



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



Die Ostseeklinik Prerow bietet Patienten eine Osteoporose-Diagnostik auf dem neusten Stand an.

Osteoporose – starkmachen für schwache Knochen

Die Zeit fordert ihren Tribut. Mit zunehmendem Alter nimmt oft die Knochendichte ab. Jede dritte Frau soll von Knochenschwund, der mit vermehrten Knochenbrüchen einhergeht, betroffen sein. In der Ostseeklinik Prerow erhalten Betroffene ein durchdachtes Therapieangebot, dass der Osteoporose wirkungsvoll entgegensteuert.

■ **Umfassend. Individuell. Kombiniert.** Mit diesen Attributen kann man das Therapieangebot für Osteoporose-Patienten beschreiben. Zu den Therapiebausteinen gehören u. a. Physiotherapie (Gruppen- und Einzeltraining), gerätegestütztes Krafttraining, Patientenschulungen, physikalische Behandlung bei Schmerzen (u. a. Elektrotherapie,

Thermotherapie), Gleichgewichts- und Sturzprophylaxe sowie Medikamentenüberprüfungen. Auch der Me(e)hrweg kann zur Schulung von Balance und Stabilisation gezielt eingesetzt werden.

Bei Osteoporose-Patienten ist der Erhalt von Beweglichkeit, Kraft,

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Zeit vergeht wie im Flug und schon wieder legt das Jahr einen rasanten Endspurt hin. Leider war die nicht enden wollende Coronapandemie auch 2021 noch ein großes Thema. Das Gute ist jedoch, dass wir mittlerweile besser damit umgehen können, weil immer mehr wichtige Erkenntnisse zutage kommen. Die Ostseeklinik Prerow greift diese neuen Erkenntnisse beständig auf und passt z. B. ihre Hygienekonzepte stets dem aktuellen Wissensstand an – zum Schutz ihrer Patienten. In diesem Prerowbrief erfahren Sie dazu mehr.

Auch das Thema Long Covid wird in der Klinik intensiv behandelt. Die Ostseeklinik Prerow hat ein umfassendes Post-Covid-Reha-Programm entwickelt. Zwei renommierte Qualitätssiegel beweisen, dass die Klinik hier höchste Standards erfüllt.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Weihnachts- und Winterzeit und einen gesunden Start ins neue Jahr.

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

Ausdauer und Koordination eines der wichtigsten therapeutischen Ziele.

Verdachtsmomenten nachgehen

Es liegen bei Patienten Hinweise auf Osteoporose vor? Dann kann in der Ostseeklinik Prerow eine Teilbasisdiagnostik durchgeführt werden. Sie besteht z.B. aus einer Anamnese, einer klinischen Untersuchung (z.B. Röntgenuntersuchung), einer Laborteildiagnostik, Testverfahren (z.B. Chair Rising/Tandemstandtest) und natürlich einer Osteodensitometrie (Knochendichtemessung), mit der das Frakturrisiko genauer beurteilt werden kann.

Goldstandard in der Osteoporose-Diagnostik

Die Osteodensitometrie erfolgt in der Klinik über eine strahlungsarme DXA-Röntgenmethode. Dafür steht ein hochmodernes DXA-Gerät (Hologic Discovery) zur Verfügung. Der Vorteil der DXA-Methode: Sie zeigt bereits geringe Knochensub-



Zwischen Osteoporose und knochenstärkender Kost bestehen komplexe Zusammenhänge. Die Patienten erhalten dazu wichtige Informationen.

stanzverluste an – so können auch Frühdiagnosen erfolgen. Je frühzeitiger eine Behandlung erfolgt, desto besser können gefährliche Knochenbrüche im Alter vermieden werden.

Ernährung als weiteres Erfolgsrezept

Eine vitamin- und kalziumreiche Ernährung ist bei Osteoporose-Patienten essenziell. Vor allem Kalzium gilt als Knochenmineral. Im

Rahmen einer professionellen Ernährungsberatung erfahren Betroffene, wie sie ihren Speiseplan mit kalziumhaltigen Lebensmitteln anreichern können (z.B. Milch, grüne Gemüsesorten). Auch das Sonnenvitamin D spielt für die Knochen eine große Rolle. In der Klinik haben Patienten die Möglichkeit, an Fachvorträgen über Ernährung bei Osteoporose teilzunehmen, in denen gleichzeitig hilfreiches Informationsmaterial ausgehändigt wird.

Immer das große Ganze sehen

Osteoporose ist ein wichtiger Klinikschwerpunkt in Prerow. Bei uns wird diese Erkrankung ganzheitlich betrachtet und behandelt. Das heißt, es erfolgt eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Ernährungsberatern, Orthopäden, Internisten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und vielen weiteren Spezialisten. So verdichten sich die vielen Therapiebausteine zu einem Therapieplan, der das Krankheitsbild der Osteoporose verbessert. Ziel erreicht!

RANDNOTIZ

Die richtige Ernährung – ein wesentlicher Erfolgsfaktor

Eine ausgewogene Kost bestimmt maßgeblich den Therapieerfolg. Deshalb ist Ernährung in der Ostseeklinik Prerow weitaus mehr als reine Nahrungsaufnahme.

Sich ausgewogen und zugleich schmackhaft zu ernähren birgt so einige Fallstricke. Vor allem für Patienten mit Unverträglichkeiten und Lebensmittelallergien wird das Thema Ernährung manchmal zu einer Wissenschaft für sich. Die Ostseeklinik Prerow ist beim Thema „Ernährung“ breit aufgestellt: Sämtliche Mahlzeiten werden exakt auf die besonderen Erfordernisse der Patienten abgestimmt.

Fructosearmes Gemüse? Lactosefreie Milchprodukte? Vieles ist möglich. Groß werden auch die zahlreichen Ernährungsschulungen in der Klinik geschrieben. Gesundes Essen will schließlich gelernt sein.

Hier ein weihnachtliches Rezept, das bei unseren Patienten besonders gut ankommt und durch das Teigkneten sogar noch ergotherapeutische Aspekte berücksichtigt.

Dinkel-Vanillekipferl

Zutaten für ca. 40 Stück:

180 g Dinkelvollkornmehl,
125 g Butter, 50 g Rohrzucker,
50 g gemahlene Mandeln, 1 Eigelb,
Mark von 2 Vanilleschoten,
Puderzucker

5 Stück enthalten:

240 kcal und 1,5 g Ballaststoffe

Zubereitung:

1. Mehl, Butter, Rohrzucker, Mandeln, Eigelb und Vanillemark verkneten und ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Teig zu kleinen Hörnchen formen und bei 180° C ca. 5 Minuten backen und mit Puderzucker bestäuben.

Die Ostseeklinik Prerow setzt auf ein strenges, detailliertes Hygienekonzept, das stets den geltenden Richtlinien angepasst wird.



Größtmöglicher Schutz für Risikogruppen

Leider können wir uns beim Thema Corona immer noch nicht in Sicherheit wiegen. Trotz Impfung. Die Vakzine spielen ganz klar eine Schlüsselrolle bei der SARS-CoV-2-Pandemie und schützen vor einem schweren Verlauf. Aber die Impfwirkung lässt nach einer gewissen Zeit nach. Dies stellt uns vor neue Herausforderungen.

■ Der Schwerpunkt der Ostseeklinik Prerow ist deutlich definiert: altersspezifische Rehabilitation in den drei Fachdisziplinen „Orthopädie“, „Innere Medizin/Atemwegserkrankungen“ und „Dermatologie“. Innerhalb dieser drei medizinischen Säulen bieten wir Patienten ein weitreichendes altersspezifisches Therapieangebot an. Dies reicht von der Sporttherapie über die Demenzprävention bis hin zur Sturzprophylaxe. Entsprechend hoch ist auch das Alter unserer Patienten. Die meisten gehören zu den vulnerablen Personengruppen, also den „verwundbaren“ und „verletzlichen“ Menschen, die man vor dem Coronavirus besonders schützen muss.

Angepasstes Hygienekonzept

Vierte Welle, wenig Intensivbetten, Impfdurchbrüche ... die Meldungen überschlagen sich. Fakt ist, das Coronavirus beherrscht nach wie vor unser Leben und damit auch den Praxisalltag der Ostseeklinik Prerow. Daher haben wir unser

Hygienekonzept noch einmal deutlich geschärft. In unserer Cafeteria hat zum Beispiel die 2G-Regel Gültigkeit, d. h. sie steht nur Genesenen oder Geimpften zur Verfügung.

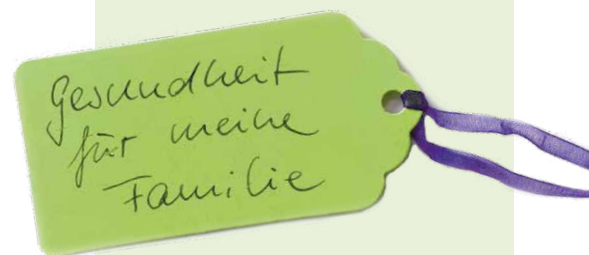
Strenge Teststrategie für noch mehr Sicherheit

Bei uns werden alle Patienten und Mitarbeiter engmaschig getestet – auch die Geimpften. Mund-Nasen-Schutz, Händedesinfektion und Abstandsregelungen gehören schon lange zum Hygiene-Standardprogramm der Klinik. Die zusätzlichen Testungen verursachen einen großen zeitlichen und organisatorischen Aufwand, den wir sehr gerne auf uns nehmen, damit alle Patienten einen größtmöglichen Coronaschutz genießen. Die vulnerablen Gruppen brauchen den größten Schutz. Nur wenn dies gewährleistet ist, kann die Rehabilitation erfolgreich verlaufen. Die Ostseeklinik Prerow bietet Personal und Patienten Sicherheit auf dem höchsten Level.

LAND UND LEUTE

Wünsche sind Glückhmacher

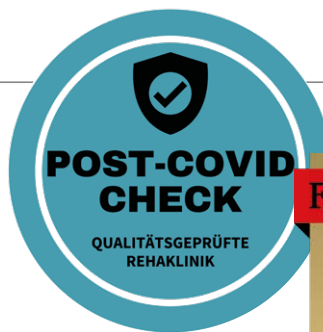
Oh du schöne Weihnachtswunschbaumaktion! Bald ist es wieder so weit. Die Spendenerlöse gehen an die DLRG in Prerow.



Die Weihnachtsaktion für einen guten Zweck hat in der Ostseeklinik Prerow mittlerweile schon Tradition. Auch dieses Jahr wird am 1. Advent wieder ein Weihnachtsbaum aufgestellt, der mit den Wünschen der Patienten, Mitarbeiter und Besucher geschmückt wird. Die bunten Kärtchen dafür werden bereits an der Rezeption ausgegeben – gegen einen individuellen Spendenbetrag. Dieses Jahr stehen Wünsche rund um die Gesundheit ganz besonders im Kurs. „... das Corona verschwindet“, „Gesundheit und Glück für meine Kinder“ sind dafür nur zwei Beispiele.

Der Erlös der Spendenaktion geht an die DLRG Prerow. Die DLRG leistet nicht nur für den Wasserrettungsdienst lebenswichtige Arbeit, sondern sie engagiert sich darüber hinaus auch für die Rettungs- und Schwimmausbildung. Höchste Zeit, die großartige Arbeit und das übergeordnete Engagement der Ehrenamtlichen mit einem stattlichen Spendenerlös zu würdigen.

Geprüfte Qualität ist eine verlässliche Größe. Die Ostseeklinik Prerow kann gleich mit zwei renommierten Qualitätssiegeln aufwarten. Ein Zeichen von hoher Expertise!



Zwei Siegel, die für höchste Qualität bei der Behandlung von Long-Covid-Patienten bürgen.

Geprüfte Kompetenz!

Die Infektion mit dem Coronavirus ist überstanden, aber Covid ist noch nicht vorbei. Denn: Genesen heißt nicht immer gesund. Viele Corona-Patienten haben mit gravierenden Spätfolgen zu kämpfen. Für diese Betroffenen hat die Ostseeklinik Prerow ein Post-Covid-Reha-Programm entwickelt, das die physischen und psychischen Symptome erfolgreich behandelt.

Der Post-Covid-Check schafft Vertrauen

Das Siegel „Post-Covid-Check“ ist ein Beweis dafür, dass die Klinik

höchste Standards für die Post-Covid-Behandlung erfüllt

Was steht hinter diesem Siegel? Verbrieft Kompetenz. So hat die Ostseeklinik Prerow eine nachgewiesene Expertise bei der Behandlung von Post-Covid-Symptomen. Nicht nur das. Auch die interdisziplinäre Diagnostik, die fachabteilungsübergreifende Behandlung, die Aufstellung eines Therapiekonzepts nach aktuellsten Leitlinien sowie die Überprüfung der individuellen Therapieziele haben sich zu dem Qualitätssiegel „Post-Covid-Check“ verdichtet.

TOP-Rehaklinik 2022 im Bereich Lunge

Auch die Expertise der Ostseeklinik Prerow im Bereich Lungen- und Atemwegserkrankungen ist exzellent. Deshalb kann sich die Klinik zusätzlich mit dem FOCUS-Siegel „TOP-Rehaklinik 2022 Lunge“ schmücken. Auch in diesem Leistungsbereich werden alle Qualitätskriterien erfüllt – von der Patientenzufriedenheit über die Hygiene bis hin zur Ausstattung. In jedem dieser wichtigen Bereiche punktet die Klinik. Ausgezeichnet!

VERANSTALTUNGEN

Schöner Jahresausklang!



Das neue Jahr steht schon in den Startlöchern. Höchste Zeit, 2021 gebührend ausklingen zu lassen.

Wintersonnenwendfest

Sonntag, 19.12.
15:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Winterliche Köstlichkeiten bei stimmungsvoller Atmosphäre.
Darß-Museum



Weihnachtskonzert mit dem Ensemble „echo))“

Mittwoch, 22.12.
20:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Die schönsten Weihnachtslieder a cappella gesungen.
Seemannskirche Prerow



Silvester in Prerow „Zeitsprung“, Open Air

Freitag, 31.12. bis
Samstag, 01.01.
16:00 Uhr bis 01:00 Uhr
01.01.2022
Anbaden Seebrücke

