



Die Ostseeklinik Prerow ist eine Rehabilitationsklinik mit einer Vielzahl an schmerztherapeutischen Behandlungsangeboten.

## Die psychologische Seite der Schmerztherapie

Dauerschmerzen sind zermürend. Sie belasten nicht nur den Körper extrem, sondern fügen auch der Seele Schaden zu. Deshalb ist die psychologische Behandlung bei der Schmerztherapie ein ganz wichtiges Standbein.

Die Schmerztherapie der Ostseeklinik ist multimodal aufgebaut. Die enge Kooperation der Bereiche „Psychologie“, „Physiotherapie“, „Ergotherapie“ sowie „Sturzprophylaxe“ hat sich als besonders wirksames Konzept herausgestellt. Das Ergebnis: Jede Patientin erhält einen maßgeschneiderten Therapieplan, der genau

auf das jeweilige Beschwerdebild zugeschnitten wird. Den Bereich der „Psychologie“ beleuchten wir für Sie im Folgenden genauer.

### WILLKOMMEN IM SCHMERZFORUM

Was ist Schmerz? Wie kommt er zustande? Weshalb empfindet jeder ihn

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

man riecht es, man sieht es, man spürt es: Der wunderbar erfrischende Herbst ist da – in seiner ganzen Pracht und Vielfalt. Und er bringt eine schöne Neuigkeit mit sich: den Prerowbrief in neuer Optik. Moderner, lesefreundlicher, farbenfroher, übersichtlicher – so wird er sich Ihnen jetzt in Zukunft präsentieren.

Schauen Sie sich die neue Ausgabe in Ruhe an und freuen Sie sich auf viele interessante Themen, wie z. B. „Das psychologische Behandlungsangebot in der Schmerztherapie“, „Polymedikation“ und „Der neue Hafen in Prerow“. Außerdem erhalten Sie eine kleine Vorschau auf das neue Weihnachtsprogramm.

Viel Spaß beim Lesen und beim Genießen des Herbstes.

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.



Folgende Instrumente werden u. a. zur psychologischen Diagnostik eingesetzt:

- > Strukturiertes Interview für chronischen Schmerz
- > Beschwerdenliste
- > Symptom-Checkliste
- > Beck-Depressions-Inventar
- > Kieler Schmerz-Inventar
- > Fragebogen zu Schmerzverhalten

>> FORTSETZUNG VON SEITE 1

anders? Das Schmerzforum der Ostseeklinik Prerow beantwortet Patientinnen zahlreiche Fragen rund um das Thema Schmerz. Es gibt zwei aufeinander aufbauende Vorträge, die den Patientinnen umfangreiche und auch verblüffende Hintergrundinformationen liefern. Ziel ist es, dass Betroffene den „gesunden“ Umgang mit chronischen Schmerzen erlernen.

### ENTSPANNUNG IST SO WICHTIG

Dem Dauerschmerz einfach relaxt die Stirn zeigen. Mit der Technik der progressiven Muskelentspannung (PME) lernen Schmerzpatientinnen wohltuende Entspannungstechniken kennen, die den Schmerz lindern. Das Gute: Die Techniken der progressiven Muskelentspannung sind alltagstauglich und leicht erlernbar.

### DEN SCHMERZ WEGLACHEN

Lachyoga ... das hört sich erst einmal lustig an. Es ist jedoch eine ernst zu nehmende Therapieform. Wie funktioniert das Ganze? Nach

einer kurzen Erläuterung durch den Psychologen lachen die Patientinnen befreit los. Und da Lachen bekanntlich ansteckend ist, machen alle automatisch mit. Viele Patientinnen berichten nach der Therapie von der befreienden Wirkung des Lachens auf den gesamten Organismus. So wird auch das Schmerzempfinden positiv beeinflusst.

### REDEN HILFT IMMER

Auch psychologische Einzelberatungen gehören zum wirkungsvollen Therapiekonzept der Ostseeklinik Prerow. Hier geht es darum, dass sich die Patientinnen von alten Verhaltensmustern lösen und neue Wege beschreiten. Der multimodale schmerztherapeutische Behandlungsansatz der Ostseeklinik Prerow hat klare Ziele: Ursachen erkennen, mit dem Schmerz besser umgehen und den Schmerzkreislauf verlassen. Das hilft. Wenn der Alltag wieder besser bewältigt wird, kehrt auch die Lebensfreude zurück.

## RANDNOTIZ

### Der DLRG unter die Arme gegriffen

Der Verein leistet Großartiges in der Region. Höchste Zeit, ihn zu unterstützen. Die Ostseeklinik Prerow engagiert sich seit vielen Jahren aktiv für die DLRG Ortsgruppe Prerow.

**Ertrinken verhindern!** Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft Prerow hat sich den Wasserrettungsdienst auf die Fahne geschrieben.

Eine lebenswichtige Arbeit, die von Ehrenamtlichen ausgeführt wird. Die Ostseeklinik Prerow unterstützt die DLRG Ortsgruppe Prerow auf unterschiedlichen Wegen. So kam dem gemeinnützigen Verein z. B. der Erlös der weihnachtlichen Spendenaktion des Jahres 2021 zugute.



Die DLRG bewacht den Strand vor dem Klinikgelände.

Außerdem stellt die Klinik auch ihr Schwimmbad zur Verfügung, damit junge Menschen aus der Region zum Rettungsschwimmer ausgebildet werden können. So leistet die Klinik einen wichtigen Beitrag für mehr Sicherheit am Strand.

Viel hilft nicht immer viel. In der Ostseeklinik Prerow gibt es einen hohen Anteil an Patientinnen, die mehrere unterschiedliche Medikamente gleichzeitig einnehmen müssen. Doch bestimmte Wechselwirkungen können gefährlich werden. Die Ostseeklinik Prerow möchte sich für mehr Arzneimitteltherapiesicherheit starkmachen.

