

Pflegende Angehörige haben das Recht auf eine medizinische Reha

von Otto Beier



Wer einen Angehörigen längere Zeit pflegt, kann mit der Zeit an seine physischen und psychischen Grenzen kommen. Für eine Auszeit ist oft keine Zeit. Viele der Pflegenden werden selbst krank. Burnout und schwere Erschöpfungszustände, chronische Schmerzen oder Depressionen sind Krankheiten von pflegenden Angehörige häufig betroffen sind. Doch wer selbst nicht gesund ist, kann auch auf Dauer nicht pflegen.

Leider wissen die wenigsten, dass sie als pflegender Angehöriger ein Anrecht auf eine stationäre Reha haben! Wer nun glaubt, nicht einfach mal so für ein paar Wochen in Reha gehen zu können, weil dann die Pflege des Angehörigen nicht sichergestellt ist, der täuscht sich.

Mittlerweile gibt es ganz unterschiedliche Modelle für eine Rehabilitationsmaßnahme für Pflegende UND Ihre Angehörige.

Ob Sie nun alleine oder mit dem Angehörigen in Reha gehen oder ob Ihr Angehöriger in eine Kurzzeitpflege geht – alles ist möglich, Sie müssen sich nur entscheiden und prüfen was für Sie in Frage kommt und welche Rehaeinrichtung welche Möglichkeiten anbietet.

Hier sind alle Fragen zur medizinischen Rehabilitation / Kur zusammengefaßt.

Inhaltsverzeichnis

- Warum sollte überhaupt eine Reha beantragt werden
- Reha mit oder ohne dem pflegebedürftigen Angehörigen
- Wie wird eine Reha für pflegende Angehörige beantragt
- Wie lange dauert eine Rehamassnahme
- Ziel einer Reha für pflegende Angehörige
- Die richtige Klinik
- Welche Kosten entstehen bei einer medizinischen Reha
- Planung einer Reha für pflegende Angehörige
- Wie geht es nach der Reha weiter
- Steuerliche Behandlung der Kosten für die Reha
- Rechtliches
- Weitere Beiträge zum Thema Pflege

Warum sollte überhaupt eine Reha beantragt werden

Gerade pflegende Angehörige sind durch die Pflege doppelt beansprucht. Zum einen kann die Pflegetätigkeit körperlich sehr anstrengend sein. Meistens fehlen die Routine und das fachliche Wissen bei den Pflegehandlungen und es wird oft mehr mit Kraft als mit Technik gearbeitet. Das geht auf die Knochen. Aber auch die psychische Belastung darf nicht unterschätzt werden. Durch den eingetretenen Pflegefall ist nichts mehr wie es einmal war. Pflege erfordert ein großes Maß an Verpflichtung, Verantwortung aber auch an Verzicht. War man vor der Pflegebedürftigkeit noch frei und flexibel, läuft jetzt oftmals alles in einem starren Zeitfenster ab. Häufig kommen auch Ängste und Geldsorgen hinzu. All das belastet die Psyche.

Als Pflegeperson müssen Sie ständig funktionieren. In einer Reha dagegen können Sie einfach mal abschalten, können sich auch mal verwöhnen lassen und werden auch lernen, auf sich selbst zu achten. Es ist wichtig, dem Alltag mal für ein paar Wochen entfliehen zu können, denn nicht selten werden pflegende Angehörige selbst zum Pflegefall.

In der Reha für pflegende Angehörige geht es rein nur um SIE als Pflegeperson. Ihre Krankheiten und Beschwerden werden behandelt. Zuhause werden Sie sicherlich nicht immer die Zeit haben zum Arzt zu gehen und nach sich schauen zu lassen. Entsprechend Ihrer Beschwerden werden Sie untersucht und erhalten ein auf Sie abgestimmtes Therapieprogramm.

Eine Kur soll jedoch nicht nur die akuten gesundheitlichen Probleme behandeln. Ihnen soll gezeigt werden, wie Sie Probleme im Vorfeld erkennen und wie Sie damit umgehen können.

Reha mit oder ohne dem pflegebedürftigen Angehörigen

Sie haben sich dafür entschieden, eine Rehamassnahme zu beantragen, weil Sie eine gewisse Auszeit und auch physiotherapeutische oder psychotherapeutische Anwendungen benötigen. Aber was tun mit dem pflegebedürftigen Angehörigen?

