



Der Strandspaziergang und der neue Outdoor-Me(e)hrweg lud alle BARMER-Mitarbeiterinnen zur Wahrnehmung und zum Mitmachen ein.

BARMER-Fachtagung: die Wahrnehmung schulen

Die diesjährige BARMER-Fachtagung stand ganz im Zeichen von „Frühling“, „Achtsamkeit“ und „Wahrnehmung“. Ein besonderes Programm-Highlight war die feierliche Einweihung des neuen „Me(e)hrweg“-Outdoor-Parcours.

Das eigene Bewusstsein schärfen, Klarheit schaffen, die Außenwelt mit allen Sinnen erfassen – das Thema „Wahrnehmung“ war der Schwerpunkt der diesjährigen BARMER-Fachtagung, die vom 26. bis zum 28. April 2023 in der Ostseeklinik Prerow stattfand. Alle teilnehmenden BARMER-Mitarbeiterinnen waren von den drei eindrucksvollen Tagen hellauf begeistert.

RAUS IN DIE NATUR

Das Erwachen der Natur, die herrliche Umgebung und das Leitthema „Wahrnehmung und Achtsamkeit“ boten sich natürlich für zahlreiche Outdoor-Aktivitäten (z. B. Strandwanderungen) an. Veranstaltungen in der Klinik ergänzten das Programm und brachten den BARMER-Mitarbeiterinnen das Konzept der Ostseeklinik Prerow näher.

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer bedeutet „Draußen-Zeit“. Wir Menschen können von der warmen Luft, der prallen Natur und dem Zwitschern der Vögel gar nicht genug bekommen.

Auch die diesjährige BARMER-Fachtagung hatte einige Programmpunkte nach draußen verlagert. Aus gutem Grund: Denn die BARMER-Mitarbeiterinnen konnten vor Ort den neuen „Me(e)hrweg“-Outdoor-Parcours testen und sich ein Bild von den zehn naturnahen Stationen machen. Lesen Sie mehr über die BARMER-Fachtagung, die in der Ostseeklinik Prerow stattfand.

Diese Ausgabe des Prerowbriefes berichtet außerdem über das „Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)“, das Thema „Ergotherapie“ und vieles mehr.

Viel Freude beim Lesen!

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



Das neue Bewegungskonzept wurde im Rahmen der BARMER-Fachtagung 2023 feierlich eingeweiht.

„ME(E)HRWEG“ MIT MEHRWERT
Der Bewegungsparcours Me(e)hrweg innerhalb des Klinikgeländes ist bereits zu einer festen Größe geworden. Seit 2020 werden die elf Stationen, die sich vor allem an ältere Menschen richten, mit Begeisterung genutzt. Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Koordination konnten so bei vielen Patientinnen intensiv geschult werden. Im Frühjahr ist der Me(e)hrweg nun in die Verlängerung gegangen: Er wurde um einen neuen Outdoor-Me(e)hrweg ergänzt. Premiere! Die BARMER-Mitarbeiterinnen konnten das neue, innovative Outdoor-Bewegungskonzept vor allen anderen nutzen und auf die Probe stellen.

GEZIELTE BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Der neue Outdoor-Parcours besteht aus zehn Stationen, die mit Informationstafeln versehen sind. Los geht es am idyllisch gelegenen Eingangsbereich, an dem sich eine große Übersichtstafel mit den einzelnen Stationen befindet. Wer die zehn Stationen durchläuft, erhält ein großartiges Ganzkörpertraining unter freiem Him-

mel, das immer auch einen Alltagsbezug hat. Selbstverständlich kann man die Übungen flexibel seinem Können und seiner Kondition anpassen. Alles kann, nichts muss.

PERFEKT IN DIE NATUR INTEGRIERT

Die BARMER-Mitarbeiterinnen kamen an den zehn Stationen ordentlich in Schwung. Sie waren davon beeindruckt, wie geschickt der Outdoor-Me(e)hrweg Naturelemente einbindet und wie harmonisch er sich in die natürliche Umgebung einbettet. So wurden zum Beispiel Bäume und Baumstämme als „sportliches Hilfsmittel“ mit einbezogen. Bei den BARMER-Mitarbeiterinnen stieß auch der Barfußpfad auf große Begeisterung: ein naturnahes, sinnliches Erlebnis, das die Wahrnehmung schult.

Entspannt, inspiriert und aufgeladen mit intensiven Eindrücken ging es am dritten Tag wieder nach Hause. In einem Punkt waren sich bei der Abreise alle einig: Draußen an der frischen Ostseeluft lassen sich Körper, Geist und Seele hervorragend in Einklang bringen. Willkommen in der Ostseeklinik Prerow.

RANDNOTIZ

Immer im Blick – die Gesundheit der Mitarbeiterinnen



Hautscreening-Angebote sind ein wichtiger Teil des umfangreichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) der Klinik.

Der Ostseeklinik Prerow liegt das Wohlbefinden sowie die körperliche und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden am Herzen. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) wird deshalb großgeschrieben.

Die fachmännische Untersuchung der Haut ist eine wichtige Präventionsmaßnahme. Denn: Hautkrebs-erkrankungen müssen so früh wie möglich erkannt und behandelt werden.

In diesem Jahr erhalten alle Mitarbeiterinnen der Ostseeklinik Prerow im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zwei Einladungen zum Hautscreening.

Das Angebot wurde in Kooperation mit der BARMER realisiert. Der erste Termin fand im März statt und wurde begeistert angenommen. Die Teilnehmerliste war binnen eines Tages gefüllt. So konnten 25 Mitarbeiterinnen von einer erfahrenen Hautärztin „unter die Lupe genommen“ werden. Der zweite Termin wird in Kürze stattfinden und wird mit Sicherheit eine ähnlich positive Resonanz erfahren.



Die Ergotherapie hilft Menschen, alltägliche Bewegungsabläufe wieder besser zu meistern.

Ergotherapie – der Schritt zurück in den Alltag



Der normale Alltag kann im Alter, nach Unfällen oder bei Krankheiten zur echten Hürde werden. Ergotherapie ist eine wichtige Maßnahme, um die verloren gegangenen Fähigkeiten zu verbessern und ein zentrales Behandlungsangebot der Ostseeklinik Prerow.

Schuhe anziehen, Treppen steigen, Essen zubereiten, einkaufen gehen – für gesunde Menschen ist das eine Selbstverständlichkeit. Für viele Patientinnen der Ostseeklinik Prerow sind diese Tätigkeiten tägliche Herausforderungen, die es zu meistern gilt: damit die eigene Versorgung gewährleistet ist und man nicht auf fremde Hilfe angewiesen ist. Hier setzt die Ergotherapie an.

BREIT GEFÄCHERTE THERAPIEFORM

In der Ostseeklinik Prerow werden die zahlreichen ergotherapeutischen Maßnahmen in Form von Einzel- und Gruppentherapien durchgeführt. Das AdL-Training (Aktivitäten des täglichen Lebens) wird in Kleingruppen angeboten. Hier geht es z. B. darum, Handgriffe zu erlernen, die das An- und

Ausziehen und das Aufheben von Gegenständen erleichtert. Auch das richtige Atmen ist dabei ein Thema.

HANDGRUPPE UND STURZPROPHYLAXE

In der Handgruppe lernen Patientinnen den achsengerechten, gelenkschonenden Einsatz ihrer Hände. Bewegungsmuster helfen dabei, effektiver zu greifen und Schmerzen zu reduzieren. Ein wichtiger Teil der Ergotherapie ist die Sturzprophylaxe. „Stürze vorbeugen“, „Gleichgewicht trainieren“, „Reaktion und Koordination verbessern“ – darum geht es bei diesem Baustein. In einer Einzeltherapie werden die Therapieziele individuell mit den Patientinnen ausgearbeitet. Dabei steht immer ein Ziel im Vordergrund: bestmögliche Selbstständigkeit im Alltag.

LAND & LEUTE

Auf den Spuren der Geschichte

Bleibende Erinnerung an vergangene Zeiten: Ein historischer Spaziergang durch Prerow ist ein eindrucksvolles Erlebnis.

Das einstige Seefahrer- und Fischerdorf beherbergt zahlreiche denkmalgeschützte Gebäude. Vom ehemaligen Bahnhof aus dem Jahr 1910 über die 140 Jahre alte Adler-Apotheke bis hin zur Vogels Warte, dem zinnenbekrönten Turm, einst Sommerresidenz des Berliner Gerichtsadministrators Vogel. Wer auf den Spuren der Vergangenheit wandelt, entdeckt in Prerow viele repräsentative Häuser, die die Bäderarchitektur aufs Schönste widerspiegeln. Die Touristeninformation hält zum „Historischen Prerow“ interessante Informationen bereit und lädt auch zu Führungen durch den Ort ein.



Die imposante Vogels Warte ist ein burgähnlicher, imposanter Bau.

REZEPTION

Willkommen bei den Organisationstalenten



Der erste Eindruck zählt. Für die Patientinnen der Ostseeklinik Prerow ist die Rezeption die erste Anlaufstelle. Zeit, einmal hinter die Kulissen dieses wichtigen Arbeitsbereiches zu schauen.

Bei der Anreise hat die Rezeption alle Hände voll zu tun. Patientinnen begrüßen, Hygienebögen entgegennehmen, Zimmerschlüssel und Kurkarten aushändigen, die Vorstellung beim Pflegedienst veranlassen und vieles mehr. Alles erledigt? Dann werden die angereisten Patientinnen im EDV-System erfasst. Das ist noch nicht alles. Außerdem verteilen die Mitarbeiterinnen die Patientenpost, verkaufen Waschmarken und übernehmen den Verkauf von Andenken und Tickets für die Ausflugsfahrten. Und das Telefon steht eigentlich auch nie still. Da kommt keine Langeweile auf.

REIBUNGSLOSE AN- UND ABREISE

Auch die Organisation der An- und Abreise fällt in die Hände der Mitarbeiterinnen. So werden zum Beispiel alle Taxitransfers und Koffertransporte durch HERMES von der Rezeption

„Herzlich willkommen!“ Das Begrüßen der Patientinnen ist nur eine von zahlreichen Aufgaben, die in den Bereich der Rezeption fallen.

auf den Weg gebracht. Zug verspätet? Auch dann müssen sie agieren und die kooperierenden Taxiunternehmen informieren. Am Abreisetag sorgt die Rezeption zudem dafür, dass alle Zimmerschlüssel abgegeben und die Patienten persönlich verabschiedet werden.

Die Mitarbeiterinnen sind zudem wichtige Ansprechpartnerinnen, wenn die Patientinnen Fragen auf dem Herzen haben. Sie vermitteln auch an die richtigen Kontaktpersonen weiter. Sie sehen, an der Rezeption der Ostseeklinik Prerow laufen alle Fäden zusammen.

VERANSTALTUNGEN

Willkommen, Sommer!

Der Veranstaltungskalender ist in der Hochsaison natürlich mit besonders vielen Highlights gefüllt. Hier eine kleine Auswahl aus dem umfangreichen Programm.



30.7., AB 15 UHR
TONNENABSCHLAGEN

Traditionelles Ereignis: Ab 12 Uhr versammeln sich die Reiterinnen und Reiter zum festlichen Umzug durch Prerow.



26.8., 10-15 UHR
OLDTIMERTREFFEN

Oldtimerfans treffen sich am Hafen von Prerow, um verschiedenste Modelle zu bewundern.



02. / 03.09., 12 UHR
DRACHENFEST

Der Nordstrand verwandelt sich in ein fantasievolles Farbenmeer zu Land, Luft und Wasser.

