

Oberliner

Magazin für Soziales und Gesundheit

www.oberlinhaus.de

Ausgabe 02 | 2019
Thema Gesundheit

Wie bleibe ich fit?

Natürlich gesund

In der idyllisch gelegenen Oberlin Rehaklinik werden Rehamaßnahmen im Grünen angeboten

Optimal vorbereitet für die OP

Die Patientenschule in der Oberlinklinik stellt sich vor

Für einen starken Rücken

Poster mit Übungen für Zuhause



Claudia Pechstein zu Gast

„Die Eigenarten des menschlichen Körpers und Abweichungen von der Norm dürfen nie zu Diskriminierungen führen.“ Diese Worte sprach die fünffache Olympiasiegerin im Eisschnelllauf, Claudia Pechstein, in ihrer Oberlinrede in der Oberlinkirche in Potsdam-Babelsberg. Vor zehn Jahren wurde Claudia Pechstein durch einen unbegründeten Dopingverdacht in ihrer Karriere massiv behindert. Selbst dann noch, als ihr Ärzte eine Blutanämie als Ursache für die auffälligen Blutwerte bescheinigten, war der Kampf um Rehabilitation längst nicht vorbei. Sie verband ihre Erfahrungen mit den Menschen mit Behinderungen, die im Oberlinhaus begleitet und betreut werden. Sie könne gut nachempfinden, was es heißt, mit Hindernissen im Leben zurecht kommen zu müssen.

Oberlinrede –
traditionell findet die
Rede in der Ober-
linkirche um den
Reformationstag
herum statt. Weitere
Informationen und
Impressionen der
vergangenen Reden
gibt es unter:
oberlin-stiftung.de



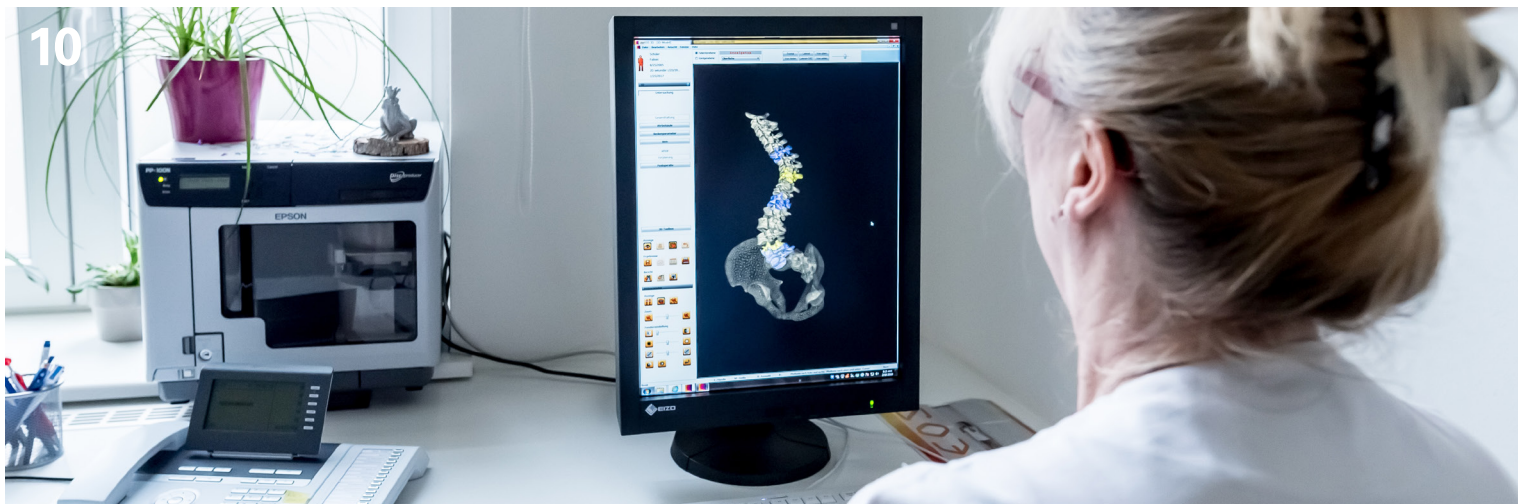
Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist ein hohes Gut. Wahrscheinlich ist es auch der Wunsch, der einen zum Geburtstag am häufigsten zugesprochen wird. Und doch ahnen wir, dass es umfassende Gesundheit gar nicht geben kann. Der Psychotherapeut, Theologe und Kabarettist Manfred Lütz, hat darüber ein ganzes Buch geschrieben, das er „Lebenslust“ genannt hat. Im Oberlinhaus spielt der Gesundheitsbereich eine große Rolle. Über 50 Prozent des gesamten Leistungsangebotes befassen sich mit medizinisch-therapeutischen Ansprüchen. Dabei ist die Orthopädie traditionell eine wesentliche Säule im Oberlinhaus. Die orthopädische Fachklinik, Oberlinklinik, seit über zehn Jahren auch die Oberlin Rehaklinik in Bad Belzig sowie weitere Gesundheitsangebote sprechen eine eindeutige und starke Sprache. Und deshalb richtet das Oberlinhaus in der weiteren Entwicklung natürlich auch seinen Fokus auf dieses Leistungsspektrum. Weil der Gesundheitsbereich so vielfältig ist, kann er nicht nur von einer Person begleitet werden. Zusammen mit dem neuen kaufmännischen Vorstand, Marcus Ceglarek, decken wir alle gegenwärtigen und künftigen Leistungsangebote im Oberlinhaus mit hoher Intensität ab.

Dr. Matthias Fichtmüller bleibt für ein weiteres Jahr Geschäftsführer in der Oberlin Rehaklinik. Andreas Koch wird sich schwerpunktmäßig um unsere Kooperation im Verbund "Christliche Kliniken Potsdam", mit dem St.-Josefs-Krankenhaus, der Oberlinklinik und dem Evangelischen Zentrum für Altersmedizin, kümmern. Marcus Ceglarek wird ebenfalls in die Geschäftsführung der Oberlin Rehaklinik einsteigen sowie die ambulanten Angebote leiten. Auch wenn es die vollständige Gesundheit nicht gibt, der Anspruch im Oberlinhaus ist es, unsere Patientinnen und Patienten mit hoher medizinischer Kompetenz und fachlich-menschlicher Pflege zu begleiten und im Genesungsprozess zu unterstützen.

Herzlich grüßen Sie die Vorstände

Dr. Matthias Fichtmüller (Theologischer Vorstand), Andreas Koch (Vorstand Strategie), Marcus Ceglarek (Kaufmännischer Vorstand)



Thema: Gesundheit – Fit sein und bleiben?

Das Oberlinhaus gibt Antworten

06

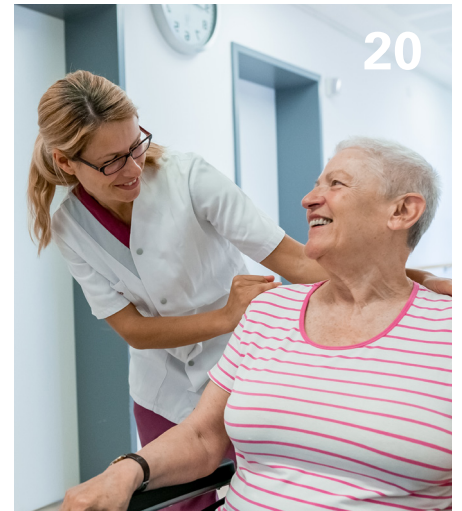
Seelsorge – Ins Krankenhaus zu müssen, ist für viele Menschen eine Ausnahmesituation. Zuspruch, Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr können helfen.

08

Ausbildung – Die Reform der Pflegeausbildung schafft vielseitige Möglichkeiten für Generalisten in der Pflege. Die Pflegefachfrau, der Pflegefachmann – ein Beruf der Zukunft.

10

Kompaktprogramm – Zusammen mit Fachpersonal, Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen wird eine optimale Betreuung vor und nach Hüft- oder Kniegelenkersatz-OPs gewährleistet.



12

Übungen – Ein starker Rücken – Yoga für jeden: Übungen zur Entspannung und Prävention, bequem für Zuhause, ausgewählt und angeleitet von der Sporttherapeutin, Katja David, aus dem Oberlin Reha-zentrum.

14

Patientenbericht – Nur 27 Stunden für Aufnahme, OP und Entlassung.

18

Hörsturz – Wie entsteht er und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

20

Tagesklinik – Einzigartig in Brandenburg. Die orthopädische Tagesklinik in der Oberlinklinik stellt sich vor.

22

Rehaklinik – Die Oberlin Rehaklinik in Bad Belzig nutzt die Kraft der Natur für Reha-Angebote.

