



Post-COVID: Mit Reha neue Kraft tanken

- Was Post-COVID bedeutet
- Wie eine Rehabilitation hilft
- Voraussetzungen und Antragstellung





Volle Kraft voraus

Sie haben eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 überstanden, fühlen sich aber auch längere Zeit danach noch nicht wieder voll leistungsfähig? Sie sind noch immer schnell erschöpft, haben Konzentrations- oder Schlafstörungen, Atemnot oder Herzprobleme? Diese und weitere Symptome werden unter dem Begriff Post-COVID zusammengefasst. Auch das sogenannte Long-COVID-Syndrom fällt hierunter.

Eine Post-COVID-Rehabilitation der Rentenversicherung kann Sie dabei unterstützen, wieder vollständig gesund zu werden – damit Sie bald wieder wie gewohnt Ihren Alltag gestalten können – beruflich wie privat.

Lesen Sie in diesem Faltblatt, für wen eine solche Rehabilitation in Frage kommt, welche Voraussetzungen Sie dafür erfüllen müssen und was genau Sie dort erwartet.

Sollten danach noch Fragen offen sein, wenden Sie sich gern an uns – wir sind für Sie da.



Inhaltsverzeichnis

- 4 Rehabilitation bei Post-COVID**
- 7 Die Voraussetzungen**
- 9 Wie Sie den Antrag stellen**
- 11 Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung**



Rehabilitation bei Post-COVID

Eine Infektion mit dem Corona-Virus kann zu Spätfolgen führen. Man spricht dann vom Post-COVID-Syndrom. Eine Rehabilitation kann Ihnen helfen, die Folgen der Erkrankung zu bewältigen und Ihre Erwerbsfähigkeit so weit wie möglich zu erhalten.

Bei vielen Patienten, die sich mit dem SARS-CoV-2-Virus infiziert haben, heilt die Erkrankung folgenlos aus. Aber einige haben auch Wochen oder Monate danach noch immer mit den Folgen zu kämpfen. Dabei muss der Krankheitsverlauf nicht unbedingt schwer gewesen sein. Auch bei leichten oder mittelschweren Krankheitsfällen können Langzeitfolgen auftreten. Die Symptome können dabei fast den gesamten Körper betreffen.

Auch lange nach einer akuten Erkrankung können noch körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Herzprobleme oder Atemnot auftreten. Aber auch psychische und neurologische Folgen sind nicht selten. Es kommt beispielsweise zu Symptomen wie Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlaflosigkeit oder Geruchs- und Geschmacksverlust.

Bitte beachten Sie:

Die Folgen sind von Patient zu Patient sehr verschieden. Daher gibt es auch nicht die eine Post-COVID-Rehabilitation, sondern die Behandlung in der Reha-Einrichtung wird individuell auf die Beschwerden des jeweiligen Rehabilitanden abgestellt.

Die Therapieangebote reichen dabei von Ausdauer-, Bewegungs- und Krafttraining über Atemtherapie bis hin zu Kreativ- und Ergotherapie, Psychotherapie und Gedächtnistraining – immer individuell abgestimmt auf Ihre aktuelle persönliche Lebenssituation und Ihre Leistungsfähigkeit.

So ist für Menschen, die während eines Krankenhausaufenthaltes lange liegen mussten, ein gezielter Muskelaufbau wichtig. Wer die extreme Situation einer künstlichen Beatmung erleben musste, hat möglicherweise eine Angststörung davongetragen. Hier kann eine spezielle psychologische Beratung helfen, sich wieder angstfrei im Alltag zu bewegen.

Je nach Krankheitsbild können auch Konditions- und Koordinationstraining, eine individuelle Physiotherapie oder eine Sozial- oder Ernährungsberatung zum Einsatz kommen, die Sie dabei unterstützen, Ihr persönliches Rehabilitationsziel zu erreichen.

Dauer der Rehabilitation

In der Regel dauert eine Post-COVID-Rehabilitation drei bis vier Wochen.

Kinder und Post-COVID

Es ist selten, dass Kinder nach einer COVID-19-Infektion Symptome einer Post-COVID-Erkrankung entwickeln. Ausgeschlossen ist es aber nicht. Grundsätzlich können daher auch Kinder eine entsprechende Rehabilitation bekommen, sofern alle Voraussetzungen hierfür erfüllt sind.

Unser Tipp:

Mehr dazu erfahren Sie in unserem Faltblatt „Rehabilitation für Kinder und Jugendliche“. Benötigen Sie die Informationen in einer anderen Sprache? Dann empfehlen wir Ihnen das Faltblatt „Kinder und Jugendliche: Fit mit Rehabilitation“, welches wir in deutsch und zehn weiteren Sprachen anbieten.

Was noch wichtig ist

Damit Sie sich während der Rehabilitation ganz auf sich und Ihre Genesung konzentrieren können, müssen vor dem eigentlichen Aufenthalt in der Reha-Einrichtung meist noch viele Faktoren geklärt werden: Wie sind Sie finanziell während der Reha abgesichert? Müssen Sie etwas zuzahlen? Wenn Sie ein Kind haben – wie ist es während der Zeit versorgt? Wer trägt die Reisekosten?

Antworten darauf und viele weitere Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft“.



Die Voraussetzungen

Wenn Sie eine Post-COVID-Rehabilitation in Anspruch nehmen möchten, prüft Ihr Rentenversicherungsträger, ob Sie die Voraussetzungen dafür erfüllt haben. Wichtig ist aber, dass Sie zunächst einen Antrag stellen.

Fühlen Sie sich auch längere Zeit nach einer COVID-19-Infektion noch immer nicht voll leistungsfähig, sprechen Sie darüber am besten zunächst mit Ihrem Arzt. Er wird Ihren Antrag gegebenenfalls unterstützen und Ihnen einen Befundbericht ausstellen. Diesen fügen Sie dann Ihrem Antrag bei.

Sollten Sie weitere Arzt- oder Krankenhausberichte haben, können Sie diese ebenfalls beifügen.

Auf dieser Grundlage kann Ihr Rentenversicherungsträger entscheiden, ob Sie eine Rehabilitation bekommen können.

Bei der Auswahl der Reha-Klinik haben Sie ein Mitspracherecht. Bundesweit gibt es eine Vielzahl von gut ausgestatteten Reha-Zentren.

Bitte beachten Sie:
Unser Portal www.meine-rehabilitation.de hilft Ihnen dabei, die am besten für Sie geeignete Klinik herauszufinden. Im Reha-Antrag können Sie bis zu drei Wunsch-kliniken angeben.

Weitere Voraussetzungen

Neben medizinischen müssen Sie auch sogenannte versicherungsrechtliche Voraussetzungen erfüllen, damit Sie eine Post-COVID-Rehabilitation erhalten können. Das bedeutet, dass Sie eine bestimmte Anzahl an Beiträgen zur Rentenversicherung gezahlt haben müssen.

In der Regel haben Sie die Voraussetzungen erfüllt, wenn Sie in den letzten zwei Jahren vor dem Antrag sechs Monate Pflichtbeiträge für eine versicherungspflichtige Beschäftigung oder Tätigkeit gezahlt oder die Wartezeit von 15 Jahren erfüllt haben.

Aber auch, wenn Sie bereits eine Erwerbsminderungsrente oder eine Hinterbliebenenrente wegen Erwerbsminderung beziehen, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen eine Rehabilitation erhalten.

In welchen Fällen Sie die Voraussetzungen auch erfüllt haben und wann eine Rehabilitation ausgeschlossen ist, erfahren Sie in unserer Broschüre „Medizinische Rehabilitation: Wie sie Ihnen hilft“.



Wie Sie den Antrag stellen

Um eine Leistung von der Rentenversicherung erhalten zu können, müssen Sie einen Antrag stellen. Das gilt auch für eine Post-COVID-Rehabilitation.

Am schnellsten können Sie Ihren Antrag online stellen: entweder über das Portal www.meine-rehabilitation.de, wo Sie auch viele Informationen zu den Reha-Kliniken erhalten, oder unter der Internet-Adresse www.deutsche-rentenversicherung.de → Reha → Reha-Antragstellung. Hier finden Sie auch den Vordruck für den Befundbericht. Lassen Sie diesen von Ihrem behandelnden Arzt ausfüllen und laden Sie ihn anschließend im Rahmen der Online-Antragstellung gleich mit hoch.

Zusätzlich können Sie im Selbstauskunftsbogen eintragen, welche Symptome genau bei Ihnen vorliegen – wie zum Beispiel Luftnot beim Treppensteigen, Sprachstörungen oder Konzentrationsschwäche – und wie Sie dadurch in Ihrem täglichen Leben beeinträchtigt sind. Der Bogen gehört als Anlage mit zum Antrag.

Bitte beachten Sie:

Je mehr Informationen Ihr Rentenversicherungsträger über Ihr individuelles Krankheitsbild hat, umso gezielter kann er die Klinik für Sie auswählen!

Die Antragsformulare bekommen Sie auch

- direkt bei der Rentenversicherung,
- bei den Auskunfts- und Beratungsstellen,
- bei einem der ehrenamtlich tätigen Versichertenberater der Rentenversicherung,
- über unser Service-Telefon unter der Nummer 0800 1000 4800,
- per E-Mail-Anforderung an die Adresse info@deutsche-rentenversicherung.de
- oder per Anforderung über unser Kontaktformular unter www.deutsche-rentenversicherung.de im Internet.

Sie können Ihren Antrag auch bei den gesetzlichen Krankenkassen, dem Versicherungsamt Ihres Heimatortes oder bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung (Bürgeramt) stellen.

Alle genannten Stellen helfen Ihnen auch beim Ausfüllen der Anträge. Dafür sollten Sie allerdings vorher einen Termin vereinbaren.

Egal, wie Sie Ihren Antrag stellen – bitte achten Sie darauf, Ihre Rentenversicherungsnummer bereitzuhalten. Diese ist für alle Ansprechpartner wichtig.

Nur einen Schritt entfernt: Ihre Rentenversicherung

Sie haben noch Fragen? Sie benötigen Informationen oder wünschen eine individuelle Beratung? Wir sind für Sie da: kompetent, neutral, kostenlos.

Mit unseren Informationsbroschüren

Unser Angebot an Broschüren ist breit gefächert. Was Sie interessiert, können Sie online auf www.deutsche-rentenversicherung.de herunterladen oder bestellen. Wenn Sie regelmäßig über neue Broschüren informiert werden möchten, abonnieren Sie unseren Newsletter „Broschüren aktuell“.

Am Telefon

Ihre Fragen beantworten wir am kostenlosen Servicetelefon. Dort können Sie auch Informationsmaterial und Formulare bestellen oder den passenden Ansprechpartner vor Ort erfragen. Sie erreichen uns unter 0800 1000 4800.

Im Internet

Unser Angebot steht Ihnen unter www.deutsche-rentenversicherung.de rund um die Uhr zur Verfügung. Sie können sich über viele Themen informieren, Formulare und Broschüren herunterladen oder bestellen sowie verschiedene Newsletter abonnieren.

Mit unseren Online-Services

Auch per Computer, Tablet oder Smartphone können Sie sicher mit uns kommunizieren. Sie können Ihre Versicherungszeiten aktualisieren oder Anträge online stellen. Zur Identifikation nutzen Sie die Online-Ausweisfunktion Ihres Personalausweises, Ihren persönlichen Zugangscode oder Ihre nachträgliche Unterschrift.

Im persönlichen Gespräch

Ihre nächstgelegene Auskunft- und Beratungsstelle finden Sie auf unserer Startseite im Internet oder Sie erfragen sie am Servicetelefon. Dort können Sie auch bequem einen Termin vereinbaren oder Sie buchen ihn online.

Versichertenberater und Versichertenälteste

Auch unsere ehrenamtlich tätigen Versichertenberater und Versichertenältesten sind in unmittelbarer Nachbarschaft für Sie da und helfen Ihnen beispielsweise beim Ausfüllen von Antragsformularen.

Ihr kurzer Draht zu uns

0800 1000 4800

(kostenloses Servicetelefon)

www.deutsche-rentenversicherung.de

info@deutsche-rentenversicherung.de



Unsere Partner

Auch bei den Versicherungsämtern der Städte und Gemeinden können Sie Ihren Antrag stellen, Formulare erhalten oder Ihre Versicherungsunterlagen weiterleiten lassen.

Die Träger der Deutschen Rentenversicherung

Deutsche Rentenversicherung

Baden-Württemberg

Gartenstraße 105, 76135 Karlsruhe

Telefon 0721 825-0

Deutsche Rentenversicherung

Bayern Süd

Am Alten Viehmarkt 2, 84028 Landshut

Telefon 0871 81-0

**Deutsche Rentenversicherung
Berlin-Brandenburg**

Bertha-von-Suttner-Straße 1
15236 Frankfurt (Oder)
Telefon 0335 551-0

**Deutsche Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover**

Lange Weihe 6, 30880 Laatzen
Telefon 0511 829-0

**Deutsche Rentenversicherung
Hessen**

Städelstraße 28, 60596 Frankfurt am Main
Telefon 069 6052-0

**Deutsche Rentenversicherung
Mitteldeutschland**

Georg-Schumann-Straße 146, 04159 Leipzig
Telefon 0341 550-55

**Deutsche Rentenversicherung
Nord**

Ziegelstraße 150, 23556 Lübeck
Telefon 0451 485-0

**Deutsche Rentenversicherung
Nordbayern**

Wittelsbacherring 11, 95444 Bayreuth
Telefon 0921 607-0

**Deutsche Rentenversicherung
Oldenburg-Bremen**

Huntestraße 11, 26135 Oldenburg
Telefon 0441 927-0

**Deutsche Rentenversicherung
Rheinland**

Königsallee 71, 40215 Düsseldorf
Telefon 0211 937-0

**Deutsche Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz**

Eichendorffstraße 4-6, 67346 Speyer
Telefon 06232 17-0

**Deutsche Rentenversicherung
Saarland**

Neugrabenweg 2-4, 66123 Saarbrücken
Telefon 0681 3093-0

**Deutsche Rentenversicherung
Schwaben**

Dieselstraße 9, 86154 Augsburg
Telefon 0821 500-0

**Deutsche Rentenversicherung
Westfalen**

Gartenstraße 194, 48147 Münster
Telefon 0251 238-0

**Deutsche Rentenversicherung
Bund**

Ruhrstraße 2, 10709 Berlin
Telefon 030 865-0

**Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See**

Pieperstraße 14-28, 44789 Bochum
Telefon 0234 304-0

QR Code ist eine eingetragene Marke der Denso
Wave Incorporated.



Die gesetzliche Rente ist und bleibt der wichtigste Baustein für die Alterssicherung.

Kompetenter Partner in Sachen Altersvorsorge ist die Deutsche Rentenversicherung. Sie betreut 57 Millionen Versicherte und über 21 Millionen Rentner.

Die Broschüre ist Teil unseres umfangreichen Beratungsangebotes.

Wir informieren.

Wir beraten. Wir helfen.

Die Deutsche Rentenversicherung.



**Deutsche
Rentenversicherung**
Sicherheit
für Generationen

#einlebenlang