



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



Die psychosozialen/psychologischen Behandlungsangebote der Ostseeklinik Prerow reichen weit.

Pandemie und Psyche – was Corona mit der Seele macht

Angst vor einer Ansteckung, fehlende soziale Kontakte, Einschränkungen, wohin man schaut – die Coronaviruspandemie ist für viele Menschen eine große psychische Herausforderung. Vor allem Ältere sind betroffen. Die Ostseeklinik Prerow stellt sich mit einem umfangreichen Therapieangebot auf die mannigfaltigen Ängste, Sorgen und Nöte ihrer Patientinnen ein.

■ In der Krise psychisch stabil zu bleiben, das ist das große Ziel. Keine Frage, das „Auf“ und „Ab“ der Coronapandemie hat weitreichende Folgen. Die Zahl der Menschen, die unter Angst, Stress und Depressionen leiden, hat seit dem Beginn der Coronakrise im März 2020 zugenommen.

Zum Hintergrund: Das menschliche Gehirn reagiert zum Beispiel sensibel, wenn eingespielte soziale Routinen (z.B. Familientreffen) plötzlich nicht mehr stattfinden. Soziale Kontakte sind wichtig für das Wohlbefinden, denn sie sorgen dafür, dass u. a. Dopamin (Botenstoff

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es gibt unendlich viele gute Gründe, den Herbst zu lieben. Das magische, goldene Licht, die warmen Farben der Natur, die frische Luft und die heimelige Atmosphäre, die Kerzen in unser Leben zaubern. Aber: Der Herbst hat auch seine Schattenseiten: Viele Patientinnen sind jetzt stärker psychisch belastet. Die nicht enden wollende Coronakrise verstärkt die Problematik. Informieren Sie sich in diesem Prerowbrief, was die Pandemie mit der Seele der Menschen macht.

Hygiene erfährt im Zuge der Coronakrise einen neuen Stellenwert. In diesem Punkt leisten unsere Hygienekräfte seit Monaten außergewöhnliche Arbeit. Erfahren Sie mehr über unser strenges Konzept.

Die Zeit fliegt und Weihnachten steht bald wieder vor der Tür. Unser großes Veranstaltungsprogramm für die Festtage steht übrigens schon. Hierzu erhalten Sie eine kleine Vorschau.

Kommen Sie gesund durch die dritte Jahreszeit und genießen Sie viele schöne Herbstmomente.

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

des Glücks) ausgeschüttet wird. Gleichzeitig hat die Coronakrise auch viele soziale Strukturen verändert, die dem Alltag eine gewisse Verlässlichkeit verliehen haben. Und: Reisen ist vielerorts immer noch schwierig. Auch das schmälert natürlich die Lebensfreude.

Das Leben ist nicht mehr so unbeschwert

Nicht zuletzt sind auch viele ältere Menschen mit den ständig neuen Nachrichten und Entwicklungen überfordert, die täglich auf sie einprasseln. Veränderte Kontaktregeln, digitale Impfausweise, Apps zur Kontaktverfolgung, korrigierte Impfstrategien, komplizierte Inzidenzen – es ist nicht einfach, den Durchblick zu behalten. Die permanent neuen Eindrücke und Veränderungen verursachen bei vielen Stress. Hinzu kommt natürlich auch die Sorge um die eigene Gesundheit und das Wohlergehen der Liebsten. Und nicht zuletzt sind ganz normale Alltagstätigkeiten (z.B. Arztbesuch, Einkauf) plötzlich mit einem unsicheren Gefühl verbunden. Die Pandemie bringt viele neue negative Emotionen mit sich oder lässt alte Gefühle wieder zum Vorschein kommen. So können durch die ak-

tuelle Krisensituation sogar Erinnerungen an traumatische Kriegszeit bei älteren Menschen wieder hervorgerufen werden.

Das negative Gedankenkarussell stoppen

Die Ostseeklinik Prerow zeigt im Rahmen der Rehabilitation Wege auf, wie Betroffene die Krise meistern. Gerade ältere Menschen haben in ihrem Leben schon so einiges überwunden. An diese Erfahrungen können sie anknüpfen. Neue Interessen entwickeln, Gespräche aktivieren, Bewegung an der frischen Luft oder Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten sind nur einige Möglichkeiten, die der Seele guttun.