In erster Linie geht es bei der Reha für pflegende Angehörige um Ihre Person. Sie müssen wissen, was für Sie am besten ist. Sie haben jetzt die Möglichkeit zu sagen, dass sie alleine in die Reha gehen oder aber die pflegebedürftige Person mitnehmen.

Es gibt mittlerweile – wenn auch noch nicht viele – Rehaeinrichtungen, die die pflegebedürftige Person mit aufnehmen. Und zwar gemeinsam im gleichen Zimmer oder in einem separaten Zimmer.

- Eine weitere Möglichkeit besteht auch darin, dass der Angehörige in der näheren Umgebung in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung aufgenommen wird. Das alles ist Ihnen überlassen, wie Sie es handhaben möchten.

Wenn Sie diese Art der gemeinsamen Unterbringung wünschen, sollten Sie

- prüfen, ob Sie während Ihres Rehaaufenthaltes auch tatsächlich gleichzeitig einen Pflegeplatz in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung erhalten,
- rechtzeitig bei der Pflegekasse die Kurzzeitpflege für die pflegebedürftige Person beantragen
- Ihre eigene Rehamaßnahme bei dem entsprechenden Kostenträger beantragen.

Wenn Sie die Reha ohne den pflegebedürftigen Angehörigen antreten, müssen Sie für die betreuungsbedürftige Person einen adäquaten Pflegeersatz besorgen. Das kann eine örtliche Kurzzeitpflegeeinrichtung bei Ihnen zu Hause sein. Eine weitere Möglichkeit wäre, dass Verwandte oder Bekannte eine Verhinderungspflege bei Ihnen zu Hause durchführen.

Wie wird eine Reha für pflegende Angehörige beantragt

Wenn die Voraussetzungen für eine stationäre Reha – oftmals auch Kur genannt – für pflegende Angehörige erfüllt sind, muss diese beantragt werden. Wer privat krankenversichert ist, muss sich mit seiner Krankenversicherung in Verbindung setzen und prüfen, ob eine Reha möglich ist. Oftmals beinhaltet der Krankenversicherungsvertrag keine Rehabilitationsmaßnahmen.

Gesetzlich Krankenversicherte beantragen die Reha am besten über den Hausarzt. Wenn der Arzt Ihnen nicht schon selbst den Vorschlag unterbreitet hat, eine Reha zu beantragen, dann bitten Sie ihn darum, dass Sie als pflegender Angehöriger eine Reha bekommen. Sie haben als Pfleger ein Recht auf eine stationäre Rehamaßnahme!

Selbstverständlich können Sie sich auch aus dem Internet ein Antragsformular downloaden und den Antrag selbst ausfüllen.

Oftmals helfen Ihnen aber auch die Mitarbeiter Ihrer Krankenkasse weiter und füllen gemeinsam mit Ihnen den Antrag auf eine Reha-Maßnahme aus. Dafür sollten Sie auch gleich – wenn vorhanden – medizinische Befundberichte mitbringen und dem Antrag beilegen. Wenn Sie Ihren Antrag bei der Krankenkasse eingereicht haben, in Wirklichkeit aber die Rentenversicherung als Leistungsträger in Frage kommt, wird die Krankenkasse den Antrag entsprechend weiterleiten.

Wurde die stationäre Reha genehmigt, erhalten Sie vom Leistungsträger einen Genehmigungsbescheid. Wurde die Reha abgelehnt, erhalten Sie einen Ablehnungsbescheid gegen den Sie Widerspruch einlegen können.

In der Regel ist es so, dass der Versicherungsträger eine Reha-Einrichtung auswählt. Sie erhalten dann direkt von der Reha-Einrichtung einen Termin für die Reha. Sie können aber auch selbst beim Antrag schon eine Wunschklinik angeben. Wurde diese vom Leistungsträger nicht berücksichtigt, können Sie auch hier wieder mit der Versicherung in Kontakt treten und im Normalfall auf Ihre Wunschklinik „umbuchen“.

