

## Wozu uro-onkologische Rehabilitation?

Krebsbehandlungen dauern oft lange und umfassen, auch nach Operationen, verschiedene Methoden wie Chemo- oder Strahlentherapie über einen längeren Zeitraum. Oft fällt es Patienten schwer, ihren Alltag während und nach dieser Zeit zu bewältigen. Zudem hinterlassen die Behandlungen vielfach funktionelle Störungen, z.B. in der Beweglichkeit oder der Verdauung. Nicht jedem gelingt es auf Anhieb, in der neuen Realität anzukommen bzw. Defizite zu akzeptieren und damit umzugehen.

## Unsere Schwerpunkte

liegen in der ambulanten Rehabilitation von Patienten nach operativer Behandlung von Prostata- oder Harnblasen-Tumoren. Ganztägig ambulante Rehabilitation bedeutet dabei 4-6 Stunden Anwesenheit mit Kombinationen individuell festgelegter Therapieeinheiten. Die Versorgung mit Mittagessen ist inklusive, bei medizinischer Notwendigkeit ist auch die Nutzung unseres Fahrdienstes möglich.

## Haben Sie weitere Fragen?

Bitte wenden Sie sich an unseren Leitenden Arzt, Herrn Bert Schindler. Per E-Mail an [schindler@zar-berlin.de](mailto:schindler@zar-berlin.de).


## Reha-Sprechstunde für alle Indikationen

Jeden Mittwoch um 16.30 Uhr, wir informieren zu unserer Einrichtung und bieten Ihnen einen Rundgang durch das ZAR an. Bitte melden Sie sich an der Rezeption.

## Brauche ich eine Rehabilitation?

Nehmen Sie sich kurz Zeit, die Fragen auf der Innenseite zu beantworten. Sie haben mindestens einmal mit „Ja“ angekreuzt? Dann sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt bitten, Sie über eine RehaMaßnahme zu beraten.

Weitere Informationen unter [www.zar-berlin.de](http://www.zar-berlin.de).

 **030. 285 184-666**





## ZAR Berlin . Ihr Weg zu uns


ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation Berlin  
Gartenstraße 5 . 10115 Berlin-Mitte  
☎ 030. 285 184-0 . 📞 030. 285 184-350  
info@zar-berlin.de . www.zar-berlin.de





Wir sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar:

 U8  
bis Rosenthaler Platz  
Fußweg 600m

 S1, S2 und S25  
bis Nordbahnhof  
Fußweg 450m

 Tram M8 und 12  
bis Nordbahnhof  
Fußweg 450m

 Bus 245, 247  
bis Nordbahnhof  
Fußweg 450m

 Bus 142  
bis Tucholskystraße  
Fußweg 100m

# Uro-Onkologie Zurück ins aktive Leben!

ZAR Berlin Zentrum für ambulante Rehabilitation



ZAR B Uro-Onko 03 2011



**Nanz medico** Zentren für ambulante Rehabilitation  
[www.nanz-medico.de](http://www.nanz-medico.de) Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung

# „Krebs überwunden - jetzt selbst aktiv werden!“

## Brauche ich eine Rehabilitation?

Checkliste:	Ja	Nein
Ich fühle mich durch die Tumorerkrankung und/oder die Therapie körperlich eingeschränkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich durch die Tumorerkrankung und/oder die Therapie psychisch belastet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lebe alleine bzw. erhalte durch Freunde oder Verwandte nicht die notwendige Unterstützung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube, meinen Beruf nicht mehr, oder nur mit Schwierigkeiten, ausüben zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine berufliche Tätigkeit ist nach Einschätzung meiner Ärztin/meines Arztes gefährdet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin länger als 6 Monate arbeitsunfähig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Ambulante uro-onkologische Reha in Ihrer Nähe

Als erste ambulante Rehaeinrichtung in Berlin bieten wir speziell nach uro-onkologischen Erkrankungen (Prostata, Harnblase) die Möglichkeit einer wohnortnahen ambulanten Rehabilitation für Krebspatienten an. Im Mittelpunkt steht die optimale Rückkehr der Patienten in den Alltag.

Das ZAR ist für die Indikation Uro-Onkologie Vertragspartner der Deutschen Rentenversicherung. Die Abteilung wird geleitet von Herrn Bert Schindler, Facharzt für Urologie, der seine umfangreichen Erfahrungen aus einem Berliner Prostata-Zentrum in seine Tätigkeit einbringt.

Qualitativ sind ambulante Rehamaßnahmen den stationären Angeboten gleichwertig. Jeder Patient erhält im ZAR einen individuell erstellten Therapieplan auf Basis ärztlicher Verordnung.

## Rehateam

Unser Rehateam wird fachärztlich geleitet und ist gekennzeichnet durch die enge Zusammenarbeit von Physiotherapeuten, Sportlehrern, Masseuren, Ergotherapeuten, Psychologen, Ernährungsberatern, Sozialarbeitern, Krankenschwestern und Inkontinenz-/Stomatherapeuten.

## Vorteile der ambulanten Rehabilitation

- Integrierte Versorgung bzw. Vernetzung mit den betreuenden Ärzten und Krankenhäusern vor Ort
- Einbindung von Angehörigen
- Schnellere Umsetzung von Erlerntem zu Hause
- Zuzahlungsfrei über die Dt. Rentenversicherung

## Therapeutische Angebote

### Obligatorisch:

- fachärztliche Betreuung
- Pflege/Inkontinenzversorgung
- Physiotherapie, insb. Beckenbodentraining
- Sport- und Bewegungstherapie

### Fakultativ:

- Psychologische Beratung, Krankheitsbewältigung
- Entspannungstraining
- Bewegungsbad
- Lymphdrainage, Elektrotherapie
- Physikalische Therapie/Massage
- Ergotherapie, Hilfsmittelberatung
- Soziale und berufliche Beratung
- Ernährungsberatung, Lehrküche
- Nutzung der Ruheräume

