



Gezielte Bewegung kann bei entzündlichen Gelenkerkrankungen den Krankheitsverlauf verzögern und schmerzlindernd wirken.

Entzündliche Arthropathien – schmerzhaft, aber behandelbar

Arthrose, Rheuma, Gicht – es gibt ganz unterschiedliche Formen von entzündlichen Gelenkerkrankungen (Arthropathien). Was die Erkrankungen alle eint, ist, dass sie äußerst schmerzhaft und eine tägliche Belastung für die Patientinnen sind. Die Ostseeklinik Prerow hat sich mit einem umfassenden Therapieangebot auf die unterschiedlichen Beschwerdebilder eingestellt.

Betroffene mit einer entzündlichen Arthropathie haben oft große Schmerzen. In den meisten Fällen ist ihr Alltag stark beeinträchtigt und die Lebensqualität reduziert. In der Ostseeklinik wird eine ganze Bandbreite an Therapie-

möglichkeiten angewendet, die bei entzündlichen Arthropathien Wirkung zeigen können.

Auch die medizinische Anwendung des elektrischen Stroms kommt zum

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe
Leserin,
lieber Leser,

ein turbulentes, ereignisreiches, aber auch schönes Jahr geht zu Ende. Und unser gesamtes Team ist schon gespannt, was 2024 an Überraschungen mit sich bringen wird. Eine wichtige Neuigkeit fällt aber noch in das alte Jahr: Es gibt in der Ostseeklinik Prerow einen neuen Chefarzt für die Orthopädie. In diesem Prerowbrief erfahren Sie mehr über Eduard Kats.

Lesen Sie in dieser Ausgabe auch, welche zahlreichen Therapiemöglichkeiten es gibt, um das Beschwerdebild von entzündlichen Gelenkerkrankungen zu verbessern, und was das Service-Team im Speisesaal tagtäglich leistet.

Genießen Sie die sinnliche Weihnachts- und Winterzeit und rutschen Sie gut ins neue Jahr.

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



Für Patientinnen mit entzündlichen Gelenkerkrankungen wird aus den unterschiedlichsten Therapiebausteinen ein maßgeschneiderter Therapieplan zusammengestellt.

Einsatz. Bei der Elektrotherapie werden galvanische, nieder-, mittel- und hochfrequente Ströme eingesetzt. So werden bestimmte Körperteile stimuliert und der Schmerz gezielt bekämpft.

Die Wirkung der Elektrotherapie ist wissenschaftlich nachgewiesen und kommt seit Jahren in der Ostseeklinik Prerow erfolgreich zum Einsatz.

SCHMERZ LASS NACH!

Auch Wärme-/Kälteanwendungen, Ergotherapien, die auf die betroffenen Körperregionen abgestimmt werden, Krankengymnastik als Einzeltherapie sowie Bewegungstherapie in der Gruppe gehören bei entzündlichen Arthropathien zu den therapeutischen Mitteln der ersten Wahl. Allen voran steht dabei natürlich die Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Grundsätzlich spielt die moderate, aber regelmäßige

Bewegung bei entzündlichen Arthropathien eine große Rolle.

Ziel aller Maßnahmen ist es, Entzündungen und Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die Gelenk- und Muskelsituation wiederherzustellen. Weil bei Schmerzpatientinnen auch psychische Komponenten zum Tragen kommen, wird die meditative Bewegungsform „Qigong“ als unterstützende Maßnahme angeboten. Das chinesische Übungssystem Qigong kann für mehr Lebensenergie sorgen und hat einen positiven, beruhigenden Einfluss auf Körper, Geist und Seele. In besonderen Fällen wird eine medikamentöse Therapie angeboten.

Wenn die Symptome bei den Patientinnen gelindert wurden, die Lebensqualität sich verbessert und der Alltag wieder gemeistert wird, wurde das Therapieziel erreicht.

RANDNOTIZ



Milch enthält jede Menge Kalzium. Das tägliche Glas Milch ist nur einer von zahlreichen Tipps, die die Knochengesundheit unterstützen können.

Starke Tipps für starke Knochen

Eine knochengesunde Ernährung ist bei dem Krankheitsbild Osteoporose besonders wichtig. In der Ostseeklinik Prerow erhalten Betroffene dazu eine professionelle Ernährungsberatung.

Kalzium ist das Knochenmineral Nr. 1: Kochsalz, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Lebensmittel mit viel Phosphat (z. B. Wurst) und viel Oxalsäure (z. B. Cola-Getränke, Spinat) sind jedoch Kalzium-Räuber. Sie hemmen die Aufnahme des Minerals und fördern seine Ausscheidung. Osteoporose-Patientinnen sollten sie nur maßvoll genießen.

Milch, Hartkäse, Joghurt und einige grüne Gemüsesorten (z. B. Broccoli und Grünkohl) hingegen enthalten einen hohen Anteil an

Kalzium und sollten regelmäßig verzehrt werden.

Auch Vitamin D hat einen positiven Einfluss auf den Knochenstoffwechsel, denn es fördert im Darm die Kalziumaufnahme. Fetter Seefisch, Thunfisch und Waldpilze gehören u. a. zu den Lebensmitteln mit einem hohen Vitamin-D-Gehalt. Diese und viele weitere Ratschläge erhalten Osteoporose-Patientinnen im Rahmen ihrer Ernährungsberatung: ein wichtiger Therapiebaustein der Ostseeklinik Prerow.



Eduard Kats ist neuer Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Orthopädie.

Wechsel in der Ärztlichen Leitung der Klinik

Die Orthopädie ist eine wichtige Indikation in der Ostseeklinik Prerow. Das Team freut sich, dass Eduard Kats seit dem 1.11.2023 die Ärztliche Leitung übernommen hat und als Chefarzt Orthopädie viele neue Ideen umsetzen will.

Ein hochkarätiger Mediziner: Eduard Kats ist Facharzt Orthopädie, Unfall- und Thoraxchirurgie sowie Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Er kann auf eine langjährige Erfahrung in der medizinischen Leitung von Rehabilitationseinrichtungen zurückblicken. Die Ostseeklinik Prerow freut sich über diesen kompetenten Neuzugang!

DEN HOHEN QUALITÄTSSTANDARD DER KLINIK WEITERENTWICKELN

Herr Kats hat sich zum Ziel gesetzt, die Fachabteilung Orthopädie konsequent weiterzuentwickeln und das therapeutische Angebot, insbesondere die Patientenschulungen, auszubauen. Professionelle Patientenschulungen sind eine we-

sentliche Säule des Therapieplans in der Ostseeklinik Prerow. Für Eduard Kats ist es ein großes Anliegen, diese Schulungen konsequent weiterzuentwickeln. Denn Patientinnen können auch viel zur Genesung beitragen, wenn sie umfangreich über ihre Erkrankung informiert sind und ihren Alltag selbstbestimmter gestalten können. Für dieses Ziel bringt Herr Kats nicht nur alle erforderlichen Qualifikationen, sondern auch jahrzehntelange Erfahrung mit.

VERSTÄRKUNG FÜR EIN HOCH AMBITIONIERTES TEAM

Eduard Kats ist verheiratet, hat zwei Kinder und ist ein wahrer Naturliebhaber. Er freut sich schon sehr darauf, in seiner Freizeit die schöne Region an der Ostsee zu erkunden.

LAND & LEUTE

Bernstein – das Gold der Ostsee

Wind mit leichtem Wellengang, das Wasser hat eine Temperatur von 4 Grad: So sehen ideale Bedingungen aus, um sich auf die Suche nach Bernstein zu begeben. Denn jetzt wird viel Strandgut an die Küsten gespült.

Augen auf: Der leuchtend gelbe Schatz verfängt sich oft zwischen Seetang und Seegras. Wer seine Chance auf einen schönen Fund erhöhen will, sollte jedoch durch das seichte Wasser laufen und sich mit einem Kescher auf die Suche begeben. Bernstein ist mit etwas Übung leicht zu erkennen: Er ist leicht, glänzt in der Sonne und lädt sich elektrostatisch auf, wenn man ihn über ein Wolltuch reibt. Die Bernstein-Suche ist ein Grund die herrliche Landschaft der Region bei einem Spaziergang zu genießen.



Bernstein ist ein gelb-oranger Schmuckstein, der auch treffend als die „Tränen der Götter“ bezeichnet wird.

Das Service-Team bringt Abwechslung auf den Tisch



Das Essen ist fertig – und das Service-Team lädt die Patientinnen in den beiden Restaurants dazu ein, Platz zu nehmen. Hier ein Blick hinter die Kulissen.

Genuss ohne Ende: In der Ostseeklinik Prerow werden täglich schmackhafte 700–750 Mahlzeiten zubereitet, die sich auf Frühstück, Mittag- und Abendessen verteilen.

Das Service-Team betreut die zwei Patientenrestaurants der Ostseeklinik Prerow. Dazu gehören ein großes Restaurant mit 140 Plätzen und ein kleines mit 100 Plätzen. Pro Restaurant gibt es zwei Mahlzeiten-Durchgänge zu aufeinander folgenden Zeiten.

ES GIBT VIEL ZU TUN

Das Service-Team muss sich beispielsweise um die Sitzplatzzuordnung kümmern. Auch die Planung der Essenszeiten auf Basis der Anreiseliste und der Terminplanung der Patientinnen fällt in den Aufgabenbereich der Mitarbeite-



Das Service-Team ist eine wichtige Schnittstelle zwischen Küche, Pflege, Rezeption und Ernährungsberatung.

rinnen. Ebenso ist die Begrüßung der Neuangereisten und die Erläuterung der Abläufe Sache des Service-Teams. Auf- und Abbau von Frühstück- und Abendbuffet, Nachlegen am Buffet, Eindecken der Tische, Servieren des Mittagssessens, die Versorgung von mobilitätseingeschränkten Patientinnen am Tisch, Feier- und Festtagsdekoration und die Beantwortung von Fragen sind weitere Bestandteile ihres wichtigen Aufgabenbereichs. Die Mitarbeiterinnen leisten jeden Tag einen großartigen Beitrag, damit sich die Patientinnen wohlfühlen und in ihrer Genesung unterstützt werden.

WEIHNACHTSGRÜSSE

So viele Wünsche werden wahr

Das Fest der Feste steht vor der Tür. Und die Ostseeklinik Prerow hat sich stimmungsvoll darauf eingestellt.



Weihnachten öffnet die Herzen und das Team der Ostseeklinik Prerow möchte, dass sich alle Patientinnen in dieser Zeit besonders wohlfühlen. Deshalb wurde das Klinikgelände mit viel Liebe zum Detail festlich geschmückt. Zu den weiteren Weihnachtsüberraschungen zählen unter anderem kleine Geschenke für die Patientinnen, ein leckeres Kuchenbuffet und ein Festmenü. Auch die beliebte Wunschbaum-Aktion erstrahlt wieder in vollem Glanze: Patientinnen können gegen eine kleine Spende persönliche „Wunschzettel“ an den Weihnachtsbaum hängen, der so mehr und mehr geschmückt wird.

Diesmal gehen die Erlöse der Aktion an die Freiwillige Feuerwehr Ostseebad Prerow. Die Einsatzkräfte sorgen ehrenamtlich für die Sicherheit in der Region. Dieser wichtige Einsatz wird nun von der Ostseeklinik unterstützt.

Anker-Plätzchen backen!

Die diesjährige Weihnachtsausendung der Ostseeklinik Prerow mit dem Ausstechförmchen hat genau den Geschmack der BARMER Mitarbeiterinnen getroffen! Und tolle Ergebnisse geliefert: Uns erreichten viele Fotos von fantasievoll verzierten Plätzchen. Lecker! Vielen Dank!

