

## Nanz medico . Standorte und Indikationen



**ZAR Berlin** . Orthopädie, Neurologie, Psychosomatik, Uro-Onkologie

**herzhaus Berlin** . Kardiologie

**ZAR Bielefeld** . Orthopädie, Neurologie

**medicos.AufSchalke** . Orthopädie, Kardiologie

**ZAR Landstuhl** . Orthopädie, Onkologie

**ZAR Ludwigshafen Marienkrankenhaus** . Orthopädie

**ZAR Ludwigshafen Klinikum** . Kardiologie, Neurologie

**ZAR Mainz** . Orthopädie

**ZAR Mülheim** . Orthopädie

**MTR Tübingen** . Orthopädie, Kardiologie, Neurologie  
Beginn 2012

**ZAR Stuttgart** . Orthopädie, Kardiologie, Onkologie

**ZAR im MineralBad Cannstatt** . Orthopädie

**ZAR Trier** . Orthopädie

**ZAR Ulm** . Orthopädie, Psychosomatik . Beginn 2012

## Nanz medico Zentren für ambulante Rehabilitation

### ZAR Berlin

Gartenstraße 5 . 10115 Berlin  
Tel. 030. 285 184-448 . [www.zar-berlin.de](http://www.zar-berlin.de)

### herzhaus Berlin

Axel-Springer-Straße 42 . 10969 Berlin  
Tel. 030. 259 496-0 . [www.herzhausberlin.de](http://www.herzhausberlin.de)

### ZAR Bielefeld

Grenzweg 3 . 33617 Bielefeld  
Tel. 0521. 772 77-999 . [www.zar-bielefeld.de](http://www.zar-bielefeld.de)

### medicos.AufSchalke

Parkalle 1 . 45891 Gelsenkirchen  
Tel. 0209. 380 33-0 . [www.medicos-aufschalke.de](http://www.medicos-aufschalke.de)

### ZAR Landstuhl

Nardinistraße 10 . 66849 Landstuhl  
Tel. 06371. 848 300 . [www.zar-landstuhl.de](http://www.zar-landstuhl.de)

### ZAR am St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen

Steiermarkstraße 14 . 67065 Ludwigshafen  
Tel. 0621. 595 88-27 . [www.zar-ludwigshafen.de](http://www.zar-ludwigshafen.de)

### ZAR am Klinikum Ludwigshafen

Bremserstraße 79 . 67063 Ludwigshafen  
Tel. 0621. 539 078-0 . [www.zar-ludwigshafen.de](http://www.zar-ludwigshafen.de)

### ZAR Mainz

Wallstraße 3 . 55122 Mainz  
Tel. 06131. 693 09-0 . [www.zar-mainz.de](http://www.zar-mainz.de)

### ZAR Mülheim

Wertgasse 30 . 45468 Mülheim a. d. Ruhr  
Tel. 0208. 594 822-0 . [www.zar-muelheim.de](http://www.zar-muelheim.de)

### MTR Tübingen

geplanter Beginn 2012

### ZAR Stuttgart

Wilhelmsplatz 11 . 70182 Stuttgart  
Tel. 0711. 239 43-23 . [www.zar-stuttgart.de](http://www.zar-stuttgart.de)

### ZAR im MineralBad Cannstatt

Sulzerrainstraße 2 . 70372 Stuttgart  
Tel. 0711. 553 496-24 . [www.zar-badcannstatt.de](http://www.zar-badcannstatt.de)

### ZAR Reha- und Gesundheitszentrum Trier

Metternichstraße 6 . 54292 Trier  
Tel. 0651. 998 967-0 . [www.zar-trier.de](http://www.zar-trier.de)

### ZAR Ulm

geplanter Beginn 2012

# IRENA . MERENA . ASP

## Das intensivierete Reha-Nachsorgeprogramm



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

# Das intensivierete Reha-Nachsorgeprogramm im ZAR

## IRENA, MERENA, ASP - Was ist das?

IRENA, MERENA oder ASP sind Programme zur intensivierten Rehabilitationsnachsorge der Deutschen Rentenversicherung (mit Ausnahme der DRV Westfalen), die im Anschluss an jede Rehabilitation egal ob stationär oder ambulant durchgeführt werden können.

Die Deutsche Rentenversicherung bietet diese Programme bei orthopädischen, neurologischen, kardiologischen oder psychosomatischen Erkrankungen an, bei onkologischen Erkrankungen bundeslandabhängig. Ziele sind die Stabilisierung und die weitere Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes.

## Wer darf teilnehmen?

Das Verfahren ist für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung vorgesehen, die eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation einschließlich Anschlussheilbehandlung (AHB) von und auf Kosten der Deutschen Rentenversicherung erhalten haben.

## Dauer und Ablauf

- Je nach Indikation 24 bis 36 Behandlungstage
- Jeweils mindestens 90 Minuten
- Ein bis drei Therapietage pro Woche
- Sie starten am besten direkt im Anschluss an die Rehabilitation

## Therapie

Zu Beginn kann eine ärztliche Untersuchung erfolgen und zum Ende ein ärztliches Abschlussgespräch. Grundsätzlich erfolgt die Therapie in Gruppen.

## Therapieangebote je nach Zentrum

- Medizinische Trainingstherapie, Ergometertraining
- Bewegungsbad
- Gymnastik für Hüfte, Knie, Wirbelsäule oder Schulter
- Entspannungstherapie, Ergotherapie oder Ernährungsberatung
- Sport- und Bewegungstherapie  
z.B. Pilates, Nordic Walking, Training mit Flexibar®
- Thai Chi, Qi Gong, Yoga und vieles mehr ...

## Finanzierung

- Volle Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung
- Fahrtkostenzuschuss von 5,-€ pro Tag
- Keine Zuzahlung des Teilnehmers

## Antrag

Bereits während Ihrer Rehabilitation muss eine Nachsorge-Empfehlung erfolgen.

Sprechen Sie daher gleich mit Ihrem behandelnden Reha-Arzt über eine Teilnahme an einem der Nachsorgeprogramme: IRENA, MERENA oder ASP - die Sie dann innerhalb des nächsten Monats beginnen sollten. Anschließend nehmen Sie bitte direkt mit uns Kontakt auf, damit Sie nahtlos beginnen können.

## Weitere Informationen

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen bei Fragen und Terminwünschen natürlich hilfreich zur Seite.

Das ZAR in Ihrer Nähe finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