## Polymedikation – nicht immer ohne Risiken und Nebenwirkungen

**In den Tablettentürmen von manchen Patientinnen in reiferem Alter tummeln sich nicht selten gefährliche Medikationsfehler.**

Man geht davon aus, dass 5–10 % der Krankenhauseinweisungen auf unerwünschte Arzneimittelwirkungen zurückzuführen sind. Viele davon hätten vermieden werden können. Der Arzneimitteltherapiesicherheit (AMTS) wird in der Ostseeklinik Prerow deshalb ein besonders hoher Stellenwert eingeräumt. Die behandelnden



**Durch die Einbindung eines innovativen Softwaretools soll die Arzneimitteltherapie schneller gecheckt werden.**

den Ärztinnen der Klinik tragen hier eine große Verantwortung.

### **EIN SICHERES ZEICHEN SETZEN**

Als Vertragspartner der BARMER will die Ostseeklinik Prerow einen wichtigen Impuls für mehr Sicherheit und Wirtschaftlichkeit geben. Deshalb wird aktuell eine Software in die elektronische Patientenakte eingebunden, die einen effizienten Arzneimitteltherapie-Sicherheitsscheck ermöglicht. Das ist ein wertvolles Instrument, das auch in Kombination mit den durchgeführten Laboruntersuchungen (z. B. Blutbild, Leberwerte, Nierenwerte) wichtige, wenn nicht sogar lebenswichtige Hinweise liefert. Höchste Sicherheit hat Programm!



## LAND & LEUTE

### Ein Hafen wie eine Insel

Die Gemeinde Ostseebad Prerow hat Großes vor: Vor der Küste wird ein neuer Inselhafen gebaut. Ein Ersatz für den Nothafen am Darßer Ort.

Spektakulär: 600 m vor der Küste Prerows entsteht ein Inselhafen, der mit einer neuen 720 m langen Seebrücke, inklusive Fahrgastschiffanleger, verbunden ist. Der neue Hafen stellt Seenotrettern, Sportbooten und örtlichen Fischern zahlreiche Liegeplätze bereit.

### FERTIGSTELLUNG ENDE 2023

Damit der Strandbetrieb nicht gestört wird, werden die meisten Arbeiten von der Seeseite ausgeführt. Ein wichtiger Bestandteil des Bauvorhabens ist, dass der Nothafen renaturiert wird. Zurück zur Natur!

Die neue Seebrücke wird mit 720 m die längste im Ostseeraum sein. Sie ersetzt komplett das alte Bauwerk.



Foto: Shutterstock, Africa Studio

Visualisierung Inselhafen Prerow (Produktionsbüro Timus, 2019)



## PATIENTENBEFRAGUNG

# Das Meinungsbild zählt

Die persönlichen Meinungen der Patientinnen werden in der Ostseeklinik Prerow hoch geschätzt. Deshalb werden regelmäßig Befragungen durchgeführt.



Das spricht für ausgezeichnete Qualität!

„Wie war es in der Ostseeklinik Prerow?“ „Was hat Ihnen besonders gut gefallen und wo ist Optimierungsbedarf?“ Für das Expertenteam der Klinik ist es wichtig, die persönliche Meinung der Patientinnen einzuholen. Deshalb werden am Ende der Rehabilitationsmaßnahmen detaillierte Fragebogen an die Patientinnen ausgegeben, die monatlich ausgewertet werden.

## DAS ERGEBNIS KANN SICH SEHEN LASSEN

Besonders positiv wird die Wohlfühl- und Atmosphäre der Zimmer und die behagliche Atmosphäre in der Klinik von den Patientinnen bewertet. Auch der Erfolg der Rehabilitationsmaßnahme wird sehr positiv beurteilt. Die meisten Patientinnen würden sich über einen erneuten Aufenthalt in der Ostseeklinik freuen – falls eine wiederholte Rehabilitation anstehen sollte. Diese Patientenbefragungen sind ein wichtiges Steuerungsinstrument zur kontinuierlichen Verbesserung der Klinikprozesse.

## Glanzlichter zur Weihnachtszeit



Unser diesjähriges Festprogramm überrascht durch viele glanzvolle Highlights. Galabüfett, Tagesfahrt nach Rügen, klassisches Konzert, kostenlose Kutschfahrt, Operettenabend am Silvesterabend – rund um die Festtage gibt es für die Patientinnen wieder volles Programm. Die Krönung ist natürlich das liebevoll dekorierte und stimmungsvolle Wohlfühlambiente der Ostseeklinik. Weihnachten kann kommen!

24.12.  
Weihnachtskaffeetrinken im Speisesaal

24.12.  
Festtagsessen am Abend als Galabüfett

24.12.  
Abendausklang in der Cafeteria ab 19:00 Uhr

25.12.  
Busreise: Tagesfahrt auf die Insel Rügen

25.12.  
Klassisches Konzert in der Cafeteria mit der „Gruppe Bernstein“  
Beginn: 19:30 Uhr

26.12.  
Kutschfahrt durch das weihnachtliche Ostseebad Prerow  
**Diese Fahrt ist ein Geschenk des Hauses für Sie!**  
Eine Anmeldung ist bis zum 23.12.2022 an der Rezeption möglich.

31.12. bis 01.01.23  
Abendessen mit Galabüfett im Speisesaal und anschließend Silvesterabend in der Cafeteria, Motto: „Alle Mann an Bord! Das Ziel: 2023!“  
Operettenabend „Ich lade gern mir Gäste ein“ mit der „Gruppe Bernstein“ in der Cafeteria  
Beginn: 19:30 Uhr

