

## Prostatakrebs > Reha und Nachsorge

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Reha-Maßnahmen werden bei Prostatakrebs vor allem nach Operation, Hormonentzugstherapie oder Bestrahlung verordnet. Die Nachsorge hat das Ziel, den Erfolg der Behandlung zu sichern.

### 2. Rehabilitation

Besonders nach erfolgter Operation oder Bestrahlung ist ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik in vielen Fällen sinnvoll: Die Operationsfolgen müssen überwunden werden, die Wunde muss verheilen und der Körper muss sich erholen.

Ziele der [Rehabilitation](#) nach einer Behandlung von Prostatakrebs sind:

- Gezielte Behandlung von Funktionsstörungen, v.a. Harninkontinenz und Impotenz
- Wiederherstellung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- Wiederbefähigung zur Teilhabe am normalen gesellschaftlichen Leben (Näheres unter [Soziale Rehabilitation](#) )
- Erhalt oder Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit (Näheres unter [Berufliche Reha > Leistungen](#) )

Individuell angepasste Maßnahmen wie Krankengymnastik und Sport, Kreativtherapie zur Verarbeitung der lebensbedrohlichen Erkrankung, Seniorengymnastik, Gedächtnistraining, Ernährungs- und Gesundheitsberatung etc. können zur Erholung und Vorbereitung auf den Alltag beitragen. Bewegungstherapeutische Reha-Elemente werden auch bei der Hormonentzugstherapie eingesetzt (Näheres unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#) und [Prostatakrebs > Behandlung](#) )

Die nachfolgenden Links führen zu den allgemeinen sozialrechtlichen Bestimmungen rund um die Medizinische Reha, die bei Prostatakarzinom infrage kommen können.

- [Onkologische Nachsorgeleistungen](#) können Krebspatienten auf Kosten der Rentenversicherung in Anspruch nehmen.
- [Anschlussheilbehandlung](#) (AHB) im Anschluss an den Akutklinik-Aufenthalt, wird oft schon vom Sozialdienst des Krankenhauses eingeleitet.
- [Medizinische Rehabilitation](#) - kann auch gemeinsam mit dem Hausarzt beantragt werden. Teilbereiche sind die Ambulante medizinische Rehabilitation und die Stationäre medizinische Rehabilitation (Kur).
- [Begleitperson](#) bei stationärer Rehabilitation.
- [Stufenweise Wiedereingliederung](#) am Arbeitsplatz.

Adressen von Reha-Kliniken können recherchiert werden unter:

- <https://rehakliniken.de>
- [www.reha-servicestellen.de](http://www.reha-servicestellen.de)
- [www.kurklinikverzeichnis.de](http://www.kurklinikverzeichnis.de)

Detaillierte Informationen zur Rehabilitation bietet die "Arbeitshilfe für die Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Krebserkrankungen" der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR), kostenloser Download oder Bestellung (2 €) unter [www.bar-frankfurt.de](http://www.bar-frankfurt.de) > [Publikationen](#) > [Arbeitshilfen](#) .

Die BAR bietet unter [www.ansprechstellen.de](http://www.ansprechstellen.de) zudem eine Adressdatenbank mit Ansprechstellen für Fragen und Informationen zur Rehabilitation und Teilhabe.

#### 2.1. Praxistipp

Während einer Rehabilitation können weitere Reha-Leistungen wie [Haushaltshilfe](#) , [Übergangsgeld](#) oder [Kinderbetreuungskosten](#) wahrgenommen werden (Näheres unter [Ergänzende Leistungen](#) ).

### 3. Kontrolluntersuchungen

Die Nachsorge hat das Ziel, ein Wiederauftreten (Rezidiv) von Prostatakrebs frühzeitig zu erkennen und wirksam zu behandeln, Begleiterkrankungen festzustellen, zu behandeln bzw. zu lindern und den Patienten,

bei seinen physischen, psychischen und sozialen Problemen, zu unterstützen.

Nach der Behandlung des Prostatakrebses stehen die körperlichen, speziell die urologischen Untersuchungen und die Kontrolle des PSA-Werts im Mittelpunkt. Die Kontrolluntersuchungen finden in der Regel, je nach vorangegangener Therapie, in den ersten beiden Jahren im Abstand von 3 Monaten, danach alle 6 Monate und ab dem 5. Jahr jährlich statt. Dabei wird auf eine erneute Tumorbildung genauso geachtet wie auf mögliche Begleit- und Folgekrankheiten wie Knochenschmerzen, Probleme beim Wasserlassen, Thrombosen etc.

## 4. Nachbetreuung

Zur Nachsorge gehören nicht nur medizinische Untersuchungen, sondern auch die Unterstützung des Patienten bei seelischen Belastungen. Viele Kliniken verfügen über einen Sozialdienst, der bei sozialen, sozialrechtlichen und finanziellen Problemen hilft, z.B. bei der Beantragung eines [Schwerbehindertenausweises](#) oder bei Fragen der häuslichen Versorgung, z.B. ambulanter oder stationärer Pflege ( [Pflege > Leistungen](#) ).

Bei Bedarf kann auch psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden. In Gruppengesprächen werden dem Patienten Informationen zur Erkrankung gegeben und die Betroffenen können sich untereinander austauschen. Dies kann Ängste verringern und der Patient merkt, er ist mit seinen Sorgen nicht allein. Zudem kann er von den Erfahrungen anderer lernen. In vielen Kliniken werden auch Entspannungsübungen für den Alltag angeboten.

Probleme, die der Patient in der Gruppe nicht ansprechen möchte, kann er in Einzelgesprächen mit einem Psychologen zur Sprache bringen. Dabei geht es vor allem darum, dass Patient und Therapeut gemeinsam Strategien zur psychischen Krankheitsbewältigung entwickeln.

## 5. Verwandte Links

[Ratgeber Prostatakrebs](#)

[Prostatakrebs](#)

[Prostatakrebs > Hilfsmittel und Heilmittel](#)

[Prostatakrebs > Mobilität und Sport](#)