Die Psyche in der Balance

Die Ostseeklinik Prerow bietet psychisch belasteten Patientinnen ein umfangreiches therapeutisches Angebot. Auch Patientinnen mit „Long Covid“ erhalten übrigens in der Klinik eine intensive Anschlussbehandlung, die viele psychologische Komponenten beinhaltet. In herausfordernden Zeiten muss man verstärkt auf die Psyche der Patientinnen schauen. Schließlich bestimmen seelische Komponenten maßgeblich

den Rehabilitationserfolg. Deshalb genießt der Bereich „Psychologie“ in der Ostseeklinik Prerow aktuell einen besonders hohen Stellenwert – zum Wohle aller Patientinnen.

Kleiner Auszug aus unserem großen Therapieprogramm:

- > Einzelgespräche
- > Progressive Muskelentspannung
- > Biofeedback
- > Achtsamkeitstraining
- > Lach-Yoga
- > Trauerberatung/
Trauerbrief schreiben
- > Entwöhnung vom Rauchen

Zusätzlich haben wir für die Patientinnen folgende Vorträge vorbereitet:

- > Moderierte Post-Covid-19-Gruppentreffen
- > Thema Resilienz: „Resilient gesunder Umgang mit Krisen“
- > Post-Covid: Unser Vitalisierungskonzept 2021
- > Schmerzbewältigung
- > Stressbewältigung
- > Gesunder Schlaf

RANDNOTIZ

In Pandemiezeiten ist Flexibilität gefragt

Das Coronavirus ist immer noch da. Wer hätte gedacht, dass es so lange bleibt? Müssen wir damit leben? Dann ist in jedem Fall Flexibilität gefragt, denn die Coronabestimmungen ändern sich ständig.

Kontrolle ist alles. Das Hygienekonzept der Klinik wird regelmäßig von unseren Fachkräften geprüft und der aktuellen Pandemiesituation angepasst. Ein wichtiger Hinweis: Die Mitarbeiterinnen der Ostseeklinik Prerow sind geimpft. Bereits im Mai war ein Team des Gesundheitsamtes in der Klinik, um die Mitarbeiterinnen zu impfen.

Trotz der hohen Impfquote werden die 3G-Regeln weiter umgesetzt, um allen Patientinnen eine höchstmögliche Sicherheit zu bieten.

Unser Testkonzept basiert auf der Testverordnung des Bundesministeriums für Gesundheit sowie dem Rahmentestkonzept des Landes Mecklenburg-Vorpommern für stationäre, teilstationäre und ambulante Pflege.

Doch damit nicht genug: Unsere stationäre Lüftungsanlage im Therapiebereich wird mit einer Entkeimungsanlage aufgerüstet, die Viren aus der Luft filtert und die Aerosole reduziert. Sicherheit auf höchstem Niveau – so muss es sein.



Ein großes Dankeschön geht an das gesamte Hygieneteam für ihre herausragende Arbeit! Andrij Alokhin (Hygienebeauftragter Arzt), Frank Krüger (Hygienebeauftragter Pfleger), Ulrich Morlock (Ärztlicher Direktor) und Monika Wegner (Pflegedienstleitung) (v. l. n. r.)

Hygienefachkräfte sorgen für Sicherheit!

Die Basishygiene ist in der Ostseeklinik Prerow seit jeher sehr hoch. In der Pandemie haben unsere Hygienekräfte Außergewöhnliches geleistet.

■ **Hygiene mit System:** Die Ostseeklinik Prerow arbeitet mit allen relevanten Gesundheitsbehörden (z. B. Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGuS), Kreisgesundheitsamt) zusammen. Diese Kooperation wird durch die konstruktive Zusammenarbeit mit Fachkräften für Hygiene und Infektionsprävention sowie dem Krankenhaushygieniker Herrn Prof. Hübner (Universität Greifswald) unterstützt.

Strenge Konzepte

In Zeiten der Pandemie kommt es darauf an, alle Hygienekonzepte konsequent umzusetzen. Dazu gehören z. B. ein Pandemieplan sowie eine strenge Teststrategie für Patientinnen, Besucherinnen und Mitarbeiterinnen. Hier setzt die Klinik auf einen stringenten Plan mit Testungen bei der Anreise, Zwischenkontrollen sowie dem Führen von

Symptom-Tagebüchern. Alle Maßnahmen werden stets den aktuellen gesetzlichen Vorgaben angepasst.

Hygiene – ein großes Thema

Aber auch die übrigen Risikofaktoren, wie z. B. multiresistente Keime, dürfen in Zeiten von Corona nicht aus den Augen verloren werden. Auch hier ist die Ostseeklinik Prerow vorbildlich aufgestellt – dies wurde durch das LAGuS bereits mehrfach bestätigt. Hierzu gibt es im Haus ein spezielles Management multiresistenter Erreger mit einer hohen Erfolgsquote. Darüber hinaus finden auch regelmäßige mikrobiologische Kontrollen von Trinkwasser, Schwimmbadwasser sowie Kontrollen in den hygienesensiblen Bereichen der Lebensmittel statt. Das bedeutet ein Höchstmaß an Sicherheit für Patientinnen und Mitarbeiterinnen!

LAND UND LEUTE

Der Zug der Kraniche – ein Naturspektakel

Ein atemberaubendes Erlebnis: Ab Mitte September versammeln sich Zehntausende von eleganten Kranichen auf der Halbinsel, um gemeinsam den Weg in den Süden anzutreten.

Imposant, majestätisch und wunderschön: Mit einer gigantischen Spannweite von bis zu 2,5 Metern zählen Kraniche zu den größten Zugvögeln in Mittel- und Nordosteuropa. Zu Recht werden sie auch als die „Vögel des Glücks“ bezeichnet.

Die beste Sicht haben Besucherinnen von Kranichbeobachtungshütten und -plattformen. So können sie das Treiben der „Schreitvögel“ aus sicherer Entfernung beobachten, ohne die Tiere zu stören, denn die sind sehr scheu und geräuschempfindlich. Wer dem Naturschauspiel noch näherkommen will, kann auch Kranichbeobachtungstouren per Schiff zur Insel Kirr buchen, die von vielen Vögeln als Schlafplatz genutzt wird – ein unvergessliches Erlebnis.



Der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft gehört zu den größten Kranichrastplätzen in Europa.

Die fallenden Blätter zeigen es deutlich: Das Jahr befindet sich im Endspurt. Wie immer ist es wie im Fluge vergangen. Auch wenn wir jetzt noch den einen oder anderen warmen Sonnenstrahl ergattern – die Ostseeklinik Prerow steckt schon mitten in den Weihnachtsvorbereitungen. Schauen Sie mal, was wir alles geplant haben.



Ganz frühe Weihnachtsplanung!

■ Am Jahresende herrscht in der Ostseeklinik Prerow volles Haus. Mit Sicherheit liegt es auch an der festlichen und gemütlichen Atmosphäre, die die Klinik ausstrahlt. Aber vor allem wissen alle Patientinnen: Hier hat die medizinisch-therapeutische Betreuung auch in der Weihnachtszeit höchste Priorität.

Bunter Teller, buntes Programm

Die Wünsche der Patientinnen sind verschieden. Es gibt die Kulturellen, die großen Wert auf Literatur und Musik legen, die Kommunikativen, denen gemeinschaftliche Zusammenkünfte in weihnachtlicher Stimmung wichtig sind. Nicht

zu vergessen: die Naturfans, die am liebsten die ganze Halbinsel und den Rest der Welt erkunden wollen, und die Genießerinnen, bei denen vor allem das Essen im Vordergrund steht. Unser umfangreiches Feiertagsprogramm 2021 berücksichtigt ganz viele kleine und große Wünsche.

Winter- und Weihnachtsprogramm 2021

- | | | |
|--|---|---|
| 01.12. „Die schönsten Ostseebäder“, Vortrag mit Matthias Nörenberg | 15.12. „Island“, Diavortrag mit A. u. L. Kalhorn | 25.12. Busreise: Tagesfahrt auf die Insel Rügen |
| 03.12. Ein bunter Musikmix mit „DJ Enrico“ | 17.12. Maritimes Konzert des Seemannschors „Prerow Stromer“ | 25.12. „Weihnachtsrausch“ mit Steffen Rausch am Keyboard |
| 05.12. Busreise: Tagesfahrt nach Rostock und Warnemünde | 21.12. „Vom Ruderboot zum Seenotkreuzer“, Vortrag der DGzRS | 26.12. Kutschfahrt durch den Winterwald
<i>Diese Fahrt ist ein Geschenk des Hauses für Sie!
Eine Anmeldung ist ab 20.12.2021 an der Rezeption möglich.</i> |
| 07.12. „Schmetterlinge & Co“, Vortrag des NABU | 24.12. Weihnachtskaffeetrinken im Speisesaal | 31.12. Abendessen mit Galabüfett im Speisesaal und anschließend Silvesterabend und mit „DJ Enrico“ in der Cafeteria das neue Jahr begrüßen |
| 10.12. „Bluesrausch“ mit Steffen Rausch am Keyboard | 24.12. Festtagsessen am Abend als Galabüfett | |
| 12.12. Busreise: Fahrt zum Weihnachtsmarkt Rostock | 24.12. Musikalischer Abendausklang in der Cafeteria | |
| 14.12. „Kranichzeit im Boddenland“, Vortrag des NABU | | |

