



## Kontakt

ZaR Kompetenzzentrum für ambulante Rehabilitation

Abteilung Nachsorge, Prävention und Inklusion

Greverer Straße 182 · 48159 Münster  
Tel. 0251 98767-841 · Fax 0251 98767-789  
nachsorge@zar-ms.de · www.zar-ms.de



Weitere Informationen

[www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de)

## Nachsorge

IRENA  
T-RENA  
Psy-RENA

Nähere Informationen zum IRENA Nachsorgeprogramm finden Sie auf unserer Homepage unter:



[www.zar-ms.de/nachsorge/irena](http://www.zar-ms.de/nachsorge/irena)

zum T-RENA Programm unter:



[www.zar-ms.de/nachsorge/t-rena](http://www.zar-ms.de/nachsorge/t-rena)

und zum Psy-RENA Programm unter:



[www.zar-ms.de/nachsorge/psy-rena](http://www.zar-ms.de/nachsorge/psy-rena)

Darüber hinaus finden Sie weitere Informationen zu den Nachsorgeprogrammen und andere Anbieter unter

[www.nachderreha.de](http://www.nachderreha.de)

## Anfahrt



- Von der Greverer Straße auf den Meßkamp
- Nach ca. 80m rechts in die Kinderhauser Straße
- Das Gebäude des ZaR liegt rechtsseitig, Parkplatz am Haus
- Buslinien 15 und 16 Haltestelle Meßkamp

NA\_IN\_08  
Vers. 04 vom 09.11.2021







## Nachsorge im ZaR

Die Deutsche Rentenversicherung bietet einheitliche Leistungen zur Nachsorge an. Anspruch auf verschiedene Nachsorgeangebote haben unter anderem Versicherte der DRV Bund, der DRV Westfalen, der Knappschaft-Bahn-See und der Arge im Anschluss an eine Rehabilitation oder an eine erweiterte Anschlussheilbehandlung. Das Ziel aller Angebote ist die nachhaltige Sicherung des Therapieerfolges und damit der Arbeitsfähigkeit.

### Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA)

Die intensive Rehabilitationsnachsorge vereint durch die Kombination verschiedener Schwerpunktbereiche die in der Rehabilitation angewandten Kernelemente Training, Schulung und Beratung/Begleitung und ist für alle Indikationen geeignet.

**Beginn** Innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme

**Abschluss** Innerhalb von 12 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme

**Inhalt**

- Obligatorisches kurzes ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch
- 24 Behandlungseinheiten á 90 Minuten in der Gruppe (Neurologie 36 Einheiten) aus den Bereichen Sport- und Bewegungstherapie und Entspannung

### Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (T-RENA)

Das rein gerätegestützte Training dient der Steigerung der speziellen Leistungs- und Belastungsfähigkeit durch die Minimierung von Beschwerden am Haltungs- und Bewegungsapparat.

**Beginn** Innerhalb von vier Wochen nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme

**Abschluss** Innerhalb von sechs Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme

**Inhalt**

- Obligatorische individuelle Trainingseinführung
- 26 Behandlungseinheiten á 60 Minuten in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT)
- Verlängerung um bis zu 26 Einheiten möglich, wenn die ersten 26 Einheiten innerhalb von sechs Monaten Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme absolviert wurden und weiterer therapeutischer Bedarf besteht.

### Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge (Psy-RENA)

Das Angebot der psychosomatischen Nachsorgeleistung dient der Einübung der erlernten Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung, um diese im Alltag anzuwenden.

**Beginn:** Innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme

**Abschluss** Innerhalb von 12 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme

**Inhalt**

- 25 Gruppengespräche (1x pro Woche), 2 Einzelgespräche

Eine Gruppenübersicht und Möglichkeiten zur Anmeldungen erhalten Sie unter [www.psyrena.de](http://www.psyrena.de)