γιατρός έχει αιτιολογήσει την ιατρική αναγκαιότητα, μπορεί να υποβληθεί μία αίτηση για ιατρική αποκατάσταση στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

Μερικοί φορείς της ασφάλισης σύνταξης καλούν τους ασφαλισμένους τους μετά την υποβολή της αίτησης επιπρόσθετα για μία ιατρική εξέταση. Αυτή γίνεται από έναν από την ασφάλιση σύνταξης εντεταλμένο, γνωμοδοτούντα γιατρό. Αντί της ιατρικής έκθεσης περιγραφής ευρημάτων συντάσσεται εδώ μία *ιατρική γνωμάτευση*.

### Έντυπα της αίτησης

Όλα τα έντυπα για την αίτηση παροχών αποκατάστασης της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης έχουν έναν αριθμό. Αυτός αποτελείται από το γράμμα «G» και ένα τριψήφιο αριθμό (παραδείγματος χάρη η γενική αίτηση με τον αριθμό εντύπου G100 «Αίτηση για παροχές προς συμμετοχή για ασφαλισμένους – αίτηση αποκατάστασης»). Η αίτηση αποκατάστασης G100 χωρίζεται σε 21 μπλοκ και εκτείνεται σε επτά σελίδες. Όμως στα περισσότερα μπλοκ πρέπει να τεθεί μόνο ένας σταυρός, και γι' αυτό το συμπλήρωμα κατά κανόνα δεν διαρκεί περισσότερο από 20 λεπτά. Ανάλογα με τον στόχο και την επιθυμία της αποκατάστασης πρέπει να συμπληρωθούν και άλλα συνημμένα έγγραφα και έντυπα.

Οι υπάλληλοι των γραφείων πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης καθώς και τα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση συμβουλευούν και υποστηρίζουν στο συμπλήρωμα του εντύπου της αίτησης τηλεφωνικά και προσωπικά. Εξάλλου οι αιτήσεις μπορούν να παραδίδονται σε κάθε φορέα αποκατάστασης – δηλαδή στην ασφάλιση σύνταξης, ασθενείας και ατυχημάτων. Οι ασφαλιστικοί φορείς ελέγχουν την αρμοδιότητα και διαβιβάζουν ενδεχομένως

**Εσείς μπορείτε να δώσετε την αίτηση στην ασφάλιση σύνταξης, ασθενείας ή ατυχημάτων**

την αίτηση στον αρμόδιο ασφαλιστικό φορέα. Εκεί αυτή ελέγχεται ως προς τις προϋποθέσεις ασφαλιστικού δικαίου και τις προσωπικές προϋποθέσεις του αιτούντος. Αυτό μπορεί να διαρκέσει αρκετές εβδομάδες.

## **Μπορώ να υποχρεωθώ να υποβάλω μία αίτηση για ιατρική αποκατάσταση;**

Όταν ο θεράπων γιατρός προτείνει να υποβάλετε μία αίτηση αποκατάστασης, εσείς δεν πρέπει αναγκαστικά να το κάνετε. Καθένας μπορεί μόνος του να αποφασίσει, εάν γι' αυτόν ή γι' αυτήν είναι σκόπιμο ένα μέτρο αποκατάστασης. Το ενδιαφερόμενο άτομο δεν πρέπει να φοβάται για συνέπειες. Επίσης στην τρέχουσα διαδικασία έγκρισης η αίτηση αποκατάστασης μπορεί να αποσυρθεί χωρίς την αναφορά λόγων.

Εάν ο ασφαλισμένος λαμβάνει επίδομα ασθενείας, το ταμείο ασθενείας μπορεί να τον υποχρεώσει να υποβάλει μία αίτηση για ιατρική ή επαγγελματική αποκατάσταση. Εάν αυτό δεν συμβεί, το επίδομα ασθενείας μπορεί να περικοπεί. Επίσης ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού μπορεί να υποχρεώσει για αίτηση της αποκατάστασης.

## **Μπορεί η αποκατάσταση να αναβληθεί;**

Εάν ο ασθενής λάβει μία απόφαση από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης ότι εγκρίθηκε η αποκατάσταση, τότε αυτή ισχύει κατά κανόνα έξι μήνες. Βασικά ο ασθενής θα πρέπει να ξεκινήσει την αποκατάσταση την ημερομηνία που του στέλνει το ίδρυμα αποκατάστασης. Μία αναβολή της έναρξης της αποκατάστασης είναι δυνατή μόνο σε ειδικές περιπτώσεις. Γι' αυτό ο ασθενής μπορεί να επικοινωνήσει με το ίδρυμα

αποκατάστασης, να εξηγήσει τους λόγους του και να ζητήσει μία νέα ημερομηνία. Είναι όμως αβέβαιο, εάν η έναρξη της αποκατάστασης μπορεί πράγματι να αναβληθεί. Σπουδαίο είναι επίσης, η νέα ημερομηνία να βρίσκεται μέσα στο χρονικό διάστημα των έξι μηνών της έγκρισης. Εάν ο ασφαλισμένος λαμβάνει επίδομα ασθενείας, το ταμείο ασθενείας του πρέπει να εγκρίνει την αναβολή της έναρξης της αποκατάστασης.

Επίσης πρέπει να προσέξετε ότι η κατάσταση της υγείας ως λόγος για την αναβολή της αποκατάστασης μπορεί να οδηγήσει σε νέα εκτίμηση της ανάγκης αποκατάστασης. Έτσι μπορεί ενδεχομένως να απορριφθεί η αποκατάσταση. Επίσης πρέπει να ληφθεί υπόψη, εάν ο ασθενής αυτό το χρονικό σημείο είναι ικανός ή ανίκανος προς εργασία. Σε περίπτωση ικανότητας προς εργασία μπορεί μάλλον να γίνει δεκτή η επιθυμία αναβολής, σε υπάρχουσα ανικανότητα προς εργασία αυτό θα είναι αντίθετα δυσκολότερο. Εσείς δεν πρέπει να ξεχνάτε ποτέ: Ο στόχος ενός μέτρου αποκατάστασης της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης είναι ο ασθενής να επιστρέψει όσο το δυνατόν γρηγορότερα στη θέση εργασίας του.

## **Τι μπορώ να κάνω, εάν η αίτησή μου απορριφθεί;**

Εάν η αίτηση αποκατάστασης απορριφθεί, υπάρχουν για τον αιτούντα αρκετές δυνατότητες.

### **Η ένσταση**

Εάν η αίτηση απορριφθεί, μπορεί να ασκηθεί μία αιτιολογημένη ένσταση. Αυτή πρέπει να βρίσκεται **εντός ενός μηνός** γραπτά στη Γερμανική Ασφάλισης Σύνταξης. Οι ασφαλισμένοι

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:**  
**Να αρχίσετε την αποκατάσταση όσο το δυνατόν γρηγορότερα και να την αναβάλετε μόνο σε εξαιρετική περίπτωση.**

λαμβάνουν υποστήριξη για τη διατύπωση της ένστασης από τα γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, τα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση, διάφορα συμβουλευτικά και διαμεσολαβητικά κέντρα, κοινωνικούς συνδέσμους ή από τον οικογενειακό γιατρό. Στην ένσταση

### **ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Να αιτιολογήσετε την ένσταση ατομικά και πλήρως.**

ο ασφαλισμένος πρέπει να περιγράψει κατά το δυνατόν αντικειμενικά την πορεία της ασθένειας του και τις μέχρι τώρα θεραπείες του και τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες

τους. Επίσης ενδεχόμενες ψυχικές επιβαρύνσεις λόγω ή συνέπεια της σωματικής πάθησης ή αντίθετα θα πρέπει να αναφερθούν. Πρέπει οπωσδήποτε να τηρηθεί η προθεσμία ένστασης ενός μηνός. Εάν δεν θα ήταν δυνατόν για τον παθόντα μέχρι τη λήξη της προθεσμίας να περιγράψει καθαρά την αιτιολογία του, τότε θα πρέπει πρώτα να υποβληθεί ένα άτυπο έγγραφο ένστασης. Σε αυτό ο ενδιαφερόμενος υποδεικνύει ότι θα υποβάλει συμπληρωματικά ένα πειστικό έγγραφο. Ο αιτών μπορεί, ανάλογα με την κατάσταση της υγείας του, να παρουσιασθεί επίσης προσωπικά στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης και να περιγράψει το αίτημά του. Επιπρόσθετα μπορεί ο θεράπων γιατρός να πιστοποιήσει την ανάγκη μίας ιατρικής αποκατάστασης με μία νέα έκθεση ευρημάτων. Βασικά είναι όμως επαρκής η δική σας αιτιολογία.

Σπουδαίο είναι: Σε κάθε απόφαση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης μπορείτε να αντιδράσετε με μία ένσταση. Στη διαδικασία της ένστασης εξετάζεται εκ νέου, εάν η υπάρχουσα διάγνωση για τη χρήση της ιατρικής αποκατάστασης της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης είναι επαρκής και εάν οι εξωτερικές προσφορές της πρόνοιας (όπως *ψυχοθεραπεία*, θεραπευτική γυμναστική) έχουν ήδη εξαντληθεί. Εάν η ένσταση του ασφαλισμένου θεωρηθεί αιτιολογημένη, αυτός λαμβάνει μία καλούμενη *τροποποιητική*

*απόφαση*. Με την τροποποιητική απόφαση δίνεται δίκαιο στον ασφαλισμένο και εγκρίνεται η αποκατάσταση. Εάν η ένσταση απορριφθεί, μπορεί να ληφθεί υπόψη μία αγωγή στο δικαστήριο κοινωνικών υποθέσεων. Η διαδικασία της ένστασης και του δικαστηρίου κοινωνικών υποθέσεων είναι για τον ασφαλισμένο δωρεάν. Εάν ο ασφαλισμένος αναθέσει την υπόθεση σε δικηγόρο, πρέπει ενδεχομένως να τον πληρώσει μόνος του.

### **Εναλλακτικές λύσεις στην ιατρική αποκατάσταση**

Εάν η αίτηση απορριφθεί, τότε αξίζει πρώτα να σκεφθείτε, εάν τα ενοχλήματα της υγείας μπορούν να απαλειφθούν με άλλα μέτρα. Διότι η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης δεν είναι πάντοτε ιατρικά αναγκαία το χρονικό σημείο υποβολής της αίτησης.

Παραδείγματος χάρη είναι διαθέσιμες πολυάριθμες δυνατότητες στον τομέα των εξωτερικών δομών περίθαλψης, όπως ψυχοθεραπείες ή *φυσιοθεραπείες*. Σε κάθε περίπτωση συνιστάται για τον ασφαλισμένο να ενημερωθεί από τον θεράποντα γιατρό του και να πληροφορηθεί επίσης για προσφορές πρόληψης και υποστήριξης της υγείας, τόσο στον ιδιωτικό τομέα όσο και στο ταμείο ασθένειας (όπως τμήματα γυμναστικής, εκπαίδευση για την πλάτη, παροχή συμβουλών για τη διατροφή) και ενδεχομένως να τις χρησιμοποιήσει.

# 3. Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης

## Προετοιμασία και μετάβαση

Μετά την έγκριση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης ο λήπτης της παροχής λαμβάνει μία απόφαση του επιλεχθέντος ιδρύματος αποκατάστασης. Σε αυτήν γνωστοποιείται, πότε και πού

αρχίζει η αποκατάσταση.

### ΣΥΜΒΟΥΛΗ:

**Η καλή προετοιμασία σας διευκολύνει το ξεκίνημα στην αποκατάσταση.**

**Επικοινωνήστε με το ίδρυμα αποκατάστασης, για να διευκρινίσετε τελευταίες ερωτήσεις.**

Μεταξύ της έγκρισης της αποκατάστασης και της έναρξης της μεσολαβούν κατά το πλείστον μόνο λίγες εβδομάδες. Μία καλή προετοιμασία – προπαντός σε μία νοσοκομειακή αποκατάσταση – μπορεί να διευκολύνει το ξεκίνημα στην αποκατάσταση.

Πριν ξεκινήσετε ένα μέ-

τρο αποκατάστασης, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το εκάστοτε ίδρυμα, για να διευκρινίσετε τυχόν ερωτήσεις.

Αυτά τα πράγματα δεν θα πρέπει σε καμμία περίπτωση να ξεχάσει ο ασθενής για την παραμονή του στο ίδρυμα:

- ρούχα για μέσα και έξω (ρούχα παντός καιρού)
- αθλητική φόρμα ή αθλητικά ρούχα
- αθλητικά παπούτσια
- ρούχα κολύμβησης (γυναικείο ολόσωμο μαγιό ή αντρικό μαγιό, παπούτσια μπάνιου, μπουρνούζι)
- προσόψια
- ενδεχομένως αθλητικά είδη (όπως μπαστούνια Nordic-Walking)
- ιατρικές εκθέσεις και ευρήματα
- για αλλεργικούς: διαβατήριο αλλεργικού
- για διαβητικούς: διαβατήριο διαβητικού

- για άτομα με καρδιακό βηματοδότη: ταυτότητα καρδιακού βηματοδότη
- ενδεχομένως ακτινογραφίες
- κάρτα ασφαλισμένου
- φάρμακα
- αναγκαία βοηθήματα (όπως δεκανίκια, ακουστικά)
- λίστα με τους σπουδαιότερους αριθμούς τηλεφώνου
- βιβλία, CDs, παιχνίδια, ...

Εάν ο ασθενής πρέπει να τηρεί ορισμένους κανόνες ένδυσης παραδείγματος χάρη για θρησκευτικούς λόγους (παραδείγματος χάρη όχι στενά ρούχα, Burkini), θα πρέπει να το συζητήσει με το γιατρό του ιδρύματος αποκατάστασης.

Η διαδρομή πρέπει να οργανωθεί αυτοτελώς από τον ασθενή ή τους συγγενείς του. Υποδείξεις υπάρχουν στην εγκριτική απόφαση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης αναλαμβάνει τα έξοδα διαδρομής για διαδρομές με το τραίνο στη 2η θέση και για τη χρησιμοποίηση δημόσιων μέσων συγκοινωνίας προς το ίδρυμα αποκατάστασης και προς το σπίτι στο πλήρες ύψος. Για διαδρομές με το αυτοκίνητο πληρώνονται το έτος 2015 20 λεπτά για κάθε διανυθέν χιλιόμετρο, το πολύ όμως συνολικά 130,00 € για τη μετάβαση και την επιστροφή για αποκατάσταση σε νοσοκομείο. Στην εξωτερική αποκατάσταση πληρώνονται τα έξοδα διαδρομής στα πλαίσια του απαραίτητου. Το ύψος της πληρωμής των εξόδων διαδρομής μπορεί να

**!** Τη διαδρομή προς το ίδρυμα αποκατάστασης και τη διαδρομή επιστροφής πληρώνει κατά το μεγαλύτερο μέρος η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

αλλάζει από χρόνο σε χρόνο. Πληροφορίες γι' αυτό λαμβάνετε από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Πολλά ιδρύματα αποκατάστασης με εξωτερική θεραπεία προσφέρουν εξάλλου δωρεάν υπηρεσίες διαδρομής. Στην εξωτερική αποκατάσταση ο ασθενής μπορεί να οδηγηθεί στο ίδρυμα και πάλι πίσω στο σπίτι του επίσης με το ταξί ασθενών, εάν έχει περιορισμούς στην κίνησή του. Στην αποκατάσταση σε νοσοκομείο μπορούν επιπλέον να σταλούν δύο αποσκευές με το ταχυδρομείο. Η πληρωμή των εξόδων διαδρομής πρέπει να ζητηθεί από την ασφάλιση σύνταξης (σε διαδρομές με το τραίνο ή με τα δημόσια μέσα συγκοινωνίας με υποβολή του εισιτηρίου).

## Στέγαση και διατροφή

Στο νοσοκομειακό ίδρυμα αποκατάστασης οι ασθενείς στεγάζονται σε μονόκλινα δωμάτια ή σε δωμάτια με περισσότερα κρεβάτια. Σε τέτοια ιδρύματα συνήθως δεν είναι δυνατή μία αυτοτροφοδοσία, επειδή συχνά δεν υπάρχει κουζίνα για τους ασθενείς. Μερικές φορές το ίδρυμα διαθέτει μία μικρή κουζίνα, στην οποία υπάρχει ένας βραστήρας νερού.

Μία ειδικά με θρησκευτικούς κανόνες συντονισμένη διατροφή δεν υπάρχει στα περισσότερα ιδρύματα αποκατάστασης. Όμως τα περισσότερα ιδρύματα προσφέρουν μία ποικίλη φυτοφαγική προσφορά διατροφής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Οποτεδήποτε βρίσκονται στη Συζητήστε τις επιθυμίες φαγητού σας

Εάν ο ασθενής θα πρέπει να εκπληρώσει την εντολή της νηστείας κατά τη διάρκεια του μήνα της νηστείας του ραμαζανίου, στα περισσότερα ιδρύματα είναι δυνατόν να φυλάξουν το φαγητό

και να το ζεστάνουν πάλι το βράδυ. Σε ειδικές συνθήκες φαγητού οι ασθενείς θα πρέπει να διευκρινίσουν με το ίδρυμά τους εκ των προτέρων, εάν αυτό είναι δυνατόν επίσης κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Φυσικά οι ασθενείς έχουν επίσης τη δυνατότητα να ενημερωθούν εκ των προτέρων στο διαδίκτυο ή τηλεφωνικά στα διάφορα ιδρύματα και να αναφέρουν κατά την αίτηση της αποκατάστασης ένα ανάλογο ίδρυμα που επιθυμούν.

Βασικά δεν υπάρχει πρόβλημα να φέρνουν οι συγγενείς μαζί τους τρόφιμα στις επισκέψεις τους. Όμως θα πρέπει σε κάθε περίπτωση αυτό να συμφωνείται με το ίδρυμα. Τρόφιμα που χαλάνε εύκολα θα πρέπει να φυλάσσονται στο ψυγείο. Εάν δεν υπάρχει δυνατότητα αποθήκευσης, θα πρέπει να φέρνεται μαζί σας μόνο διατηρητέα τρόφιμα. Ειδικά όταν οι ασθενείς λαμβάνουν ελαφρά ή διαιτητική τροφή, θα πρέπει να το υποδείξουν στους φίλους και τους συγγενείς τους. Μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς την πορεία της αποκατάστασης, εάν εσείς κάνετε μία αλλαγή της διατροφής και μετά τρώτε παραδείγματος χάρι τροφές με πολλά λιπαρά ή γλυκά.

## Κανόνες συμπεριφοράς στο ίδρυμα

Ανάλογα με τα ιδρύματα πρέπει να τηρείτε διαφορετικούς κανόνες συμπεριφοράς. Βασικά ισχύει ότι όλα, όσα επηρεάζουν δυσμενώς την πορεία της αποκατάστασης, δεν είναι επιθυμητά. Σε όλα τα ιδρύματα απαγορεύεται η κατανάλωση οιοπνεύματος και ναρκωτικών.

Σε κάθε ίδρυμα αποκατάστασης υπάρχει ένα σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα που θα πρέπει κατά το δυνατόν να τηρείται από όλους τους ασθενείς. Εδώ υπάγονται παραδείγματος χάρι οι ώρες φαγητού, οι ώρες ανάπαυσης, η νυκτερινή ησυχία και οι ώρες επισκέψεων. Οι ασθενείς θα



πρέπει βασικά να τηρούν τις οδηγίες του ιδρύματος και της ομάδας αποκατάστασης.

## Η ομάδα της αποκατάστασης

Σήμερα γνωρίζουμε ότι η δημιουργία και η διατήρηση χρόνιων ασθενειών σχετίζεται με

**Στην ιατρική αποκατάσταση φροντίζουν για σας διαφορετικές επαγγελματικές ομάδες.**

πολλούς παράγοντες: Παράλληλα με ιατρικούς παράγοντες παίζουν πάντοτε ρόλο επίσης κοινωνικοί και ψυχικοί παράγοντες. Γ' αυτό η ιατρική αποκατάσταση είναι σήμερα επίσης ένα

μέτρο που αποτελείται από διάφορα ξεχωριστά στοιχεία θεραπείας, όπως θεραπευτική γυμναστική, προπόνηση, εκπαιδεύσεις, ψυχολογικές ομαδικές συζητήσεις, παροχή συμβουλών από κοινωνικές υπηρεσίες. Ανάλογα με την εικόνα της ασθένειας και τους με αυτήν συνδεδεμένους περιορισμούς οι ασθενείς έρχονται σε επαφή με διαφορετικές επαγγελματικές ομάδες.

Ο **γιατρός** φροντίζει για τη συνολική ιατρική θεραπεία και συντονίζει την πορεία της αποκατάστασης. Αυτός εκδίδει ιατρικές εντολές για φάρμακα, θεραπευτικά μέτρα και απαραίτητα βοηθήματα. Επιπλέον αξιολογεί την αποδοτικότητα στην επαγγελματική ζωή και συζητάει με τον παθόντα επίσης, τι θα κάνει μετά την έξοδο του από το ίδρυμα.

Οι **ψυχολόγοι** και **ψυχοθεραπευτές** προσφέρουν μεταξύ άλλων ατομικές παροχές συμβουλών ή ομαδικές συζητήσεις κατά την πορεία της αποκατάστασης και κάνουν ψυχολογική *διαγνωστική*.



Οι **κοινωνικοί λειτουργοί**, **κοινωνικοί παιδαγωγοί** και η **κοινωνική υπηρεσία** υποστηρίζουν και συμβουλεύουν τον ασθενή στον κοινωνικό τομέα (όπως παροχή συμβουλών για την οικιακή φροντίδα, για οικονομικά θέματα, για το επάγγελμα).

Οι **φυσιοθεραπευτές** ή **κινησιοθεραπευτές** αναπτύσσουν προγράμματα κίνησης που μπορούν να πραγματοποιούνται τόσο στο γυμναστήριο όσο και στην ελεύθερη φύση. Ανάλογα με την ασθένεια προσφέρουν επίσης ειδική ατομική θεραπεία.

Οι **εργοθεραπευτές** βοηθούν στην αντιμετώπιση της καθημερινής ζωής και στην επανενσωμάτωση στο επάγγελμα. Αυτοί παρέχουν συμβουλές για βοηθήματα και εξασκούν με τον ασθενή στοχευμένα τις εργασίες που χρειάζονται επίσης για την καθημερινή ρουτίνα εργασίας.

Οι **νοσηλεύτες** φροντίζουν ομοίως για την ιατρική περίθαλψη και υποστηρίζουν τον ασθενή στην αντιμετώπιση της καθημερινής ζωής. Στα καθήκοντά τους υπάγονται μεταξύ άλλων η χορήγηση των φαρμάκων σύμφωνα με ιατρική εντολή, η φροντίδα τραυμάτων, τα μέτρα για την πρόωθηση και διατήρηση της κινητικότητας.

Οι **βοηθοί διαιτολόγοι** συντάσσουν διατροφικά προγράμματα και βοηθούν σε αλλαγές διατροφής ή αντίστοιχα σε ρυθμίσεις διατροφής, όπως παραδείγματος χάρη σε φτωχή σε λιπαρά διατροφή ή διατροφή μέσω καθετήρα. Εκτός αυτού υποστηρίζουν την πρακτική εφαρμογή της αλλαγής διατροφής με τη μορφή μαθημάτων μαγειρικής.

**Ειδικές περαιτέρω επαγγελματικές ομάδες** όπως **λογοπαιδικοί ή λογοθεραπευτές** βοηθούν, όταν υπάρχουν προβλήματα γλώσσας, ομιλίας ή κατάποσης.

Εκτός αυτού εργάζονται στο ίδρυμα αποκατάστασης επίσης καθαριστές και προσωπικό κουζίνας.

## Η πορεία της αποκατάστασης

Κάθε ασθενής ερωτάται στην αρχή της αποκατάστασης στην καλούμενη ιατρική συζήτηση εισαγωγής πρώτα μία φορά λεπτομερώς για τα προβλήματά του. Επίσης εξετάζονται ήδη υπάρχοντα ευρήματα και συζητούνται με τον ασθενή.

Μετά τη συζήτηση ακολουθούν κατά κανόνα μερικές ιατρικές εξετάσεις. Από την ασθένεια εξαρτάται, εάν είναι απαραίτητη μία τέτοια συζήτηση κατά την εισαγωγή καθώς και εξετάσεις και από άλλα μέλη της ομάδας αποκατάστασης,

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:**  
**Απαντήστε ειλικρινά στις ερωτήσεις του γιατρού, για να λάβετε την καλύτερη δυνατή θεραπεία.**

όπως τον ψυχολόγο ή κοινωνικό παιδαγωγό. Είναι σπουδαίο να απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις ειλικρινά. Μόνο έτσι μπορούν ο γιατρός και η ομάδα αποκατάστασής του να σχηματίσουν μία πλήρη εικόνα της κατάστασης της υγείας και των πιθανών παραγόντων επίδρασης. Ερωτήσεις επιτρέπονται φυσικά οποτεδήποτε. Με βάση αυτές τις πρώτες εξετάσεις και συζητήσεις καθο-

ρίζονται μαζί με τον ασθενή στόχοι αποκατάστασης και συντάσσεται ένα αντίστοιχο πρόγραμμα θεραπείας.

Οι θεραπείες εκτείνονται από προγράμματα κίνησης και αθλητισμού και χαλαρωτικά μέτρα μέχρι την παροχή συμβουλών διατροφής. Εδώ μία μικρή επιλογή:

- Εργοθεραπεία και εργασιοθεραπεία (όπως *λειτουργική προπόνηση, προπόνηση στη θέση εργασίας, προπόνηση με βοηθήματα*), φυσιοθεραπεία, αθλητική θεραπεία και κινήσιοθεραπεία (παραδείγματος χάρη θεραπευτική γυμναστική, υδρογυμναστική, εκπαίδευση για την πλάτη, προπόνηση ενδυνάμωσης και ενόργανη προπόνηση, Nordic Walking)
- Συμβουλευτικές προσφορές της κοινωνικής υπηρεσίας (όπως παροχή συμβουλών για θέματα κοινωνικού δικαίου, επαγγελματικός προσανατολισμός)
- ψυχολογικές ατομικές και ομαδικές συζητήσεις
- χαλαρωτικά μέτρα
- δημιουργικές προσφορές (χορός, θέατρο, χειροτεχνία, μουσικοθεραπεία)
- μασάζ, λουτρά, θεραπεία με επιθέματα
- ειδικά μέτρα (όπως εξάσκηση γλώσσας και ομιλίας, παροχή συμβουλών διατροφής)
- ενημέρωση σε θέματα υγείας για συντελεστές κινδύνου (παραδείγματος χάρη υπέρβαρο, κάπνισμα, κατανάλωση οινοπνεύματος)

Κανείς δεν μπορεί όμως να εξαναγκασθεί να συμμετέχει σε ένα θεραπευτικό μέτρο. Πρέπει όμως να ληφθεί υπόψη ότι ο ασθενής είναι υποχρεωμένος κατά τη διάρκεια της αποκατάστασής του σε συνεργασία, ώστε η αποκατάσταση να μπορέσει να περατωθεί επιτυχώς. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένες θεραπείες δεν μπορούν να διαγραφούν ή να αντικατασταθούν με άλλες. Γι' αυτό ο

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:**  
**Συζητήστε με το γιατρό, ποιες θεραπείες δεν θέλετε να κάνετε και ποιες εναλλακτικές λύσεις υπάρχουν.**

ασθενής θα πρέπει, εάν αρνείται ορισμένα μέτρα για θρησκευτικούς λόγους ή λόγους πεποίθησης, να μιλήσει γι' αυτό με το γιατρό του ή τον εκάστοτε θεραπευτή του. Ίσως να υπάρχει κάποια άλλη δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί σκόπιμα ο χρόνος θεραπείας. Συνιστάται όμως πάντοτε να εκμεταλλευθείτε όλα τα καθορισθέντα μέτρα, ώστε να βελτιωθεί κατά το δυνατόν σύντομα η κατάσταση της υγείας. Ιδιαίτερα στην αποκατάσταση για τη θεραπεία μίας ψυχοσωματικής ασθένειας πρέπει να είναι σαφές στον ασθενή ήδη από την αρχή ότι υπάρχουν (επίσης κοινές για τα δύο φύλα) ομαδικές συζητήσεις και ομαδικές κινησιοθεραπείες. Αυτό το ομαδικό σχέδιο είναι πολύ χρήσιμο. Γι' αυτό ο ασθενής πρέπει να είναι πρόθυμος να συμμετέχει σε αυτές τις ομαδικές θεραπείες.

Στην πορεία της αποκατάστασης πραγματοποιείται μία νέα ιατρική εξέταση, για να ελεγχθεί η πρόοδος της υγείας και να ξεκινήσουν ενδεχομένως περαιτέρω μέτρα ή να διαπιστωθεί η ανάγκη για μία παράταση της αποκατάστασης. Στο τέλος της αποκατάστασης πραγματοποιείται μία συμβουλευτική συζήτηση με το γιατρό. Αυτός ενημερώνει για ενδεχόμενες προσφορές *αποθεραπείας* και *αθλητισμό αποκατάστασης*. Η έκθεση κατά την έξοδο στέλνεται στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης και κατόπιν επιθυμίας του ασθενούς επίσης στον οικογενειακό γιατρό.

## Το ημερήσιο πρόγραμμα

Καθημερινά πραγματοποιείται θεραπεία από τέσσερις μέχρι έξι ώρες. Τις βραδυνές ώρες και το Σαββατοκύριακο συνήθως δεν γίνονται θεραπείες.

Στα εξωτερικά κέντρα αποκατάστασης οι ασθενείς λαμβάνουν συνήθως ένα μεσημεριανό φαγητό. Συνήθως διατίθενται εδώ επίσης χώροι ανάπαυσης για χαλάρωση που μπορούν

να χρησιμοποιούνται το χρόνο που δεν γίνεται θεραπεία.

Στην αποκατάσταση σε νοσοκομείο οι ασθενείς στεγάζονται στο ίδρυμα και λαμβάνουν πλήρη διατροφή. Τον ελεύθερο χρόνο τα περισσότερα ιδρύματα προσφέρουν επιπρόσθετες δραστηριότητες, όπως αναγνώσεις, βραδιές χορού ή εκδρομές. Εάν υπάρχει ενδιαφέρον για τις προσφορές, οι ασθενείς θα πρέπει να ενημερώνονται απ' ευθείας επί τόπου για πιθανά έξοδα και για τις προϋποθέσεις συμμετοχής.

## Δυνατότητες προσευχής

Ανάλογα με το ίδρυμα υπάρχουν ειδικοί χώροι για ησυχία και προσευχή. Φυσικά ο ασθενής μπορεί να χρησιμοποιήσει και το δωμάτιό του για την προσευχή. Αυτός μπορεί να ενημερωθεί στο διαδίκτυο ή τηλεφωνικά. Μπορείτε να δηλώσετε ένα ανάλογο ίδρυμα που επιθυμείτε ήδη κατά την υποβολή της αίτησης.

## Κανονισμοί επισκέψεων και συνοδείας

Οι συγγενείς και φίλοι θα πρέπει να έρχονται μόνο το χρονικό διάστημα που δεν γίνεται θεραπεία, για να μην επηρεάσουν δυσμενώς την πορεία της αποκατάστασης. Πληροφορίες για τις ώρες επισκέψεων των ιδρυμάτων λαμβάνουν οι ασθενείς στη ρεσεψιόν ή στην εκάστοτε διαδικτυακή σελίδα του ιδρύματος. Σε ιδρύματα αποκατάστασης για ψυχοσωματικές ασθένειες μπορεί να ισχύει ότι ο ασθενής στην αρχή και κατά τη διάρκεια της θεραπείας δεν επιτρέπεται

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:**  
**Συζητήστε με το ίδρυμα αποκατάστασης, τότε επιτρέπεται να δέχεστε επισκέψεις.**

να δέχεται καμμία επίσκεψη. Εδώ είναι σπουδαίο να ενημερωθείτε εγκαίρως.

Εάν από ιατρικής ή θεραπευτικής άποψης είναι απαραίτητο, μπορεί σε μεμονωμένες περιπτώσεις να συμμετέχει ο σύντροφος ή η σύντροφος μαζί με τον ασθενή στην αποκατάσταση. Τα έξοδα διανυκτέρευσης και διατροφής καθώς και μία πιθανή απώλεια αποδοχών αναλαμβάνονται τότε από την ασφάλιση σύνταξης. Αυτό όμως χρηματοδοτείται μόνον, εάν το μέτρο δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί στον τόπο κατοικίας του ασθενούς. Εάν δεν είναι ιατρικά απαραίτητο, το συνοδευόν άτομο μπορεί εν τούτοις να έλθει μαζί σε μερικά ιδρύματα. Αυτό πρέπει να το ρωτήσετε στο εκάστοτε ίδρυμα. Τα έξοδα όμως γι' αυτό πρέπει να τα πληρώσει το ίδιο το συνοδευόν άτομο.

Εάν ο ασθενής είναι παιδί που είναι μικρότερο από οκτώ ετών, ένας γονέας ή ένα άλλο συνοδευόν άτομο μπορεί να συνοδεύσει το παιδί στην παραμονή του για αποκατάσταση. Εάν τα παιδιά είναι μεγαλύτερα, μπορούν να συνοδεύονται, εάν αυτό είναι ιατρικά απαραίτητο. Η ασφάλιση σύνταξης αναλαμβάνει τα δημιουργούμενα έξοδα: έξοδα ταξιδιού, στέγασης και διατροφής. Μέχρι τα 15α γεννέθλια το παιδί μπορεί να συνοδεύεται κατά την μετάβαση και την αναχώρηση. Εάν τα συνοδευόντα άτομα εργάζονται μπορούν

να πάρουν απλήρωτη άδεια. Η ασφάλιση σύνταξης πληρώνει κατόπιν αίτησης το μισθό.

## Προβλήματα συνεννόησης λόγω λιγιστών γνώσεων των Γερμανικών

Σε μία ιατρική εξέταση ή αντίστοιχα στην ιατρική συζήτηση κατά την εισαγωγή μπορεί κατόπιν επιθυμίας του γιατρού να προσληφθεί ένας διερμηνέας, εάν η συνεννόηση δεν είναι αλλιώς δυνατή. Η χρηματοδότηση αναλαμβάνεται από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Αυτό ισχύει μόνο για την ιατρική συζήτηση κατά την εισαγωγή. Για περαιτέρω θεραπευτικά μέτρα ο ασθενής δεν δικαιούται μεταφραστή, εκτός εάν χρηματοδοτήσει ο ίδιος τα έξοδα και τη στέγασή του. Οι λιγιστές γνώσεις των Γερμανικών μπορούν να αναφερθούν στην αίτηση αποκατάστασης, ώστε να επηρεασθεί έτσι η επιλογή του ιδρύματος αποκατάστασης. Επίσης συνιστάται να ενημερωθείτε πριν από την υποβολή της αίτησης για ιδρύματα αποκατάστασης με προσωπικό που μιλάει τη μητρική γλώσσα σας και να αναφέρετε ένα ανάλογο ίδρυμα ήδη κατά την υποβολή της αίτησης ως ίδρυμα που επιθυμείτε.

**Ένας διερμηνέας μπορεί να προσληφθεί για την ιατρική συζήτηση κατά την εισαγωγή.**

## Ειδικές προσφορές για μετανάστες

Σε διάφορα ιδρύματα αποκατάστασης δημιουργήθηκαν ειδικές προσφορές για μετανάστες. Εκεί οι ασθενείς λαμβάνουν την ίδια φροντίδα και θεραπεία όπως σε κάθε άλλο ίδρυμα αποκατάστασης. Η διαφορά είναι ότι λαμβάνονται υπόψη σε ιδιαίτερο μέτρο οι πολιτιστικές και θρησκευτικές ανάγκες τους και μειώνονται τα προβλήματα της γλώσσας με διερμηνείς. Στις προσφορές υπάγονται χωριστά τμήματα για τα δύο φύλα, ιδιαίτεροι χώροι προσευχής, υπηρεσίες δια-



δρομής για την προσευχή στο τζαμί ή θεραπεία από ένα άτομο του ίδιου φύλου. Πρέπει όμως να προσέξετε ότι δεν έχει κάθε ίδρυμα αποκατάστασης τέτοιες προσφορές και δεν μπορεί να ληφθεί υπόψη κάθε πολιτιστική και θρησκευτική ανάγκη ή επιθυμία. Επιπλέον θα πρέπει να λη-

φθεί υπόψη ότι ένα ίδρυμα αποκατάστασης με ειδικές προσφορές για μετανάστες δεν είναι πάντοτε η καλύτερη επιλογή ανάλογα με την ασθένεια. Ένα ίδρυμα αποκατάστασης εξειδικευμένο για την ασθένεια

#### **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:**

**Να επιλέξετε ένα ίδρυμα που προσφέρει την καλύτερη θεραπεία για την ασθένειά σας.**

μπορεί ενδεχομένως να προσφέρει μία σημαντικά καλύτερη θεραπεία, ακόμη και αν δεν έχει προσφορές για μετανάστες.

## **Υποχρέωση συνεργασίας και διακοπή της αποκατάστασης**

Για μία επιτυχή ιατρική αποκατάσταση έχει εντελώς αποφασιστική σημασία η συνεργασία του ασθενούς. Αναφέρεται μάλιστα μία *υποχρέωση συνεργασίας*. Οι ασθενείς θα πρέπει κατά το δυνατόν να τηρούν όλες τις συμφωνίες θεραπείας, να συμμετέχουν ενεργά στις προσφορές και να μεταβιβάζουν νέες

γνωσεις και εμπειρίες στην καθημερινή ζωή τους. Αυτοί λαμβάνουν υποστήριξη γι' αυτό από ολόκληρη την ομάδα αποκατάστασης. Εάν ένας ασθενής δεν τηρεί την υποχρέωση συνεργασίας

**! Ως ασθενής είστε υποχρεωμένος να συνεργασθείτε ενεργά στην αποκατάσταση.**

του και έτσι τίθεται σε κίνδυνο η επιτυχία του μέτρου αποκατάστασης, η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης μπορεί να περικόψει ή και να αφαιρέσει κοινωνικές παροχές. Αυτό όμως δεν είναι επιθυμητό και αποτελεί μία απόλυτα εξαιρετική περίπτωση. Εάν ο ασθενής λαμβάνει επίδομα ασθένειας και το ταμείο ασθένειας τον έχει

υποχρεώσει σε μία παραμονή για αποκατάσταση, μπορεί επίσης να περικόψει το επίδομα ασθένειας.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι, γιατί ένας ασθενής θέλει να διακόψει την αποκατάσταση. Όμως θα πρέπει να προηγούνται πάντοτε λεπτομερείς σκέψεις πριν από την απόφαση για διακοπή της παραμονής για αποκατάσταση. Διότι στόχος της αποκατάστασης είναι η βελτίωση της κατάστασης της υγείας και της ευεξίας του ασθενούς. Εάν λήξει πρόωρα η αποκατάσταση, δεν μπορούν ενδεχομένως να επιτευχθούν οι στόχοι της αποκατάστασης. Εάν η διακοπή της αποκατάστασης είναι αναπόφευκτη, ο ασθενής θα πρέπει να το συζητήσει με τον θεράποντα γιατρό του στο ίδρυμα αποκατάστασης. Αυτός μετά εκδίδει μία βεβαίωση που πιστοποιεί ότι δεν υπάρχουν λόγοι κατά της διακοπής. Εάν δεν εκδοθεί αυτή η βεβαίωση, μπορεί να συμβεί μία περικοπή κοινωνικών παροχών, όπως του επιδόματος ασθένειας. Μετά την αποχώρηση από το ίδρυμα αποκατάστασης ο ασθενής θα πρέπει να απευθυνθεί στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης και να εξηγήσει τους λόγους της διακοπής.

Εάν ο ενδιαφερόμενος λαμβάνει μεταβατική αποζημίωση της ασφάλισης σύνταξης, πρέπει να την επιστρέψει για τον ακόμη ανοικτό χρόνο αποκατάστασης. Ο ασθενής όμως δεν πρέπει να πληρώσει την αποκατάσταση συνολικά, εάν την διακόψει.

Καθένας θα πρέπει να γνωρίζει ότι η διακοπή μίας αποκατάστασης μπορεί να έχει επίδραση σε μελλοντικές αιτήσεις αποκατάστασης. Γι' αυτό εξετάζεται ιδιαίτερα, για ποιους λόγους διακόπηκε η αποκατάσταση.

## 4. Μετά την αποκατάσταση

Τα ακολούθως περιγραφόμενα μέτρα μετά από πραγματοποιηθείσα ιατρική αποκατάσταση μπορούν να συστηθούν, να ληφθούν και/ή να ξεκινήσουν ανάλογα με την ατομική ανάγκη.

### Αθλητισμός αποκατάστασης, λειτουργική προπόνηση, αποθεραπεία

Για την διασφάλιση της επιτυχίας της αποκατάστασης και τη μεταφορά των κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης αποκτηθεισών γνώσεων στην καθημερινή ζωή, μπορεί στη συνέχεια της

**Υπάρχουν διάφορες δυνατότητες να ενδυναμώσετε περαιτέρω την υγεία μετά την αποκατάσταση.**

ιατρικής αποκατάστασης να λάβουν χώρα αθλητισμός αποκατάστασης, λειτουργική προπόνηση ή ένα πρόγραμμα αποθεραπείας της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Εάν αυτό είναι

απαραίτητο, το αποφασίζει ο γιατρός στο ίδρυμα αποκατάστασης. Αυτός εκδίδει μία εντολή και ενημερώνει τον ασθενή στην τελική συζήτηση γι' αυτό. Σπουδαίο είναι ότι οι προσφορές ανάλογα με το είδος πρέπει να ξεκινήσουν εντός έξι εβδομάδων ή αντίστοιχα τριών μηνών μετά τη λήξη της αποκατάστασης, αλλιώς η ιατρική εντολή παύει να ισχύει. Η εκάστοτε προθεσμία αναφέρεται στο ενημερωτικό φυλλάδιο που δίνεται με την εντολή.

### Αθλητισμός αποκατάστασης και λειτουργική προπόνηση

Στα πλαίσια του αθλητισμού αποκατάστασης και της λειτουργικής προπονησης εκτελούνται κινησιοθεραπευτικές ασκήσεις σε ομάδες υπό επαγγελματική καθοδήγηση. Συνήθως ο αθλητισμός αποκατάστασης ή αντίστοιχα η λειτουργική

προπόνηση γίνεται επί έξι μήνες. Προσφέρεται κοντά στον τόπο κατοικίας, ώστε ο συμμετέχων να έχει τη δυνατότητα να επανέλθει πάλι στο επάγγελμα. Ο αθλητισμός αποκατάστασης προσφέρεται σε ασθενείς του κινητικού συστήματος, ασθενείς της καρδιάς και του κυκλοφοριακού και σε ορισμένες ασθενείς καρκίνου και των αναπνευστικών οδών. Για άτομα με ασθένειες καρδιάς και κυκλοφοριακού υπάρχουν επίσης ειδικές «καρδιακές ομάδες». Η λειτουργική προπόνηση – κατά κανόνα (υδρο-) γυμναστική – χρησιμοποιείται αντίθετα για ρευματικές ασθένειες.

### Προγράμματα αποθεραπείας

Στα προγράμματα αποθεραπείας τα κινησιοθεραπευτικά μέτρα συμπληρώνονται από εκπαιδύσεις και παροχές συμβουλών. Στόχος είναι η περαιτέρω βελτίωση των περιορισμένων ικανοτήτων του ασθενούς μετά την αποκατάσταση. Οι προσωπικές και κοινωνικές ικανότητές του θα πρέπει να προωθηθούν περαιτέρω και η αλλαγή του τρόπου ζωής που ξεκίνησε στην αποκατάσταση θα πρέπει να παγιωθεί. Αυτά τα δομημένα προγράμματα αποθεραπείας γίνονται σε ομάδες και πραγματοποιούνται παράλληλα με το επάγγελμα. Ο αριθμός των ραντεβού και τα εκτελούμενα μέτρα είναι διαφορετικά ανάλογα με το πρόγραμμα.

### Επαγγελματική επανενσωμάτωση

Μετά από μία μακρά ανικανότητα προς εργασία δεν είναι συχνά εύκολη η επιστροφή στην μέχρι τώρα θέση εργασίας. Η εργασιακή επιβάρυνση πρέπει να ξεκινήσει πάλι προσεκτικά.

Εάν ο εργαζόμενος ήταν δηλωμένος ασθενής βάσει ιατρικού πιστοποιητικού, δηλαδή ανίκανος

## **ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** **Συζητήστε με τον εργοδότη σας, πώς μπορείτε πάλι να ξεκινήσετε καλύτερα τη δουλειά σας.**

προς εργασία, στη διάρκεια ενός έτους περισσότερο από έξι εβδομάδες συνεχώς ή επανειλημμένα, ο εργοδότης είναι υποχρεωμένος να του προσφέρει μία καλούμενη Επιχειρησιακή Διεύθυνση Ενσωμάτωσης (BEM). Ο εργα-

ζόμενος αποφασίζει ο ίδιος, εάν θέλει να συμμετέχει σε αυτήν. Στα πλαίσια αυτής της συζήτησης BEM ο εργοδότης επεξεργάζεται μαζί με τον εργαζόμενο καθώς και – μετά από συγκατάθεση του εργαζόμενου – με άλλους ειδικούς (όπως συμβούλιο εργαζομένων ή συμβούλιο προσωπικού, αντιπροσωπεία βαριά αναπήρων, γιατρό της επιχείρησης ή αντίστοιχα του εργοστασίου, υπαλλήλους των Κοινών Γραφείων Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση, υπηρεσία ενσωμάτωσης) τα μέτρα, με τη βοήθεια των οποίων ο εργαζόμενος μπορεί να απασχοληθεί πάλι στην επιχείρηση. Αυτά τα μέτρα μπορούν να είναι η μείωση του εβδομαδιαίου χρόνου εργασίας ή η σταδιακή επανενσωμάτωση. Στη σταδιακή επανενσωμάτωση ο εργαζόμενος εργάζεται στην αρχή μόνο μερικές ώρες στην επιχείρηση και ο χρόνος εργασίας αυξάνεται σταδιακά.

Εάν η εργασία στη μέχρι τώρα θέση εργασίας δεν είναι πλέον δυνατή, ο εργαζόμενος μπορεί να μετατεθεί ίσως σε ένα άλλο τμήμα.

## **Επαγγελματική αποκατάσταση**

Εάν δεν μπορεί να επιτευχθεί μία επανενσωμάτωση στη μέχρι τώρα θέση εργασίας με μία ιατρική αποκατάσταση, η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης προσφέρει στους ασφαλισμένους της υπό ορισμένες προϋποθέσεις παροχές για επαγγελματική αποκατάσταση. Αυτές χρησιμεύουν ομοίως για την εμπόδιση μίας ελάττωσης της βιοποριστικής ικανότητας και μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε χωρίς προηγούμενη είτε μετά από πραγματοποιηθείσα αποκατάσταση.

Στις παροχές της επαγγελματικής αποκατάστασης υπάγονται:

- προσαρμογή της θέσης εργασίας (όπως ράμπες, τραπέζια και καρέκλες με ρυθμιζόμενο ύψος ή ειδικές οθόνες)
- βοήθεια εργασίας για ένα χρονικό διάστημα τριών ετών (η βοήθεια εργασίας δίνει υποστήριξη για τις εργασιακές απαιτήσεις, παραδείγματος χάρη συνοδεία του παθόντος, ανάγνωση κειμένων σε αυτόν ή γραφή κειμένων)
- εκπαίδευση και μετεκπαίδευση ή επανεκπαίδευση
- επιχορηγήσεις ίδρυσης επιχείρησης για το ξεκίνημα ελεύθερου επαγγέλματος
- προσαρμογές του χώρου κατοικίας κατάλληλης για αναπήρου, εάν έτσι είναι προσβάσιμη χωρίς εμπόδια η θέση εργασίας
- απόκτηση άδειας οδήγησης
- επιχορηγήσεις για την τροποποίηση του αυτοκινήτου για αναπήρου
- διαδρομές με δημόσια μέσα συγκοινωνίας ή με μία μεταφορική υπηρεσία

Σε πολύ έντονα έκδηλες αναπηρίες υπάρχει η δυνατότητα της εργασίας σε ένα *εργαστήριο αναπήρων*

## **Ομάδες αυτοβοήθειας, σύνδεσμοι**

Οι ομάδες αυτοβοήθειας ή σύνδεσμοι μπορούν επίσης να προσφέρουν μία πολύτιμη υποστήριξη. Βοηθούν τους ασθενείς και/ή τους συγγενείς τους στην αντιμετώπιση της ασθένειας και τους υποστηρίζουν σε ερωτήσεις με συμβουλές και δράσεις. Εκεί συναντώνται επίσης παθόντες για κοινή ανταλλαγή εμπειριών. Άτομα που ασθένησαν πρόσφατα μπορούν να επωφεληθούν από τις εμπειρίες άλλων παθόντων. Στη Γερμανία υπάρχουν από 70.000 μέχρι 100.000 ομάδες αυτοβοήθειας. Οι περισσότερες πόλεις προσφέρουν συμβουλευτικές υπηρεσίες και επικοινωνία για αυτοβοήθεια.



# Παραδείγματα περιπτώσεων

Για να απεικονισθεί, πώς και υπό ποιους όρους μπορούν να λάβουν οι ασφαλισμένοι τις παροχές της ιατρικής αποκατάστασης της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης και πώς μπορεί να είναι η πορεία μίας αποκατάστασης, παρουσιάζονται ακολούθως μερικά επινοηθέντα παραδείγματα περιπτώσεων.

## Πρόσβαση στην ιατρική αποκατάσταση μέσω της Ιατρικής Υπηρεσίας των Ταμείων Ασθενείας (MDK)

Ο κύριος Κ. (52 ετών, από τη Ρωσία) έπαθε εγκεφαλικό επεισόδιο. Η δεξιά πλευρά του σώματός του είναι στην αρχή εντελώς παράλυτη. Κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο νοσοκομείο μαθαίνει να χρησιμοποιεί πάλι το χέρι του στην καθημερινή ζωή, όμως δεν μπορεί να κινήσει το πόδι του όπως συνήθιζε. Η κοινωνική λειτουργός στην κλινική του προτείνει μία ακόλουθη θεραπεία διάρκειας τριών εβδομάδων μετά την παραμονή του στο νοσοκομείο. Όμως ο κύριος Κ. την αρνείται, επειδή μετά από την παραμονή του στο νοσοκομείο για πολλές εβδομάδες θέλει να επιστρέψει στο σπίτι του στο συνηθισμένο περιβάλλον του.

Μερικές εβδομάδες αργότερα – ο κύριος Κ. είναι ήδη περισσότερο από έξι εβδομάδες ανίκανος προς εργασία – ο κύριος Κ. λαμβάνει ένα τηλεφώνημα από την Ιατρική Υπηρεσία των Ταμείων Ασθενείας (MDK). Η υπάλληλος του συνιστά να υποβάλει αίτηση για ιατρική αποκατάσταση στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Αλλιώς θα μπορούσε να περικοπεί το επίδομα ασθενείας του. Ο κύριος Κ. στην αρχή παθαίνει σοκ. Συγχρόνως ανησυχεί ήδη από εβδομάδες για το πόδι του και το επαγγελματικό μέλλον του. Τελικά γι' αυτόν

είναι πολύ σημαντικό να πάει στη δουλειά και να φροντίζει αυτοτελώς για την οικογένειά του.

Γι' αυτό αποφασίζει να υποβάλει την αίτηση για αποκατάσταση στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Γι' αυτό απευθύνεται στο ταμείο ασθενείας του. Η υπάλληλος του εξηγεί τα πάντα και τον διαβεβαιώνει ότι θα διαβιβάσει την αίτηση στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Επιπλέον ο κύριος Κ. υποβάλει αργότερα την έκθεση περιγραφής ευρημάτων του γιατρού του.

Η θετική απάντηση έρχεται τρεις εβδομάδες αργότερα. Όταν φθάνει στην αποκατάσταση, εξετάζεται πρώτα η κατάσταση της υγείας του. Επειδή η πίεση του αίματός του μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ακόμη πολύ υψηλή, ο γιατρός συζητάει με τον κύριο Κ. την προσαρμογή της δόσης των φαρμάκων της πίεσης του αίματος, ώστε να προλάβει ένα νέο εγκεφαλικό. Επιπρόσθετα κάνει εργοθεραπεία και φυσιοθεραπεία, για να μπορεί πάλι να περπατήσει, να εξασκήσει τους μύες του και να μάθει πάλι τις κινήσεις της καθημερινής ζωής. Στις περαιτέρω προσφορές συγκαταλέγονται η χαλαρωτική εξάσκηση, η εκπαίδευση διατροφής και η προπόνηση κίνησης σε ομάδες.

Η αποκατάσταση βοήθησε καλά τον κύριο Κ. Τώρα αισθάνεται πιο ασφαλής στα πόδια του και πιστεύει ότι με τη βοήθεια των τακτικών ασκήσεων θα αυξήσει περαιτέρω την αποδοτικότητά του. Ο γιατρός του σύστησε να κάνει χρήση της φυσιοθεραπείας και του αθλητισμού αποκατάστασης επίσης στον τόπο κατοικίας του και εξέδωσε γι' αυτόν μία εντολή.

Τώρα ο κύριος Κ. δεν επέστρεψε ακόμη στο επάγγελμά του. Ήλθε όμως ήδη σε επικοινωνία



με τον εργοδότη του και ενημερώθηκε για το ποιες δυνατότητες υπάρχουν για την περαιτέρω απασχόλησή του στην επιχείρηση. Ο εργοδότης του τον διαβεβαίωσε ότι θα κάνει μαζί του μία συζήτηση μετά την επιστροφή του στην επιχείρηση, κατά την οποία θα αναζητήσουν μαζί μία λύση.

## Πρόσβαση στην ιατρική αποκατάσταση μέσω του οικογενειακού γιατρού

Ο κύριος Ö. (56 ετών, από την Τουρκία) χειρουργήθηκε στην καρδιά. Στο σπίτι ο κύριος Ö. παρακολουθείται εντατικά από τον οικογενειακό γιατρό του. Επειδή η επιβάρυνση μετά από μία τόσο μεγάλη επέμβαση πρέπει αργά να αυξηθεί, ο οικογενειακός γιατρός προτείνει στον κύριο Ö. να ζητήσει μία ιατρική αποκατάσταση στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Αυτό εκνευρίζει λίγο τον κύριο Ö. Στην ουσία αυτός δεν έχει κάνει ακόμη ποτέ κάτι τέτοιο από τότε που ήλθε στη Γερμανία εδώ και περισσότερο από είκοσι χρόνια. Γι' αυτό απευθύνεται στην κόρη του που τον υποστηρίζει και σε άλλα θέματα. Αυτή του προμηθεύει ένα έντυπο αίτησης από τον τοπικό φορέα της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Εκεί αυτή πληροφορείται ότι ο πατέρας της μπορεί να λάβει βοήθεια τηλεφωνικά ή προσωπικά για τη συμπλήρωση της αίτησης στο γραφείο πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Αυτή πηγαίνει με τον πατέρα της την επόμενη ημέρα στο γραφείο παροχής συμβουλών. Ο υπάλληλος εξηγεί την αίτηση και την συμπληρώνει μαζί με τον κύριο Ö. Με την συμπληρωμένη αίτηση ο κύριος Ö. πηγαίνει πάλι στον οικογενειακό γιατρό του. Αυτός γράφει την ιατρική έκθεση περιγραφής ευρημάτων. Η κόρη υποβάλλει την πλήρη αίτηση στην τοπική υπηρεσία της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης.

Μετά από αρκετές εβδομάδες αναμονής ο κύριος Ö. μπαίνει σε ένα ίδρυμα αποκατάστασης ειδικευμένο για ασθένειες καρδιάς και αγγείων. Στην αρχή της παραμονής ο κύριος Ö. ξετάζεται. Μαζί με τον γιατρό του ο κύριος Ö. συζητάει το πρόγραμμα θεραπείας για την αποκατάσταση.

Ο κύριος Ö. ήταν λίγο ανήσυχος πριν από την έναρξη της αποκατάστασης: Πώς θα είναι τα πράγματα; Θα αισθάνεται καλά; Και προπαντός θα μπορεί εκεί να προσέχεται τακτικά; Η θησκεία είναι για τον κύριο Ö. πολύ σημαντική. Στο τμήμα ρωτάει ένα νοσηλεύτη, εάν υπάρχει ένας ειδικός χώρος προσευχής. Δυστυχώς ο νοσηλεύτης πρέπει να απαντήσει αρνητικά. Ο κύριος Ö. μπορεί όμως οποτεδήποτε να προσευχηθεί στο δωμάτιό του.

Το ίδρυμα αποκατάστασης προσφέρει στον κύριο Ö. πολλές δυνατότητες. Επειδή αυτός καπνίζει πάρα πολύ, συμμετέχει πρώτα σε ένα τμήμα απεξάρτησης από το κάπνισμα. Με μία αλλαγή στη διατροφή και μαθήματα μαγειρικής θα μπορέσει με το χρόνο να μειώσει το πλεονάζον βάρος του σε φυσιολογικό βάρος. Σε ένα ειδικό σεμινάριο αντιμετώπισης του στρες ο κύριος Ö. μαθαίνει πώς μπορεί να αντιμετωπίσει καλύτερα το επαγγελματικό στρες. Εκτός αυτού ο κύριος Ö. κάνει το διάστημα της αποκατάστασης πολύ γυμναστική και συμμετέχει σε κινησιοθεραπείες.

Συνολικά η κατάσταση της υγείας του κυρίου Ö. μετά την αποκατάσταση βελτιώθηκε σημαντικά και αυτός είναι πάλι σε θέση να ασκεί το επάγγελμά του και να κάνει τις καθημερινές ιδιωτικές εργασίες του. Επί δώδεκα μήνες ο κύριος Ö. συμμετέχει σε ένα πρόγραμμα αποθεραπείας της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης στον τόπο κατοικίας του.

## Πρόσβαση στην ιατρική αποκατάσταση μέσω του Οργανισμού Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού

Η κυρία Π. (47 ετών, από το Καζαχστάν) εργαζόταν πολύ ευχάριστα ως νοσηλεύτρια ηλικιωμένων. Όμως πάσχει ήδη επί χρόνια από δυνατούς πόνους στην πλάτη. Αυτό έφθασε σε τέτοιο βαθμό, ώστε η κυρία Π. να χάσει τη θέση εργασίας της λόγω των συχνών χρόνων ανικανότητας προς εργασία. Η ανεργία την επιβαρύνει πολύ. Οι προσπάθειές της να βρει μία νέα θέση εργασίας δεν ήταν επιτυχείς. Συγχρόνως η κυρία Π. έχει επίγνωση ότι δεν μπορεί πλέον να ανταποκριθεί στη σωματική επιβάρυνση που έχει το επάγγελμα της νοσηλεύτριας ηλικιωμένων. Αυτό το συζητάει με τον επαγγελματικό της σύμβουλο στον Οργανισμό Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού, στον οποίο πρέπει τακτικά να παρουσιάζεται. Αυτός της υποδεικνύει ότι υπάρχει η δυνατότητα της ιατρικής αποκατάστασης της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Η κυρία Π. δεν έχει ακούσει ποτέ κάτι γι' αυτό. Πού μπορεί λοιπόν να ενημερωθεί; Ο επαγγελματικός της σύμβουλος ψάχνει γι' αυτήν τη διεύθυνση ενός Κοινού Γραφείου Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση κοντά. Με ένα αίσθημα ανασφάλειας η κυρία Π. πηγαίνει εκεί. Οι ανησυχίες της όμως είναι αβάσιμες. Ο σύμβουλος αποκατάστασης διαθέτει χρόνο γι' αυτήν και απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις της. Στη συνέχεια συμπληρώνουν την αίτηση για το μέτρο ιατρικής αποκατάστασης. Η κυρία Π. υποβάλλει αργότερα και την έκθεση ευρημάτων του θεράποντος γιατρού της για την αναγκαιότητα ενός μέτρου αποκατάστασης.

Μετά από πέντε εβδομάδες η κυρία Π. λαμβάνει την απόφαση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης για την έναρξη του μέτρου αποκατάστασης. Επειδή πρόκειται για ένα μέτρο εξωτερικής αποκατάστασης, η κυρία Π. πηγαίνει στις διάφορες θεραπείες με το λεωφορείο. Εκεί ξεκινούν μετά

από μία λεπτομερή συζήτηση με τον γιατρό τα διάφορα μέτρα θεραπείας. Σε αυτά υπάγονται η εκπαίδευση για την πλάτη, ώστε να αποφεύγονται οι λανθασμένες επιβαρύνσεις της σπονδυλικής στήλης, η ιατρική προπονητική θεραπεία για ενδυνάμωση των μυών και αύξηση της αντοχής καθώς και η φυσιοθεραπεία για μείωση των πόνων και βελτίωση της κινητικότητας. Επιπλέον αυτή ακούει διαλέξεις για την υγιεινή διατροφή και συμμετέχει στη χαλαρωτική προπόνηση. Για τον χρόνο μετά την αποκατάσταση η κυρία Π. λαμβάνει ένα πρόγραμμα προπόνησης, για να δυναμώσει την πλάτη της και να διατηρήσει την κινητικότητά της.

Η αποκατάσταση είχε πολλά οφέλη για την κυρία Π. Όμως η κυρία Π. δεν είναι σίγουρη, εάν μπορεί να συνεχίσει να ασκεί το επάγγελμα της νοσηλεύτριας ηλικιωμένων για λόγους υγείας. Η θεραπεύτριά της στο ίδρυμα αποκατάστασης υπέδειξε επίσης στην κυρία Π. ότι γι' αυτήν ενδεχομένως τίθεται θέμα μίας επαγγελματικής αποκατάστασης. Η κυρία Π. προγραμματίσει να πληροφορηθεί γι' αυτό σύντομα στο Κοινό Γραφείο Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση.

## Πρόσβαση στην ιατρική αποκατάσταση με δική σας πρωτοβουλία

Η κυρία Σ. (36 ετών, από την Τουρκία) ζει εδώ και έντεκα χρόνια στη Γερμανία. Αυτή εργάζεται ολόκληρη την ημέρα σε ένα μεγάλο πολυκατάστημα και το βράδυ φροντίζει τα τρία παιδιά της και το νοικοκυριό. Εδώ και περίπου οκτώ χρόνια ταλαιπωρούν την κυρία Σ. δυνατοί πόνοι στη κοιλιά. Τα τελευταία χρόνια η κυρία Σ. είχε πάει σε αμέτρητους γιατρούς, αλλά παρ' όλες τις εξετάσεις δεν μπόρεσε να βρεθεί καμία αιτία για τα ενοχλημάτα της. Πριν από μερικούς μήνες ο οικογενειακός γιατρός της διαπίστωσε τελικά ότι η κυρία Σ. έχει ψυχοσωματικά ενοχλήματα. Στη συνέχεια η κυρία Σ. ξεκίνησε μία θεραπεία.

Παρ' όλα αυτά τα ενοχλήματά της μέχρι τώρα δεν βελτιώθηκαν.

Τόσο στο επάγγελμα όσο και στην ιδιωτική της ζωή η κυρία Σ. έχει την εντύπωση ότι ανταποκρίνεται όλο και λιγότερο στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η καλύτερη φίλη της δεν μπορεί να βλέπει πλέον την ταλαιπωρία της κυρίας Σ. Ερευνά στο διαδίκτυο, τι μπορεί να γίνει επιπλέον σε τέτοιες περιπτώσεις. Σε ένα φόρουμ ανακαλύπτει τη δυνατότητα της ιατρικής αποκατάστασης και πληροφορείται ότι αυτή προσφέρεται επίσης για ψυχοσωματικές ασθένειες. Αμέσως τηλεφωνεί στην κυρία Σ. και της προτείνει να ψάξουν μαζί στην διαδικτυακή σελίδα της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης για περαιτέρω πληροφορίες. Παρ' όλον ότι η κυρία Σ. έχει ένα αίσθημα ανασφάλειας, συμφωνεί με την καλή ιδέα της φίλης της, να υποβάλει την αίτηση για ιατρική αποκατάσταση. Στη συνέχεια κλείνει ένα ραντεβού στον οικογενειακό γιατρό της, ο οποίος της εκδίδει μία αντίστοιχη έκθεση περιγραφής ευρημάτων. Μετά συμπληρώνει την αίτηση και την στέλνει στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

Η αίτηση αποκατάστασης στην αρχή απορρίπτεται με την αιτιολογία ότι τα επί τόπου μέτρα δεν έχουν εξαντληθεί ακόμα εντελώς. Η κυρία Σ. έχει την αίσθηση ότι δεν έχει πλέον τη δύναμη, παράλληλα με άλλες υποχρεώσεις, να παλαίψει επίσης ακόμη για την ιατρική αποκατάσταση. Αλλά και εδώ η φίλη της δεν την εγκαταλείπει. Τηλεφωνεί στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης και πληροφορείται ότι σε κάθε απόρριψη μπορεί κάποιος να αντιδράσει με μία ένσταση. Στη συνέχεια αυτή ενεργεί και γράφει μαζί με την κυρία Σ. μία λεπτομερή αιτιολογία, γιατί είναι γι' αυτήν απαραίτητο ένα ιατρικό μέτρο. Η κυρία Σ. την υποβάλει μαζί με τη νέα έκθεση περιγραφής ευρημάτων του θεράποντος γιατρού στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Μετά από ένα σύντομο χρονικό διάστημα η κυρία Σ. λαμβάνει την



έγκριση για μία αποκατάσταση σε νοσοκομείο για πέντε εβδομάδες.

Στο ίδρυμα αποκατάστασης της αρέσει πολύ της κυρίας Σ. Αυτή λαμβάνει διάφορα μέτρα για βελτίωση της κατάστασης της υγείας της, όπως αναπνευστική θεραπεία, ασκήσεις χαλάρωσης και κινησιοθεραπεία. Στις ομαδικές συζητήσεις και τις ψυχοθεραπευτικές ατομικές συζητήσεις αυτή μαθαίνει, πώς μπορεί να αντιμετωπίζει τον πόνο της και ποιο ρόλο παίζει ο πόνος στην καθημερινή ζωή της.

Της λείπει πολύ η οικογένειά της. Γι' αυτό είναι χαρούμενη που ο άντρας της και τα παιδιά έρχονται να την επισκεφθούν ένα Σαββατοκύριακο.

Μετά την έξοδό της η κυρία Σ. είναι πολύ καλύτερα. Έμαθε πώς μπορεί παρ' όλους τους πόνους να τα καταφέρνει στην καθημερινή ζωή. Χαίρεται που μπορεί να επιστρέψει πάλι στο επάγγελμά της.

# Συχνά υποβαλλόμενες ερωτήσεις

## Γενικές ερωτήσεις:

### 1. Πότε έχω δικαίωμα για την ιατρική αποκατάσταση;

Εσείς έχετε δικαίωμα για την ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, εάν πάσχετε από μία χρόνια ασθένεια που επηρεάζει τη βιοποριστική σας ικανότητα, και εκπληρώνετε τις προϋποθέσεις του ασφαλιστικού δικαίου, τις προσωπικές προϋποθέσεις και τις προϋποθέσεις του δικαίου διαμονής. Αυτό ισχύει επίσης, όταν εσείς λάβετε μία ακόλουθη θεραπεία απ' ευθείας μετά την παραμονή στο νοσοκομείο. Παράλληλα με αυτές τις δύο παροχές αποκατάστασης έχουν και οι ασφαλισμένοι και οι συνταξιούχοι καθώς και οι συγγενείς τους με ασθένειες καρκίνου και τα χρόνια ασθενή παιδιά και οι έφηβοι δικαίωμα για ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Εάν χρειάζεται μία θεραπεία απεξάρτησης για ασθένειες εξάρτησης (παραδείγματος χάρι εξάρτηση από οινόπνευμα, ναρκωτικά ή φάρμακα), αυτή χρηματοδοτείται επίσης ως παροχή ιατρικής αποκατάστασης από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

### 2. Ποιος είναι για μένα αρμόδιος;

Οι αρχικά αρμόδιοι είναι ο γιατρός σας (επίσης ο γιατρός του εργοστασίου και της επιχείρησης), η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης της Ομοσπονδίας, οι τοπικοί φορείς της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, η Κρατική Ασφάλιση Ασθενείας, τα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση και τα γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Εάν είστε της γνώμης ότι χρειάζεστε μία αποκατάσταση, απευθυνθείτε σε αυτές τις υπηρεσίες. Οδηγίες θα λάβετε στον κατάλογο διευθύνσεων.

### 3. Πρέπει να πάω για αποκατάσταση, εάν δεν θέλω;

Ναι και όχι. Εάν ο γιατρός σας σας συνιστά μία ιατρική αποκατάσταση, εσείς δεν πρέπει αναγκαστικά να τη ζητήσετε. Εάν όμως λαμβάνετε επίδομα ασθενείας, το ταμείο ασθενείας μπορεί να σας καλέσει να υποβάλετε μία αίτηση για αποκατάσταση. Εάν εσείς δεν ακολουθήσετε αυτή την πρόσκληση, μπορεί να περικοπεί το επίδομα ασθενείας.

Επίσης ο Οργανισμός Απασχόλησης Εργατικού Δυναμικού μπορεί να σας καλέσει να κάνετε αίτηση για αποκατάσταση.

### 4. Είναι κατάλληλη για μένα μία εξωτερική αποκατάσταση ή μία αποκατάσταση σε νοσοκομείο;

Αυτό εξαρτάται αφενός από τις ιδέες και τις επιθυμίες σας και αφετέρου από την αναμενόμενη επιτυχία της θεραπείας. Υπάρχουν παραδείγματος χάρι ειδικά ιδρύματα αποκατάστασης για σπάνιες ασθένειες που έχουν μόνο προσφορές για εσωτερικούς ασθενείς.

## **Αίτηση και ένσταση:**

### **5. Μπορεί η αίτησή μου για αποκατάσταση να απορριφθεί, διότι έχω μικρά παιδιά ή συγγενείς που έχουν ανάγκη φροντίδας;**

Δεν υπάρχει καμμία συνάρτηση μεταξύ της αίτησής σας για αποκατάσταση ή αντίστοιχα της ανάγκης σας για αποκατάσταση και της οικογενειακής σας κατάστασης. Εάν έχετε παιδιά που χρειάζονται φροντίδα, τα οποία δεν μπορεί να φροντίσει κανείς κατά τη διάρκεια της αποκατάστασής σας, μπορείτε να υποβάλετε αίτηση οικονομικής υποστήριξης για οικιακή βοήθη και/ή φροντίδα των παιδιών στη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης. Εάν οι προϋποθέσεις εκπληρώνονται, τα έξοδα γ' αυτό πληρώνονται από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

### **6. Υπάρχει η αίτηση και σε άλλες γλώσσες εκτός από γερμανικά;**

Όχι. Η αίτηση για αποκατάσταση υπάρχει μόνο στη γερμανική γλώσσα.

### **7. Θα λάβω βοήθεια για τη συμπλήρωση της αίτησης;**

Οι υπάλληλοι της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης της Ομοσπονδίας, των τοπικών φορέων της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, των Κοινών Γραφείων Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση, των γραφείων πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης και της Κρατικής Ασφάλισης Ασθενείας βρίσκονται στο πλευρό σας για τις ερωτήσεις που έχετε. Αλλιώς μπορείτε να πάρετε βοήθεια από το γιατρό σας.

### **8. Μπορεί η αίτηση να απορριφθεί, εάν τη συμπληρώσω εσφαλμένα;**

Εάν εσείς προφανώς και/ή με πρόθεση κάνετε ψευδείς δηλώσεις ή παραλείψετε απαραίτητες πληροφορίες, η αίτησή σας κατά πάσα πιθανότητα θα απορριφθεί. Εάν όμως κάνετε άθελά σας ένα λάθος ή δεν υποβάλετε όλα τα απαιτούμενα δικαιολογητικά, καλείσθε να υποβάλετε αργότερα τα δικαιολογητικά που λείπουν ή να διευκρινίσετε ασαφή γεγονότα.

### **9. Τι κάνω, εάν λάβω μία απόρριψη;**

Αφενός μπορείτε να ασκήσετε ένσταση, αφετέρου μπορείτε – εάν η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης δεν είναι ιατρικά απαραίτητη αυτό το χρονικό σημείο – να ενημερωθείτε για τις προσφορές πρόληψης και προώθησης της υγείας κοντά σας (επίσης στο ταμείο ασθενείας σας) και να κάνετε χρήση αυτών των προσφορών.

### **10. Μπορώ να ασκήσω ένσταση κατά του τόπου της αποκατάστασης;**

Ναι. Είναι όμως αβέβαιο, εάν είναι δυνατόν να ξεκινήσετε την αποκατάσταση στον τόπο που επιθυμείτε.

## Ερωτήσεις για τον μισθό και τα έξοδα:

### 11. Ποιος αναλαμβάνει τα έξοδα μίας αποκατάστασης;

Εάν εσείς λάβετε την ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, τότε αυτή αναλαμβάνει τα έξοδα γι' αυτό. Εάν η ιατρική αποκατάσταση γίνει σε ένα νοσοκομειακό ίδρυμα αποκατάστασης, ο ασφαλισμένος πρέπει να πληρώσει συμπληρωματικά 10 € την ημέρα, όμως για 42 ημέρες το πολύ ετησίως (σε αυτές συγκαταλέγονται επίσης παραμονές στο νοσοκομείο ως εσωτερικός ασθενής). Ανάλογα με το ύψος του εισοδήματος αυτό το ποσό συμπληρωματικής πληρωμής μπορεί να μειωθεί ή να μην πληρωθεί καθόλου. Όποιος λαμβάνει μεταβατική αποζημίωση, είναι απαλλαγμένος από τη συμπληρωματική πληρωμή. Η εξωτερική αποκατάσταση είναι εντελώς απαλλαγμένη από συμπληρωματικές πληρωμές.

### 12. Θα μου πληρώνεται ο μισθός μου κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης;

Για το χρόνο της παραμονής για αποκατάσταση (καθώς και σε περίπτωση ασθενείας) συνεχίζει να πληρώνεται ο μισθός σας από τον εργοδότη για ένα χρονικό διάστημα μέχρι έξι εβδομάδες. Μετά από αυτές τις έξι εβδομάδες μπορείτε να ζητήσετε μεταβατική αποζημίωση για τη διάρκεια της αποκατάστασης από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

### 13. Μπορώ να γίνω άνεργος λόγω της αποκατάστασης;

Εσείς δεν μπορείτε να γίνετε άνεργος, μόνο επειδή κάνετε χρήση της ιατρικής αποκατάστασης. Αυτή σε κανονικές περιπτώσεις την επιθυμούν οι εργοδότες, επειδή προφυλάσσει από μία πρόωρη σύνταξη και ανικανότητα προς εργασία. Αυτό είναι και προς το συμφέρον του εργοδότη σας. Εάν όμως η σύμβαση εργασίας σας λήγει κατά τη

διάρκεια της παραμονής σας για αποκατάσταση, υπάρχει η πιθανότητα αυτή να μην παραταθεί.

### 14. Έχει η αποκατάσταση επιπτώσεις στη μελλοντική σύνταξή μου;

Μία ιατρική αποκατάσταση δεν έχει επίπτωση στη μελλοντική μηνιαία σύνταξή σας. Εάν όμως εσείς θέλετε να σας επιστρέψουν τις εισφορές της σύνταξής σας εφ' άπαξ και εκπληρώνετε τις προϋποθέσεις γι' αυτό, θα πρέπει να λάβετε υπόψη τα εξής: Εάν έχετε ήδη λάβει παροχές της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης (παραδείγματος χάρι ιατρική αποκατάσταση), επιστρέφονται μόνο εκείνες οι εισφορές που πληρώσατε μετά.

## Μέτρο και ίδρυμα:

### 15. Επιτρέπεται να επιλέξω, σε ποιον τόπο θα γίνει η αποκατάσταση;

Ο ασφαλισμένος έχει ένα δικαίωμα επιθυμίας και επιλογής. Δηλαδή αυτός μπορεί να αναφέρει κατά την υποβολή της αίτησης τις επιθυμίες του όσον αφορά το ίδρυμα αποκατάστασης. Ο φορέας της ασφάλισης σύνταξης θα εξετάσει τις δηλώσεις και την αιτιολογία του ασφαλισμένου και θα τις λάβει υπόψη κατά το δυνατόν.

### 16. Πρέπει να φροντίσω εγώ ο ίδιος για τη μετάβαση και την αναχώρηση;

Ναι. Στην απόφαση σας γνωστοποιείται, πού και πότε θα ξεκινήσετε την αποκατάστασή σας. Η Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης αναλαμβάνει τα έξοδα διαδρομής για διαδρομές με το τράινο στη 2η θέση και για δημόσια μέσα συγκοινωνίας. Εάν ταξιδεύετε με το αυτοκίνητο, θα σας πληρωθούν 20 λεπτά για κάθε διανυθέν χιλιόμετρο για τη μετάβαση και την επιστροφή, το πολύ όμως συνολικά 130,00 € για αποκατάσταση σε νοσοκομείο. Για την εξωτερική αποκατάσταση πληρώνονται τα έξοδα διαδρομής στα πλαίσια του απαραίτητου. Πληροφορίες γι' αυτό λαμβάνετε από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

**17. Υπάρχουν ειδικές προσφορές  
αποκατάστασης για μετανάστες;**

Ναι. Υπάρχουν σε μερικά ιδρύματα ειδικές προσφορές για μετανάστες. Πληροφορίες γι' αυτά τα ιδρύματα λαμβάνετε από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης της Ομοσπονδίας, τους τοπικούς φορείς της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, τα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση, τα γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης και την Κρατική Ασφάλιση Ασθενείας. Επιπλέον μπορείτε να πληροφορηθείτε απ' ευθείας σε διάφορα ιδρύματα, εάν αυτά προσφέρουν ειδικές προσφορές αποκατάστασης για μετανάστες.

**18. Θα τεθεί στη διάθεσή μου ένας διερμηνέας;**

Για την ιατρική συζήτηση κατά την εισαγωγή στο ίδρυμα αποκατάστασης, στην οποία εσείς θα συζητήσετε παραδείγματος χάρη το πρόγραμμα θεραπείας με το γιατρό, θα τεθεί στη διάθεσή σας ένας διερμηνέας κατόπιν επιθυμίας του γιατρού, στη μετέπειτα θεραπεία όχι.

**19. Πρέπει να συμμετέχω σε όλα τα μέτρα  
θεραπείας, ακόμη και αν δεν θέλω;**

Εσείς δεν πρέπει να συμμετέχετε σε όλα τα μέτρα, εάν δεν το θέλετε. Μπορείτε τότε να συζητήσετε με το γιατρό σας εναλλακτικά μέτρα θεραπείας. Βασικά όμως είστε υποχρεωμένος να συνεργασθείτε, ώστε να επιτύχετε το στόχο αποκατάστασης που έχει τεθεί. Επίσης πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι ορισμένες θεραπείες δεν μπορούν να διαγραφούν ή να αντικατασταθούν από άλλες.

**20. Μπορώ να προσεύχομαι στο ίδρυμα  
αποκατάστασης;**

Ναι. Σε πολλά ιδρύματα αποκατάστασης υπάρχουν χώροι προσευχής και ησυχίας. Αλλιώς μπορείτε φυσικά να προσευχηθείτε στο δωμάτιό σας.

**21. Υπάρχουν κανόνες φαγητού, τους  
οποίους πρέπει να τηρώ;**

Αυτό εξαρτάται από τους λόγους που βρίσκεστε στην αποκατάσταση. Εάν παραδείγματος χάρη πάσχετε από μία ασθένεια διαβήτη, πρέπει να τηρείτε τους κανόνες φαγητού, για να μη θέσετε σε κίνδυνο την επιτυχία της αποκατάστασης. Σε άλλες ασθένειες αυτό δεν ισχύει απαραίτητα.

**Οικογένεια και νοικοκυριό:**

**22. Ποιος φροντίζει την οικογένειά μου,  
όταν βρίσκομαι για αποκατάσταση  
μέσα στο νοσοκομείο;**

Όταν είναι απαραίτητο, χρηματοδοτείται για την οικογένειά σας, κατόπιν αίτησης και με εκκλήρωση ορισμένων προϋποθέσεων μία οικιακή βοήθος και/ή φροντίδα των παιδιών από τη Γερμανική Ασφάλιση Σύνταξης.

**23. Επιτρέπεται να πάρω μαζί τον σύντροφό  
μου;**

Στις περισσότερες περιπτώσεις όχι, εκτός εάν χρειάζεστε ένα άτομο να σας φροντίζει, παραδείγματος χάρη λόγω μίας αναπηρίας. Ο σύντροφός σας όμως μπορεί ενδεχομένως να ταξιδέψει μαζί σας με δικά του έξοδα.

## **Πανομοσπονδιακοί και τοπικοί φορείς της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης**

### **Deutsche Rentenversicherung Bund**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd**

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

### **Deutsche Rentenversicherung**

#### **Berlin-Brandenburg**

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

### **Deutsche Rentenversicherung**

#### **Braunschweig-Hannover**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Hessen**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Nord**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Nordbayern**

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

### **Deutsche Rentenversicherung**

#### **Oldenburg-Bremen**

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

### **Deutsche Rentenversicherung Rheinland**

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

### **Deutsche Rentenversicherung**

#### **Rheinland-Pfalz**

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



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

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

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

## Γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης

Τα γραφεία πληροφοριών και παροχής συμβουλών της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης κοντά σας θα βρείτε στο:

[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](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)

Η αναζήτηση είναι δυνατή με τον ταχυδρομικό κώδικα και τον τόπο.

## Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση

Τα Κοινά Γραφεία Εξυπηρέτησης για αποκατάσταση κοντά σας θα βρείτε στο: [www.reha-servicestellen.de](http://www.reha-servicestellen.de)

Η αναζήτηση είναι δυνατή με τον φορέα, το ομόσπονδο κρατίδιο και τον τόπο.

## Διευθύνσεις στο Web

### [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Πληροφορίες για τη σύνταξη, την ιατρική και επαγγελματική αποκατάσταση υπάρχουν στη σελίδα της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης. Ομοίως θα βρείτε εκεί τα συμβουλευτικά γραφεία της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης.

### [www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-behinderter-Menschen/Rehabilitation-und-Teilhabe/inhalt.html](http://www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-behinderter-Menschen/Rehabilitation-und-Teilhabe/inhalt.html)

Η αποκατάσταση και συμμετοχή αναπήρων ανθρώπων είναι ένα κεντρικό θέμα του Ομοσπονδιακού Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων (BMAS).

### [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

Η σελίδα του Ομοσπονδιακού Υπουργείου Υγείας προσφέρει πληροφορίες για τους φορείς κοινωνικής ασφάλισης και τις παροχές τους.

## Αναζήτηση των κατάλληλων ιδρυμάτων αποκατάστασης

Σε αυτά τα Links μπορείτε να ψάξετε για ένα κατάλληλο ίδρυμα αποκατάστασης για σας:

[www.deutsche-rentenversicherung.de/Bund/de/Navigation/2\\_Rente\\_Reha/02\\_reha/04\\_reha\\_einrichtungen/med\\_rehaeinrichtungen/standorte\\_indikationen\\_node.html](http://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](http://www.meine-gesundheit.de/rehakliniken-suche)

[www.kurklinikverzeichnis.de/erweitert-suchen](http://www.kurklinikverzeichnis.de/erweitert-suchen)

<http://reha.qualitaetskliniken.de/>

[www.kurkliniken.de/cgi-bin/kliniken/kliniken\\_form.cgi](http://www.kurkliniken.de/cgi-bin/kliniken/kliniken_form.cgi)

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

[www.gelbeseiten.de/branchenbuch/reha-klinik](http://www.gelbeseiten.de/branchenbuch/reha-klinik)

[www.krankenhaus.net/klinikrehasuche.php](http://www.krankenhaus.net/klinikrehasuche.php)

<b>αθλητισμός αποκατάστασης</b>	ένα πρόγραμμα της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης που προσφέρεται μετά από πραγματοποιηθείσα ιατρική αποκατάσταση. Με κηνησιοθεραπευτικές ασκήσεις σταθεροποιείται η επιτυχία της αποκατάστασης.
<b>ακόλουθη θεραπεία/ θεραπεία αποκατάστασης (ΑΗΒ)</b>	θεραπεία που πραγματοποιείται απ' ευθείας μετά από μία παραμονή στο νοσοκομείο (παραδείγματος χάρη μετά από μία εγχείριση) ή εντός 14 ημερών μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, σε εξαιρετικές περιπτώσεις και αργότερα
<b>ανάγκη αποκατάστασης</b>	μία σπουδαία προσωπική προϋπόθεση για τη χρήση μίας αποκατάστασης που δείχνει, εάν ένα άτομο χρειάζεται πράγματι την αποκατάσταση
<b>(κοινωνικοϊατρική) αποθεραπεία</b>	μέτρο που ακολουθεί άμεσα μετά από μία παραμονή στο νοσοκομείο ή μία αποκατάσταση στο νοσοκομείο. Στόχος της αποθεραπείας είναι να συντομευθούν ή να αποφευχθούν οι παραμονές στο νοσοκομείο και να διασφαλισθούν οι επιτυχίες της θεραπείας σε μέτρα αποκατάστασης.
<b>ασθένειες εξάρτησης</b>	ασθένειες που χαρακτηρίζονται από την ασυγκράτητη επιθυμία για ορισμένες ουσίες (όπως οινόπνευμα ή нарκωτικά) ή για ορισμένες ασχολίες (όπως εθισμός στο παιχνίδι ή στις αγορές)
<b>διάγνωση</b>	διαπίστωση μίας ασθένειας
<b>διαγνωστική</b>	μέθοδοι/διαδικασία για την εύρεση της διάγνωσης
<b>εισφορές κοινωνικής ασφάλισης</b>	εισφορές που πληρώνει κάθε υπόχρεος ασφάλισης εργαζόμενος στην Κρατική Κοινωνική Ασφάλιση
<b>ελάττωση της βιοποριστικής ικανότητας/ βιοποριστική ανικανότητα</b>	Η βιοποριστική ικανότητα είναι μειωμένη, όταν το άτομο μπορεί μόνο εν μέρει ή δεν μπορεί καθόλου να εργασθεί λόγω μίας ψυχικής ή σωματικής αδυναμίας.
<b>ένσταση</b>	ένδικο βοήθημα κατά διοικητικών αποφάσεων (δηλαδή ενέργεια κατά της απόφασης της δημόσιας αρχής). Γι' αυτό πρέπει να τηρηθεί μία προθεσμία που αναφέρεται στην απορριπτική απόφαση. Δηλαδή, εάν απορριφθεί η αίτησή σας για αποκατάσταση, λαμβάνετε μία απορριπτική απόφαση. Κατ' αυτής της απόρριψης μπορείτε να ασκήσετε ένσταση εντός μίας ορισμένης προθεσμίας.
<b>εξωτερικός (θεραπεία στα εξωτερικά ιατρεία)</b>	θεραπεία, κατά την οποία ο ασθενής δεν διανυκτερεύει, αλλά την ίδια ημέρα μπορεί πάλι να πάει στο σπίτι του. Μερικές από αυτές τις θεραπείες είναι δυνατόν να γίνουν επίσης παράλληλα με το επάγγελμα.

<b>επαγγελματική αποκατάσταση (παροχές για συμμετοχή στην εργασιακή ζωή)</b>	μέτρο που προσφέρει βοήθεια για τη διατήρηση και απόκτηση μίας θέσης εργασίας καθώς και μία επαγγελματική προσαρμογή και μετεκπαίδευση, όταν οι παθόντες δεν μπορούν πλέον μετά από μία ασθένεια να ασκήσουν την προηγούμενη εργασία τους στο μέτρο, όπως πριν από την ασθένεια
<b>Επιχειρησιακή Διεύθυνση Ενσωμάτωσης (BEM)</b>	διαχειριστικό έργο του εργοδότη, που έχει ως στόχο να ξεπεραστούν και να εμποδιστούν ανικανότητες προς εργασία των εργαζομένων σε μία επιχείρηση και να διατηρηθεί η θέση εργασίας
<b>εργαστήριο αναπήρων (εργαστήριο για ανάπηρους)</b>	ένα ίδρυμα, στο οποίο μπορούν να εργασθούν άνθρωποι με αναπηρία
<b>εργοθεραπεία</b>	θεραπεία που προωθεί τις καθημερινές ικανότητες του ανθρώπου
<b>εσωτερικός (σε νοσοκομείο)</b>	Ο ασθενής εισάγεται σε ένα ίδρυμα, όπως ένα νοσοκομείο ή ένα ίδρυμα αποκατάστασης. Αυτός διανυκτερεύει στο ίδρυμα και λαμβάνει διατροφή.
<b>θέληση αποκατάστασης/ προθυμία αποκατάστασης</b>	Ο ασθενής πρέπει να είναι πρόθυμος να συμμετέχει στην αποκατάσταση, μία σπουδαία προϋπόθεση για τη χρήση μίας αποκατάστασης
<b>ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης</b>	μία μορφή αποκατάστασης με τον στόχο να μετριάσει τη βλάβη της υγείας που απειλεί τη βιοποριστική ικανότητα και έτσι να εμποδίσει την ελάττωση της βιοποριστικής ικανότητας ή τη βιοποριστική ανικανότητα. Μπορεί να γίνει σε εξωτερικά ιατρεία ή σε νοσοκομείο.
<b>ιατρική γνωμάτευση</b>	στα πλαίσια της υποβολής αίτησης για ιατρική αποκατάσταση: επιστολή ενός γιατρού που περιέχει τα αποτελέσματα των εξετάσεων
<b>ιατρική έκθεση περιγραφής ευρημάτων</b>	επιστολή ενός γιατρού που περιλαμβάνει την περιγραφή της κατάστασης της υγείας ενός ασθενούς
<b>ικανότητα αποκατάστασης</b>	Ένα άτομο πρέπει να είναι σωματικά και ψυχικά σε θέση να συμμετέχει στην αποκατάσταση, μία σπουδαία προσωπική προϋπόθεση για τη χρήση της αποκατάστασης
<b>κατάθλιψη</b>	ψυχική ασθένεια, έχει ως χαρακτηριστικό μία ψυχική αθυμία
<b>κούρα</b>	παλιός όρος για την αποκατάσταση
<b>λειτουργική προπόνηση</b>	ειδικές κινησιοθεραπευτικές ασκήσεις (όπως γυμναστική), με τον στόχο να δυναμώσουν οι μύες και να διατηρηθούν ευκίνητες οι αρθρώσεις
<b>μεταβατική αποζημίωση</b>	οικονομικές παροχές των φορέων κοινωνικής ασφάλισης για ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα (όπως κατά τη χρήση της αποκατάστασης)
<b>όριο υπολογισμού εισφορών</b>	ποσό του μικτού μισθού, σύμφωνα με το οποίο υπολογίζονται παραδείγματος χάρη οι μέγιστες εισφορές για τη Κρατική Κοινωνική Ασφάλιση
<b>πρόγνωση αποκατάστασης</b>	πρόβλεψη/πρόγνωση για την αναμενόμενη επιτυχία του μέτρου αποκατάστασης

<b>προπόνηση με βοηθήματα</b>	προπόνηση, κατά την οποία εξασκείται η χρησιμοποίηση ενός βοηθήματος (όπως τεχνητού μέλους) ως προετοιμασία για την καθημερινή ζωή
<b>προπόνηση στη θέση εργασίας</b>	μέτρα και ασκήσεις, με τη βοήθεια των οποίων μπορούν να μειωθούν οι επιβαρύνσεις στη θέση εργασίας (όπως στάση προφύλαξης της πλάτης)
<b>ρευματικός (ρευματισμός)</b>	ασθένειες με πόνους του κινητικού συστήματος
<b>σύνταξη γήρατος</b>	σύνταξη μετά την αποχώρηση από την επαγγελματική ζωή, που ένας εργαζόμενος δικαιούται, όταν φθάσει στην ηλικία συνταξιοδότησης
<b>σύνταξη επιζώντων</b>	σύνταξη χήρας ή αντίστοιχα χήρου, σύνταξη ορφανού και σύνταξη ανατροφής. Αυτή η σύνταξη πληρώνεται σε περίπτωση θανάτου του ασφαλισμένου υπό ορισμένες προϋποθέσεις στο σύζυγό του, στο σύντροφό του ή στα παιδιά του.
<b>σύνταξη λόγω ελάττωσης της βιοποριστικής ικανότητας</b>	σύνταξη που λαμβάνει ο ασφαλισμένος, όταν δεν έχει ή έχει μόνο μερική βιοποριστική ικανότητα λόγω μίας σωματικής ή ψυχικής διαταραχής
<b>συντελεστές κινδύνου</b>	συντελεστές (παραδείγματος χάρι ορισμένοι τρόποι συμπεριφοράς) που αυξάνουν την πιθανότητα να αρρωστήσετε από μία ασθένεια
<b>τροποποιητική απόφαση</b>	έγγραφο που εκδίδεται από μία δημόσια υπηρεσία/μία δημόσια αρχή που απέρριψε μία αίτηση, το οποίο αναφέρει ότι γίνεται δεκτή η ένσταση κατά της απόρριψης. Αυτό σημαίνει, εάν απορριφθεί η αίτησή σας για αποκατάσταση, ότι εσείς μπορείτε εντός μίας ορισμένης προθεσμίας να ασκήσετε ένσταση κατ' αυτής της απόρριψης. Εάν η ένσταση αυτή γίνει δεκτή, λαμβάνετε μία τροποποιητική απόφαση. Με την τροποποιητική απόφαση δίνεται δικαίωμα στον ασφαλισμένο και η αποκατάσταση εγκρίνεται.
<b>υποχρέωση συνεργασίας</b>	υποχρέωση να συμμετέχετε ενεργά στο συμβάν. Ο ασθενής είναι παραδείγματος χάρι υποχρεωμένος να συμμετέχει ενεργά στα μέτρα αποκατάστασης, για να πετύχει τον στόχο της αποκατάστασης.
<b>φυσιοθεραπεία</b>	θεραπεία που αποκαθιστά, βελτιώνει ή διατηρεί την κινητικότητα και τη λειτουργική ικανότητα
<b>χρόνιος</b>	που διαρκεί πολύ καιρό ή αναπτύσσεται αργά
<b>ψυχικός</b>	που αφορά την ψυχή
<b>ψυχοθεραπεία</b>	θεραπεία για τις ψυχικές διαταραχές ή τις ψυχικές συνέπειες σωματικών ασθενειών
<b>ψυχοσωματικός</b>	σύμπραξη μεταξύ σώματος και ψυχής, δηλαδή τα σωματικά ενοχλήματα έχουν ψυχικές αιτίες
<b>ψύχωση</b>	μία ψυχική διαταραχή (με απώλεια της πραγματικότητας)

# Ευχαριστία

**Ευχαριστούμε τους εξής ειδικούς που συνέβαλαν με τις ειδικές γνώσεις τους ουσιαστικά στη δημιουργία αυτού του οδηγού:**

Dr. Nathalie Glaser-Möller (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Karin Fleischer (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Gabriele Meyer (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Roland Schreiber (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Sabine Erbstöβer (Deutsche Rentenversicherung Bund)

Ralf Weisenburger (Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz)

Dr. Claudia Martini (Ομοσπονδιακή Καγκελαρία, επιτελείο εργασίας της εντεταλμένης της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για μετανάστευση, πρόσφυγες και ενσωμάτωση)

Prof. Dr. med. Hajo Zeeb (Ινστιτούτο Leibniz για έρευνα πρόληψης και επιδημιολογία – BIPS GmbH Τμήμα πρόληψης και αξιολόγησης)

Prof. Dr. Jan Ilhan Kizilhan (διευθυντής του κλάδου σπουδών Κοινωνική εργασία με ψυχικά ασθενείς και εξαρτημένους ασθενείς – Σχολή Κοινωνικών Επιστημών της Ανώτατης Σχολής θεωρητικής και πρακτικής εκπαίδευσης Βάδης-Βυρττεμβέργης, Villingen-Schwenningen)

Dr. med. Eva Renckly-Seneel (ιατρός γενικής ιατρικής, κοινωνικής ιατρικής, ιατρική ψυχοθεραπεύτρια, γνωμοδότρια στην DRV Ταμείο των εργατών ορυχείων – σιδηροδρομικών – ναυτικών, κεντρικός τομέας μετανάστες)

Dr. Alfons Schröer (καθηγητής πανεπιστημίου)

**Για τη μετάφραση του οδηγού στις εκάστοτε γλώσσες ήταν υπεύθυνοι οι εξής ειδικοί:**

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

**Το Ethno-Medizinisches Zentrum e. V. προσφέρει ακόμη και άλλα φυλλάδια στη μητρική γλώσσα για διάφορα θέματα υγείας. Αυτά μπορείτε να τα κατεβάσετε στο [www.ethnomed.com](http://www.ethnomed.com) ή να τα παραγγείλετε απ' ευθείας στο Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.:**

- Για την υγεία σας χέρι με χέρι – Το Γερμανικό Σύστημα Υγείας
- Συμβουλευτικό έντυπο Υγεία για αναζητούντες άσυλο στη Γερμανία
- Διαβήτης – ενημέρωση, πρόληψη, δράση
- Προστατευτικοί εμβολιασμοί
- Κατάθλιψη – αναγνώριση, αντίληψη, βοήθεια
- Εθισμός στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το διαδίκτυο και τα τυχερά παιχνίδια – αιτίες, πρόληψη, θεραπεία
- Τραυματικές επακόλουθες διαταραχές και διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTBS)
- Ζήστε υγιεινά – μείνετε υγιείς





# Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης: Βοήθεια σε χρόνιες ασθένειες

Με αυτόν τον οδηγό λαμβάνετε σπουδαίες πληροφορίες γύρω από το θέμα της ιατρικής αποκατάστασης της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης, για την υποβολή αίτησης, τη χρηματοδότηση της αποκατάστασης και την πορεία της αποκατάστασης. Εκτός αυτού αναφέρονται διευθύνσεις για περαιτέρω πληροφορίες.

Ο οδηγός «Η ιατρική αποκατάσταση της Γερμανικής Ασφάλισης Σύνταξης: Βοήθεια σε χρόνιες ασθένειες» μπορεί να κατεβασθεί στη διαδικτυακή διεύθυνση [www.ethnomed.com](http://www.ethnomed.com).

- Πολύγλωσσος οδηγός
- Τι είναι μία ιατρική αποκατάσταση και ποιος μπορεί να κάνει χρήση αυτής;
- Πώς χρηματοδοτείται η ιατρική αποκατάσταση;
- Έχει η ιατρική αποκατάσταση επιπτώσεις στη θέση εργασίας μου;
- Πώς και πού θα υποβάλω αίτηση για ιατρική αποκατάσταση;
- Τι συμβαίνει στο ίδρυμα αποκατάστασης και μετά την αποκατάσταση;

Ίσως σας απασχολούν αυτές οι ερωτήσεις ή γνωρίζετε κάποιον που ψάχνει απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις ...

Αυτός ο οδηγός δόθηκε από: