

FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE, INNERE MEDIZIN, ATEMWEGSERKRANKUNGEN,
DERMATOLOGIE UND REHABILITATION

EXTRA-
AUSGABE
AKTIONSTAG IN DER
OSTSEEKLINIK PREROW
SOMMER-
AKADEMIE



Ein Tag voller Gesundheit und Wissen – der Einladung zur Sommerakademie „Me(e)hr Gesundheit“ folgten zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

Ein voller Erfolg: Die Sommerakademie der Ostseeklinik Prerow



Der 8. Juni 2024 war für die Ostseeklinik Prerow ein ganz besonderer Tag. An diesem Samstag fand von 10 bis 17 Uhr in der Klinik die Sommerakademie mit dem Motto „Me(e)hr Gesundheit“ statt. Dieser Aktionstag wurde von der Ostseeklinik Prerow mit viel Herzblut und zahlreichen überraschenden Ideen vorbereitet. Hier eine kleine Rückschau.

Was bietet die Ostseeklinik Prerow an Rehabilitationsmöglichkeiten eigentlich an? Wo liegen die Schwerpunkte? Was unterscheidet die Vertragsklinik der BARMER von anderen Rehabilitationseinrichtungen? Durch die große Sommerakademie, die das glanzvolle Motto „Me(e)hr Gesundheit“ trug, sollte die Klinik bekannter gemacht und für mehr Transparenz gesorgt werden. Neugierige, Einheimische und Urlaubende erhielten einen

Einblick in die Arbeit der Ostseeklinik Prerow und darüber hinaus auch viele relevante Gesundheitsinformationen.

DIE WERBETROMMEL WURDE KRÄFTIG GERÜHRT.

Der große Aktionstag erfuhr eine weitreichende Medienpräsenz und wurde beispielsweise durch zahlreiche Plakate in der Region Prerow und Umgebung, Beiträge auf Social

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe Leserin,
lieber Leser,

alle Spazierengehenden haben die Ostseeklinik Prerow schon einmal von Weitem gesehen. Mit der Sommerakademie „Me(e)hr Gesundheit“ am 8. Juni 2024 haben wir für alle Interessierten die Türen geöffnet.

Die Sommerakademie war eine informative und inspirierende Veranstaltung, die viele Gäste anzog. Besonders großen Zuspruch fanden die Gesundheit-Checks und Beratungen zu Rehabilitationsmaßnahmen, die von den Klinikmitarbeiterinnen angeboten wurden.

Mit dem aktuellen Prerowbrief erhalten Sie einen kleinen Rückblick auf diesen erfolgreichen Aktionstag, mit dem wir sicherlich einige neue Interessentinnen gewinnen konnten.

Wir wünschen Ihnen einen Sommer mit vielen Sonnenschein-Momenten.

Ihr Team der
Ostseeklinik Prerow

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden Begriffe wie „Patient“ oder „Mitarbeiter“ in der weiblichen Form verwendet, beziehen sich aber grundsätzlich auf alle Geschlechter.

>> FORTSETZUNG VON SEITE 1



Die Ostseeklinik öffnete ihre Türen zum Aktionstag „Me(e)hr Gesundheit“: ein herzliches Willkommen allen Interessierten.



Inhaltsreiche Fachvorträge informierten u. a. über Osteoporose und COPD.

Die Besucherinnen und Besucher konnten vor Ort ihren Blutdruck und Puls messen lassen.



Media und Ankündigungen in der Ostsee-Zeitung beworben. Mit durchschlagendem Erfolg. Zahlreiche Besucherinnen nahmen an der Sommerakademie teil, besuchten die zehn interaktiven Informationsstände und verfolgten die medizinischen Vorträge mit großem Interesse. Hier eine kleine Übersicht über das abwechslungsreiche Rahmenprogramm.

INFORMATIVES UND INTERAKTIVES.

Die Besucherinnen konnten sich umfassend über alle möglichen Gesundheitsthemen informieren. Dafür wurde auf dem Aktionstag ausreichend Informationsmaterial zur Verfügung gestellt. Dazu gehörten beispielsweise Flyer und Informationen über die Klinik, Wissenswertes zu gesunder Ernäh

ERNÄHRUNG



Den Besucherinnen wurde ein Flyer mit zehn Tipps für die Zubereitung von schmackhaftem Essen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgehändigt.



Gesunde Ernährung, gesunder Körper

Gut und ausgewogen essen ist mehr als Genuss. Es ist der Schlüssel zu Vitalität, Lebensfreude und Leistungskraft.

Eine ausgewogene Ernährung trägt zur Rehabilitation der Patientinnen bei und stellt einen wichtigen Therapiebaustein dar.

Die Aufgaben der Ernährungstherapie sind mannigfaltig: So werden beispielsweise neue Verhaltensmuster eingeübt, die Bedeutung von körperlicher Aktivität sowie ballaststoffreicher Ernährung aufgezeigt und Hinweise auf zu reduzierende

Lebensmittel gegeben. Zusätzlich werden die Patientinnen über die potenziellen Gesundheitsrisiken falscher Ernährung informiert.

Die Ostseeklinik Prerow zeichnet sich durch ihre große Bandbreite an unterschiedlichen Kostformen aus, die auf verschiedene Unverträglichkeiten und Allergien abgestimmt werden können. Die Verpflegung entspricht den Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Auch auf der Sommerakademie wurde dem Thema Gesunde Ernährung ein hoher Stellenwert eingeräumt.



Besucherinnen hatten die Möglichkeit, an Führungen durch den Bewegungsparcours teilzunehmen.

Informationsstände aktivierten die Besucherinnen zur Vorsorge.

Informationen zur BARMER und zur Sturzprophylaxe sowie Details zu orthopädischen Hilfsmitteln.

Es gab aber auch einiges zu erleben. Besucherinnen konnten an Führungen auf dem „Me(e)hrweg“ sowohl indoor als auch outdoor teilnehmen und die wohltuende Wirkung der Entspannungstherapie (PMR) am eigenen Leib erfahren. Blutdruck- und Blutzuckermessungen sowie die anschauliche Erklärung der Klinik-internen Pollenfalle rundeten das Veranstaltungsprogramm perfekt ab. Die kostenlosen Gesundheits-Checks fanden besonders großen Anklang. Als Krönung konnten die Besucherinnen am Ernährungsstand eine gesunde Leckerei aus der Klinik-küche probieren.

DIE FACHVORTRÄGE KAMEN GUT AN.

Die wissenschaftlich fundierten Fachvorträge wurden von Expertinnen und Experten vorgetragen. Sie präsentierten den Besucherinnen viele relevante Informationen zu wichtigen Gesundheitsthemen.

Bei Herrn Dr. Zaika ging es um die postoperative Versorgung und Nachsorge in der Orthopädie, die eine Vielzahl von Maßnahmen umfasst und den Genesungsprozess nach orthopädischen Eingriffen maßgeblich bestimmt.

Der Vortrag von Frau Dr. Bayer (Funktionsoberärztin) informierte die Besucherinnen umfassend über das Krankheitsbild Osteoporose. Themen wie der Knochenaufbau, die Folgen osteoporotischer Wirbelkörperfrakturen, Therapiemöglichkeiten, DVO-Leitlinien, die Bedeutung gesunder Ernährung und verschiedene Messverfahren wurden detailliert erläutert.

Herr Schumacher (Chefarzt Pneumologie) beleuchtete in seinem Vortrag die Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) von allen Seiten. Er erklärte den interessierten Zuhörern die Ursachen und Symptome, den Unterschied zu Asthma, Diagnosemöglichkeiten sowie nicht medikamentösen, medikamentöse und apparative/operative Therapiemöglichkeiten.

Frau Wolf (Leiterin Therapieabteilung) informierte in ihrem Vortrag über die Bedeutung von Rehabilitation, die verschiedenen Rehabilitationsleistungen, die Rehabilitation als Anschlussheilbehandlung und die Therapiezielsetzungen des Heilverfahrens. Sie bot einen interessanten Überblick über das weitreichende Thema der medizinischen Rehabilitation.

Die Sommerakademie war eine rundum gelungene und erfolgreiche Veranstaltung, die für ein Me(e)hr an zukünftigen Patientinnen sorgen wird.

PULSOXIMETER

Wichtige Vitalwerte auf einen Blick

Mit einem Pulsoximeter können Puls und Sauerstoffsättigung im Blut innerhalb weniger Sekunden gemessen werden.

Die Messung des SpO₂-Wertes und der Herzfrequenz erfolgt am Finger und ist für die Patientinnen schmerzfrei. So einfach die Anwendung, so ausgeklügelt die Technik des Gerätes: Das Pulsoximeter sendet Infrarotlicht durch das Gewebe und bestimmt so die beiden wichtigen Vitalwerte.

Niedrige Sauerstoffsättigungswerte können auf Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD sowie auf Herzinsuffizienz hinweisen. Patientinnen, die unter einer chronisch niedrigen Sauerstoffsättigung leiden, können diese mittels Pulsoximeter zuverlässig überwachen. Außerdem ist der Clip bei Operationen und in der Notfallmedizin ein wichtiges Hilfsmittel.



Das Team Psychologie tut der Seele gut

Die psychische Gesundheit ist entscheidend für den Erfolg einer Rehabilitation. Daher nimmt der Bereich der Psychologie in der Ostseeklinik Prerow einen hohen Stellenwert ein.



Die Teilnehmerinnen der Sommerakademie erhielten einen umfassenden Überblick über die psychologischen Angebote der Klinik. Zudem bestand für sie die Möglichkeit, an einer Einführung in die Progressive Muskelentspannung teilzunehmen und so eine Methode zur Stressbewältigung kennenzulernen. Das Angebot wurde mit großem Interesse genutzt.

WICHTIGE IMPULSE SETZEN.

Die psychologischen Angebote der Klinik haben sich in den letzten Jahren erheblich erweitert. So werden beispielsweise psychologische Einzelberatungen, PME/PMR, Achtsamkeitstraining, Lachyoga, Fantasiereisen, zahlreiche Fachvorträge und vieles

Während des Aktionstages konnten die Besucherinnen die wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelentspannung (PME) unter der Anleitung von Christiane Mähler-Bidabadi erleben.

mehr angeboten. Natürlich kann durch die Kürze des Aufenthaltes keine Psychotherapie im klassischen Sinne angeboten werden. Dennoch können die Patientinnen beispielsweise Techniken zur Stressbewältigung erlernen. Außerdem werden ihnen Wege aufgezeigt, wie sie mit Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen und Trauer umgehen können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf Schmerzbewältigung.

Besonders gefragte Themen sind Partnerschaft, Tipps für einen besseren Umgang mit Kindern und Enkelkindern, Raucherentwöhnung, Trauerbewältigung und Trennungproblematiken. Bei nahezu jeder psychologischen Beratung steht auch die Optimierung der Selbstfürsorge im Mittelpunkt. Der Bereich Psychologie sorgt dafür, dass die Patientinnen der Ostseeklinik Prerow mental gestärkt werden und der Regenerationsprozess aktiv unterstützt wird.

VERANSTALTUNGEN

Viel Spaß beim Erleben!

Im Sommer haben spannende, abwechslungsreiche und unterhaltsame Veranstaltungen in der Region Hochsaison. Ein Highlight folgt auf das andere.



14.6. – 15.9.2024,
17. CARTOONAIR
AM MEER
Kulturkaten Kiek In

Das Motto in diesem Sommer: VERRÜCKTE BILDER – Cartoons zum alltäglichen Wahnsinn. Die Freiluftausstellung ist täglich von 10:30 bis 18:30 Uhr geöffnet.



12. – 14.7.2024,
HAFENFEST MIT
WIKINGERLAGER
Hafen Prerow

Die Wikinger liegen mit ihrem Boot Svitjod vor Anker, schlagen ihr Lager auf, bieten Erlesenes, Kulinarisches und führen ihre Handwerkskünste vor.



5.7. – 30.8.2024,
DARSS-FESTSPIELE
Freilichtbühne Born

Es werden die verschiedensten Episoden nach dem Roman „Die Heiden von Kummerow“ mit viel norddeutschem Humor inszeniert.

© Darß-Festspiele