Was ist bei der Antragstellung für eine Reha zu beachten

Wie immer entscheidet das, was im Antrag steht, zum Großteil über die Genehmigung bzw. Ablehnung des Reha-Verfahrens. Deshalb sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Keiner jammert gerne über seine Krankheiten. Keiner will auch dastehen und sagen, dass er mit der Pflege von Zeit zu Zeit überlastet ist. TROTZDEM müssen Sie dem Arzt genau sagen, welche gesundheitlichen Probleme Sie haben und wie sich diese auf Ihr tägliches Leben auswirken, damit er diese in den Rehaantrag mit aufnehmen kann. Wenn Sie leicht gereizt sind oder nachts nicht mehr richtig schlafen können, dann sind das ernsthafte Probleme, die Sie auf Dauer sehr krank machen können. Bitte sehen Sie diese Symptome nicht als Bagatelle an.
- Es ist wichtig, dass die medizinische Notwendigkeit für die Kur oder Reha vom Arzt gut begründet wird. Denn einfach mal so auf Kur

gehen anstatt eines Urlaubs, das funktioniert nicht. Deshalb muss also begründet werden WARUM die Kur notwendig ist (Krankheitsbilder und Beschwerden), WELCHEN Belastungen Sie durch die Pflege ausgesetzt sind, WIE sich diese Beschwerden auf IHREN Alltag und die Pflege auswirken, WELCHE Erwartungen Sie an die Reha haben und WELCHE Ziele mit der Reha erreicht werden sollen.

- Beachten Sie, dass zwischen dem Beantragen der Reha und der Genehmigung einige Zeit verstreichen kann. Warten Sie deshalb mit dem Beantragen einer Reha nicht so lange, bis es nicht mehr geht.

Was tun, wenn die Reha abgelehnt wurde

Leider kann es sein, dass Sie Ihre Reha beim ersten Antrag abgelehnt bekommen. Das sollten Sie aber auf keinen Fall hinnehmen. Auf dem Ablehnungsbescheid wird Ihnen mitgeteilt, innerhalb welcher Frist Sie einen Widerspruch einlegen können. Machen Sie dies auf alle Fälle und begründen Sie den Widerspruch.

Auch hier kann Ihnen wieder der behandelnde Arzt helfen. Unter anderem können Ihnen aber auch die Mitarbeiter eines Pflegestützpunktes bei der Formulierung des Widerspruchs helfen. Eine weitere Anlaufstelle wäre der Deutsche Heilbäderverband, der Betroffenen hilft, einen entsprechenden Widerspruch zu formulieren. Erfahrungsgemäß ist es so, dass nach einem Widerspruch die Rehamaßnahme genehmigt wird. Wird Ihnen auch beim Widerspruch die Rehamaßnahme abgelehnt, können Sie die Bewilligung der Reha letztendlich über das Sozialgericht einklagen.

Sie sehen, auch diese Verzögerungszeit muss mit eingeplant werden.

Wie lange dauert eine Rehamaßnahme

In der Regel werden Kuren für 3 Wochen genehmigt. Wenn es medizinisch erforderlich ist, kann auch eine Verlängerung beantragt werden. Die Beantragung der Verlängerung läuft über den behandelnden Arzt in der Rehaeinrichtung. Sie haben mit diesem Antragsverfahren nichts zu tun, das läuft alles automatisch.

Was ist, wenn der genehmigte Termin für die Reha unpassend ist

Natürlich kann es immer wieder einmal vorkommen, dass der bestätigte Termin für die Rehamaßnahme von Ihnen nicht eingehalten werden kann. Immerhin handelt es sich bei einer Rehabilitationsmaßnahme um einen Zeitraum von mindestens 3 Wochen. In diesem Fall rufen Sie bei der Rehabilitationseinrichtung an und verschieben den Termin. Das ist in der Regel kein Problem.

Ziel einer Reha für pflegende Angehörige

Vor ein paar Jahrzehnten war eine Kur oftmals noch eine Art Erholungsurlaub. Heute ist das anders. Mit einer Reha sind Ziele verbunden. Mit diesen Zielsetzungen soll erfasst werden, wo Ihre gesundheitlichen Probleme liegen und wie diese therapeutisch behandelt werden können. Ziele bei einer Reha für pflegende Angehörige könnten zum Beispiel sein:

- Abstand gewinnen zur täglichen Pflegesituation.
- Die physische und psychische Stabilisierung durch Bewegungs- und Gesprächstherapien.
- Werkzeuge an die Hand geben, um Stresssituationen zu erkennen, mit ihnen umzugehen und zu bewältigen (zum Beispiel Erlernen von autogenem Training).
- Entwickeln von Methoden, um aus depressiven Phasen heraus zu kommen.
- Mehr Achtsamkeit für die eigene Person erbringen.
- Suchen von Möglichkeiten zur Entlastung der eigenen Person (zum Beispiel Inanspruchnahme von Tagespflege).
- Stärkung des Selbstwertgefühls und Reduzierung von schlechtem Gewissen.

Die richtige Klinik

Es gibt unterschiedliche Rehakliniken. Manche Kliniken sind nur auf einen Bereich – wie zum Beispiel die Orthopädie, andere hingegen sind auf mehrere Bereiche spezialisiert. Als erstes müssen Sie also wissen, welche Fachrichtung für Sie in Frage kommt. Wenn Sie zum Beispiel Schmerzen und orthopädische Probleme haben, aber auch psychisch angeschlagen sind, kann zum Beispiel eine Fachklinik für Orthopädie und Psychosomatik geeignet sein. Klären Sie das aber unbedingt mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen die Fachrichtung vorgeben und vielleicht auch eine Empfehlung für eine gute Klinik aussprechen.

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder der Rentenversicherung. Dort kann man Ihnen bei der Auswahl der Rehaeinrichtung auch behilflich sein. Auch das Internet bietet einige gute Portale, wo Sie sich über die einzelnen Rehaeinrichtungen informieren können. Rufen Sie auch einfach mal in einer Klinik Ihrer Wahl an und informieren Sie sich telefonisch, welche Möglichkeiten Ihnen geboten werden für die Rehamaßnahme.

Wenn Sie sich für eine Rehaklinik entschieden haben, sollten Sie dies dem Leistungsträger gleich bei der Antragstellung als Wunschklinik mitteilen.

Gut zu wissen: Sie müssen nicht in die Rehabilitationsklinik gehen, die Ihnen die Versicherung vorgibt. Sie können sich eine Wunschklinik aussuchen. Allerdings muss Ihre Wunschklinik mit der medizinischen Indikation übereinstimmen. Der Leistungsträger wird natürlich nicht ein Rehazentrum mit Schwerpunkt Kardiologie genehmigen, wenn Sie orthopädisch/psychosomatische Probleme haben.

Welche Kosten entstehen bei einer medizinischen Reha

In der Regel werden die Kosten für die medizinischen Vorsorge- oder Rehabilitationsleistungen von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) oder der gesetzlichen Rentenversicherung (RV) übernommen. Es entstehen Ihnen also als gesetzlich Versicherter keine Kosten.

Allerdings müssen Sie eine tägliche Zuzahlung von 10 Euro leisten. Es gibt gewisse Regelungen, wieviele Tage längstens zugezahlt werden müssen, bzw. gibt es Befreiungen von den Zuzahlungen. Dazu kann Ihnen aber Ihre Krankenkasse genaue Auskünfte erteilen.

Wer bezahlt die Fahrtkosten zur Rehaklinik

Selbstverständlich werden Ihnen auch Fahrtkosten zur Rehaklinik und wieder zurück entstehen. Diese Fahrtkosten übernimmt in der Regel der Leistungsträger. Sie können sowohl mit dem eigenen Fahrzeug anreisen, als auch mit der Bahn oder einem Omnibus. Manche Versicherungsträger lassen die Rehatelnehmer auch mit eigenen Fahrzeugen oder Bussen direkt von zu Hause abholen. Klären Sie auch dies mit Ihrem Kostenträger.

Planung einer Reha für pflegende Angehörige

Wie sie oben schon gesehen haben, muss viel geplant und koordiniert werden. Warten Sie deshalb mit dem Beantragen Ihrer Rehamassnahme nicht bis es zu spät ist und Sie aus lauter Erschöpfung selbst krank werden und die Pflege nicht mehr ausüben können. Bei der Planung Ihrer Rehamassnahme sollten Sie deshalb folgende Aspekte nicht aus den Augen verlieren:

- Sie sollten sich schon im Vorfeld erkundigen, welche Vorsorge- und Rehaeinrichtung geeignet ist und Ihren Vorstellungen entspricht.
- Nicht nur IHRE Vorsorge- und Rehabilitationsmassnahme muss beantragt und genehmigt werden, sondern auch die Unterbringung und professionelle Verpflegung und Betreuung des Pflegebedürftigen muss koordiniert werden. Das alles erfordert einen gewissen Vorlauf und Planungszeit.
- Wenn der Pflegebedürftige in eine Kurzzeitmassnahme kommt, muss auch diese zeitmäßig mit Ihrem Rehaterrnmin übereinstimmen. Kurzzeitpflegeeinrichtungen haben manchmal längere Wartezeiten.
- Unter Umständen wird Ihre Rehamassnahme nicht gleich beim ersten Antrag genehmigt und es muss ein Widerspruch eingelegt werden. Auch das dauert und geht nicht von heute auf morgen.
- Die Kostenübernahme für Ihre Rehabilitation und die Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege für die pflegebedürftige Person müssen geklärt werden. Auch hier sind vermutlich mehrere Stellen zuständig.

Wie geht es nach der Reha weiter

Während der Reha haben Sie vielleicht erkannt, was zu Überlastungen in der Pflege führen kann. Damit Sie nicht so schnell wieder in den „alten Trott“ verfallen, sollten Sie sich überlegen, welche Möglichkeiten Sie haben, sich selbst etwas mehr zu entlasten. Akzeptieren Sie, dass Sie eigene Bedürfnisse haben und diese auch Berücksichtigung im täglichen Leben finden sollten. Lassen Sie das schlechte Gewissen, das die meisten Pflegenden begleitet, nicht über sich herrschen.

Ich möchte Ihnen hier einige Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie sich entlasten können:

1. Verhinderungspflege und stundenweise Verhinderungspflege

Die stundenweise Verhinderungspflege verschafft Ihnen persönliche Auszeiten. Damit haben Sie auch wieder Zeit, zum Arzt zu gehen wenn Sie Beschwerden haben. Nutzen Sie die stundenweise Verhinderungspflege um Freunde und Bekannte zu besuchen oder einfach mal ins Theater zu gehen. Wenn Sie länger als 8 Stunden unterwegs sind, haben Sie die Möglichkeit, Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen.

Mehr zur stundenweise Verhinderungspflege erfahren Sie in diesem Beitrag "Stundenweise Verhinderungspflege – so wird Ihnen das Pflegegeld nicht gekürzt."

2. Kurzzeitpflege

Nehmen Sie sich ein Wochenende oder ein paar Tage Zeit für sich ganz alleine. Dafür können Sie die Kurzzeitpflege nutzen.

3. Tages- und Nachtpflege

Gerade wenn Sie einen demenziell veränderten Menschen betreuen, kann Ihnen die Tagespflege gute Dienste leisten. Der Mensch mit Demenz wird nicht nur betreut sondern auch entsprechend seinen Fähigkeiten gefördert und beschäftigt. Für Sie hat es den Vorteil, dass Sie sich ein paar Stunden Auszeit gönnen können.

Ist der demente Mensch nachtaktiv, schafft die Nachtpflege Entlastung. Sie können den Angehörigen an bestimmten Tagen in der Woche in die Nachtpflege geben und können dann wieder einmal

durchschlafen. Das gibt Ihnen wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Mehr über die Tages-/Nachtpflege lesen Sie bitte hier Was ist Tagespflege und welche Änderungen kommen.

4. Alltagsbegleiter

Alltagsbegleiter und Alltagsbetreuer können zum einen den pflegebedürftigen Menschen beschäftigen oder aber auch Sie bei den hauswirtschaftlichen Tätigkeiten entlasten. Wie Sie Unterstützung durch Alltagsbegleiter erhalten, lesen Sie bitte hier: Alltagsbegleiter – die große Hilfe für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige.

5. Gemeinsamer Urlaub in einem Pflegehotel

Wenn Sie gemeinsam Urlaub mit Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen machen möchten, haben Sie auch die Möglichkeit, in ein Pflegehotel zu gehen. Während Sie tagsüber Ausflüge unternehmen, kann Ihr Angehöriger im Hotel betreut werden.

6. Andere Angehörige in die Pflege mit einbinden

Haben Sie Kinder, Geschwister oder Freunde die Sie besser in die Pflege mit einbinden könnten? Fragen Sie doch mal nach, wer Ihnen immer wieder zur Seite stehen würde und bei der Pflege behilflich sein könnte.

Die Pflege Ihres Angehörigen ist wichtig! SIE aber auch! Erinnern Sie sich wieder daran, dass auch Sie Hobbies und Freunde haben, die gepflegt werden möchten. Wo Sie sonst noch Unterstützung erhalten, erfahren Sie hier: Diese Unterstützungen erhalten Sie bei häuslicher Pflege.

Steuerliche Behandlung der Kosten für die Reha

So wie alle Kosten für Medikamente und Pflege können Sie auch die Kosten für die Zuzahlung zu der Reha Maßnahme steuerlich geltend machen.

Rechtliches

Das Recht auf Reha für pflegende Angehörige ist im Pflege-Neuausrichtungsgesetz (PNG) geregelt und verankert. Die Reha als medizinische Vorsorgeleistung ist geregelt im § 23 SGB V sowie § 40 SGB V. Mehr dazu finden Sie auch auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums.