

Alman Emeklilik Sigortası Kurumu'nun tıbbi rehabilitasyon hizmeti: Kronik hastalıklar için yardım



Göçmenler için 3 dilde hazırlanmış rehber

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, Russisch, Türkisch

Stand: Januar 2015



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

**Alman Emeklilik Sigortası Kurumu'nun
tıbbi rehabilitasyon hizmeti:
Kronik hastalıklar için yardım**

Selamlama

Sevgili Okuyucular,

Kişinin memnuniyeti ve mutluluğu temelde sağlık durumuna bağlıdır. Sağlık, korunması gereken değerli bir varlıktır.

Ancak yeni yapılan anketlere göre Almanya'da yaşayan kişilerin üçte birinden fazlası kronik bir hastalıktan şikâyet etmektedir; yani uzun süreli, tam olarak tedavi edilemeyen ve sürekli tedavi ile kontrol gerektiren bir hastalıktan. Kronik rahatsızlıklar kişinin hem günlük hem de iş hayatında ciddi kısıtlamalar yaratabilir.

Bu rahatsızlıklara maruz kalan kişilerin bir çoğu, özellikle de göç hikâyesi bulunan insanlar, tıbbi rehabilitasyonun düzeltici ya da iyileştirici bir fonksiyonu olabileceğini bilmemektedirler.

Bazıları ise rehabilitasyona hakları olup olmadığından emin değildir. Nasıl başvuruda bulunacağım, rehabilitasyon merkezinde tam olarak ne yapılır, kişisel, kültürel ve dil ile ilgili ihtiyaçlarım göz önünde tutulur mu gibi temel bilgi eksikliğine de sık rastlanmaktadır.

Bütün bunlar rehabilitasyon yapılarak hayat kalitesinin iyileştirilmesi ve iş görme yeteneğinin artırılması şansından zamanında faydalanılamamasına neden olur.

O yüzden tıbbi rehabilitasyon ile ilgili bu kılavuzun birçok dilde mevcut olması beni memnun etmektedir. Yabancı kökenli kişiler başvuru ve başarılı bir rehabilitasyon süreci için gerekli önemli bilgileri buradan edinmektedir. Bu kılavuzda önemli terimler açıklanmakta ve daha fazla bilgi için gerekli adresler verilmektedir.

Alman Emeklilik Sigortası'na ve Ethno-Tıp Merkezi Derneği'ne, Hannover Tıp Fakültesi rehabilitasyon uzmanlarının desteği ile, bu benzersiz rehabilitasyon kılavuzunu hazırladıkları için teşekkür ederim. Önemli bir boşluğu doldurarak entegrasyon ve katılıma katkı sağlamışlardır. Bu ülkede yaşayan herkesin buranın sağlık sisteminin hizmetlerinden faydalanmasını ümit ediyorum. Bu kılavuzun da buna katkıda bulunmasını arzu ederim!



Aydan Özoğuz

Federal Başbakanlık Devlet Bakanı ve Federal Hükümet'in Göç, Sığınmacılar ve Entegrasyon Görevlisi

Selamlama

Sevgili Okuyucular,

Kronik bir hastalığın kişinin iş görebilmesini ciddi bir şekilde tehlikeye sokması veya engellemesi halinde Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmeti yardımcı olur. Rehabilitasyon, hastalığın kişinin çalışma yeteneği üzerinde yaratacağı olumsuz etkileri azaltmayı ve onun çalışma hayatına tekrar aktif olarak katılabilmesini amaçlar.

Alman toplumu artık çok kültürlüdür. Her beş kişiden birisi göçmen kökenlidir ve bu oranın ileride artması beklenmektedir.

Bilimsel araştırmalar, göçmen kökenli kişilerin rehabilitasyona daha fazla ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Özellikle yaşlı göçmen kökenliler diyabet gibi bazı kronik hastalıklara göçmen kökenli olmayan yaşlılarına göre daha fazla yakalanmaktadır. Sağlık nedenlerine dayalı erken emeklilik de bu grup içerisinde daha sık görülmektedir. Ancak buna rağmen göçmen kökenli kişiler rehabilitasyon imkânından oldukça az ve çok geç yararlanmaktadır. Rehabilitasyonun geç, yani hastalığın kronik bir hal almasından sonra yapılması durumunda görülecek fayda, zamanında yapılması durumunda görülecek faydadan daha azdır. Böyle bir durumda kişinin uzun vadeli olarak iş hayatına kazandırılması tehlikeye atılmış olmaktadır. Sigortalı göçmen kökenli kişilerin yasal olarak rehabilitasyona katılma haklarının göçmen olmayan vatandaşlarla aynı olmasına rağmen bu imkânlardan hiç yararlanmamaları veya geç yararlanmalarının sebebinin rehabilitasyon imkânları ve bu imkânlara nasıl ulaşılabileceği konuları hakkındaki bilgilerinin az olmasından kaynaklandığını düşünüyoruz.

Bu yüzden göçmenlere yönelik hazırlanan "Alman Emeklilik Sigortası Kurumu'nun tıbbi rehabilitasyon hizmeti: Kronik hastalıklar için yardım" başlıklı bu rehberi size tanıtmaktan mutluluk duyuyorum. Rehberde konunun uzmanları rehabilitasyon konusunda geniş ve pratiğe yönelik bilgiler sunarken değişik kökenlerden gelen göçmenlerin soru ve ihtiyaçlarına da cevap vermektedir.

Bu çalışmanın, hangi kökenden gelirse gelsin tüm Alman Emeklilik Sigortası sigortalılarına rehabilitasyon imkânlarından aynı şekilde faydalanabilmelerini sağlayacak önemli bir katkı sunduğuna içten inanıyorum.

Rehberin ortaya çıkmasında rol alan herkese candan teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca Ethno-Medizinisches Zentrum ile Medizinische Hochschule Hannover çalışanlarına burada özel teşekkürlerimi iletiyorum.



Dr. Ingrid Künzler

Alman Emeklilik Sigortası Kuzey İdaresi (DRV Nord) İşletme Yönetim Başkanı



Başlamadan önce en önemli bilgiler:

- Eğer sadece özel hayatınızı değil, iş hayatınızı da tehlikeye sokan bir kronik rahatsızlığınız varsa Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmetinden faydalanmalısınız. Başvuru dilekçesi göndermekten çekinmeyin. Emeklilik sigortası gerekli koşulları sağlayıp sağlamadığınızı kontrol eder. Başvurunuzu sağlık sigortanıza ya da kaza sigortanıza da gönderebilirsiniz.
- Önemli: Doktorunuzun sizi tıbbi rehabilitasyona yönlendirmesini beklemeyin. Burada belirleyici olan şudur: Eğer tıbbi rehabilitasyonun size iyi gelebileceğini düşünüyorsanız ilk adımı siz atın. İlk adım olarak ne yapabilirsiniz? Doktorunuzla konuşabilir veya rehabilitasyon ortak hizmet birimlerine başvurabilirsiniz. Alman Emeklilik Sigortası danışma servisleri de size başvuru formlarının doldurulması ve gerekli belgelerin hazırlanmasında yardımcı olacaktır.
- Lütfen endişelenmeyin. Yatılı rehabilitasyon masraflarının en büyük kısmı Alman Emeklilik Sigortası tarafından karşılanmaktadır. Günlük en fazla 10 € ödemeniz gerekir. Ayakta rehabilitasyon tedavisinde ise size herhangi bir masraf doğmaz.
- Belli bir rehabilitasyon merkezini mi istiyorsunuz? Bu talebiniz başvurunuzun Alman Emeklilik Sigortası tarafından incelenmesi sırasında dikkate alınır ve imkânlar incelenir.
- Özellikle göçmenlere yönelik hizmetler sunan belli başlı rehabilitasyon merkezleri de bulunmaktadır. Ancak bu merkezler sizin hastalığınıza en uygun merkezler olmayabilir. Bu konuyla ilgili bilgileri rehabilitasyon ortak hizmet birimlerinden veya Alman Emeklilik Sigortası'nın danışma servislerinden alabilirsiniz.

- Rehabilitasyon talebiniz kabul edilip rehabilitasyon merkezince tarafınıza bildirildikten sonra merkeze posta yoluyla veya telefonla başvurup ziyaret kuralları, yiyecekler, birlikte getirilmesi gereken giyecekler, ibadet imkânları gibi öğrenmek istediğiniz konuları her zaman sorabilirsiniz.
- Eğer Alman Emeklilik Sigortası talebinizi tıbbi nedenlerle reddederse bu karara itiraz etme hakkınız ve imkânınız vardır. Ama itiraz etmeden önce yine de acil tedavi imkânlarının tamamını deneyip denemediğinizi gözden geçirmenizde fayda vardır.
- Hastalık durumunda, tıbbi rehabilitasyon devam ederken altı hafta boyunca işvereniniz tarafından maaşınız ödenmeye devam eder. Altı haftadan sonra geçici nakdi yardım (Übergangsgeld) için başvurabilirsiniz. Eğer işsizlik parası alıyorsanız bu parayı rehabilitasyon süresince almaya devam edersiniz.
- Tıbbi rehabilitasyona katılma işten çıkarma sebebi olamaz.
- Tıbbi rehabilitasyon, sosyal sigortalar priminiz üzerinde bir değişiklik yaratmaz, çünkü bunu rehabilitasyon süresince Alman Emeklilik Sigortası üstlenir. Dolayısıyla ileride emekli maaşınızın miktarında bir değişiklik oluşmaz.

Giriş	10
Alman Emeklilik Sigortası	11

1. Temel ilkeler: Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmeti 12

Tıbbi rehabilitasyon • Tıbbi rehabilitasyon nerelerde yapılır? • Kimler tıbbi rehabilitasyon imkânından yararlanabilir (koşullar)? • Masrafların üstlenilmesi ve katılım payları • Hastalar için finansal destek • Tıbbi rehabilitasyon iş yerindeki durumu, sosyal sigortalar primini ve emekliliği nasıl etkiler?

2. Rehabilitasyondan önce 20

Başvuru • Tıbbi rehabilitasyona başvurma zorunluluğu getirilebilir mi? • Rehabilitasyon ertelenebilir mi? • Başvurum reddedilirse ne yapabilirim?

3. Rehabilitasyon sırasında 23

Hazırlıklar ve yolculuk • Konaklama ve yeme içme (iaşe) • Tesis içinde davranış kuralları • Rehabilitasyon ekibi • Rehabilitasyon akışı • Günlük program • İbadet imkânları • Ziyaret ve refakat kuralları • Almanca dil bilgisi eksikliğinden kaynaklanan anlaşma zorlukları • Göçmenler için özel imkânlar • İşbirliği yükümlülüğü ve rehabilitasyonun yarıda bırakılması

4. Rehabilitasyondan sonra 30

Rehabilitasyon amaçlı spor, işlevsel antrenman ve tedavi sonrası bakım • Mesleki yeniden kazanım • Mesleki rehabilitasyon • Kendi kendine yardım grupları, dernekler

Örnek olaylar	32
Sık sorulan sorular	36
Danışma büroları, iletişim kurulacak kişi ve kurumlar	40
Sözlük	42
Teşekkür	45
Notlar	46

Almanya'da neredeyse kadınların yarısı (%42) ile erkeklerin üçte birinin (%35) *kronik** – yani uzun süreli devam eden ve tam olarak iyileşmeyen – bir hastalığı bulunmaktadır. Bu tür rahatsızlıklar çoğunlukla kişinin günlük yaşamını normal bir şekilde sürdürmesini ciddi şekilde engellemekte ve yaşam kalitesini düşürmektedir. *Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmeti* bu tür kişilere yardımcı olmaktadır.

Alman Emeklilik Sigortası Alman sosyal sigorta sisteminin önemli bir yapı taşıdır ve öncelikli amacı kişilerin erken emekli olup sosyal sigorta yükümlülüğü bulunan işlerinden ayrılmamalarını sağlamaktır. Bu nedenle bu hizmeti sunmada temel ilke “önce rehabilitasyon, sonra emekliliktir”. Bu da *Maluliyet aylığı* ödemediği önce kişinin çalışma hayatına başarılı bir şekilde tekrar kazandırılmasını sağlayacak rehabilitasyon imkânlarının denenmesi anlamına gelmektedir.

Burada söz konusu olana sadece tekrar çalışabilir konuma gelmek ya da çalışma hayatında kalmak değildir. Erken emekliye ayrılmak kişi için oldukça radikal bir deneyimdir. Çoğunlukla iş hayatından ve toplumdaki ani bir kopukluk hissedilir, sosyal ilişkiler azalır ve maddi kısıtlamalar yaşanır. Dolayısıyla tıbbi rehabilitasyon her şeyden önce kişinin kronik hastalığı ile daha iyi yaşayabilmesi ve yaşamdan yeniden zevk alabilmesi için bir şans olarak görülmelidir. Tıbbi rehabilitasyona katılmanın zayıflıkla bir ilgisi yoktur. Tam aksine kişiye yeniden güç katar. Soğuk algınlığında tedavi olmanın nasıl kötü bir tarafı yoksa bu da aynı şekilde görülmelidir.

Yalnız değilsiniz! Yılda bir milyon kişi son derece normal bir şekilde tıbbi rehabilitasyon imkânlarından yararlanmaktadır. Bunlar içinde kadınların sayısı erkeklerden daha fazladır. Ortalama yaş 51'dir. En sık rehabilitasyon ihtiyacı kas-iskelet sistemindeki bozukluklardan kaynaklanmaktadır. Bunu kan dolaşım sistemi ile *psikolojik* kaynaklı rahatsızlıklar izlemektedir. Katılanların %85'i rehabilitasyonu başarıyla tamamlamakta ve sonunda yeniden çalışabilir duruma gelmektedir.

Rehabilitasyona giden yolda sorulardan oluşan bir dağ bulunmaktadır. Dolayısıyla göçmen kökenli kişiler Almanlara göre daha fazla zorluk çekmektedirler. Bu kişiler tıbbi rehabilitasyon ile ilgili Almanca yazılmış “bürokratik” bilgileri anlamada problem yaşarken aynı zamanda şöyle bazı endişeler de taşırlar: “Göçmen kökenli biri olarak Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu tıbbi rehabilitasyon hizmetinden faydalanma hakkım var mı?”, “Tıbbi rehabilitasyondan doğan masrafları ben mi ödeyeceğim?”, “Tıbbi rehabilitasyona katılmakla emeklilik maaşı hakkımda bir kayıp olur mu?”, “Tıbbi rehabilitasyona katılmak için Almanca bilgim yeterli mi?”, “Dini ve kültürel farklılıklar, mesela ibadet zamanları, beslenme alışkanlıkları ne derece dikkate alınır?”

Elinizdeki rehber tam da bu sebeplerden dolayı hazırlanmıştır. Rehberin amacı kronik rahatsızlığı bulunan göçmen kökenli kişilerin bu sorulara bağlı korku ve belirsizliklerini ortadan kaldırmaktır. Rehber kişileri ihtiyaç durumunda zamanında bilgi edinmeleri ve rehabilitasyona başvurmaları konusunda teşvik etmeyi hedefler.

Alman Emeklilik Sigortası

Alman Emeklilik Sigortası tüm sigortalılarını yaşlılık, *iş göremezlik durumu (maluliyet)* veya ölüm durumunda güvence altına alır. Sunduğu hizmetler *yaşlılık aylığı*, *maluliyet aylığı*, *ölüm aylığı*, tıbbi rehabilitasyon ve *mesleki rehabilitasyondur*.

Alman Emeklilik Sigortası (DRV) Almanya çapında iki ana kurum – Alman Federal Emeklilik Sigortası (DRV Bund) (Sigortalıların %40'ü) ve DRV Knappschaft-Bahn-See (Sigortalıların %5'i) – ile sigortalıların %55'inin oluşturduğu 14 bölgesel kurumdan oluşur. (Bunlardan bazıları DRV Nord, DRV Oldenburg-Bremen, DRV Rheinland-Pfalz, DRV Braunschweig-Hannover'dir)

Alman Emeklilik Sigortası'nda sigortalı olan 57 milyon kişiye bu kurumlardan biri tarafından hizmet verilmektedir. Bu kurumlar emeklilik ve rehabilitasyon başvurularında sizin için doğru olan iletişim kaynaklarıdır. Her sigortalının bir sigorta numarası vardır. Bu numara ile ilgili emeklilik sigorta kurumu yeni sigortalı olan kişiye işveren tarafından bildirilir. Hangi emeklilik sigorta kurumunun sizden sorumlu olduğunu DRV Bund'un 0800 1000 4800 numaralı ücretsiz telefonundan veya kendi sağlık sigorta kurumunuzdan da öğrenebilirsiniz.

Alman Emeklilik Sigorta primleri sosyal sigorta yükümlülüğü olan tüm iş görenler tarafından ödenmelidir. İşsizlik parası I (Arbeitslosengeld I) alanların primleri Çalışma Ajansı (Agentur für Arbeit) tarafından ödenir. Serbest meslek sahipleri yasal emeklilik sigortası veya özel sigorta arasında seçim yapma hakkına sahiptirler. Fakat öğretmen, eğitimci, bakım ile ilgili meslek mensupları, ebeler ve sanatçılar gibi bazı özel meslek gruplarında çalışanların bu kararı verme özgürlüklerine kısıtlamalar getirilmiştir.

Yasal emeklilik sigortası, dayanışma ilkesine göre işler. Bu, çalışmakta olan kişilerin ödedikleri primler ile emeklilerin maaşlarını ve Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon, meslek rehabilitasyonu gibi diğer hizmetlerini finanse etmesi anlamına gelir. Şu an geçerli olan prim, sigortalıların brüt maaşının %18,7'ünü oluşturur. Primin yarısını işveren, diğer yarısını da çalışan karşılar. Sigortalının 2015 yılında aylık brüt maaşı eski batı Almanya eyaletlerinde 6.050,-€'yu, eski doğu Almanya eyaletlerinde 5.200,-€'yu geçerse *primlerin hesaplandığı üst taban geliri* aşmış olur. Bu durumda eski batı Almanya eyaletlerinde en fazla 1131,35 €, eski doğu Almanya eyaletlerinde ise en fazla 972,40 € ödenir. Tam olarak ne kadar ödeneceği aylık veya yıllık ücret bordrosundan alınabilir. Primlerin hesaplandığı üst taban geliri yıldan yıla değişiklik gösterebilir.

1. Temel ilkeler: Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmeti

Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmeti sağlık problemlerinden dolayı çalışma yeteneği tehlikeye düşen ya

Hedef: Yeniden çalışabilir duruma getirme veya çalışabilme yeteneğini artırma.

da azalmış olan kişilere yöneliktir. Uygun terapi yöntemleri ile sağlık problemlerini azaltarak veya tamamen ortadan kaldırarak kişiye çalışma yeteneğini yeniden kazandırmayı veya daha iyi hale getirmeyi hedefler. Terapinin sonucunda iş gücü kaybı veya iş göremezlik durumunun ortadan kaldırılmış olması gerekir. Başka bir deyişle kişi yeniden çalışabilmelidir. Bu sebeplerden dolayı tıbbi rehabilitasyon hizmetleri emeklilik hizmetinden önceliğe sahiptir. Dolayısıyla sağlık sorunlarına bağlı erken emeklilik (maluliyet aylığı), ancak tıbbi rehabilitasyona rağmen kişinin sağlık ve çalışma yeteneğinde yeterli bir iyileşme sağlanmazsa söz konusu olur.

Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu rehabilitasyon hizmetlerinden yararlanma hakkı

Kronik rahatsızlığı olan çalışanların Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu rehabilitasyon hizmetlerinden yararlanma hakkı vardır.

bulunan kişiler genellikle kronik rahatsızlığı olan çalışanlardır. Tıbbi rehabilitasyon normalde üç hafta sürer. Psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklarda bu süre beş haftadır. Daha çok kas-iskelet sistemiyle ilgili (örneğin bel fıtığı, kronik sırt ağrıları, *romatizmal*) hastalıkları olan kişiler ile psikolojik rahatsızlığı bulunan (örneğin *depresyon*, *psikoz*) kişiler Alman Emeklilik Sistemi'nin tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanmaktadır.

Tıbbi rehabilitasyonun içinde *müteakip rehabilitasyon tedavisi (AHB)* denilen hastanedeki tedavinin (mesela bir bel fıtığı ameliyatı sonrası) hemen ardından yapılan rehabilitasyon da yer alır. Bu rehabilitasyon türü de genellikle üç hafta sürer, fakat genel tıbbi rehabilitasyonda olduğu gibi konulan *teşhise* göre daha kısa veya daha uzun da sürebilir. Normalde bu tür rehabilitasyon için başvuru hastanede yapılır. Başvurunun yapılmasında hastanenin sosyal hizmetler bölümü yardımcı olur. Alman Emeklilik Sigortası ayrıca kanser hastası sigortalılar, emekliler ve bunların aile bireyleri ile kronik rahatsızlığı olan çocuk ve gençlere de rehabilitasyon imkânı sunar.

Bağımlılık rahatsızlıklarında (alkol, madde ve ilaç bağımlılığı gibi) bıraktırma tedavileri de yine Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmetlerine girer.

Kişiye tıbbi rehabilitasyon çerçevesinde kendi sağlık problemleri ve rehabilitasyon amacına yönelik olarak hazırlanmış fizyoterapi, psikolojik grup seansları veya sosyal danışmanlık hizmetleri gibi değişik önlem ve tedavi hizmetleri sunulur. Bir rehabilitasyon ekibi bu önlemleri uygulamaya koyar ve hastaya rehabilitasyon kliniğinde kaldığı sürece eşlik eder.

Emeklilik sigortasının yanı sıra sağlık sigortaları ile kaza sigortaları da rehabilitasyon hizmetleri sunar. Ancak bu tedbirler emeklilik sigortası kapsamındaki rehabilitasyon hizmetlerinin tedavi hedefleri ve tedavi gören hasta grupları açısından farklılık gösterir.

Bazen günlük yaşamda rehabilitasyon yerine *kür* kelimesi de kullanılmaktadır. Kür, rehabilitasyon ile aynı anlama gelen artık kullanımı azalmış eski bir kelimedir.

Tıbbi rehabilitasyon nerelerde yapılır?

Tıbbi rehabilitasyon temelde *yatılı* veya tam gün *ayakta tedavi* şeklinde yapılır. Tedavinin nasıl yapılacağı hastalığa, rehabilitasyon amacına, kişisel isteklere ve hastanın şartlarına bağlıdır. Öncelikle rehabilitasyon hedefine ayakta tedavi yoluyla ulaşılmaya çalışılır. Eğer bu mümkün değilse o zaman hasta yatılı tedaviye yönlendirilir. Yatılı tedavide hasta rehabilitasyon merkezine gelir, burada terapilerin yanı sıra konaklama, yeme içme hizmetlerinden de yararlanır. Tam gün ayakta tedavilerde

Tıbbi rehabilitasyon tam gün ayakta tedavi şeklinde veya yatılı olarak yapılabilir.

Çocuklar ve gençlere yönelik tıbbi rehabilitasyon

Alman Emeklilik Sigortası, fiziksel ve ruhsal gelişimlerini ciddi biçimde kısıtlayan ve verimliliklerini veya çalışma yeteneklerini sürekli olarak kısıtlayabilecek hastalığı (solunum yolları, deri, kalp-kan dolaşım sistemi gibi) olan çocuk ve gençlere de rehabilitasyon hizmetleri sunar. Burada amaç çocuk ve gençleri zamanında tedavi ederek okula, günlük yaşama ve ileride iş hayatına uyum sağlamada daha fazla şans yaratmaktır.

Çocuk rehabilitasyonu normalde 18 yaşına kadar mümkündür (bazı koşullarda 27 yaşa kadar çıkabilmektedir). Çocuk ve gençler emeklilik sigorta primleri ödemedikleri için ebeveynlerinin bazı yasal sigorta koşullarını yerine getirmiş olmaları gerekir. Bu konuyla ilgili bilgileri çalışanlar Alman Emeklilik Sigortası'nın bilgilendirme ve danışma merkezlerinden ve rehabilitasyon ortak hizmet birimlerinden edinebilirler.

8 yaşından küçük çocuklara rehabilitasyonda refakat etmek prensip olarak mümkündür. Eğer çocuk daha büyükse, tıbbi olarak öngörülmesi halinde yine kendisine refakat edilebilir. Alman Emeklilik Sigortası refakatçinin masraflarını (ulaşım, konaklama, yeme içme ve bazı durumlarda kazanç kaybı) karşılar. 18. doğum gününe kadar çocuğa gidiş ve dönüş yolculuğunda refakat edilebilir. Çocuğu durumlarda işveren ücretsiz izin vermek zorunda kalır. Her halükarda işverenle önceden bu konunun konuşulması gerekir. Alman Emeklilik Sigortası, başvuru durumunda gelir kaybını telafi eder.

Rehabilitasyon normalde okul zamanında gerçekleşir. Dört hafta sürer (bazı durumlarda uzatılması gerekebilir) ve özel çocuk rehabilitasyon kliniklerinde gerçekleştirilir. Çocuklar burada normal tedavilerinin yanı sıra okul derslerini de görürler. Öğretim elemanları rehabilitasyon kurumlarının temel parçalarından biridir. Çocuğun devam ettiği okul rehabilitasyon hizmeti için çocuğa izin vermek zorundadır.



hasta yeme içme de dahil olmak üzere bütün gününü rehabilitasyon merkezinde geçirir fakat evinde yatar.

Alman Emeklilik Sigortası mevcut hastalık için en uygun tedaviyi sunabilecek olan merkezi seçer. Bu sayede kişi tedaviden en iyi sonucu alma şansını elde eder.

Sistem çok duyarlıdır: Kişiler, rehabilitasyon hizmeti alacağı yeri ve kliniği belirleme imkânına sahiptir. Çünkü hizmetten yararlanacak kişi olarak "istemek ve seçme hakkınız" vardır. Seçim yapılırken kişisel durumunuz, yaşınız, cinsiyetiniz, ailevi durumunuz ile ideolojik ve dini ihtiyaçlarınız göz önünde tutulur. Kişisel tercihlerin başvuru aşamasında belirtilmesi

gerekir. Gerekçelerin belirtildiği bir yazı yerlidir. Tercih edilen rehabilitasyon kliniği doktorun hazırladığı raporda da gerekçeleri ile belirtilebilir. Burada kliniğin yaşanılan yere uzaklığı, sunduğu belli hizmetler, kliniğin bulunduğu yer ve rehabilitasyon zamanı rol oynar. Gerekçeler bizzat ve kişisel olarak belirtilmelidir.

TAVSİYE:
Daha başvuru aşamasında hangi rehabilitasyon merkezini istediğinizi belirtin.

Emeklilik Sigortası sigortalının verilerini ve gerekçelerini inceler. Eğer istenilen yerde veya merkezde yapılacak rehabilitasyonun maliyeti Alman Emeklilik Sigortası'nın kendi önerdiği merkezden daha yüksek olacaksa veya aynı başarı elde edilemeyecek gibiyse istek reddedilebilir. Bu karara karşı gerekçeleri ile birlikte Alman Emeklilik Sigortası'na *itiraz* edilebilir.

tam gün ayakta rehabilitasyon	yatılı rehabilitasyon
<ul style="list-style-type: none">• terapi tedbirleri• terapi tedbirleri	<ul style="list-style-type: none">• terapi tedbirleri• yeme içme• yeme içme
<ul style="list-style-type: none">+ Yaşanılan yere yakın tedbirler+ Hasta çevresinden ve yakınlarından ayrı kalmaz ve onları da alınacak önlemlere dahil edebilir.+ Yeni kazanılan yetenekler doğrudan uygulamaya geçirilebilir.	<ul style="list-style-type: none">+ haftalar boyunca sağlık problemi üzerine yoğunlaşma+ başka sorumluluklarla oyalanmama+ bazı durumlarda yatılı rehabilitasyon merkezinin hastanın durumuna uygun uzmanlık hizmeti vermesi.

Kimler tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanabilir (koşullar)?

Sigortalının Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanabilmesi için sigorta mevzuatı ile ilgili, kişisel ve yasal ikamet şartlarını sağlaması gerekir.

Kişinin sigorta mevzuatı ile ilgili koşulları yerine getirmesi için:

- 15 yıllık bekleme süresini doldurmuş olması veya maluliyet aylığı alması veya
- başvurudan önceki iki yıl içinde altı takvim ayı boyunca emeklilik primi ödemiş olması veya
- bir meslek eğitiminin sona ermesinden sonra iki yıl içinde sigortalı bir iş veya serbest meslek faaliyetine başlamış ve başvuruya kadar çalışmış olması veya

- sigortalı bir çalışma dönemi veya serbest olarak çalışma süresinden sonra başvuru tarihine kadar iş göremez veya işsiz olmakla birlikte, en az 1 ay boyunca emeklilik primi ödemiş olması veya
- iş görme yeteneğinin kısıtlı olması (veya yakın bir gelecekte bu hale gelmesi beklentisinin olması) ve beş yıllık bekleme süresinin dolmuş olması gerekmektedir.

Kişinin kişisel koşulları yerine getirmesi için:

- Fiziksel, fıkırsel veya ruhsal hastalık veya engellilik sebebiyle çalışma yeteneğinin azalmış olması veya risk altında bulunması (*rehabilitasyon ihtiyacı*) ve
- tıbbi rehabilitasyonun iş gücü kaybını engelleyebilmesi veya azalmış olan çalışma yeteneğini eski haline getirebilmesi, düzelterebilmesi veya daha da azalmasını engelleyebilmesi (*olumlu rehabilitasyon beklentisi*)

İstek ve seçme hakkı

Bu tam olarak ne anlama gelmektedir? – Bir örnek olay ile açıklama

R. Hanım uzun zamandır eklem ağrılarından şikayetçidir ve bu yüzden aylardır çalışmamaktadır. Sağlık sigortası kendisini Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu rehabilitasyon hizmetine başvurması konusunda yönlendirir. Aksi takdirde hastalık parası kesilecektir. R. Hanım haftalık cami toplantısında hanım arkadaşları ile bu konu hakkında konuşur. Yakın bir tanıdığı kendi kuzeninin de tıbbi rehabilitasyon yaptığını ve üç hafta için 350 km uzaklıktaki rehabilitasyon merkezine gitmek zorunda kaldığını anlatır. Böyle bir şey R. Hanım için söz konusu olamaz. Eşinden, iki çocuğundan, ailesinden bu kadar uzaklaşıp tamamen yabancı olduğu bir çevrede bulunmayı düşünmemektedir. Ayrıca günlük ibadeti ile düzenli cami buluşmaları da hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Bu yüzden R. Hanım sağlık sigortasını arayarak durumunu izah eder ve başka imkânının olup olmadığını sorar. Sigorta çalışanı R. Hanım'a Alman Emeklilik Sigortası'nın danışma merkezlerine başvurması gerektiğini söyler ve kendisine en yakın danışma merkezinin adresini verir. R. Hanım hemen oraya gider. Danışma merkezindeki görevliden istek ve seçme hakkı olduğunu ve rehabilitasyon başvurusu yaparken tercih ettiği rehabilitasyon merkezini belirtebileceğini öğrenir. Görevli başvuru formlarını R. Hanım ile birlikte doldurur. Aynı yazı ile tercihini belirtip neden yaşadığı yerin yakınında bir yerde tedavi görmek istediğini belirtir. Başvuru formu ile yazıyı danışma merkezindeki görevli ilgili yere iletmek üzere alır. Dört haftalık bir bekleme süresinden sonra R. Hanım Alman Emeklilik Sigortası'ndan bir mektup alır. R. Hanım'ın şansına yakınındaki bir rehabilitasyon merkezinde boş bir yer vardır. Yedi gün içinde başlamak kaydıyla bu merkezde tedavi görebilecektir. Rehabilitasyon süresince kocası çocuklarıyla beraber hafta sonları kendisini ziyarete gelebilirler. Ayrıca doktorlar tarafından bir sakınca görülmediği için belli bir günde camideki toplantısına katılabilir.

- ve son rehabilitasyon tedavisinin üzerinden dört yıl geçmiş olması (acil hallerde dört yıllık süre dolmadan da yeni bir rehabilitasyon başlatılabilir) gerekmektedir.

Bütün bunlarla beraber hastanın rehabilitasyona katılabilecek durumda olması (*rehabilitasyona uygunluk*) gerekir. Yani hastanın tedaviyi hem fiziksel hem de ruhsal olarak kaldıracak durumda olması, çalışanları anlayabilmesi ve başvuru formunu Almanca olarak doldurabilmesi gerekir. Ayrıca hastanın rehabilitasyona katılmaya istekli olması da (*rehabilitasyon isteği*) gerekmektedir.

Rehabilitasyon ihtiyacının olduğu, bir doktor tarafından yazılı olarak belirtilmelidir. Alman Emeklilik Sigortası, rehabilitasyon tedavisinin gerekli olup olmadığına ve gerekli koşulların sağlanıp sağlanmadığına karar verir.

Kişinin **yasal ikamet koşullarını** yerine getirmesi için:

- Almanya'da geçerli bir oturma iznine sahip olması ve
- sosyal sigorta primi kesilmesi zorunlu olan bir işte çalışıyor olması gerekmektedir.

İltica başvurusunda bulunan kişiler ile mülteciler rehabilitasyon hizmetinden yararlanamazlar.

Masrafların üstlenilmesi ve katılım payları

Rehabilitasyon ve ulaşım masrafları Alman Emeklilik Sigortası tarafından karşılanır. Sigortalı yatılı rehabilitasyonda günlük en fazla 10 € ve en fazla 42 gün için ek ödeme yapar. Yani tedavi süresi 42 günden daha uzun sürse dahi sigortalının rehabilitasyon için ödeyeceği en yüksek rakam 420 €'dur. Bunun içine hastanede kalma süresi de dahildir. Yani kişi rehabilitasyondan önce 10 gün hastanede kaldıysa rehabilitasyonda en fazla 32 gün için ödeme yapar.

Günlük en fazla 10 € ödememiz gerekir.

Eğer hasta düşük gelirlisi ve

- bir çocuk yetiştiriyorsa,
- kendisi bakıma muhtaçsa ve bakım parası alma hakkı yoksa veya
- eşi bakıma muhtaçsa ve bakım parası alma hakkı yoksa o zaman ek ödeme ya hiç yapmaz veya az bir miktar öder.

Katılım payından muafiyet:

- 18 yaşını doldurmamış çocuklar ve gençler,
- Hastalık parası veya *geçici nakdi yardım* alan kişiler

İşsizlik parası II alan veya asgari geçim yardımı (ör. sosyal yardım) yararlanan kişiler Alman Emeklilik Sigortası'na başvurarak katılım payından muaf tutulmayı talep edebilirler.

Ayakta rehabilitasyon hizmeti katılım payından bütünüyle muafır!

Ev işlerine yardım ve çocuk bakımı

Çocuklu aileler rehabilitasyondan önce Alman Emeklilik Sigortası'na rehabilitasyon süresince ev işlerine ve çocuk bakımına finansal yardım başvurusunda bulunabilirler. Belli koşullar yerine getiriliyorsa başvuru kabul edilir.

Eğer tıbbi olarak mümkünse çocuk rehabilitasyon merkezine götürülebilir. Rehabilitasyon merkezi ile önceden bu durumun kararlaştırılması ve ev işlerine yardım koşullarının sağlanmış olması gerekmektedir.

Rehabilitasyon sırasında ev işlerine yardım ve çocuk bakımı konularındaki soruların cevaplanmasında Alman Emeklilik Sigortası'nın danışma merkezindeki çalışanlar yardımcı olurlar.

Tıbbi rehabilitasyon süresince evin geçimini kim sağlar?

Endişelenmeyin. Hastanede ve rehabilitasyonda kaldığı süre içinde çalışanın altı hafta

Rehabilitasyon süresince finansal olarak emniyet altında olursunuz.

boyunca maaşını alma hakkı vardır. Bundan sonraki süre için sigortalı Alman Emeklilik Sigortası'na geçici nakdi yardım için baş-

vrabilir. Bu para hem yatılı hem de ayakta rehabilitasyonda ödenir. Bunun için gerekli koşul, sigortalı olarak tıbbi rehabilitasyon başlamadan ya da çalışamaz duruma gelmeden hemen önce çalışıyor ve emekli sigorta primlerini ödüyor olmanızdır.

Geçici nakdi yardım çocuksuz sigortalılarda son net gelirin % 68'ine, çocuklu sigortalılarda ise %75'ine denktir. Gönüllü sigortalı olan kişilerde geçici nakdi yardım, emeklilik sigorta primlerinin ödendiği son takvim yılında kazanılan aylık gelirlerin ortalamasının %80'ine denktir.

Eğer kişi rehabilitasyondan önce işsizlik parası I alıyorsa belli koşullar altında daha önce Çalışma Ajansı tarafından kendisine ödenen para kadar geçici nakdi yardım alır. Eğer kişi rehabilitasyondan önce işsizlik parası II alıyorsa tıbbi rehabilitasyon sırasında asgari geçim yardımı sağlayan kurumun o zamana kadar yaptığı ödemeler aynen devam eder.

Eğer geçici nakdi yardım tutarı asgari geçim düzeyinin altında kalırsa, kişi asgari geçimini sağlayabilmek için sosyal güvenceyi sağlayan kuruma daha fazla sosyal imkânlar için başvurur.



Rehabilitasyon hizmeti aldığında işimi kaybedebilir miyim?

Ondan fazla çalışanı bulunan işyerleri İşten Çıkarmaya Karşı Koruma Yasası'na tabidirler. Bu kanunda bir işverenin işgöreni hangi şartlarda işten çıkarabileceği belirtilmiştir.

İşveren işten çıkarma konusunu gündeme getirmeden önce *İşyerine Yeniden Uyum Yönetimi (Betrieblichen Eingliederungsmanagement – BEM)* denilen görüşmeyi yapması gerekir. İşverenin bu görüşmeyi son bir yıl içinde kesintisiz olarak veya tekrar tekrar raporlu olarak altı haftadan daha uzun bir süre iş göremez durumda olan tüm çalışanlarla yapma yükümlülüğü vardır. Bu BEM görüşmesinde iş göremezlik durumunu ortadan kaldıracak ve kişinin işini elinde tutmasını sağlayacak tüm çözüm olanakları tartışılır.

Rehabilitasyon tedavisinin kişiye tedavi sonrasında tekrar iş hayatına dönmesini sağlayacak yetenekleri kazandırması gerekir. Bu, işverenin de isteğidir. Dolayısıyla rehabilitasyona katılıma bağlı işten çıkarma düşünülemez. Yani kişi sadece rehabilitasyona gittiği için işten çıkartılamaz. Fakat süreli iş sözleşmelerinde kişinin hastanede veya rehabilitasyonda olduğu sırada sözleşme süresinin bitmesi halinde işveren sözleşmeyi uzatmayabilir.

Ondan az sayıda çalışanı bulunan iş yerleri İşten Çıkarmaya Karşı Koruma Yasası'na tabi değildirler. Fakat hastanın rehabilitasyondan önce işvereniyle görüşüp problemini aktarması ve beraberce rehabilitasyon sonrası için bir çözüm düşünmeleri önemlidir.

Rehabilitasyonun sosyal sigortalar primine ve gelecekteki emekli aylığına etkisi nedir?

Geçici nakdi yardım aldığı sırada hastanın sosyal sigortalılık durumu devam eder. Alman Emeklilik Sigortası sağlık sigortası, bakım sigortası, kaza sigortası, emeklilik sigortası ve işsizlik sigortası primlerini üstlenir.

Rehabilitasyon süresince Alman Emeklilik Sigortası emeklilik sigorta primlerini de ödemeye devam ettiği

için kişinin ileride alacağı emekli aylığında bir değişiklik olmaz. Rehabilitasyon hizmetinden çok sayıda faydalanılması durumunda da emeklilik haklarında

değişiklik olmaz. Yaşa bağlı emeklilik maaşı almanın koşulu yasal emekli sigortasına en az 60 ay prim (genel bekleme süresi) ödenmiş olması gerekir. Bu koşul emekliliğini kendi ülkesinde geçiren göçmenler için de geçerlidir.

! **Rehabilitasyon gelecekte alınacak emekli aylığını etkilemez.**

Emekli aylığı yerine prim iadesi

Bazı koşullarda ödenmiş olan emekli aylığı primleri geri alınabilir. Alman vatandaşlığı bulunan kişiler primlerini emeklilik yaşına ulaştıktan sonra ve emeklilik sigortasına 60 aydan (genel bekleme süresi) daha az prim ödemiş olmak şartıyla primlerini geri alabilirler. Alman vatandaşlığı olmayan kişiler ise 60 aydan daha uzun süre prim ödemiş olsalar da belli koşulları yerine getirdikleri takdirde primlerini geri alma hakkına sahiptirler. Prim iadesi için gerekli koşulları sağlayan kişi şunlara dikkat etmelidir:

- Prim iadesi başvurusu ancak sigorta yükümlülüğü bulunan meşguliyetin sona ermesinden 24 ay sonra yapılabilir. Bu süre içinde emekli maaşı da alınmaz.
- Ancak Alman Emeklilik Sigortası'nın hizmetlerinden yararlandıktan sonra ödenen primlerin iadesi yapılır. Mesela kişi Alman Emeklilik Sigortası'nın rehabilitasyon hizmetinden yararlandıysa ancak rehabilitasyondan sonra ödediği primlerin iadesi yapılır.

Alman Emeklilik Sigortası danışma merkezleri çalışanları her bir durum için ayrı olarak kişisel danışmanlık hizmeti sunar.

Rehabilitasyonun Alman vatandaşlığı olmayan kişilerin emekli aylıklarına etkisi

Bu tam olarak ne anlama gelmektedir? – Bir örnek olay ile açıklama

S. Bey 32 yıldır aralıksız olarak Almanya'da bir mobilya firmasında çalışmıştır. Ağır fiziksel çalışma koşullarından dolayı 11 yıldır bel fıtığından çekmektedir. Bel fıtığı tedavisinin ardından işine tekrar dönebilmek için Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu tıbbi rehabilitasyon tedavisine katılmıştır.

Hakkıyla kazanılmış emekliliğinden birkaç ay önce (Kasım 2014'den itibaren) S. Bey emekliliğini geçirmek için eşiyile beraber Türkiye'ye dönmeyi planlamaktadır. Emeklilik primlerini geri almayı düşünür. Primlerin iadesi için başvurmak ve iade edilecek prim tutarlarını hesaplatmak için oğluyula beraber en yakındaki Alman Emeklilik Sigortası şubesine gider. Orada ancak son prim ödemesinden 24 ay sonra prim iadesi için başvuruda bulunabileceğini öğrenir. Bunun dışında ancak katıldığı tıbbi rehabilitasyondan sonra ödediği primlerin iadesini alabilmesi mümkündür. S. Bey'in prim iade hesaplaması şu şekilde olur:

Prim iadesi başvurusu için öngörülen tarih:	20.11.2016
Emeklilik sigortası primleri:	01.11.1982 – 31.10.2014
Tıbbi rehabilitasyon başvurusu:	03.03.2003
Tıbbi rehabilitasyonun kabulü:	31.03.2003
Tıbbi rehabilitasyona katıldığı zaman:	07.04.2003 – 25.04.2003
İadenin yapılabilmesi için prim süresi:	01.04.2003 – 31.10.2014

S. Bey bunu önceden düşünmemiştir. Rehabilitasyon yaptırmayı daha mı iyi olurdu diye düşünür. Çünkü o zaman kendisine 32 yıl boyunca ödediği primlerin tamamı iade edilirdi. Fakat oğlu kendisini rahatlatır. Tıbbi rehabilitasyon sayesinde sağlığının daha iyi duruma gelmesi çok daha önemlidir. Babasını prim iadesinden caydırır. Ayrıca emekliliğinde finansal konularda endişe yaşamamak için emekli maaşını alması onun için daha iyi olacaktır. S. Bey Emekli maaşı için başvuruda bulunmaya karar verir.

2. Rehabilitasyondan önce

Başvuru

Rehabilitasyon tedavisi hakkında, Alman Emeklilik Sigortası bölgesel kuruluşlarından, Alman Federal Emeklilik Sigortası'ndan, Alman Emeklilik Sigortası danışma merkezlerinden, yasal sağlık sigortalarından ve rehabilitasyon ortak hizmet birimlerinden bilgi edinilebilir. Buralarda başvuru için gerekli tüm formlar mevcuttur.

TAVSİYE: **Doktorunuz ile** **tıbbi rehabilitas-** **yon hakkında** **görüşün.**

İlk başvurulacak yer her zaman için tedaviyi sürdüren doktordur. Bu doktor aile hekimi, uzman hekim veya iş yeri hekimi olabilir.

Burada önemli olan hasta-

nın şikâyetlerini en yakından tanıyan doktor olmasıdır. Eğer doktor acil bir tıbbi rehabilitasyon tedavisinin gerektiği görüşünü taşıyorsa bununla ilgili rapor yazabilir. Bu *tıbbi bulgu raporu* tıbbi rehabilitasyon başvurusunun önemli bir parçasını oluşturur. Bu raporda hastanın sağlık durumu ile ilgili bilgiler yer alır. Bunlar içinde hastalıklar, fonksiyonel bozukluklar, iş göremezlik durumu, *risk faktörleri* ve daha önce yürütülen tedaviler yer alır.

Doktor bir hastanın rehabilitasyon tedavisine ihtiyacı olup olmadığına, rehabilitasyon yapmasına durumunun elverişli olup olmadığına ve rehabilitasyon beklentisinin nasıl olduğuna karar verir. Bu yüzden tıbbi bulgu raporu çok önemlidir. Doktor tıbbi rehabilitasyonu gerekçelendirdikten sonra Alman Emeklilik Sigortası'na başvuruda bulunulabilir.

Bazı emeklilik sigortası kuruluşları başvurudan sonra sigortalıdan ek bir doktor muayenesi isteyebilir. Bu muayene emeklilik sigorta-

sının kendi görevlendirdiği, rapor hazırlayan doktor tarafından yapılır. Sonrasında doktor muayene raporu yerine *tıbbi bulgu raporu* hazırlanır.

Başvuru formları

Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu rehabilitasyon hizmetlerine başvuruda kullanılan bütün formların bir numarası vardır. Bunlar "G" harfi ile üç haneli bir rakamdan oluşur (örneğin Rehabilitasyon başvurusu – Sigortalı için katılım "Antrag auf Leistungen zur Teilhabe für Versicherte – Rehabilitationsantrag"-formu G100'dür). G100 rehabilitasyon başvurusu yedi sayfa üzerinde 21 bölümden oluşur. Fakat bu bölümlerin çoğu sadece çarpı ile işaretlenir. Dolayısıyla formun doldurulması normalde 20 dakikadan fazla sürmez. Rehabilitasyon hedefi ve isteğine bağlı olmak üzere başka formların da doldurulup bazı evrakların eklenmesi gerekebilir.

Alman Emeklilik Sigortası danışma merkezleri ve rehabilitasyon ortak hizmet birimleri çalışanları size formların hazırlanmasında telefonla veya şahsen yardımcı olabilirler. Ayrıca başvuru formları bütün rehabilitasyon kuruluşlarına – yani emeklilik, sağlık ve kaza sigortalarına – teslim edilebilir. Sigorta kurumu teslim aldığı evrakların muhatabını belirledikten sonra ilgili sigorta kurumuna iletir. Burada başvuru sahibinin sigorta mevzuatı bakımından ve kişisel durumu incelenir. İnceleme birkaç hafta sürebilir.

! Başvuru evraklarınızı emeklilik, sağlık ve kaza sigortanıza teslim edebilirsiniz.

Tıbbi rehabilitasyona başvurma zorunluluğu getirilebilir mi?

Tedavinizi yürüten doktor rehabilitasyona başurmanızı önerebilir ancak bunu yapma zorunluluğunuz yoktur. Herkes kendisi için bir rehabilitasyonun mantıklı olup olmadığına karar verebilir. Kişi bunun sonuçlarından korkmamalıdır. Başurunun incelenmesi aşamasındayken de kişi herhangi bir sebep belirtmeksizin başurusunu geri çekebilir.

Eğer sigortalı hastalık parası alıyorsa sağlık sigortası kişinin tıbbi veya mesleki rehabilitasyona başurmasını zorunlu koşabilir. Eğer bu yapılmazsa hastalık parasında kesinti yapılabilir. İş Ajansı da rehabilitasyona başurmayı zorunlu koşabilir.

Rehabilitasyon ertelenebilir mi?

Alman Emeklilik Sigortası'ndan rehabilitasyon için onay çıktıktan sonra normalde iznin altı ay geçerliliği bulunur. Prensip olarak hastanın rehabilitasyon merkezinin belirttiği tarihte rehabilitasyona başlaması gerekir. Rehabilitasyona katılımın ertelenmesi ancak özel durumlarda mümkündür. Böyle bir durumda kişinin rehabilitasyon merkezini arayıp zel

TAVSİYE:

Rehabilitasyona olabildiğince erken başlayın ve olağanüstü bir engel çıkmadıkça ertelemeyin.

durumunu bildirmesi ve yeni bir tarih için randevu alması gerekir. Fakat yine de rehabilitasyonun ertelenip ertelenemeyeceği kesin değildir. nemli bir nokta da yeni tarihin altı aylık izin süresi içinde olması

gerektiğidir. Eğer sigortalı hastalık parası alıyorsa sağlık sigortasının rehabilitasyonun ertelenmesini onaylaması gerekir.

Dikkat edilmesi gereken bir nokta da şudur; rehabilitasyon tarihinin ertelenmesinin sağlık durumu ile ilgili olması durumunda rehabilitasyon ihtiyacının yeniden gözden geçirilmesi gerekebilir. Bu inceleme sonucunda rehabilitasyon talebi geri çevrilebilir. O sırada hastanın çalışabilir durumda olup olmadığı da dikkate alınır. Eğer hasta erteleme talebinde bulunduğunda çalışabilir durumdaysa bu talebinin kabul edilme ihtimali daha yüksekken çalışamaz durumdaysa bu ihtimal daha azdır. şunu hiçbir zaman unutmayın: Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu rehabilitasyon hizmetinin hedefi hastanın olabildiğince hızlı bir şekilde iş hayatına tekrar kazandırılmasıdır.

Başurum reddedilirse ne yapabilirim?

Eğer rehabilitasyon başurusu reddedilirse başuru sahibinin önünde çok sayıda imkân bulunur.

İtiraz

Başurunun reddedilmesi halinde gerekçeleriyle karara itiraz edilebilir. İtirazın bir ay içinde yazılı olarak Alman Emeklilik Sigortası'na yapılması gerekir. Böyle bir itirazın hazırlanmasında sigortalı Alman Emeklilik Sigortası'nın danışma merkezlerinden, rehabilitasyon ortak hizmet birimlerinden, değişik danışmanlık merkezi ve aracı kurumlardan, sosyal derneklerden ya da aile hekiminden destek alabilir. İtirazında sigortalı hastalığının seyrini, daha önce uygulanan tedavileri, bu tedavilerin başarı ve başarisızlıklarını olabildiğince tarafsız bir şekilde anlatmalıdır. Fiziksel rahatsızlığına bağlı psikolojik şikâyetlerini ya da psikolojik rahatsızlığına bağlı fiziksel şikâyetlerini de belirtmelidir. İtirazın mutlaka bir aylık süre içinde yapılması gerekir. Eğer

itiraz bu süre içinde yapılmıyorsa bunun sebebi açık bir şekilde belirtilmelidir. Önceden resmi olmayan bir yazı gönderilmelidir. Bu yazısında kişi makul gerekçeli yazısını daha sonra iletceğini belirtir. Kişi durumuna göre önceden Alman Emeklilik Sigortası'yla görüşüp durumunu izah edebilir. Buna ek olarak

TAVSİYE:
İtirazınızın sebeplerini kişisel ve kapsamlı olarak belirtin.

tedavisini sürdüren doktor tıbbi rehabilitasyon gerekliliğini yeni bir rapor ile onaylayabilir. Ama genelde kişinin kendi gerekçesi yeterli olmaktadır.

Önemli: Alman Emeklilik Sigortası'nın her kararına itiraz edilebilir. İtirazın incelenmesi sürecinde hastalık teşhisinin Alman Emeklilik Sigortası'nın rehabilitasyon hizmetinden yararlanmak için yeterli olup olmadığı ve *psikoterapi* ve fizik tedavi gibi ayakta tedavi imkânlarının tükenip tükenmediği incelenir. Eğer sigortalının itirazında sunduğu gerekçe kabul edilirse kendisine *kararın değiştirildiğine dair bildirim (Abhilfebescheid)* gönderilir. Kararın değiştirildiğine dair bildirimde sigortalıya hak verilerek rehabilitasyona izin verilir. Eğer itiraz reddedilirse Sosyal İşler Mahkemesi'nde itiraz davası açılabilir. İtiraz davaları ve Sosyal İşler Mahkemesi'nde açılan davalar ücretsizdir. Eğer sigortalı bir avukat tutarsa avukat masraflarını kendi öder.

Tıbbi rehabilitasyonun alternatifi

Eğer başvuru reddedilirse diğer tedavi yöntemleri ile sağlık problemlerinin giderilme imkânı olup olmadığı araştırılır. Çünkü Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmeti, başvurunun yapıldığı zamanda mutlaka tıbbi olarak gerekli olmayabilir. Mesela çok sayıda *fizyoterapi* ve psikoterapi ayakta tedavi imkânları bulunur. Sigortalının kendi aile hekimine başvurarak önleyici ve sağlığı teşvik edici gerek özel gerekse sağlık sigortasının sunduğu (fizik kondisyon kursları, sırt ve bel sağlığı kursları, beslenme danışmanlığı vs.) hizmetler hakkında bilgi edinmesi ve gerektiğinde bu imkânlardan yararlanması tavsiye olunur.

3. Rehabilitasyon sırasında

Hazırlıklar ve yolculuk

Alman Emeklilik Sigortası'nın onayından sonra kişi seçilen rehabilitasyon merkezinden onay alır. Rehabilitasyonun nerede ve ne zaman yapılacağı bildirilir. Rehabilitasyon

TAVSİYE:

İyi bir şekilde hazırlanma rehabilitasyona başlangıcınızı kolaylaştırır. Kafanızda kalan son soruları cevaplandırmak için rehabilitasyon merkeziyle irtibat kurun.

onayının çıkması ile rehabilitasyonun başlaması arasında genellikle sadece birkaç hafta olur. Özellikle yatılı rehabilitasyona iyi bir şekilde hazırlanmak rehabilitasyonu kolaylaştırır. Tedavi başlamadan önce rehabilitasyon merkezi ile görüşerek olası soruları cevaplandırmak gerekir.

Bir rehabilitasyon merkezinde kalacak olan hastanın şu eşyaları unutmaması gerekir:

- İçeri ve dışarı giyim eşyaları (özellikle hava koşullarına uygun)
- Koşu ve spor kıyafetleri
- Spor ayakkabısı
- Havuz kıyafeti (mayo, havuz terliği, havlu bornoz)
- Havlu
- Gerekğinde yardımcı spor aletleri (Nordic-Walking sopaları gibi)
- Doktor mektup ve raporları
- Alerjisi olanlar için alerji kimliği
- Şeker hastaları için diyabet kimliği
- Kalp pili olanlar için kalp pili kimliği
- Varsa röntgen filmleri
- Sigorta kartı

- İlaçlar
- Yardımcı alet ve cihazlar (kol değnekleri, iştirme cihazları gibi)
- Önemli telefon numaraları listesi
- Kitap, CD, oyun, v.s.

Eğer hastanın dini nedenlerle belli bir giysi giymesi gerekiyorsa (mesela dar olmayan bir giysi veya burkini gibi) bunu rehabilitasyon merkezindeki doktoru ile görüşmesi gerekir.

Yolculuğun hasta veya yakınları tarafından organize edilmesi gerekir. Ulaşım ile ilgili bilgiler Alman Emeklilik Sigortası'nın kabul mektubunda da bulunur. Alman Emeklilik Sigortası tren 2.sınıf bileti ile toplu taşıma araçlarının kullanımından doğan masrafları karşılar.

Araba ile gidilmesi halinde 2015 yılında yatılı rehabilitasyonlarda gidiş ve gelişte toplamda 130,-€'yu geçmemek şartıyla kilometre başına 20 Cent'i karşılar. Ayakta tedavinin yapıldığı rehabilitasyonlarda araba ile gidilmesi halinde yolculuk masrafları ihtiyaç durumuna göre karşılanır. Bu konuyla ilgili bilgi Alman Emeklilik Sigortası'nda bulunmaktadır. Karşılanacak yol masraflarının miktarı yıldan yıla değişiklik gösterebilir. Birçok ayakta tedavi imkânını sunan rehabilitasyon merkezi hastaları için ücretsiz ulaşım hizmeti sunar. Ayakta tedavilerde hareketlerinde kısıtlama olması durumunda hasta evi ile rehabilitasyon merkezi arasında hasta taksisini de kullanabilir. Yataklı rehabilitasyon tedavisinde fazladan iki valiz posta yoluyla gönderilebilir. Ulaşım masraflarının emeklilik

Rehabilitasyon merkezine gidiş ve dönüş yol masraflarının büyük kısmını Alman Emeklilik Sigortası öder.

sigortasından geri alınması için (tren veya toplu taşıma araçlarının kullanılması halinde biletler de eklenerek) başvuruda bulunulması gerekir.

Konaklama ve yeme içme (iaşe)

Yatılı rehabilitasyonda hastalar tek yataklı veya çok yataklı odalarda kalırlar. Bu gibi merkezlerde çoğunlukla yiyeceğini hastanın kendisi hazırlamadığı için hasta mutfacı yoktur. Bazen su kaynatıcısının bulunduğu bir küçük mutfak bulunabilir.

Belli dini kurallara uygun şekilde hazırlanmış yiyecekler çoğu rehabilitasyon merkezinde bulunmaz. Fakat yine de çoğu merkezde çeşitli vejetaryen yemekler sunulur. Ayrıca her zaman danışıp beraberce yemek planı hazırlayıp hastanın kişisel isteklerini de iletebileceği diyetisyenler bulunur. Ramazan ayında oruç tutmak isteyen hastalar için çoğu merkezde yemek ayrılıp iftar vaktinde ısıtılıp hastalara sunulabilir. Belli yeme alışkanlığı

TAVSİYE:

Yiyecek ile ilgili isteklerinizi belirtin

olan hastalar önceden rehabilitasyon kliniği ile görüşerek rehabilitasyon sırasında bunu sürdürme imkânının olup olmadığını açıklığa kavuşturabilir. Tabii

ki hastaların önceden değişik rehabilitasyon merkezlerinin internet sayfalarından veya telefonla görüşerek bu konularla ilgili bilgi toplayıp kendilerine en uygun merkezi rehabilitasyon başvurusu aşamasında belirtmeleri de mümkündür.

Genel olarak yakınların ziyaretleri sırasında yiyecek getirmelerinde bir sakınca yoktur. Fakat yine de bunun önceden mutlaka rehabilitasyon merkezi ile görüşülmesi gerekir. Çabuk bozulabilecek yiyeceklerin buzdola-

binda muhafaza edilmesi gerekir. Eğer böyle bir imkân yoksa sadece dayanıklı yiyecekler getirilebilir. Özellikle hasta belli bir diyet uyguluyorsa bunu yakınlarına ve akrabalarına belirtmelidir. Eğer hasta özel bir diyet uyguluyorsa kendisine dışarıdan yağlı veya şekerli yiyeceklerin getirilmesi rehabilitasyon sürecini olumsuz etkileyebilir.

Tesis içinde davranış kuralları

Rehabilitasyon merkezine göre değişik davranış kuralları vardır. Prensipten rehabilitasyon sürecini olumsuz etkileyecek hiçbir şey istenmez. Bütün merkezlerde alkol ve uyuşturucu kullanımı yasaktır.

Her rehabilitasyon merkezinde bütün hastaların uyması gereken genel bir günlük program vardır. Bu program içinde yemek saatleri, dinlenme saatleri, gece istirahati ve ziyaret saatleri belirlidir. Hastaların genel olarak tesisin ve rehabilitasyon ekibinin talimatlarına uyması gerekmektedir.

Rehabilitasyon ekibi

Günümüzde bilinmektedir ki kronik hastalıkların oluşması ve devam etmesi birçok faktöre bağlıdır. Tıbbi faktörlerin yanında sosyal ve psikolojik faktörler de rol oynar. Bu yüzden tıbbi rehabilitasyon artık fizyoterapi, antrenman, eğitim, psikolojik grup toplantıları

Tıbbi rehabilitasyonda değişik meslek grupları sizinle ilgilenir.

ve sosyal danışmanlık gibi değişik tedavi yollarından oluşan bir tedavi bütünüdür. Hastalık resmine ve bundan kaynaklanan kısıtlamalara bağlı olarak hasta değişik meslek grupları ile irtibat halinde olur.

Doktor genel tıbbi rehabilitasyon tedavisi ve süreci ile ilgilenir. İlaç, terapi ve gerekli yardımcı araçların reçetesini yazar. İş hayatında çalışabilirlik yeteneğini değerlendirir ve hasta ile taburcu olduktan sonra hayatını nasıl devam ettirmesi gerektiğini konuşur.

Psikolog ve **psikoterapistler** rehabilitasyon sürecinde bireysel görüşmeler veya grup toplantıları yaparak psikolojik *tanı* koyarlar.

Sosyal çalışanlar, Sosyal pedagoğlar ve **sosyal hizmetler** hastalara sosyal konularda danışmanlık sunarlar. (Evde bakım, finansal konular, mesleki konular gibi).

Fizyoterapist ve **hareket terapistleri** gerek spor salonunda gerekse doğada uygulanacak hareket programları geliştirirler. Hastalığa bağlı olarak özel tedavi de uygularlar.



Ergoterapistler günlük konularla baş edebilme ve meslek hayatına tekrar uyum sağlayabilme konularında destek olurlar. Yardımcı araçlar ile ilgili danışmanlık sunarlar ve hastalarla günlük çalışma hayatının rutininde yer alan belli görevlere odaklanarak alıştırmalar yaparlar.

Bakıcılar ile **hasta bakıcıları** da tıbbi bakımdan sorumludurlar ve hastalara günlük yaşamla başa çıkmada destek olurlar. Görevleri arasında doktor reçetesine uygun ilaçları verme, yaraların pansumanı, hareket kabiliyetinin korunması ve geliştirilmesi için gerekli tedbirlerin uygulanması bulunur.

Diyet uzmanları beslenme planı hazırlarlar ve beslenme düzeninde değişiklik ya da az yağlı beslenme, sonda ile beslenme gibi yeni beslenme düzenlemeleri yaparlar. Ayrıca yemek pişirme dersleri düzenleyerek yeni beslenme düzenine kolay bir şekilde uyum sağlamayı desteklerler.

Dil ve konuşma terapistleri (Logopäden ve Sprachtherapeuten) dil, konuşma ya da yutkunma bozukluklarına yardım ederler.

Ayrıca rehabilitasyon merkezlerinde temizlik ve mutfak personeli de bulunur.

Rehabilitasyon akışı

Rehabilitasyona başlarken her hastayla yapılan doktor kabul görüşmesinde hastaya problemleri ile ilgili geniş çapta sorular sorulur. Daha önceki bulgular da gözden geçirilerek hasta ile konuşulur. Görüşmeden sonra bazı rutin sağlık muayeneleri yapılır. Hastalığa bağlı olarak psikolog veya sosyal pedagoğ gibi rehabilitasyon ekibinin başka bir üyesinin muayenesine ihtiyaç olup olmadığına

TAVSİYE:

En iyi tedaviden yararlanabilmek için doktorun sorularını en doğru şekilde yanıtlayın.

bakılır. Bütün soruların dürüst bir şekilde cevaplanması çok önemlidir. Ancak bu sayede doktor ve rehabilitasyon ekibi sağlık durumu hakkında kapsamlı bir tablo oluşturup bunu etkileyecek faktörleri belirleyebilirler. Hastanın da

soru sorması tabii ki her zaman mümkündür. İlk görüşme ve muayeneden yola çıkarak hasta ile beraber rehabilitasyon hedefleri belirlenir ve bir tedavi planı oluşturulur.

Tedaviler hareket ve spor programlarından rahatlatma alıştırmalarına ve beslenme programına kadar uzanır. Birkaç örnek verecek olursak:

- Ergoterapi ve çalışma terapisi (*işlevsel antrenman, çalışma yeri antrenmanı ve yardımcı araç antrenmanı*), Psikoterapi, spor terapisi ve Hareket terapisi (mesela fizik tedavi, su kültür fizik çalışmaları sırt ve bel sağlığı kursları, aletli kültür fizik çalışmaları, nordic walking)
- Sosyal hizmetler danışmanlık hizmetleri (yasal ve sosyal haklar konusunda danışmanlık, mesleki danışmanlık)
- Psikolojik bireysel ve grup görüşmeleri
- Rahatlama alıştırmaları

- Yaratıcı faaliyetler (dans, tiyatro, elişi, müzik terapisi)
- Masaj, havuz, kil ile paketleme
- Özel tedaviler (dil ve konuşma terapileri, beslenme danışmanlığı)
- Risk faktörlerinin sağlık açısından açıklanması (ör. Fazla kilolar, sigara, alkol tüketimi)

Hiç kimse belli bir tedaviye katılmaya zorlanamaz. Fakat rehabilitasyonun başarıyla sona erdirilmesi için hastanın rehabilitasyon boyunca klinik ile ortak çalışma zorunluluğu vardır. Bu da bazı terapilerin iptal edilemeyeceği veya değiştirilemeyeceği anlamına gelir. Dolayısı ile bir hastanın dini inancı veya dünya görüşü bazı tedavileri reddediyorsa doktoru veya terapisti ile bu konuyu görüşmelidir. Belki bu tedavinin yerini faydalı bir şekilde dolduracak başka bir tedavi imkânı bulunabilir. Fakat yine de sağlık durumunun en kısa zamanda iyileştirilmesi için öngörülen tüm tedavilerin yapılması tavsiye edilir. Özellikle psikosomatik rahatsızlıkların tedavisine yönelik rehabilitasyonlarda hastanın grup görüşmeleri ve grup hareket alıştırmaları yapılacağını önceden bilmesi gerekir. Bu grup çalışmaları çok faydalıdır. Dolayısıyla hastanın grup terapilerine katılmaya hazır olması gerekir.

Rehabilitasyon devam ederken sağlık durumundaki gelişmeyi izleyebilmek, gerektiği halde yeni tedavileri eklemek ve rehabilitasyon süresini uzatabilmek için tekrar sağlık muayenesi yapılır. Rehabilitasyonun sonunda doktor ile görüşme yapılır. Doktor *tedavi sonrası bakım imkânları ve rehabilitasyon amaçlı spor* konularında hastayı bilgilendirir. Epikriz raporu (Entlassungsbericht) Alman Emeklilik

TAVSİYE:

Doktorunuza katılmak istemediğiniz tedavileri belirtip hangi alternatiflerin olduğunu sorun.

Sigortası'na ve istenmesi halinde hasta ile hastanın aile hekimine de gönderilir.

Günlük program

Günlük dört ile altı saat arasında terapi yapılır. Akşamları ve hafta sonları genellikle uygulama olmaz.

Ayakta rehabilitasyon hizmeti sunan merkezlerde genelde öğlen yemeği de verilir. Çoğunlukla terapilerin olmadığı zamanı değerlendirebilmek için hastaların rahatlamalarını sağlayan dinlenme odaları bulunur.

Yatılı rehabilitasyonlarda hasta merkeze getirilir ve burada yeme içme masrafları tam olarak karşılanır. Boş zamanlar için merkezler okuma saatleri, dans akşamları ve gezintiler gibi ek faaliyetler sunar. Bu faaliyetlere katılma şartlarını ve masraflarını hastalar doğrudan merkezlerden öğrenebilirler.

İbadet imkânları

Kuruma bağlı olmak üzere sükûnet bulmak veya ibadet edebilmek için özel odalar bulunur. Hasta kendi odasında da tabii ki ibadet edebilir. Özel tercih edilen bir merkez olması durumunda rehabilitasyon başvurusunda belirtilmelidir.

Ziyaret ve refakat kuralları

Akrabalar ile yakınların rehabilitasyon sürecini olumsuz etkilememeleri için terapi saatleri dışında ziyaret etmeleri gerekir. Rehabilitasyona başlangıç aşamasında kurumdan veya kurumun internet sayfasından ziyaret saatleri hakkında bilgi edinilebilir. Psikosomatik rahatsızlıkların tedavi edildiği rehabilitasyon merkezlerinde rehabilitasyonun başlangıcında ve tedavi sürecinde ziyaretçi kabul edilmeyebilir. Zamanında bunun öğrenilmesi gerekir.

Tıbbi açıdan veya tedavi açısından zorunlu görülmesi halinde hastanın eşinin de rehabilitasyona katılması

mümkün olabilir. Eşin konaklama ve bakım masrafları ile ücret kaybı Alman Emeklilik Sigortası tarafından karşılanır. Böyle bir uygulama ancak tedavinin ailenin

yaşadığı yerin dışında gerçekleşmesi durumunda finanse edilir. Tıbbi olarak zorunlu görülmemesine rağmen hastanın yanında bir refakatçi kalabilir. Bunun mümkün olup olmadığı rehabilitasyon merkezine sorulmalıdır. Böyle bir durumda refakatçi masraflarını kendisi üstlenir.

Hastanın sekiz yaşından küçük çocuk olması halinde ebeveynlerinden birisinin veya bir refakatçinin rehabilitasyon süresince çocuğun yanında kalması mümkündür. Tıbbi olarak zorunlu görülmesi halinde çocuğun yaşı daha büyük olsa da yanında bir refakatçi kalabilir. Emeklilik Sigortası şu masrafları karşılar: Ulaşım, konaklama ve yeme içme masrafları. 15 yaşını doldurmamış olan çocukların ulaşımında yanında biri kendisine eşlik edebilir. Refakat edecek kişinin çalışıyor olması halin-

TAVSİYE:
Rehabilitasyon merkezine ne zaman ziyaretçi kabul edebileceğinizi sorun.

de işyerinden ücretsiz izin alabilir. Emeklilik Sigortası'na başvurarak ücret kaybının telafisini talep edebilir.

Almanca dil bilgisi eksikliğinden kaynaklanan anlaşma zorlukları

Eğer başka türlü anlaşma imkânı yoksa rehabilitasyona başlangıç aşamasındaki görüşmede ve sağlık muayenesinde doktorun talebi ile bir çevirmen bulundurulabilir.

Doktor ile yapılan görüşmede bir çevirmen bulundu-rulabilir.

Çevirmenin masrafını Alman Emeklilik Sigortası karşılar. Bu sadece doktorun rehabilitasyona başlarken hasta ile yaptığı kabul

görüşmesi için geçerlidir. Diğer tedaviler sırasında hastanın kendi finanse etmesi veya yanında getirmesi dışında böyle bir hizmet sunulmaz. Almanca dil bilgisinin yetersizliği rehabilitasyona başvuru aşamasında belirtilerek rehabilitasyon merkezinin seçiminde göz önünde tutulması sağlanabilir.

Başvuruda bulunmadan önce kendi anadilinde konuşan personelin bulunduğu rehabilitasyon merkezlerinin araştırılıp bu merkezlerin başvuru sırasında tercih edilen tesisler olarak belirtilmesi tavsiye edilir.

Göçmenler için özel imkânlar

Bazı rehabilitasyon merkezlerinde göçmenlere yönelik özel donanım bulunmaktadır. Burada hastalar diğer rehabilitasyon merkezlerindeki imkânların aynalarına sahip olurlar. Farklı olarak kültürel ve dini inançlarına bağlı ihtiyaçları bazı uygulamalarda göz önünde tutulur ve dil problemlerini ortadan kaldırmak için çevirmenler bulunur. Bu tür özel imkânlar arasında kadın-erkek ayrı kalınan bölümler, özel ibadet odaları, cami için özel ulaşım imkânı, tedavi yerlerine giderken kadın-erkek ayrı ulaşım imkânları sayılabilir.

TAVSİYE:
Hastalığınıza en iyi tedavi imkânını sunan rehabilitasyon merkezini seçin.

Tabii bu tür imkânların her rehabilitasyon merkezinde bulunmadığı ve her dini ve kültürel ihtiyaca yönelik hizmetlerin sunulamayacağı göz önünde tutulmalıdır. Ayrıca göçmenlere yönelik hizmet sunan rehabilitasyon merkezleri kişinin hastalığına yönelik tedavi imkânları sunmayabilir. Göçmenlere yönelik özel hizmetleri olmamasına rağmen kişinin hastalığına yönelik tedavi imkânları sunan bir rehabilitasyon merkezi tedavinin başarısı açısından daha önemlidir.



İş birliği yükümlülüğü ve rehabilitasyonun yarıda bırakılması

Başarılı bir tıbbi rehabilitasyon için hastanın tüm tedavi sürecinde işbirliği çok önemli rol oynar. Hatta *işbirliği yükümlülüğünden* söz edilir. Hastalar olabildiğince bütün tedavilere uymalı, sunulan tedavi imkânlarını etkin biçimde değerlendirmeli ve öğrendikleri ile tecrübelerini günlük yaşama taşımalıdır. Bunu yaparken tüm rehabilitasyon ekibinden destek görürler. Eğer hastanın tedavi süresince üzerine düşenleri yapmamasına bağlı olarak rehabilitasyon tedavisinin başarısı tehlikeye düşerse Alman Emeklilik Sigortası tedavi masraflarının bir kısmını veya tamamını ödemeyebilir. Fakat bu kesinlikle istenen bir durum değildir ve gerçekten istisnaidir. Eğer kişi hastalık parası alıyorsa ve sağlık sigortası kendisine rehabilitasyon imkânı sunmakla yükümlüyse sigorta hastalık parasını kısıabilir.

Bir hastanın rehabilitasyonu yarıda kesmek istemesinin pek çok sebebi vardır. Fakat rehabilitasyonu yarıda kesme kararı çok iyi

Hasta olarak rehabilitasyon sürecinde aktif iş birliği yükümlülüğünüz bulunur.

düşünülmelidir. Çünkü rehabilitasyon tedavisinin amacı hastanın sağlık durumunu iyileştirmek ve kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaktır. Yarıda bırakılan bir tedavi

rehabilitasyondan beklenen hedefe ulaşmayı engelleyebilir. Eğer kaçınılmaz bir sebeple rehabilitasyonun yarıda kesilmesi gerekiyorsa rehabilitasyon merkezindeki doktor ile bu durum hakkında görüşülmesi gerekir. Bunun üzerine doktor tedavinin yarıda kesilmesine karşı çıkacak herhangi bir sebep olmadığına dair bir belge hazırlar. Eğer böyle bir belge hazırlanmazsa hastalık parası gibi bazı sosyal haklarda kısıtlama olabilir. Rehabilitasyon merkezinden ayrılırken hasta Alman Emeklilik

Sigortası ile irtibat kurarak tedaviyi yarıda bırakma sebebini belirtmelidir.

Eğer kişi geçici nakdi yardım alıyorsa, açık kalan rehabilitasyon süresi için geçerli olan kısmı geri ödemelidir. Fakat yarıda kestiği için rehabilitasyon masraflarının tamamını ödemek zorunda kalmaz.

Bir rehabilitasyon tedavisi yarıda kesilirken bu kararın daha sonra söz konusu olacak başka rehabilitasyon başvurularını etkileyebileceği göz önünde tutulmalıdır. Daha sonraki başvurular değerlendirilirken önceki rehabilitasyon tedavisinin neden yarıda kesildiğine mutlaka bakılır.

4. Rehabilitasyondan sonra

Başarılı bir rehabilitasyon sürecinin ardından kişisel ihtiyaçlara göre aşağıda belirtilen tedbirler alınabilir, tavsiye edilebilir veya başlatılabilir.

Rehabilitasyon amaçlı spor, işlevsel antrenman, tedavi sonrası bakım

Hasta rehabilitasyonun başarısını pekiştirmek ve rehabilitasyon süresince öğrenilenleri günlük hayata uygulayabilmek için rehabilitasyondan sonra Alman Emeklilik Sigortası'nın

Rehabilitasyondan sonra sağlık durumunu tekrar güçlendirmek için değişik imkânlar vardır.

sunduğu rehabilitasyon amaçlı spor, işlevsel antrenman ya da tedavi sonrası bakım programlarına katılabilir. Bunların gerekli olup olmadığına rehabilitasyon merkezindeki doktor

karar verir. İlgili reçeteyi hazırlar ve hastaya merkezden ayrılmadan önce yaptıkları görüşmede durumu açıklar. Burada dikkat edilmesi gereken husus, söz konusu programa rehabilitasyonun bitmesinin ardından altı hafta veya üç ay içinde başlanmasıdır. Aksi takdirde doktorun yazdığı reçetenin geçerliliği kalmaz. Reçetenin geçerliliği reçete ile birlikte verilen ek yazıda belirtilir.

Rehabilitasyon sporu ve işlevsel antrenman
Rehabilitasyon sporu, işlevsel antrenman kapsamında grup halinde profesyoneller gözetiminde hareket terapisi alıştırmaları yapılır. Genelde rehabilitasyon sporu ve işlevsel antrenman altı aydan uzun sürer. Bu uygulamalar kişinin yaşadığı yere yakın yerlerde

yapılarak kişinin iş hayatına tekrar katılması mümkün kılınmaya çalışılır.

Rehabilitasyon sporu kas-iskelet sistemi, kalp-damar hastalıkları, belli kanser ve solunum yolu hastalıklarında önerilir. Kalp-damar hastaları için özel "kalp grupları" da bulunur. İşlevsel antrenman – genel olarak jimnastik (fizik kültür) veya su jimnastiği – romatizmal hastalıklarda uygulanır.

Tedavi sonrası bakım programı

Müteakip tedavi programlarında hareket terapisi uygulamaları, eğitim ve danışmanlık hizmetleri ile pekiştirilir. Burada amaç hastanın kısıtlanmış yeteneklerini rehabilitasyondan sonra geliştirmeye devam etmektir. Kişisel ve sosyal yetenekleri geliştirilmeye devam edilerek rehabilitasyon ile kişinin hayatında yaratılan değişikliklerin oturmasına yardımcı olunur. Bu yapılandırılmış tedavi sonrası bakım programı gruplar halinde yapılır ve mesleğe paralel uygulanır. Termin sayısı ve uygulanacak tedavi yöntemleri programa göre değişir.

Mesleki yeniden kazanım

Uzun süren bir iş göremezlik durumundan sonra aynı işe dönmek kolay değildir. İş yükü dikkatlice yeniden üstlenilmelidir.

Eğer bir çalışan bir yıl içinde altı haftadan daha uzun bir süre sürekli veya aralıklı olarak rapor aldıysa, yani çalışmadıysa işveren çalışanına İşyerine Yeniden Uyum Yönetimi (BEM) sunmakla yükümlüdür. Çalışan buna katılıp katılmayacağına kendisi karar verir. Bu

BEM görüşmesinde işveren ve çalışan –çalışan- nın kabul etmesi halinde diğer uzmanlarla (işçi temsilcisi, personel temsilcisi, engelliler

TAVSİYE:
İşvereniniz ile işini-
ze nasıl en iyi şekil-
de geri başlayabile-
ceğinizi konuşun.

temsilcisi, işyeri hekimi, rehabilitasyon ortak hizmet birimi temsilcisi, entegrasyon bürosu temsilcisi gibi) beraber- çalışanın iş hayatına yeniden devam edebil-

mesi için nelerin gerekli olduğunu konuşur- lar. Haftalık çalışma saatlerinin azaltılması veya kademeli olarak iş hayatına kazandırıl- ması uygulamaları düşünülebilir. Kademeli olarak iş hayatına kazandırmada çalışan baş- langıçta kısa süreli çalışır ve çalışma süresi zaman içinde kademeli olarak artırılır.

Eğer daha önce çalışılan bölüme geri dönme imkânı yoksa çalışanın başka bir bölümde işe başlaması da mümkün olabilir.

Mesleki rehabilitasyon

Eğer tıbbi rehabilitasyon ile kişinin daha ön- ceki işine dönme imkânı sağlanamayacaksa Alman Emeklilik Sigortası sigortalılarına belli koşullar altında mesleki rehabilitasyon imkânı sunar. Bu rehabilitasyonun amacı da işgücü kaybını önlemektir. Daha önce bir tıbbi reha- bilitasyona katılmadan veya bir tıbbi rehabili- tasyonun başarıyla tamamlanmasından sonra böyle bir rehabilitasyona katılınabilir.

Mesleki rehabilitasyon hizmetlerine şunlar girer:

- İş yeri düzenlemeleri (rampa, yüksekliği ayarlanabilen masalar, sandalyeler ya da özel ekranlar gibi)
- Üç yıl süreyle iş asistanı temini (iş asistanı kişiye işinde, mesela yazıları okuma, yazı yazma gibi konularda yardımcı olur)

- Meslek eğitimi, meslek geliştirme eğitimi ve meslek değiştirme eğitimi
- Serbest meslek kuruluşunu teşvik edici maddi yardımlar
- İşyerindeki engelleri kaldırmaya yönelik olarak engellilere uygun düzenlemelerin yapılması
- Ehliyet alma
- Araba alma veya arabayı engelliliğe uygun hale getirmeye yönelik maddi yardımlar
- Toplu taşıma araçları ile yolculuk veya özel taşıma hizmeti

İleri derece engellilik durumunda bir *engelli atölyesinde* çalışma

Kendi kendine yardım grupları, dernekler

Kendi kendine yardım grupları ile derneklerin de önemli hizmetleri bulunmaktadır. Hastalar ile yakınlarına hastalık ile mücadelede des- tek olurlar ve danışmanlık sunarlar. Benzer tecrübeleri yaşamış kişiler bir araya gelerek tecrübelerini paylaşırlar. Hastalığa yeni yaka- lanmış kişiler daha tecrübeli kişilerin tecrü- belerinden fayda sağlayabilirler. Almanya'da 70.000 ile 100.000 arasında kendi kendine yardım grubu bulunmaktadır. Çoğu şehirde kendi kendine yardım danışmanlık ve irtibat büroları bulunur.

Bir sigortalının hangi koşullarda Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanabileceği ve bir rehabilitasyon sürecinin nasıl olabileceği aşağıdaki örnek ile anlatılmaya çalışılmıştır.

Sağlık sigortasının sağlık hizmetler birimi (medizinischer Dienst-MDK) aracılığı ile tıbbi rehabilitasyona erişim

Herr K. (Rusya'dan, 52 yaşında) felç geçirmiştir. Vücudunun sağ tarafı başlangıçta tamamen hareketsizdir. Hastanede kaldığı süre içinde kolunu kullanabilmeye başlamıştır fakat bacağı hala her zamanki gibi hareket edememektedir. Hastanenin sosyal hizmetler çalışanı kendisine hastaneden taburcu olduktan sonra üç haftalık bir müteakip rehabilitasyon tedavisi (Anschlussheilbehandlung) önermiştir. Fakat uzun haftalar süren hastane tedavisinden sonra eve, alıştığı ortama dönmek isteyen Herr K. bu öneriyi reddetmiştir.

Birkaç hafta sonra Herr K.'ya – bu arada altı haftadan uzun bir süredir çalışmamaktadır-sağlık sigortasının sağlık hizmetler biriminden (MDK) bir telefon gelir. Kendisine Alman Emeklilik Sigortası'nın sunduğu tıbbi rehabilitasyona başvurmasını, aksi takdirde hastalık parasının kesilebileceğini belirtirler. Herr K. önce çok şaşırır. Fakat aynı zamanda haftalardır bacağı ve mesleki geleceği ile ilgili endişeler de taşımaktadır. Kendisi için çalışmak ve ailesini bağımsız olarak geçindirebilmek çok önemlidir.

O yüzden Alman Emeklilik Sigortası'na rehabilitasyon için başvurmaya karar verir. Bunun için önce sağlık sigortasına başvurur. Sigorta çalışanı kendisine her şeyi izah eder ve başvurusunu Alman Emeklilik Sigortası'na iletceğini söyler. Herr K. doktorun hazırladığı raporu da sigorta çalışanına iletir.

Üç hafta sonra kendisine başvurusunun kabul edildiği bildirilir. Rehabilitasyonda önce sağlık kontrolünden geçer. Felçten bu yana tansiyonu hala çok yüksek olduğu için doktor Herr K. ile yeni bir felci önlemek için tansiyon ilaçlarının dozlarının ayarlanması konusunu görüşür. Ayrıca yeniden yürüebilmesi, kaslarını çalıştırabilmesi ve günlük hareketleri kazanabilmesi için ergoterapi ile fizik tedavi de başlatılır. Bunların yanı sıra grup halinde rahatlama alıştırmaları, beslenme eğitimi ve hareket alıştırmalarına da katılır.

Rehabilitasyon Herr K.'ya çok iyi gelir. Artık ayakları üzerinde daha güvenle durabilmektedir ve düzenli alıştırmalarla bu yeteneğini artıracığına inanmaktadır. Doktor kendisine yaşadığı yerde rehabilitasyon sporuna ve fizik tedaviye devam etmesini önererek bununla ilgili reçete yazar.

Herr K. şu an işine henüz dönmemiştir ama işvereni ile görüşerek işyerinde kendisinin bundan böyle yapabileceği ne tür iş imkânları olduğu konusunda bilgi edinmiştir. İşvereni, işe başladığında görüşüp beraberce bir çözüm arayacaklarına dair kendisine garanti vermiştir.

Aile hekimi aracılığı ile tıbbi rehabilitasyona erişim

Ö. Bey (Türkiye'den, 56 yaşında) kalp ameliyatı geçirmiştir. Evde aile hekimi tarafından sıkı bir şekilde kontrol altında tutulmaktadır. Böyle büyük bir ameliyatın ardından sıkıntılar artacağı için doktoru Ö. Bey'e Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyonu için başvurmasını önerir. Bu fikir Ö. Bey'in biraz canını sıkar. Çünkü Almanya'ya geledi 20 yılı geçmiştir ve daha önce böyle bir şeye hiç katılmamıştır. Kendisine hep destek olan kızına danışır. Kızı babası için Alman Emeklilik Sigortası'nın bölgesel kuruluşundan başvuru formunu temin eder. Oradan, babasının formlarının doldururken, Alman Emeklilik Sigortası'nın danışmanlık merkezlerinden telefonla veya yüz yüze görüşerek yardım alabileceğini öğrenir. Ertesi gün babası ile birlikte danışma merkezine gider. Memur Ö. Bey'e formu anlatır ve doldurmasına yardım eder. Ö. Bey doldurduğu formla beraber tekrar aile hekimine gider. Doktoru da kendisine bir tıbbi bulgu raporu hazırlar. Kızı bütün başvuru dokümanlarını Alman Emeklilik Sigortası'nın bölgesel kuruluşuna teslim eder.

Birkaç hafta sonra Ö. Bey kalp ve damar hastalıkları konusunda branşlaşmış bir rehabilitasyon merkezinde rehabilitasyona başlar. Rehabilitasyona başlarken Ö. Bey muayene edilir. Doktoru ile rehabilitasyondaki tedavi planı hakkında görüşürler.

Ö. Bey rehabilitasyona başlamadan önce bazı endişeler taşımaktadır: Nasıl olacaktır? Orada kendisini nasıl hissedecektir? Her şeyden önce orada düzenli ibadetini yapabilecek midir? Din Ö. Bey için çok önemlidir. Kaldığı bölümde hasta bakıcısına özel bir ibadet odası bulunup bulunmadığını sorar. Maalesef böyle bir yer yoktur. Fakat Ö. Bey her zaman odasında dua edebilecektir.

Rehabilitasyon merkezi Ö. Bey'e birçok imkânlar sunar. Kendisi sigara tiryakisi olduğu için öncelikle sigarayı bırakma kursuna katılır. Beslenme alışkanlıklarında yapılan yeni düzenlemeler ve yemek kurslarının yardımıyla fazla kilolarından kurtulur. Özel bir stres yönetimi ile işyerindeki streslerle nasıl baş edebileceğini öğrenir. Ayrıca Ö. Bey rehabilitasyon süresince pek çok spor ve hareket terapisine katılır.

Rehabilitasyon sonrasında Ö. Bey'in sağlık durumu önemli ölçüde iyileşir ve kendisinde tekrar iş ve günlük hayatına dönme gücünü bulur. On iki ay boyunca Ö. Bey Alman Emeklilik Sigortası'nın yaşadığı yerdeki tedavi sonrası bakım programına katılır.

İş Ajansı aracılığı ile tıbbi rehabilitasyona erişim

Frau P. (Kazakistan'dan, 47 yaşında) yaşlı bakıcısı olarak çalışmaktan çok zevk almıştır. Fakat uzun yıllardır şiddetli bel ağrılarından şikayetçidir. Şikayetlerine bağlı devamsızlığının artması nedeniyle Frau P. işini kaybetmiştir. İşsizlik kendisine çok zor gelmektedir. Yeni iş arayışı başarılı olmamıştır. Frau P. yaşlı bakıcılığı mesleğinin getirdiği fiziksel yükü artık kaldıramayacağını bilmektedir. Düzenli olarak gidip görüşmek zorunda olduğu iş ajansındaki görevli memur ile bu konuyu görüşmüştür. Memur Frau P.'ye Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyonu imkânından bahsetmiştir. Frau P. daha önce böyle bir şeyi hiç duymamıştır. Konuyla ilgili nereden bilgi alabilirdi? Mesleki danışmanı kendisine Alman Emeklilik Sigortası'nın en yakındaki ortak hizmet biriminin adresini bulur. İçinde kötü bir hisle Frau P. bu adrese gider. Endişelerinin bir sebebi yoktur. Rehabilitasyon danışmanı kendisine zaman ayırır ve bütün sorularını yanıtlar. Sonunda da beraberce tıbbi rehabilitasyon için başvuru formunu doldururlar. Frau P. kendisini tedavi eden doktordan rehabilitasyon tedavisinin gerekli olduğuna dair bir doktor raporu da alarak bunu da teslim eder.

Beş hafta sonra Frau P. Alman Emeklilik Sigortası'ndan rehabilitasyon tedavisinin başlayabileceğine dair mektup alır. Ayakta rehabilitasyon tedavisi söz konusu olduğu için Frau P. terapilere otobüs ile gider. Burada doktor ile yapılan görüşmeden sonra tek tek uygulanacak tedavilere başlanır. Uygulanacak tedaviler içinde omurgaya yanlış yüklenmeyi önlemek için sırt-bel alıştırmaları, kasları güçlendirmek ve dayanıklılığı artırmak için tıbbi fizik kültür tedavisi ve ağrıları azaltıp hareketliliği artırmaya yönelik fizik tedavi bu-

lunmaktadır. Rehabilitasyondan sonra Frau P. belini güçlendirmek ve hareketlilik kazanmak için bir egzersiz planı alır.

Rehabilitasyon Frau P.'ye çok şey katar. Fakat sağlık sebeplerinden dolayı yaşlı bakıcısı olarak çalışabileceğinden emin değildir. Rehabilitasyon merkezindeki terapisti Frau P.'yi mesleki rehabilitasyon yapmasının da mümkün olabileceği konusunda bilgilendirir. Frau P. yakın zamanda rehabilitasyon için ortak hizmet birimine giderek bu konuda bilgi almaya karar verir.

Kişinin kendi çabasıyla tıbbi rehabilitasyona erişim

S. Hanım (Türkiye'den ve 36 yaşında) on bir yıldır Almanya'da yaşamaktadır. Bütün gün büyük bir mağazada çalışmakta ve akşamları üç çocuğu ve ev işleri ile ilgilenmektedir. Yaklaşık sekiz yıldır şiddetli karın ağrıları S. Hanım'ı rahatsız etmektedir. Son yıllarda çok sayıda doktor ziyaret etmesine rağmen S. Hanım'ın ağrılarının sebebi bulunamamıştır. Birkaç ay önce aile hekimi en sonunda S. Hanım'ın şikayetlerinin psikosomatik olduğunu anlamıştır. Bunun üzerine S. Hanım tedaviye başlamıştır. Fakat şikayetlerinde bir azalma olmamıştır

S. Hanım hem iş hayatı hem de özel hayatını idare etmede gittikçe daha güçlük çektiği izlenimini edinmektedir. En iyi arkadaşı, S. Hanım'ın çektiklerini görmeye dayanamamaktadır. İnternette bu gibi durumlarda başka neler yapılabileceğini araştırır. Bir forumda tıbbi rehabilitasyon imkânını okur ve bunun psikosomatik rahatsızlıklarda da uygulanabileceğini öğrenir. Hemen arkadaşısı S. Hanım'ı arar ve Alman Emeklilik Sigortası'nın internet sayfasından beraberce

konuyla ilgili daha fazla bilgi almayı teklif eder. S. Hanım'ın içi hiç rahat etmese de arkadaşının ısrarı ile Alman Emeklilik Sigortası'na tıbbi rehabilitasyon başvurusu göndermeyi kabul eder. Önce aile hekimine giderek sağlık durumu ile ilgili bulguları içeren bir sağlık raporu alır. Daha sonra başvuru formunu doldurarak Alman Emeklilik Sigortası'na gönderir.

Rehabilitasyon talebi, yaşanan yerdeki tedavi imkânlarından tamamen yararlanılmamış olması gerekçesi ile reddedilir. S. Hanım diğer sorumluluklarının yanı sıra Alman Emeklilik Sigortası ile mücadele edecek gücü kendisinde bulamamaktadır. Fakat burada da arkadaşının peşini bırakmaz. Alman Emeklilik Sigortası'nı arayarak her ret cevabına itiraz edebileceğini öğrenir. Arkadaşıyla oturup neden tıbbi tedbirlerin S. Hanım için gerekli olduğunu ayrıntılı sebepleriyle yazıya döker. Buna daha önce S. Hanım'ı tedavi eden doktorların raporlarını da ekleyerek S. Hanım ile birlikte Alman Emeklilik Sigortası'na teslim eder. Kısa bir süre sonra S. Hanım Alman Emeklilik Sigortası'ndan beş haftalık yatılı rehabilitasyon onayı alır.

Rehabilitasyon merkezi S. Hanım'ın çok hoşuna gider. Sağlık durumunu iyileştirecek solunum terapisi, rahatlama alıştırmaları ve hareket terapisi gibi değişik önlem ve tedaviler sunulur kendisine. Grup görüşmeleri ve yalnız katıldığı psikoterapi seanslarında ağrıları ile nasıl baş edebileceğini ve ağrılarının günlük hayatında oynadığı rolleri öğrenir.

Ailesini çok özler. O yüzden eşi ve çocuklarının hafta sonu ziyaretleri onu çok memnun eder.



Rehabilitasyon tedavisinden sonra S. Hanım kendisini daha iyi hissetmektedir. Ağrılarına rağmen günlük uğraşlarla nasıl baş edebileceğini öğrenir. Tekrar işine döneceği için de memnundur.

Sık sorulan sorular

Genel Sorular:

1. Ne zaman tıbbi rehabilitasyon yapma hakkım olur?

Eğer meslek hayatınızı olumsuz etkileyen kronik bir rahatsızlığınız varsa ve yasal sigorta, kişisel ve yasal ikamet koşullarını karşılıyorsanız Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanabilirsiniz. Eğer hastaneden taburcu olduktan hemen sonra bir takip rehabilitasyon tedavisine başlamanız gerekiyorsa da yine bu şartlar geçerlidir.

Bu iki rehabilitasyon hizmetinin yanı sıra kanser hastası sigortalı, emekli ve aileleri ile kronik rahatsızlığı bulunan çocuk ve gençlerin de Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanma hakları bulunmaktadır. Eğer bağımlılığı (alkol, uyuşturucu, ilaç gibi) bıraktırma tedavisi gerekiyorsa yine tıbbi rehabilitasyon olarak yürütülen bu tedavi yöntemi de Alman Emeklilik Sigortası tarafından finanse edilir.

2. Muhatabım kimdir?

Öncelikli muhataplarınız doktorunuz (işyeri hekimi de buna dahildir), Alman Federal Emeklilik Sigortası, Alman Emeklilik Sigortası bölgesel kuruluşları, yasal sağlık sigortası, rehabilitasyon ortak hizmet birimleri ve Alman Emeklilik Sigortası danışma merkezleridir. Eğer rehabilitasyona ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız bu kurumlardan birisine başvurabilirsiniz. Gerekli bilgileri adresler kısmında bulabilirsiniz.

3. İstemediğim halde rehabilitasyona gitmek zorunda kalabilir miyim?

Evet ve hayır. Eğer doktorunuz size tıbbi bir rehabilitasyon öneriyorsa buna zorunlu olarak başvurmanız gerekmez. Fakat hastalık parası alıyorsanız sağlık sigortanız rehabilitasyon başvurusunda bulunmanızı şart koşabilir. Eğer bunu yapmazsanız hastalık paranız azaltılabilir. İş Ajansı da rehabilitasyon başvurusunu şart koşabilir.

4. Benim için ayakta rehabilitasyon mu yoksa yatılı rehabilitasyon mu söz konusu olur?

Bu hem sizin isteğinize hem de tedavinin başarısı için neyin gerekli olduğuna bağlıdır. Mesela bazı nadir hastalıkların tedavisinin yürütüldüğü rehabilitasyon merkezlerinde sadece yatılı rehabilitasyon hizmeti sunulur.

Başvuru ve itiraz:

5. Çocuğumun veya bakıma muhtaç bir yakınımın bulunması gerekçesi ile rehabilitasyon talebim reddedilebilir mi?

Ailevi durumunuz ile rehabilitasyon başvurunuz ya da rehabilitasyon ihtiyacınız arasında bir bağlantı bulunmaz. Bakıma muhtaç çocuklarınız varsa ve rehabilitasyon sırasında bunlara bakacak kimse yoksa Alman Emeklilik Sigortası'na ev işleri yardımı (Haushaltshilfe) ve/veya çocuk bakım yardımı (Kinderbetreuung) için başvurabilirsiniz. Gerekli koşulların sağlanıyor olması halinde Alman Emeklilik Sigortası bu hizmetlerin masraflarını karşılar.

6. Almanca dışındaki dillerde de başvuru formu var mıdır?

Hayır. Rehabilitasyon başvuru formu yalnızca Almanca dilinde hazırlanmıştır.

7. Formun doldurulmasında yardım imkânı bulunmakta mıdır?

Alman Federal Emeklilik Sigortası, Alman Emeklilik Sigortası bölgesel kuruluşları, rehabilitasyon ortak hizmet birimleri, Alman Emeklilik Sigortası danışma merkezleri ve yasal sağlık sigortası çalışanları sorularınız olduğunda sizin yanınızdadırlar. Bunların dışında doktorunuzdan da yardım alabilirsiniz.

8. Formu yanlış doldurursam başvurum reddedilebilir mi?

Bile bile veya kasten yanlış bilgi verir ya da bazı bilgileri çıkarırsanız başvurunuz büyük bir ihtimalle reddedilir. Fakat bilmeden bir hata yapar ya da gerekli tüm evrakları ulaştırmazsanız eksik evrakları ulaştırmanız ve belirsiz kalan yerleri netleştirmeniz talep edilir.

9. Ret cevabı gelirse ne yapabilirim?

Cevaba itiraz edebilir veya eğer bu rehabilitasyon tedavisi tıbbi olarak aciliyet göstermiyorsa yakınlarınızdaki önleyici ve sağlıklı teşvik edici hizmetler hakkında bilgi edinebilirsiniz (bu bilgileri sağlık sigortanızdan da edinebilirsiniz) bunlardan yararlanabilirsiniz

10. Rehabilitasyon yerine itiraz edebilir miyim?

Evet. Fakat istediğiniz yerde rehabilitasyon yapmanızın mümkün olup olmayacağı belli olmaz.

Maaş ve masraflarla ilgili sorular:

11. Rehabilitasyon masraflarını kim karşılar?

Eğer Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmetinden yararlanıyorsanız tedavi masraflarınız kurum tarafından karşılanır. Eğer rehabilitasyon yatılı bir rehabilitasyon merkezinde yapılırsa sigortalı gün başına 10 € öder. Fakat bu miktar yıl içinde en fazla 42 gün içindir (Bunun içine hastanede kalınan süre de dahildir). Gelir durumuna bağlı olarak bu miktar azaltılabilir veya tamamen kaldırılabilir. Geçici maddi yardım alan kişiler bu ödemedir muafıtır. Ayakta rehabilitasyon tedavisi tamamen ücretsizdir.

12. Rehabilitasyon süresince maaşımı almaya devam eder miyim?

Rehabilitasyon (ve hastalık) süresince maaşınız altı hafta boyunca işvereniniz tarafından ödenir. Altı haftadan sonra rehabilitasyon süresince geçici nakdi yardım almak için Alman Emeklilik Sigortası'na başvurabilirsiniz.

13. Rehabilitasyon nedeniyle işimi kaybedebilir miyim?

Sadece tıbbi rehabilitasyona katıldığınız için işinizi kaybetmezsiniz. Normalde rehabilitasyon işvereniniz tarafından da arzu edilir. Çünkü rehabilitasyon sizi erken emeklilik ve iş göremezlik halinden korur. Bu işvereninizin de çıkarınadır. Fakat iş akdiniz rehabilitasyon sırasında sona ererse uzatılmama ihtimali de vardır.

14. Rehabilitasyon ileride alacağım emekli aylığıma etkiler mi?

Tıbbi rehabilitasyonun ileride alacağınız emekli aylığına bir etkisi olmaz. Fakat gerekli koşulları sağlayıp emeklilik primlerinizi topluca almak istediğinizde şunu göz önünde tutmanız gerekir: Eğer Alman Emeklilik Sigortası hizmetinden yararlandıysanız (örneğin tıbbi rehabilitasyon) ancak bundan sonra ödediğiniz primlerin toplamını alabilirsiniz.

Tedaviler ve kurum:

15. Rehabilitasyon yapacağım yeri ben seçebilir miyim?

Sigortalının talep ve seçme hakkı vardır. Bu başvuru sırasında rehabilitasyon merkezi ile ilgili isteklerini belirtebileceği anlamına gelir. Emeklilik sigortası kurumu verileri ve sigortalının gerekçelerini inceler ve imkânlar dahilinde değerlendirir.

16. Gidiş-dönüş yolculuğunu kendim mi ayarlamalıyım?

Evet. Gelen kabul yazısında rehabilitasyonunuzun nerede olduğu ve ne zaman başlayacağı yazar. Alman Emeklilik Sigortası tren 2.sınıf bileti ile toplu taşıma araçlarının kullanımından doğan masrafları karşılar. Araba ile gidilmesi halinde yatılı rehabilitasyonlarda gidiş ve gelişte toplamda 130,-€'yu geçmemek şartıyla kilometre başına 20 Cent'i karşılar. Ayakta rehabilitasyonlarda yolculuk masrafları ihtiyaç durumuna göre karşılanır. Bu konuyla ilgili bilgi Alman Emeklilik Sigortası'nda bulunmaktadır.

17. Göçmenler için özel rehabilitasyon hizmetleri var mıdır?

Evet. Özellikle göçmenlere yönelik hizmet sunan bazı rehabilitasyon merkezleri bulunmaktadır. Bu kurumlar hakkında Alman Federal Emeklilik Sigortası, Alman Emeklilik Sigortası bölgesel kuruluşları, rehabilitasyon ortak hizmet birimleri, Alman Emeklilik Sigortası danışma merkezleri ve yasal sağlık sigortasından bilgi alabilirsiniz. Kendiniz de bazı merkezlerle irtibat kurup göçmenlere yönelik özel hizmetleri olup olmadığını öğrenebilirsiniz.

18. Bana bir tercüman tahsis edilir mi?

Rehabilitasyona başlangıçta tedavi planının belirlendiği doktor kabul görüşmesinde istek halinde tercüman çağrılabilir. Sonraki tedavilerde bu hizmet karşılanmaz.

19. İstemesem bile bütün terapi uygulamalarına katılmam gerekiyor mu?

İstemediğiniz takdirde bütün terapi uygulamalarına katılmanız gerekmiyor. Bu durumda doktorunuz ile alternatif imkânlar hakkında görüşebilirsiniz. Ama prensipte rehabilitasyonun amacına ulaşmasında iş birliği yükümlülüğünüz bulunmaktadır. Dolayısıyla bazı terapilerin iptal edilemeyeceği veya değiştirilemeyeceğini göz önünde bulundurmalısınız.

20. Rehabilitasyon merkezinde ibadet yapabilir miyim?

Evet. Birçok rehabilitasyon merkezinde ibadet ve dinlenme odaları bulunur. Bunun dışında ibadetinizi odanızda yerine getirebilirsiniz.

21. Uymam gereken beslenme kuralları bulunur mu?

Hangi amaçla rehabilitasyon yaptığınıza bağlıdır. Eğer diyabet hastalığına bağlı sebepten tedavi görüyorsanız rehabilitasyon sürecini tehlikeye sokmamak için beslenme kurallarına uymanız gerekir. Diğer hastalıklarda durum farklıdır.

Aile ve ev:

22. Yatılı rehabilitasyon sırasında aileme kim bakar?

Gerekli olması halinde gerekli koşulların sağlanıyor olması şartıyla başvurunuz üzerine Alman Emeklilik Sigortası ev işlerine yardımcı ve/veya çocuk bakım yardımı hizmetlerini finanse eder.

23. Eşimi de getirebilir miyim?

Engellilik gibi refakatçi gerektiren özel bir durum söz konusu olmadıkça çoğunlukla mümkün olmaz. Fakat eşiniz masraflarını kendisi karşılamak şartıyla mümkün olması halinde sizinle gelebilir.

Danışma büroları, iletişim kurulacak kişi ve kurumlar

Alman Emeklilik Sigortası'nın ülke çapında ve bölgesel kuruluşları

Deutsche Rentenversicherung Bund (Alman Federal Emeklilik Sigortası)

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

Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

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

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

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

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd (Alman Emeklilik Sigortası Güney Bavyera)

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

Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

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

Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover

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

Deutsche Rentenversicherung Hessen

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

Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland

(Alman Emeklilik Sigortası Orta Almanya)

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

Deutsche Rentenversicherung Nord (Alman Emeklilik Sigortası Kuzey)

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

Deutsche Rentenversicherung Nordbayern (Alman Emeklilik Sigortası Kuzey Bavyera)

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

Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen

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

Deutsche Rentenversicherung Rheinland

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

Deutsche Rentenversicherung

Rheinland-Pfalz

Eichendorffstraße 4 – 6 · 67346 Speyer

Tel.: 06232/17 0 · Fax: 06232/17 2589

E-Mail: service@drv-rlp.de

Deutsche Rentenversicherung Saarland

Martin-Luther-Straße 2–4 · 66111 Saarbrücken

Tel.: 0681/3093 0 · Fax: 0681/3093 199

E-Mail: service@drv-saarland.de

Deutsche Rentenversicherung Schwaben

Dieselstraße 9 · 86154 Augsburg

Tel.: 0821/500 0 · Fax: 0821/500 1000

E-Mail: info@drv-schwaben.de

Deutsche Rentenversicherung Westfalen

Gartenstraße 194 · 48147 Münster

Tel.: 0251/238 0 · Fax: 0251/238 2960

E-Mail: kontakt@drv-westfalen.de

Alman Emeklilik Sigortası

Danışma Merkezleri

En yakınınızdaki Alman Emeklilik Sigortası danışma merkezlerini şu adresten bulabilirsiniz:

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

Aramayı posta kodu ve şehre göre yapabilirsiniz.

Rehabilitasyon ortak hizmet birimleri

En yakınınızdaki rehabilitasyon ortak hizmet birimlerini şu adresten bulabilirsiniz:

www.reha-servicestellen.de

En yakınınızdaki rehabilitasyon ortak hizmet birimlerini şu adresten bulabilirsiniz:

İnternet adresleri

www.deutsche-rentenversicherung.de

Emeklilik, tıbbi ve mesleki rehabilitasyon hakkındaki bilgileri Alman Emeklilik Sigortası'nın internet sayfasında bulabilirsiniz. Burada Alman Emeklilik Sigortası'nın danışma merkezleri de bulunur.

www.bmas.de/DE/Themen/Teilhabe-behinderter-Menschen/Rehabilitation-und-Teilhabe/inhalt.html

Engellilerin rehabilitasyonu ve katılımı Federal Çalışma ve Sosyal İşler Bakanlığı'nın ağırlıklı bir konudur.

www.bmg.bund.de

Federal Sağlık Bakanlığı'nın internet sayfasında sosyal sigorta kurumları ile hizmetleri hakkında bilgiler yer alır.

Uygun rehabilitasyon

merkezini arama

Aşağıdaki linklerde size uyan rehabilitasyon merkezini arayabilirsiniz:

www.deutsche-rentenversicherung.de/Bund/de/Navigation/2_Rente_Reha/02_reha/04_reha_einrichtungen/med_rehaeinrichtungen/standorte_indikationen_node.html

www.meine-gesundheit.de/rehakliniken-suche

www.kurklinikverzeichnis.de/erweitert-suchen

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

www.kurkliniken.de/cgi-bin/kliniken/kliniken_form.cgi

www.medfuehrer.de/Reha-Kliniksuche

www.gelbeseiten.de/branchenbuch/reha-klinik

www.krankenhaus.net/klinikrehasuche.php

Alman Emeklilik Sigortası tıbbi rehabilitasyonu	İş görme yeteneğini tehdit eden sağlık bozukluklarını azaltmayı ve bu sayede iş gücü kaybı veya iş göremezlik durumunu önlemeyi hedefleyen bir rehabilitasyon çeşidi. Ayakta veya yatılı yapılabilir.
Ayakta tedavi (ambulante Therapie)	Hastanın tedavi merkezinde gece yatılı kalmayıp tedavisini olduktan sonra evine dönmesi şeklinde yapılan tedavidir. Bu tedavilerin bazıları iş hayatı ile paralel de sürdürülebilmektedir.
Bağımlılık hastalıkları (Suchterkrankungen)	Belli maddeler (alkol ve uyuşturucu gibi) ile belli davranışlara (oyun ve alışveriş gibi) karşı koyamama şeklinde kendini gösteren hastalıklar.
Çalışma yeri antrenmanı (Arbeitsplatztraining)	İş yerindeki sıkıntıları azaltmaya yönelik tedbirler ve alıştırmalar (mesela bel ve sırt bölgesini rahatlatacak duruş alıştırmaları gibi)
Depresyon (Depression)	Ruhsal çökkünlük karakteristiğini taşıyan psikolojik rahatsızlık.
Engelli atölyesi (Engelliler için atölye) (Werkstatt für Behinderte)	Engelli kişilerin çalışabileceği kurumlar
Ergoterapi (Ergotherapie)	Kişinin günlük bütün yeteneklerini destekleyen tedavi
Fizik tedavi (Physiotherapie)	Hareketliliği ve fonksiyon yeteneklerini yeniden kazandırmayı, daha iyi hale getirmeyi veya korumayı sağlayan tedavi.
Geçici nakdi yardım (Übergangsgeld)	Sosyal sigorta kurumlarının belli bir süre boyunca (mesela rehabilitasyon süresince) sunduğu finansal destek yardımı.
İş birliği yükümlülüğü (Mitwirkungspflicht)	Yapılan şeye aktif olarak katılma yükümlülüğüdür. Mesela hasta rehabilitasyon hedefine ulaşmak için rehabilitasyon tedavi uygulamalarına aktif olarak katılmakla yükümlüdür.
İş gücü kaybı/İş göremezlik durumu (Erwerbsminderung/ Erwerbsunfähigkeit)	Kişi ruhsal veya fiziksel bir zayıflığa bağlı olarak kısmen veya tamamen çalışamaz durumdaysa iş görme yeteneği kısıtlanmıştır.
İşlevsel antrenman (Funktionstraining)	Kasları güçlendirmeyi ve eklemlerin hareketliliğini korumayı hedefleyen belli hareket tedavisi alıştırmalar (jimnastik gibi).
İşyerine Yeniden Uyum Yönetimi (Betriebliches Eingliederungsmanagement/ BEM)	İşverenin, çalışanların işyerindeki iş göremezlik durumunu ortadan kaldırmayı, önlemeyi ve işyerinin korunmasını hedefleyen yönetim görevi.

İtiraz (Widerspruch)	İdari ve adli kararlara karşı itiraz. (Yani resmî makamların kararlarına karşı itiraz). Ret cevabında verilen itiraz sürelerine uymak gerekir. Bu da şu anlama gelir; eğer rehabilitasyon talebiniz reddedilirse bir ret mektubu alırsınız. Bu ret cevabına belli bir süre içinde itiraz edebilirsiniz.
Kararın değiştirildiğine dair bildirim (Abhilfescheid)	Bir başvuruyu reddeden bir kamu kurumu/devlet dairesinin, red cevabına yapılan itirazı kabul ettiğini bildiren yazıdır. Bu şu anlama gelmektedir, rehabilitasyon talebiniz reddedilirse belli bir süre içinde bu karara itiraz edebilirsiniz. Kararın değiştirildiğine dair bildirim ile sigortalıya hak verilerek rehabilitasyon onaylanır.
Kronik (chronisch)	Uzun süren ve yavaşça gelişen.
Kür	Rehabilitasyon ile aynı anlama gelen artık kullanımı azalmış eski bir kelime.
Maluliyet aylığı (Erwerbsminderungsrente)	Sigortalının fiziksel veya ruhsal bozukluklara bağlı olarak kısmen veya tamamen çalışmaması durumunda aldığı maaş.
Mesleki rehabilitasyon (Çalışma hayatına katılma yönelik uygulamalar) (berufliche Rehabilitation)	Bir çalışanın belli bir hastalıktan sonra işini hastalık öncesinde olduğu gibi yürütememesi durumunda iş yerinin korunması veya kazanılmasına yardım eden, mesleki uygun hale getirme ve devam eğitim imkânları sunan tedbirler.
Müteakip rehabilitasyon tedavisi (Anschlussheilbehandlung/Anschlussrehabilitation/AHB)	Bir hastane tedavisinin hemen ardından (mesela ameliyat sonrası gibi) veya taburcu olduktan sonra 14 gün içinde – bazı istisnai durumlarda daha geç de olmaktadır – yapılan rehabilitasyon tedavisidir.
Ölüm aylığı (Hinterbliebenenrente)	Dul aylığı, yetim aylığı ve çocuk yetiştirme aylığıdır. Bu maaş sigortalının vefatı durumunda belli koşulların sağlanması şartıyla geride kalan eşine, hayat arkadaşına veya çocuklarına ödenir.
Primlerin hesaplandığı üst taban geliri (Prim hesabına esas olacak asgari gelir düzeyi) (Beitragsbemessungsgrenze)	Mesela en yüksek yasal sosyal sigortalar primi kesintisi yapıldıktan sonra kalan brüt maaş tutarı.
Psikolojik/Ruhsal (psychisch)	Ruh (öz) ile ilgili olan
Psikosomatik (psychosomatisch)	Ruh ve beden arasındaki ilişkiyle ilgili olan; yani fiziksel şikayetlerin ruhsal sebeplerinin olması.
Psikoterapi (Psychotherapie)	Ruhsal bozukluklar ile fiziksel hastalıkların ruhsal etkilerini tedavi etmeye yönelik terapi.
Psikoz (Psychose)	Bir ruhsal bozukluk (gerçeklik kaybı)
Rehabilitasyon beklentisi (Rehabilitationsprognose)	Rehabilitasyon tedavisinden beklenen başarı hakkındaki öngörü.

Rehabilitasyon ihtiyacı (Rehabilitationsbedarf)	Bir rehabilitasyondan yaralanabilmek için kişinin gerçekten rehabilitasyona ihtiyaç duyup duymadığını gösteren önemli kişisel koşullar.
Rehabilitasyon isteği/ Rehabilitasyon motivasyonu (Rehabilitationswilligkeit/ Rehabilitationsmotivation)	Hastanın rehabilitasyona katılmaya istekli olması gerekir; Bu, rehabilitasyona katılmada sağlanması gereken önemli bir kişisel koşuldur.
Rehabilitasyon sporu (Rehabilitationssport)	Alman Emeklilik Sigortası'nın başarılı bir tıbbi rehabilitasyonun ardından sunduğu program. Egzersiz tedavi uygulamalarıyla rehabilitasyonun başarısı pekiştirilmeye çalışılır.
Rehabilitasyona uygunluk (Rehabilitationsfähigkeit)	Kişinin hem bedensel hem de ruhsal olarak rehabilitasyona katılabilecek durumda olması. Bu, rehabilitasyona katılımı sağlanması gereken önemli bir kişisel koşuldur.
Risk faktörleri (Risikofaktoren)	Belli bir hastalığa yakalanma ihtimalini artıran faktörler (örneğin belli davranışlar).
Romatizma (rheumatisch/ Rheuma)	Kas-iskelet sisteminde kendini ağrılarla gösteren hastalık.
Sosyal sigortalar primi (Sozialversicherungsbeiträge)	Sigorta yükümlülüğü bulunan bütün çalışanların yasal sosyal sigortaya ödediği aidat.
(Sosyal tıbbi) tedavi sonrası bakım (sozialmedizinische Nachsorge)	Bir hastane veya rehabilitasyon tedavisinin hemen ardından uygulanan tedbirler. Tedavi sonrası bakım ile hastanede kalma süresi kısaltılabilmeli veya tamamen önüne geçilebilmelidir ve rehabilitasyon tedavisinde tedavi başarısı sağlanmalıdır.
Tanı (Diagnostik)	Hastalığı teşhis etmeye yönelik metotlar ve işlemler.
Teşhis (Diagnose)	Bir hastalığın tespiti.
Tıbbi bulgu raporu	Bir hastanın sağlık durumunu belirten doktor yazısıdır.
Tıbbi bulgu raporu (medizinisches Gutachten)	Tıbbi rehabilitasyon başvurusu çerçevesinde: Muayene bulgularını içeren doktor yazısı.
Yardımcı araç antrenmanı (Hilfsmitteltraining)	Bir yardımcı aracın (protez gibi) günlük kullanıma hazırlık alıştırmaları.
Yaşlılık aylığı (Altersrente)	Bir çalışanın emeklilik yaşına ulaştıktan sonra meslek hayatını sonlandırarak almaya başladığı emekli aylığıdır.
Yatılı (stationär)	Hasta, hastane veya rehabilitasyon merkezi gibi bir kuruma gelerek burada yatılı kalır ve yeme içme ihtiyacı da bu kurum tarafından karşılanır.

Bu rehberin ortaya çıkarılmasında mesleki bilgileri ile destek olan aşağıdaki uzmanlara teşekkür ederiz:

Dr. Nathalie Glaser-Möller (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Karin Fleischer (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Gabriele Meyer (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Roland Schreiber (Deutsche Rentenversicherung Nord)

Sabine Erbstößer (Deutsche Rentenversicherung Bund)

Ralf Weisenburger (Deutsche Rentenversicherung Rheinland-Pfalz)

Dr. Claudia Martini Federal Başbakanlık, Göç, Mülteciler ve Entegrasyon ile ilgili Federal Hükümet Temsilcileri Çalışma Ekibi

Prof. Dr. med. Hajo Zeeb (Leibniz önleyici tıp araştırmaları ve Epidemiyoloji Enstitüsü – BIPS GmbH Önleyici Tıp ve Değerlendirme Bölümü)

Prof. Dr. Jan Ilhan Kizilhan (Psikolojik ve Bağımlı Hastalar ile Sosyal Çalışma Bilim Dalı Başkanı – Baden-Württemberg, Villingen-Schwenningen Dual Yüksekokul Sosyal Bilimler Fakültesi)

Dr. med. Eva Renckly-Senel (Doktor, genel ve sosyal tıp uzmanı, psikoterapist, DRV Knappschaft-Bahn-See'de göçmenler konusunda bilirkişi)

Dr. Alfons Schröer (Yüksekokul öğretmeni)

Rehberin değişik dillere çevrilmesinde aşağıdaki uzmanlar görev almıştır:

Dr. Nilgün Kimil, Dr. Engin M.Erdoğan, Tatjana Pankratz-Milstein, Elena Görzen

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. değişik diğer sağlık konularında da anadilde broşürler yayınlamıştır. Bunları www.ethnomed.com internet sayfasından yükleyebilir veya doğrudan Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.'den ısmarlayabilirsiniz.

- Sağlığınız için el ele – Alman Sağlık Sistemi
- Diyabet (Şeker hastalığı) – Bilgi edinin, önlem alın, harekete geçin
- Koruyucu aşılar – Çok dilli aşı rehberi
- Depresyon – Tanımak, Anlamak, Yardım Etmek
- Bilgisayar, internet ve şans oyunları bağımlılığı – nedenler, önleyici tedbirler, tedavi
- Sağlıklı yaşayın – sağlıklı kalın

Alman Emeklilik Sigortası Kurumu'nun tıbbi rehabilitasyon hizmeti: Kronik hastalıklar için yardım

Bu rehber ile Alman Emeklilik Sigortası'nın tıbbi rehabilitasyon hizmeti, başvuru, rehabilitasyonun finansmanı ve rehabilitasyon süreci konularında önemli bilgiler edinirsiniz. Buna ek olarak daha fazla bilgi edinebileceğiniz adresler de verilmiştir.

"Alman Emeklilik Sigortası Kurumu'nun tıbbi rehabilitasyon hizmeti: Kronik hastalıklar için yardım" rehberi www.ethnomed.com internet adresinden yüklenebilmektedir.

- Çok dilli rehber
- Tıbbi rehabilitasyon nedir ve kimler yararlanabilir?
- Tıbbi rehabilitasyon nasıl finanse edilir?
- Tıbbi rehabilitasyonun işime bir etkisi olur mu?
- Tıbbi rehabilitasyon başvurusunu nasıl ve nereye yaparım?
- Rehabilitasyon merkezinde ve sonrasında ne olur?

Sizi bu sorular meşgul ediyor olabilir veya tanıdığınız bir kişi bu sorulara cevap arıyor olabilir ...

Teslim eden: