



Fachklinik für Orthopädie, Innere Medizin, Atemwegserkrankungen, Dermatologie und Rehabilitation



Das Rehabilitationsprogramm der Ostseeklinik Prerow ist ganz individuell auf die Bedürfnisse nach einer COVID-19-Erkrankung abgestimmt.

Nach einer COVID-19-Erkrankung zurück ins Leben

Jürgen Malter war einer der frühen COVID-19-Patienten. Wo und wie der 68-Jährige sich mit dem neuartigen Corona-Virus infiziert hat, weiß der Rentner bis heute nicht. Nach dem moderaten, dennoch ernst zu nehmenden Verlauf der Krankheit kurierte er sich drei Wochen in der Ostseeklinik Prerow aus. Mit Erfolg.

■ Heute steht der Rentner wieder voll im Leben. Dank seiner Behandlung in der Klinik für Infektiologie des Universitätsklinikums Essen sowie einer intensiven Anschlussbehandlung in der Ostseeklinik Prerow.

Das Reha-Programm des COVID-19-Patienten

Nur wenige Tage nach seiner Klinikentlassung konnte Jürgen Malter bereits seine Rehabilitation in Prerow

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

2020 hat die Welt ordentlich durcheinandergewirbelt. Auch die Ostseeklinik Prerow musste sich in einigen Punkten neu sortieren und in Windeseile auf die Pandemie reagieren. Der erste COVID-19-Patient, der zur Rehabilitation bei uns eintraf, stellte uns vor große Herausforderungen, die jedoch durch das perfekt eingespielte Team engagiert gemeistert wurden. Lesen Sie, wie die dreiwöchige Anschlussbehandlung des COVID-19-Patienten Jürgen Malter verlief.

In Sachen „Neue Wege gehen“ gibt es noch mehr aus Prerow zu berichten. Verfolgen Sie unseren Artikel über den „Me(e)hrweg“: ein innovativer Bewegungspfad in 12 Etappen, der seit April 2020 flexibel genutzt werden kann. Die Patienten sind von dem neuen Therapieangebot hellauf begeistert. Erfahren Sie, weshalb das so ist.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte und gesunde Herbstzeit.

Ihr Team der
Ostseeklinik Prerow

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

>> FORTSETZUNG VON SEITE 1

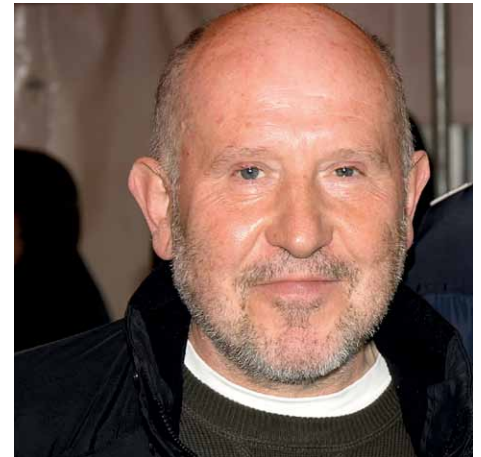
antreten. Insbesondere seine Kurzatmigkeit nach der Corona-Infektion schränkte seine Lebensqualität stark ein. Nach nur 10-15 Minuten Gartenarbeit musste Herr Malter bereits eine Pause einlegen. Dies war für ihn damals ein unhaltbarer Zustand. Dieses sollte sich nun durch seine Reha-Maßnahme ändern.

Dem COVID-19-Patienten wurde eine individuell abgestimmte Therapie aus krankengymnastischen und balneo-physikalischen Maßnahmen verordnet. Ergometertraining, Einzelkrankengymnastik an Geräten, Schulungen zum Thema „Atmung + Haltung“ und weitere Anwendungen hatten das Ziel, eine Vollatmung zu erreichen, die Ausdauer zu verbessern, die Atemmuskulatur zu kräftigen und den Rumpf zu stabilisieren. Durch engmaschige ärztliche Visiten und eine ausführliche Verlaufsdagnostik mit Überprüfung der Lungenfunktion, der Blutgaswerte und fortlaufende Erfassung des pneumologi-

schen Leistungsbildes wurden die definierten Zwischenziele überprüft und ausführlich besprochen. Gleichzeitig sollte das Gewicht des Patienten durch eine umfassende Ernährungsberatung reduziert werden.

Die Ergebnisse können sich sehen lassen

Bei Herrn Malter wurde der 6-Minuten-Gehtest um 10 % gesteigert. Vor allem die Atemnot und Belastbarkeit verbesserten sich bei dem rüstigen Rentner erheblich. Auch sein Gewicht konnte er deutlich reduzieren. Kurzum: Die bei der Aufnahme definierten Rehabilitationsziele wurden während des Aufenthaltes mit Bravour erreicht. Die frische Luft der Ostsee und das milde Reizklima waren dabei sicherlich auch wesentliche Erfolgsfaktoren. Bei der Entlassung erhielt der Patient die Empfehlung, die Atemgymnastik weiter fortzuführen und ein moderates Ausdauer- und Kraft-



Nach einer überstandenen COVID-19-Pneumonie kam Jürgen Malter zur Weiterbehandlung in die Ostseeklinik Prerow.

training in den Alltag einzubauen. Ein zweiter Aufenthalt in dem schadstoffarmen Klima der Ostseeklinik Prerow war eine weitere klare Empfehlung seitens der Ärzteschaft. Dies ließ sich Jürgen Malter nicht zweimal sagen, denn er hat die Rehabilitation in der herrlichen Umgebung und die maßgeschneiderten Therapien sichtlich genossen.

RANDNOTIZ

Die richtige Adresse für Atemwegserkrankungen

Atemwegserkrankungen und schlafbedingte Atmungsstörungen – relevante Schwerpunkte der Ostseeklinik Prerow.

Atmen bedeutet Leben. Doch gerade mit zunehmendem Alter klagen viele Patienten darüber, schwer Luft zu bekommen. Asthma, Lungenemphysem, COPD, chronische Nasennebenhöhlenentzündung und Bronchitis – es gibt viele Atemwegserkrankungen, die den Alltag von älteren Patienten

erheblich einschränken. In der Ostseeklinik Prerow können sie gezielt behandelt werden.

Ein Meer an Möglichkeiten

Für das weite Feld der Atemwegserkrankungen stehen der Ostseeklinik Prerow die unterschiedlichsten diagnostischen Möglichkeiten zur Verfügung: von der umfangreichen Lungenfunktionsdiagnostik, Röntgendiagnostik bis hin zur Schlafdiagnostik. Aber auch die Therapieangebote sind so vielfältig, dass sie für die unterschiedlichsten



Beschwerdebilder im Bereich der Atemwegserkrankungen zum Einsatz kommen können. Zu den therapeutischen Maßnahmen zählen u. a. Sport- und Bewegungstherapie, Inhalationstherapie, Atemtherapie, Klimatherapie, aber auch spezielle Patientenschulungen bei Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD).

Der fachliche Schwerpunkt „Atemwegserkrankungen“ und die hohe Expertise in diesem Bereich spielen gerade in der altersspezifischen Rehabilitation eine wesentliche Rolle.



Der Me(e)hrweg – Mehrwert in der Therapie

Bewegung ist alles! Im April 2020 wurde in der Ostseeklinik Prerow ein innovativer Parcours für ältere Patienten errichtet, der ihre Mobilität erhöhen soll. Mittlerweile ist „Der Me(e)hrweg“ zu einem wichtigen Baustein des Therapieangebotes geworden.

■ Mehr Kraft, mehr Ausdauer, mehr Koordinationsfähigkeit bedeuten mehr Selbstständigkeit im Alltag. Eine wichtige therapeutische Stütze bildet dabei das neue bewegungstherapeutische Konzept „Der Me(e)hrweg“. An zwölf Stationen werden die Patienten dazu motiviert, ihre Beweglichkeit zu verbessern. Dabei werden sie von einem Me(e)hrwegguide von Übung zu Übung geführt.

Der Weg zum Rehabilitationserfolg

Das neue Therapieangebot können die Patienten nach Einweisung durch unsere Therapeuten selbstständig so häufig nutzen, wie sie möchten. Die Übungen sind einfach und können dem individuellen Leistungsniveau angepasst werden. Diese Flexibilität wissen die Patienten zu schätzen. Viele Bewegungsfreudige sind auch deshalb von dem



Nach Anleitung mobiler werden: Der Me(e)hrweg erweitert das therapeutische Angebot Schritt für Schritt.

Me(e)hrweg so begeistert, weil er sie sowohl drinnen als auch draußen an der frischen Luft zum Mitmachen einlädt. Und das Wichtigste: Auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Schon nach wenigen Monaten zeichnet sich ab: Der Me(e)hrweg ist ein klarer Erfolgsweg in der altersspezifischen Rehabilitation.

LAND UND LEUTE

Pramort – ein beflügelndes Erlebnis

Pramort (oder auch Pramer Ort) ist ein Eldorado für Vogel-freunde und ein faszinierendes Ausflugsziel.

Ursprüngliche Natur so weit das Auge reicht. Die einzigartigen Landschaften mit ihren flachen Boddengewässern befinden sich an der östlichsten Spitze der Halbinsel Zingst. Tausende von Kranichen und seltenen Vögeln nutzen die spektakuläre Boddenlandschaft in der Zugzeit als Rast- und Ruheplatz. Der Pramer Ort ist nur mit dem Rad oder zu Fuß über die Sundischen Wiesen und den Osterwald erreichbar. Aber der Weg lohnt sich. Denn den Besuchern eröffnen sich Naturschauspiele der besonderen Art, die sie am besten vom Beobachtungsturm oder der 12 m „Hohen Düne“ sichten können. Von Kranichen (Vogel des Glücks) bis hin zu Seeadlern – faszinierend, wie viele Arten das gigantische freie Feld als Zwischenstation auf ihrem Weg in den Süden nutzen.

shutterstock: Henner Dahmke



Der ursprüngliche Pramort ist ein beliebter Kranichbeobachtungsplatz.

Wundervolle Winterweihnachtszeit!

2020 war ein Jahr der besonderen Ereignisse. Nun wird es langsam ausklingen. Das Festtagsprogramm ist aber schon jetzt in trockenen Tüchern.



■ Eine heimelige Stimmung verbreitet sich in der Ostseeklinik Prerow. Liebevolle Dekorationen, weihnachtliche Überraschungen und der winterliche Darß – das tut den

Patienten gut. Das Programm hält so einige Veranstaltungshighlights bereit, wie z.B. die Kutschfahrt durch den Winterwald und die Tagesfahrt nach Rügen, die übrigens

ein Geschenk des Hauses an die Patienten ist. Auch die beliebte Weihnachts-Wunschbaumaktion, die einen gemeinnützigen Zweck unterstützt, ist wieder mit von der Partie.

Winter- und Weihnachtsprogramm 2020

Für jeden ist etwas dabei: Naturliebhaber, Kulturfreunde, Musikfans und Genießer kommen bei dem aktuellen Winter- und Weihnachtsprogramm 2020 gleichermaßen auf ihre Kosten. Natürlich werden bei allen Veranstaltungen die aktuellen Corona-Hygieneregeln strengstens eingehalten.

- | | | |
|---|--|--|
| 01.12. „Die schönsten Ostseebäder“, Vortrag mit Matthias Nörenberg | 06.12. „Bluesrausch“ mit Klavier und Gesang: Steffen Rausch | 25.12. Busreise: Tagesfahrt auf die Insel Rügen (Anmeldung ab Anreisetag) <i>Diese Fahrt ist ein Geschenk des Hauses für Sie!</i> |
| 02.12. „Das ist Spitze“, Weltklasse aus Mecklenburg und (Vor-) Pommern, Vortrag mit Lichtbildern mit Herrn Dr. Kosche | 14.12. „Vom Ruderboot zum Seenotkreuzer“, Vortrag der DGzRS | 25.12. Kleines klassisches Konzert mit der Gruppe Bernstein |
| 05.12. „Magische Momente“, eine Zaubershow für jedermann | 15.12. „Kranichzeit im Boddenland“, Vortrag des NABU | 26.12. Kutschfahrt durch den Winterwald (Anmeldung ab Anreisetag) <i>Diese Fahrt ist ein Geschenk des Hauses für Sie!</i> |
| 06.12. Busreise: Fahrt nach Rostock und Warnemünde | 15.12. Busreise: Fahrt zum Weihnachtsmarkt Rostock | 27.12. Busreise: Tagesfahrt auf die Insel Rügen (Diese Fahrt findet nur dann statt, wenn die Busse am 25.12. bereits ausgebucht sein sollten.) <i>Diese Fahrt ist ein Geschenk des Hauses für Sie!</i> |
| 08.12. „Ostpreußen“, Diavortrag mit A. und L. Kalhorn | 16.12. Maritime musikalische Einlagen mit dem Akkordeon | 31.12. Abendessen mit Galabüfett |
| 09.12. „Reise in das Reich der Natursalze“, Vortrag vom Salzreich in Trinwillershagen mit Verkostung | 24.12. Klee & Co. mit Livemusik beim Kaffeetrinken in weihnachtlicher Atmosphäre | Bingoabend in der Cafeteria |
| 10.12. Katholischer Wortgottesdienst | 24.12. Festtagsessen am Abend als Galabüfett | Shuttleservice in die Ortsmitte zum Feuerwerk an der Seebrücke |
| | 24.12. „Kleine Wichtel-Lotterie“ in der Cafeteria | |

