



Frauen und Männer sind verschieden. Bei den Behandlungen in der Ostseeklinik Prerow wird das Geschlecht der Patientinnen und Patienten deshalb grundsätzlich berücksichtigt.

Der kleine große Unterschied zwischen Frau und Mann

Viele Erkrankungen verlaufen bei Männern anders als bei Frauen und sie unterscheiden sich auch in der Symptomatik. Ein Beispiel dafür ist die sogenannte „Männergrippe“. Die Ostseeklinik Prerow berücksichtigt deswegen immer auch die geschlechts-spezifischen Unterschiede bei den Therapien. Erfahren Sie, wie die Klinik das Thema „Gendergesundheit“ umsetzt.

Am Mythos „Männergrippe“ ist tatsächlich etwas Wahres dran. Männer leiden in der Tat mehr als Frauen, wenn sie einen grippalen Infekt haben. Der Grund: Das männliche Immunsystem ist im Vergleich zu dem der Frauen schwächer. Ein weiteres Beispiel für geschlechtsbezogene gesundheitliche Unterschiede ist der Herzinfarkt, der bei Frauen andere Symptome zeigt als bei Männern. Für die Ostseeklinik Prerow sind vor allem die geschlechtsspezifischen Unter-

schiede im Bereich der Schlafmedizin und in den entsprechenden Diagnose- und Therapienansätzen relevant.

FRAUEN SCHLAFEN SCHLECHTER
Die Insomnie (Schlaflosigkeit) ist durch wiederkehrende Ein- und Durchschlafstörungen sowie eine erhöhte Tagesmüdigkeit gekennzeichnet. Rund 6 % der deutschen Bevölkerung leiden unter dieser Schlafstörung. Interessant ist, dass Frauen

FORTSETZUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE >>

Liebe Leserin, lieber Leser,

im ruhigen Winter liegt eine magische Kraft. Wenn das Jahr ausklingt und 2026 eingeläutet wird, entsteht ein Raum für neue Impulse und Reflexionen. Blicken wir zurück: Auch in der Ostseeklinik Prerow hat sich in diesem Jahr vieles bewegt.

Lesen Sie in diesem Prerowbrief z. B. etwas über die REHASAN-App, die ein hilfreiches Tool für alle Patientinnen ist und dabei einige wichtige Prozesse in der Ostseeklinik Prerow beschleunigt. Oder erfahren Sie, welche Aufgaben der Bewegungs-Guerilla für die Mitarbeiterinnen hier hat. Empfehlenswert ist auch der Artikel über geschlechtersensible Medizin und natürlich ein Blick auf die diesjährigen Weihnachtsaktivitäten.

Genießen Sie die friedvolle Weihnachtszeit und starten Sie mit frischer Energie 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



Die medizinischen Fachkräfte in der Ostseeklinik Prerow berücksichtigen, dass das Geschlecht eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Behandlung von Krankheiten spielt.

fast doppelt so oft betroffen sind wie Männer. In der Postmenopause steigt der Anteil schlecht schlafender Frauen sprunghaft an. Häufig tritt die Insomnie auch zusammen mit anderen schlafmedizinischen Erkrankungen auf. Im Rahmen der Aufnahmegespräche wird in der Ostseeklinik Prerow sorgfältig überprüft, ob Patientinnen unter Insomnie leiden und ob sich daraus beispielsweise Hinweise auf ein Restless-Legs-Syndrom oder eine Depression ableiten lassen.

MÄNNER ENTWICKELN HÄUFIGER SCHLAFAPNOE

Seit den 1980er-Jahren ist bekannt, dass Männer häufiger unter dem obstruktiven Schlafapnoesyndrom leiden. Die Ostseeklinik Prerow berücksichtigt diese Erkenntnis bei der Anamnese. So wird bei Frauen und Männern unter anderem die Epworth-Schlafrigkeitsskala (ESS) eingesetzt, die zusammen mit vielen weiteren anamnestischen Fragen die Grundlage für geschlechtsspezifische und individuelle therapeutische Wege bildet.

GESÜNDEREN SCHLAF LERNEN

Schlaf besser verstehen: In der Ostseeklinik Prerow wird sowohl ein schlafmedizinischer Vortrag als auch eine schlafmedizinische Sprechstunde



Das Geschlecht beeinflusst die Gesundheit wesentlich. Beispielsweise haben Frauen eine höhere Lebenserwartung als Männer.

angeboten, die wertvolle Hinweise für einen verbesserten Schlaf liefern. Im Rahmen der Reha-Maßnahme werden die Patientinnen im Hinblick auf mögliche Therapieoptionen, z. B. zu der kognitiven Verhaltenstherapie, beraten. Eine Polygrafie (ambulante Voruntersuchung mit einem tragbaren Gerät) sowie die ausführliche Polysomnografie im Schlaflabor sind weitere vertiefende Diagnosemöglichkeiten, die zum Einsatz kommen. Auch bei der Nutzung des Therapieangebots zeigen sich Unterschiede, denn Vorträge mit psychologischem Hintergrund werden häufiger von Frauen als von Männern besucht. Frauen und Männer werden nicht nur unterschiedlich krank, sie denken auch verschieden.

RANDNOTIZ



Eine Kooperation mit der BARMER: der Bewegungs-Guerilla in der Ostseeklinik Prerow.

Mehr Bewegung im Büro

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz ist wichtig – auch für die Mitarbeiterinnen der Ostseeklinik Prerow. Dafür sorgte der Bewegungs-Guerilla, der im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in die Klinik kam.

Der Bewegungs-Guerilla ist eine großartige Idee, die durch die BARMER realisiert wurde: Er zog durch die Ostseeklinik Prerow und motivierte das gesamte Team dazu, sich am Arbeitsplatz mehr zu bewegen. Das Ziel: Gesundheitliche Risiken wie Verspannungen und Rückenprobleme sollen zukünftig vermieden und die Fitness sowie die Produktivität der Mitarbeiterinnen aktiv gefördert werden. Der Bewegungs-Guerilla lieferte dazu zahlreiche arbeitsplatzbezogene Tipps und praxisnahe Hinweise. Er stand den Mitarbeiterinnen auch beratend zur Seite. Die Ansprache des Bewegungs-Guerillas erfolgte 1:1 oder in Kleingruppen. Bei den Bewegungssessions wurde Bewegungslücken identifiziert und praktikable Übungsempfehlungen ausgesprochen.

App jetzt wird es digitaler!

Die neue REHASAN-App hat einen erfolgreichen Start hingelegt und wird bereits intensiv genutzt. Ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung digitaler Transformation.

Leicht zu bedienen, übersichtlich, smart – die neue REHASAN-App ist da. Sie enthält alle wichtigen Patienteninformationen auf einen Klick: Was steht diese Woche auf dem Menüplan? Wie sieht mein Therapieplan aus? Wo finde ich was auf dem Klinikgelände? Was sagt die Wettervorhersage? Durch die neue App sind diese und viele weitere wichtige Informationen jederzeit per Smartphone abrufbar.

EINFACH IMMER INFORMIERT

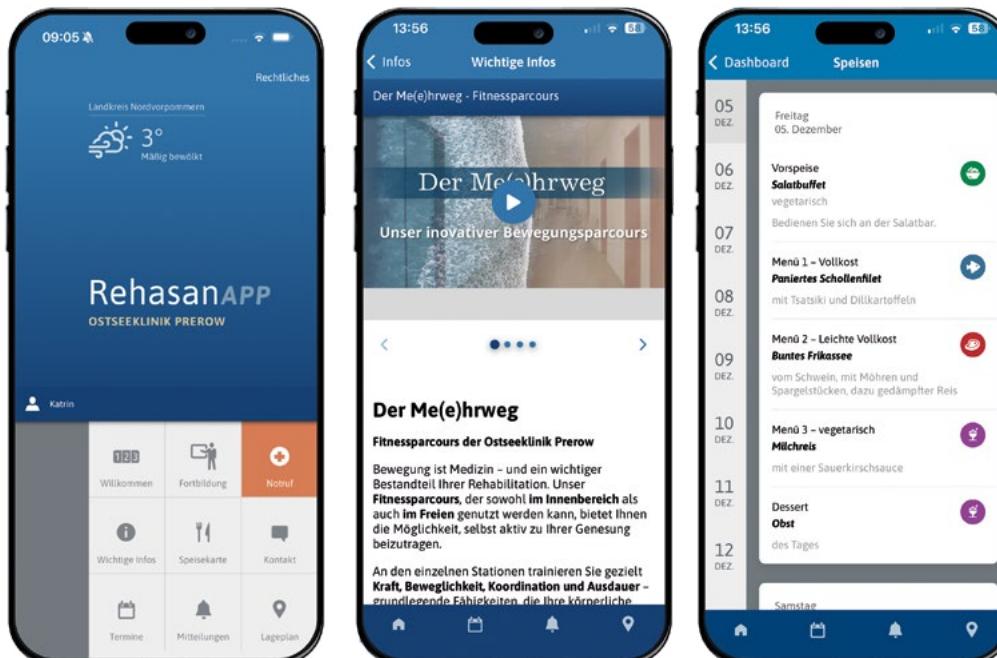
Bei der Entwicklung der App wurde besonderer Wert auf eine intuitive Benutzerführung gelegt, die es den Patientinnen so einfach wie möglich macht. Zusätzlich gibt es an der Rezeption eine geschulte Mitarbeiterin, die allen Patientinnen bei auftretenden Fragen kompetent weiterhilft. Auch die Essensbestellung erfolgt digital über die App – damit wird ein wichtiger logistischer Prozess in der Klinik deutlich vereinfacht. Alte Ankreuzlisten, die bisher ausgelegt

und eingesammelt werden mussten, gehören somit der Vergangenheit an.

VEREINFACHT UND BESCHLEUNIGT PROZESSE

Das Ankommen in der Klinik wird durch diesen smarten Begleiter erleichtert, denn er informiert über alles Wichtige in den ersten Tagen. Besonderer Wert wurde auch auf die Kommunikation gelegt: Per App können die Patientinnen auf einfache Weise auf ein Problem hinweisen, gleichzeitig kann die Klinik wichtige Informationen (z. B. Terminänderungen) per Push-Nachricht an die Patientinnen versenden. Die App wird kontinuierlich ausgebaut und schrittweise um weitere innovative Funktionen erweitert: Die Zukunft ist jetzt.

Die App ist ein digitaler Helfer, der alle Patientinnen vor, während und nach der Reha mit wichtigen Informationen und Details versorgt.



LAND & LEUTE



Ein Fest der Farben!

Bald beginnt eine magische Zeit: Der Borner Maskenball steht in den Startlöchern.

Der Maskenball ist geheimnisvolles Spektakel, das alljährlich im Winter in Born am Darß stattfindet. Das Fest geht auf Seefahrer zurück, die vor ca. 150 Jahren an langen Winterabenden Masken bastelten und auf die Idee kamen, einen geselligen Maskenball zu veranstalten.

Heute wird die Tradition in Born weitergelebt und am ersten Wochenende im Februar groß gefeiert. Die Bewohner fertigen aufwendige Masken und kunstvolle Kostüme an, die bei einer ausgelassenen Tanzveranstaltung präsentiert werden. Doch wer sich dahinter verbirgt, bleibt zunächst ein streng gehütetes Geheimnis. Zu vorgerückter Stunde erfolgt die Prämierung der kreativsten und schönsten Kostüme, gefolgt von der feierlichen Demaskierung.

Der Zauber von Weihnachten



Festliche Dekoration, die Wunschbaum-Aktion und ein abwechslungsreiches Weihnachtsprogramm laden die Patientinnen zum Wohlfühlen ein.

Ein sanfter Zauber legt sich in der Weihnachtszeit über die Ostseeklinik Prerow. Doch was wäre das Fest ohne die Liebsten? In der Ostseeklinik ist es möglich, dass Angehörige und Freunde während des gesamten Aufenthalts oder für einen kürzeren Zeitraum (z. B. über die Feiertage oder den Jahreswechsel) den Patientinnen Gesellschaft leisten. Die Ostseeklinik Prerow hat für alle ein abwechslungsreiches Weihnachtsprogramm auf die Beine gestellt: Die Highlights reichen vom Festtagsessen als Galabuffet über ein musikalisches Weihnachtsprogramm bis hin zu einer Kutschfahrt durch Prerow und einen gemeinsamen Silvesterabend.

EINE AKTION SORGT FÜR WACHSENDE BEGEISTERUNG
Auch dieses Jahr ist die Weihnachtswunschbaum-Aktion ein Highlight der Saison. Wie immer können von

Zur Weihnachtszeit zieht in der Ostseeklinik Prerow eine festliche Stimmung ein, die den Patientinnen Freude, Kraft und Zuversicht schenkt.

Patientinnen, Mitarbeiterinnen und Besucherinnen an der Rezeption gegen einen Spendenbeitrag bunte Kärtchen erworben werden, die dann mit individuellen Wünschen versehen und schmückend an den Weihnachtsbaum gehängt werden. Diesmal geht der Erlös an die Jugendfeuerwehr Prerow, die Nachwuchskräfte für den Feuerwehrdienst von morgen ausbildet.

So steht in der Ostseeklinik Prerow Weihnachten ganz im Zeichen von Nächstenliebe und nachbarschaftlicher Hilfe.

VERANSTALTUNGEN

Ein Winter voller Sternstunden

Der Winter in Prerow bietet nicht nur Ruhe und Erholung, sondern auch ein unterhaltsames Veranstaltungsprogramm, das alle begeistert.



© DLRG Prerow

27.12., 20 UHR
„LARS' CHRISTMAS“
MIT LARS REDLICH
Kulturkaten „Kiek in“
Prerow

Konzert, Comedy und Showtime zur Weihnachtszeit, Karten von 24,00 € bis 26,50 €

31.12., AB 17 UHR
SILVESTER UNTER
PREROWS
STERHENHIMMEL
Strand, Hauptaufgang, Prerow

Großes Silvester-Open-Air-Programm mit Höhenfeuerwerk.

1.1., 14 UHR
ANBADEN:
ERÖFFNUNG DER
BADESAISON
Seebrücke Prerow

Anmeldung vor Ort:
12.00 Uhr bis 13.45 Uhr, Einlass Umkleiden ab 12.45 Uhr.