Mit Zuspruch, Aufmerksamkeit und einem offenen Ohr

"In Ausnahmesituationen denkt der Mensch meist über das Leben nach. Wenn dann das Bedürfnis nach Austausch oder Beistand besteht, bin ich da. Für jeden Menschen, jeden Alters, ob mit oder ohne Konfession." Matthias Amme, Seelsorger und Pfarrer

Ins Krankenhaus zu müssen, ist für viele Menschen ein Ausnahmezustand. Der Patient tritt aus seinem Alltag heraus, aus seinem sozialen Umfeld, seinen Pflichten und Aufgaben und ist auf sich gestellt. In einer solchen Situation sind Klinikseelsorger, Besuchsdienste und Patientenfürsprecher für den Patienten da. Der Mensch im Mittelpunkt – eine Aufgabe, der sich alle Bereiche im diakonischen Oberlinhaus in Potsdam seit fast 150 Jahren voller Verantwortung stellen, so auch in der orthopädischen Fachklinik, der Oberlinklinik. Hier werden jährlich rund 4.900 stationäre und ambulante Operationen am Bewegungsapparat durchgeführt. Ein Team aus Spezialisten steht täglich rund 400 großen und kleinen Patientinnen und Patienten mit fachlicher Expertise und größter Zuwendung in der Pflege zur Seite. Zuwendung heißt auch, für Fragen, Nöte und Sorgen der Patienten da zu sein. Pfarrer Matthias Amme ist seit 2003 Klinikseelsorger in der Oberlinklinik.

Unsicherheiten, sorgenvolles Denken an die Zukunft, an die Nächsten – das sind die häufigsten inneren Bewegungen, die Patienten vor einer OP beschäftigen. "Der Patient liefert sich während einer OP in gewisser Weise aus. Er verliert die Kontrolle und begibt sich in die Verantwortung der Ärzte. Ich begleite ihn in Vor- und Nachgesprächen und mit achtsamer Anwesenheit dabei, mit den Unsicherheiten und Fragen umgehen zu können. Im besten Fall kann sich der Patient beruhigen", berichtet Matthias Amme aus seinen Erfahrungen. Dreimal in der Woche zeigt er sich auf den Stationen der Klinik und bietet das Gespräch an.

Patienten können aber auch von sich aus auf ihn zugehen. Jeder Patient findet auf seinem Kopfkissen eine Karte mit seiner Telefonnummer. Oder die Patienten sprechen eine Schwester an, die sich dann an den Seelsorger wendet. Es gibt viele Möglichkeiten, in Kontakt zu treten.



Bei einem Stationsbesuch bemerkte Pfarrer Amme die besonders große Unruhe eines Patienten. Er sollte wenige Stunden später operiert werden. Der Seelsorger bot ihm an, nach Rücksprache mit dem Arzt, vor der OP mit ihm in den Raum der Stille zu gehen, einem Raum für Rückzug, Gespräche, Andachten und mit einem ganz besonderen Inventar ausgestattet: Dem Klangstuhl - ein kunstvoll gearbeiteter Holzstamm mit gespannten Saiten, in den man sich hineinsetzen kann.



Durch das Spielen der Saiten gehen Schwingungen über das Holz auf den Menschen über, was ihn entspannen soll. "Nach zehn Minuten klingenden Tönens war der Patient schon sehr viel ruhiger", sagte Matthias Amme. "Das Wohlgefühl, das durch diese Klänge ausgelöst wird, ist großartig. Allein die Vibration hat mich richtig 'runtergebracht'", bestätigte der Patient. "Zuhören, beten, die Bibel ins Gespräch bringen, singen und vor allem das Einlassen auf den einzelnen Patienten und dessen Geschichte, so breit gefächert ist Seelsorge", sagt der Pfarrer. Matthias Amme sieht seine Aufgabe auch in der Begleitung der Angehörigen und des Klinikpersonals. Ihm geht es darüber hinaus um die christlichen Werte der Klinik, die Teil eines diakonischen Unternehmens ist. "Die Kultur der Institution spielt eine wichtige Rolle. Sie äußert sich in vielen Dingen: in der Zuwendung der Mitarbeitenden, in der Gestaltung der Räume und in den Angeboten für die Menschen", sagt er. Unterstützt wird der Klinikseelsorger von ehrenamtlichen Besuchsdiensten und einem Patientenfürsprecher – Menschen, die einen Teil ihrer Freizeit der Begleitung von Patienten in der Oberlinklinik widmen. "Meine Aufgabe ist es, die Interessen der Patienten zu vertreten", sagt Frank Spade, Patientenfürsprecher in der Oberlinklinik. "Ich vermittele zwischen Patient und Klinik und nehme Wünsche, Kritik und Lob entgegen." Frank Spade macht seit über zwei Jahren einmal in der Woche Visite auf den Stationen und am Bett der Patienten.

„Bei meinen Visiten höre ich überwiegend Gutes über die Klinik und das Personal und habe selten Anlass einzuschreiten“, sagt er. Patientenfürsprecher sind ehrenamtlich tätig. Für Patienten ist die Inanspruchnahme kostenfrei.

Manche Patienten bekommen selten Besuch von Angehörigen oder Freunden. Für solche Situationen sind die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Besuchsdienstes da. Sie nehmen sich Zeit für Gespräche, sie hören zu, lesen vor oder gehen mit den Patienten spazieren. In der Oberlinklinik arbeiten fünf Frauen für den Besuchsdienst. Sie sind für bestimmte Stationen eingeteilt und machen einmal in der Woche für mehrere Stunden ihre Besuche. Um diese verantwortungsvolle Aufgabe gut zu erfüllen, machen die Ehrenamtlichen im Vorfeld eine seelsorgliche Ausbildung und tauschen sich in regelmäßigen Gruppentreffen aus.

"Es ist für jeden Menschen gut, gespürt, gesehen und gehört zu werden. Für den Heilungsprozess kann dies sehr unterstützend sein", fasst Pfarrer Amme die begleitenden Angebote für Patienten in der Oberlinklinik zusammen.

Mit der neuen Pflegeausbildung in einen Beruf der Zukunft starten



Mit der Pflege-Reform 2020 entsteht ein neues Berufsprofil für die Pflege. Was ist neu und welche Perspektiven bietet die generalistische Ausbildung? Annett Wiesner, Schulleiterin der Oberlin Beruflichen Schulen gibt Antworten.

Der Pflegeberuf steht vor einer großen Reform. Die bisher separaten Ausbildungen in der Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege werden ab 2020 in die „Ausbildung zur Pflegefachfrau und zum Pflegefachmann“ zusammengefasst. "Diese Änderung soll die Pflegeberufe aufwerten, die Ausbildung modernisieren und attraktiver machen", so Annett Wiesner, Leiterin der Oberlin Beruflichen Schulen in Potsdam. Im Rahmen der generalistischen Ausbildung werden den Auszubildenden die notwendigen Kompetenzen für die Pflege von Menschen aller Altersstufen in allen Versorgungsbereichen vermittelt.

Das bedeutet, dass alle Azubis eine theoretische Grundausbildung in den drei Pflegebereichen erhalten und sich später für eine Fachrichtung entscheiden. Die Reform sei schon aus Gründen des demografischen Wandels notwendig. "Die Zahl der älteren Menschen wird in den nächsten Jahren stetig ansteigen, was zum einen Einfluss auf die Anforderungen an Pflegeberufe zur Folge hat und zum anderen den Personalbedarf an qualifizierten Fachkräften notwendigerweise erhöht", sagt Annett Wiesner.

„Pflegefachkräfte müssen sich zukünftig agiler den sich verändernden Bedarfen ihrer Klientinnen und Klienten anpassen können und vielseitiger einsetzbar sein. Diesen Anspruch an Flexibilität hat die neue Pflegeausbildung ins Programm genommen.“

Zusammen schaffen wir das

Wie wichtig es Deutschland ist, für die Pflegeausbildung unterstützend zu handeln, zeigt der Beschluss des Bundesministeriums für Familie, Gesundheit und Arbeit: Im Rahmen der Ausbildungsreform wird in ganz Deutschland das Schulgeld abgeschafft. Außerdem sollen alle Auszubildenden eine angemessene Vergütung bekommen und Lehr- und Lernmittel kostenlos zur Verfügung gestellt werden. „Wir setzen den Vergünstigungen noch eins drauf. Unsere Azubis der Pflegeausbildung erhalten von uns ein Azubiticket für kostenfreie Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in Potsdam und Berlin“, ergänzt Annett Wiesner. Des Weiteren soll es die Möglichkeit geben, ein berufsqualifizierendes Pflegestudium im Anschluss an die Ausbildung absolvieren zu können. „Für die Umsetzung der neuen Pflegeausbildung und der perspektivischen Möglichkeiten müssen Partner gefunden werden, die den qualitativen Ansprüchen gerecht werden. Zum Glück haben wir gleich drei Top-Kliniken in Potsdam als Kooperationspartner für die praktische Ausbildung im Boot“, sagt Annett Wiesner freudig. „Mit der orthopädischen Fachklinik Oberlinklinik, dem St.-Josefs-Krankenhaus und dem Evangelischen Zentrum für Altersmedizin ist ein breites Spektrum an unterschiedlichsten praktischen Einsatzbereichen gegeben.“ Und das in einer Stadt! Theorie und Praxis an einem Ort, das ist besonders attraktiv für Auszubildende, die flexibel sein und gleichzeitig eine gute Work-Life-Balance erhalten wollen.

Ausbildungsstart im Oktober 2020

Zum 1. Oktober 2020 starten an der Pflegeschule der Oberlin Beruflichen Schulen in Potsdam die ersten 50 Auszubildenden in der generalistischen Ausbildung zur Pflegefachfrau, zum Pflegefachmann. Die Ausbildung dauert drei Jahre und umfasst 2.100 Stunden in der Theorie und 2.500 Stunden in der Praxis. Den praktischen Teil der Ausbildung absolvieren die Azubis in den drei Potsdamer Partner-Krankenhäusern: Oberlinklinik, St.-Josefs-Krankenhaus und Evangelisches Zentrum für Altersmedizin. Hier werden sie den Einsatz in stationären und ambulanten Tätigkeitsbereichen der Pflege kennenlernen und praktisch erproben.



Bewerbungen sind noch möglich

„Bis zum 19. September 2020 kann man sich noch bewerben“, sagt Annett Wiesner. „Und wir stehen über das ganze Jahr für Fragen und Informationen auf Messen zur Verfügung: „Börse für Ausbildung und Studium“ am 9. Januar in Paaren im Glien, „JOBinale“ am 11. März in Potsdam und in der Woche vom 15. bis 19. Juni beim „JOB NAVI“ in Geltow.“

Am Tag der offenen Tür am 24. Januar 2020 stellen die Oberlin Beruflichen Schulen in der Steinstraße 80/82/84 in Potsdam Babelsberg neben der Pflegeschule auch alle weiteren Ausbildungsangebote vor.



Optimal betreut vor und nach Operationen

Was ist eine Patientenschule? Warum ist sie wichtig? In der Oberlinklinik ist die Schule für Patienten fester Bestandteil zur Vorbereitung bei einem Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks.

Der OP-Termin steht fest. Carsten S. bereitet sich und seine Angehörigen auf die Zeit vor, in der er nicht Zuhause sein wird. Er packt seine Tasche, erledigt noch Unverschiebbares und stellt sich mental auf den Klinikaufenthalt ein. In der Oberlinklinik gehört in die Vorbereitungszeit vor einer Implantation von Hüft- oder Kniegelenken ein spezielles Angebot fest dazu: die Patientenschule. Etwa sieben Tage vor der OP werden Patienten und ihre Angehörigen eingeladen, in der etwa einstündigen Patientenschule alles, was sie vor, während und nach der Operation erwartet, kennenzulernen und zu erfahren, wie die Angehörigen sie auf dem Behandlungsweg unterstützen können.

„Patienten lassen heute eine Behandlung nicht einfach nur über sich ergehen“, erklärt der Ärztliche Leiter und Chefarzt der Oberlinklinik, Dr. med. Robert Krause. „In der Patientenschule nehmen die Patienten bewusst eine aktive Rolle ein.“ Das Konzept ist auf zwei tragende Säulen gestellt: die Vermittlung wichtiger Informationen zu OP und Behandlung und die Unterstützung durch Angehörige. Die Patienten müssen ihren Behandlungsweg also nicht alleine gehen.

Eine vertraute Person kann sie in der Patientenschule und allen Untersuchungen begleiten. Denn gemeinsam geht's bekanntlich besser. Das hat auch Carsten S. erfahren.

Er bekam Beistand von seiner Tochter. Er war besorgt, dass er während der Besprechungen und den vielen Informationen nicht aufmerksam zuhören würde, weil er eventuell zu sehr mit seinen Gedanken und inneren Bewegungen beschäftigt sein könnte. In der Patientenschule ließ er sich den Operationsverlauf genau erklären und er lernte das gesamte Team aus Operateur, Anästhesist, Pflegepersonal und Physiotherapeuten kennen. Seine Tochter flüsterte ihm ermutigend zu: „Das wird schon, Papa, ich bin auch da.“ Das tat ihm gut.

Von der Patientenschule bis zur Reha wird eine Patientengruppe gebildet. Alle daran teilnehmenden Patientinnen und Patienten werden am gleichen Tag operiert und wechseln zur gleichen Zeit in die stationäre oder ambulante Rehamaßnahme. Sie erleben also gemeinsam eine Zeit, in der sie ähnlichen Herausforderungen und Fragen gegenübergestellt sind.



Gut zu wissen:

In der Patientenschule sorgen orthopädisches Fachpersonal, Patienten und Angehörige gemeinsam für eine schnelle Genesung nach dem Einsatz einer Knie- oder Hüftgelenkprothese. Vor der Operation lernen die Patienten die Fachärzte und Pflegekräfte kennen, die individuell über Eingriff und Behandlungsablauf aufklären.

OBERLIN KLINIK

Rudolf-Breitscheid-Str. 24
14482 Potsdam
www.oberlin-klinik.de

Ein starker Rücken



1

Bei dieser Bodenübung gehen Sie in den Vierfüßler-Stand. Beim Einatmen senken Sie den Rücken zum Hohlkreuz ab und heben den Kopf an. Strecken Sie beim Ausatmen den Rücken zum Katzenbuckel und führen Sie den Kopf zur Brust.

2

Heben Sie im Stehen ein Bein vom Boden ab und legen Sie den Fuß an die Oberschenkelinnenseite. Beide Arme werden nach oben ausgestreckt und die Handinnenflächen aneinandergelgt. Versuchen Sie etwa fünf Sekunden aufrecht zu stehen.

3

Gehen Sie in den Ausfallschritt, so dass das vordere Knie über die Ferse kommt. Drehen Sie den hinteren Fuß leicht aus. Der Rücken bleibt gerade. Die Arme werden auf Schulterhöhe ausgestreckt. Den Kopf richten Sie über die Fingerspitzen nach vorn.



„Wichtig ist, dass die Übungen ruhig und konzentriert ausgeführt werden. Vermeiden Sie, in den Schmerzbereich hineinzugehen“, sagt Katja David, Leitende Sporttherapeutin im Oberlin Rehasentrum.

Regelmäßige Gesundheitsangebote im Oberlinhaus

Bewegung, Entspannung und eine gesunde Ernährung sind eine ideale Ergänzung, um fit zu bleiben und Abwechslung in den Alltag zu bringen. Mit diesen leichten Yogaübungen können Sie täglich etwas für Ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun. Verschiedene Präventions- und Gesundheitskurse im Oberlinhaus finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

4

Gehen Sie in den Kniestand und strecken Sie ein Bein zur Seite aus. Berühren Sie mit der gleichseitigen Hand das ausgestreckte Bein am Knie und heben Sie den anderen Arm über den Kopf. Neigen Sie den Oberkörper leicht zur Seite zum ausgestreckten Bein und gleiten Sie gleichzeitig am Bein herunter.

5

Strecken Sie im Stehen ein Bein gerade nach hinten aus und senken Sie das Knie auf den Boden ab. Das andere Bein setzen Sie im rechten Winkel vor. Die Arme werden nach oben gestreckt. Tief Ein- und Ausatmen. Bei dieser Übung öffnen Sie den Brustkorb und dehnen ihre Hüftbeugemuskulatur.

Nur 27 Stunden für Aufnahme, OP und Entlassung



Joe Riha ist der Zigeunerkoch. So nennt sich der gebürtige Wiener selbst. Als Mietkoch zog er von Land zu Land durch die ganze Welt. Am Ende ist er in Potsdam sesshaft geworden. Hier will er nicht mehr weg, sagt er. In Potsdam engagiert er sich für karitative Kochprojekte und ist immer noch viel unterwegs. Vor einigen Jahren haben sich Schmerzen in der linken Schulter bemerkbar gemacht, die er zunächst ignorierte. Die Arbeit war wichtiger. Doch als selbst das Zwiebelschneiden nicht mehr ohne Schmerzen ging, wurde eine OP an der Schulter unvermeidbar. Ein Freund empfahl ihm die Oberlinklinik. "Die sind die Besten", sagte er. Das findet Joe Riha heute, nach erfolgreicher OP, auch.



Anmeldung

Am Tag der OP meldet sich der Patient bei der Auskunft im Empfang der Klinik an. Hier erfährt er, welches Zimmer er bezieht und ihm wird der Weg zur Station erklärt. Noch schnell einen Kaffee in der Cafeteria trinken? Geht nicht, Joe Riha muss nüchtern bleiben.



8:00Uhr



Aufnahmegespräch

Im Aufnahmegespräch erklärt der Facharzt für Orthopädie, Dr. med. Johannes Riemann, den Ablauf der OP, checkt nochmals alle Unterlagen und befragt Joe Riha nach seinem Befinden. Hat sich etwas verändert? Ist der Patient stabil und bereit für die OP? Dann kann es losgehen.

9:45Uhr



Gut zu wissen:

Patienten benötigen eine Überweisung ihres behandelnden Arztes, meist von einem Orthopäden. In der Klinik wird der Patient nochmals untersucht und ein OP-Termin vereinbart. Sprechstundentermine können telefonisch unter: 0331 763-4310 oder per E-Mail: info@oberlin-klinik.de erfragt werden.

Einzelzimmer

In der Oberlinklinik gibt es Mehr- und Einzelbettzimmer. Sie sind hell und modern eingerichtet. Joe Riha freut sich. Er hat ein Einzelzimmer auf Station A im 2. Stockwerk bezogen und somit eine tolle Aussicht über das Weberviertel im Zentrum von Potsdam-Babelsberg.



OP

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk unseres Körpers und dadurch leider anfällig für Verletzungen und Verschleiß. Bei Joe Riha hat sich aufgrund einer Verletzung in der Kindheit eine schmerzhafte, arthritische Veränderung an der linken Schulter entwickelt, ein Impingement-Syndrom, das Engpass-Syndrom. In der minimalinvasiven OP führt Oberarzt Christian Duck über drei kleine Schnitte eine Kamera und chirurgische Instrumente zum Gelenk. Dort entfernt er den arthritischen Teil am äußeren Schlüsselbein, den Teil, der bei Joe Riha im Laufe der Jahre Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verursachte.

Gut zu wissen:

Patienten, die einen Knie- oder Hüftgelenksersatz erhalten, werden am Montag vor der OP zur Patientenschule eingeladen. Mehr zum Thema Patientenschule gibt es auf den Seiten 10 bis 11.

Aufwachen

Die OP dauert etwa zwei Stunden. Der Operateur ist zufrieden. Nach rund einer Stunde im Aufwachraum kann Joe Riha auf sein Zimmer und endlich etwas essen und trinken. Gegen 16 Uhr hat er ein erstes Gefühl in den Fingern und bereits drei Stunden später kann er die Schulter bewegen.



Gespräch mit dem Arzt

Am nächsten Tag führt Oberarzt Christian Duck ein ausführliches Gespräch mit seinem Patienten. Er berichtet über den OP-Verlauf und beschreibt anhand der Röntgenbilder, was gemacht wurde. Eine Schwester untersucht die Operationsnarben, prüft den Verband und übergibt den Patienten an die Physiotherapeutin. Joe Riha kann sogleich mit einfachen Übungen beginnen, die Muskulatur der Schulter zu stärken. Alles funktioniert prima, ohne Schmerzen.



Geschafft

Joe Riha ist begeistert. Er kann seinen linken Arm bereits sehr viel besser heben und bewegen. "Es ist unfassbar, dass das alles so schnell ging", sagt er erfreut. "Die Atmosphäre, die Schwestern, die Ärzte - alles top." Vor allem freut er sich, nun wieder voll einsatzbereit zu sein und schmiedet bereits Pläne für ein nächstes Kochevent.



Plötzlich taub? Wenn ohne Ankündigung die Hörfähigkeit verloren geht, könnte es ein Hörsturz sein.



Wie aus dem Nichts – ein Hörsturz kommt plötzlich. Auf einmal können die Betroffenen schlechter oder gar nicht mehr hören. Ein Druck und ein Gefühl wie Watte im Ohr können weitere Anzeichen für einen Hörsturz sein. Doch was sind die Ursachen für einen Hörsturz? Muss der Arzt aufgesucht werden und wie wird der Hörsturz behandelt? Axel Nöding, Ärztlicher Leiter im MVZ Luisenplatz in Potsdam, gibt Auskunft.

Was ist ein Hörsturz?

Im Innenohr gibt es sogenannte Haarzellen, die für das Hören zuständig sind. Klänge und Geräusche erzeugen in Haarzellen ein elektrisches Signal, das über den Hörnerv an das Hörzentrum im Gehirn weitergeleitet wird. In der Gehörschnecke, der Cochlea, gibt es viele kleine Blutgefäße, die die Haarzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Eine mangelnde Durchblutung in diesen Blutgefäßen schädigt die Haarzellen und ihre Funktion. Die Folge ist ein plötzlicher Hörverlust, ein Hörsturz.

Was sind die Symptome?

Typische Symptome sind: plötzliche Hörbeeinträchtigung bis hin zur Taubheit (zumeist einseitig), ein Druckgefühl als hätte man Watte im Ohr, Ohrgeräusche (Tinnitus), bei einem Drittel der Fälle tritt Schwindel auf, verzerrtes Wahrnehmen von bestimmten Tönen oder Tonhöhen.

„Ein Hörsturz tritt meist um das 50. Lebensjahr herum auf. Jedoch häufen sich Hörstürze bei jüngeren Menschen in den letzten Jahren. Im Kindesalter kommt er sehr selten vor.“

Was sind die Ursachen?

Genaueres weiß man nicht. Mögliche Auslöser können Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Entzündungen des Innenohrs sowie Autoimmunerkrankungen sein. Stress kann das Risiko für einen Hörsturz erhöhen.

"Etwa 150.000 Menschen in Deutschland erleiden jedes Jahr einen Hörsturz."

Wie wird behandelt?

Auch wenn aus medizinischer Sicht der Hörsturz kein Notfall ist, sollte bei den ersten Symptomen ein HNO-Arzt aufgesucht werden. Denn die Ursachen für einen Hörsturz können auch andere Krankheiten sein, wie z.B. eine Mittelohrentzündung. Dies muss abgeklärt und entsprechend behandelt werden. Bei einem Hörsturz ist das erste Gebot: Ruhe. Denn Stress spielt eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Hörstürzen. Daher werden Betroffene zumeist krankgeschrieben. Raucher sollten komplett auf Nikotin verzichten, denn Nikotin mindert den Sauerstoffgehalt in der Versorgung der Haarzellen. Medikamentös kommt meist Kortison zum Einsatz, als Tablette oder/und als Infusion. Leichte Hörstürze müssen nicht behandelt werden. Meist klingen die Symptome nach wenigen Tagen ab.

Einmal Hörsturz, immer Hörsturz?

Mit einem etwa 30-prozentigem Risiko erleiden Betroffene einen erneuten Hörsturz, vor allem wenn die genannten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen und dazu noch anhaltender Stress bestehen bleiben.

OBERLIN MVZ

Luisenplatz 1
14471 Potsdam

www.oberlin-mvz-luisenplatz.de

Konservativ vor operativ! Orthopädische Tagesklinik – das Konzept an der Oberlinklinik ist in Brandenburg einmalig

Das Wirbelsäulenzentrum der Oberlinklinik ist über die Grenzen Brandenburgs bekannt. Das hoch spezialisierte Team um Chefarzt Dr. med. Sascha Schneider bietet neben einer umfassenden Diagnostik das gesamte Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie an. Über 600 Operationen im Bereich der Wirbelsäule werden hier jährlich durchgeführt. Aber nur etwa einer von sieben Patienten, die sich in der Wirbelsäulensprechstunde mit der Frage nach einer operativen Therapie vorstellen, wird in der Oberlinklinik auch eine Operation empfohlen. Denn für konservative Behandlungswege beherbergt das Haus eine Tagesklinik mit umfangreichem Therapieangebot.

Seit 2001 gibt es in der Oberlinklinik die orthopädische Tagesklinik. Sie ermöglicht als einzige Einrichtung im Land Brandenburg eine teilstationäre Behandlung bei orthopädischen Krankheitsbildern. Hier können gleichzeitig 16 Patienten, die aufgrund ihres Krankheitsbildes noch nicht oder nicht vollstationär behandelt werden müssen, tagsüber unter der Leitung von Oberarzt Ruben Schurr ärztlich, physiotherapeutisch und ergotherapeutisch behandelt werden. Zwischen den Therapieeinheiten können die Patienten die Ruhe- und Liegemöglichkeiten im eigenen Zimmer nutzen. Die Tagesklinik arbeitet nach einem integrativen Behandlungskonzept, dessen Mittelpunkt die tägliche Befundkontrolle, Therapie und gegebenenfalls Diagnostik ist. Damit schlägt sie die erforderliche Brücke zwischen dem vollstationären und dem ambulanten Bereich der Patientenversorgung in der Orthopädie. Vorzugsweise betrifft die Aufnahme in die Tagesklinik Patienten aus Potsdam und einem Umkreis von 50 Kilometern.

Für die durchschnittliche Behandlungszeit sind – abhängig vom Erkrankungsbild und der Erkrankungsschwere – 12 Behandlungstage einzuplanen. Die tagesstationären Patienten werden auf Veranlassung eines niedergelassenen Vertragsarztes (Hausarzt, Orthopäde) unter Verwendung eines entsprechend bezeichneten Krankenseinweisungsscheines aufgenommen. Die tagesstationäre Behandlungsmöglichkeit wird in einer Indikationssprechstunde abgeklärt.



Gut zu wissen:

Die Therapieangebote stehen den Patientinnen und Patienten an 6 Tagen in der Woche in der Zeit zwischen 08.00 und 16.30 Uhr (montags bis freitags) bzw. 08.00 und 14.00 Uhr (samstags) zur Verfügung.

OBERLIN KLINIK

Rudolf-Breitscheid-Str. 24
14482 Potsdam
www.oberlin-klinik.de



Zu den Krankheitsbildern mit möglicher tagesklinischer Behandlung in der Oberlinklinik gehören:

- akute und chronische bandscheibenbedingte Ischialgie, Radikulopathie, Lumbago
- sonstige Rückenschmerzen, lumbale Spinalkanalstenose, Spondylopathien, lumbale Pseudoradikulärsyndrome, Facettensyndrome usw. (degenerative Lendenwirbelsäulensyndrome)
- Cervicocephales und cervicobrachiales Syndrom, cervicale Radikulopathie (degenerative Halswirbelsäulensyndrome)
- sonstige entzündliche und degenerative Wirbelsäulensyndrome wie z.B. M. Bechterew oder idiopathische Hyperostose (DISH)
- chronifizierte Schmerzsyndrome bei nichtentzündlichen Erkrankungen (z.B. Fibromyalgie)
- Therapie nach offenen und arthroskopischen Schulter-Operationen
- Behandlung von ambulant verschlechterten Bewegungsausmaßen und Kontrakturen nach operativen Eingriffen, mechanische Komplikationen nach Endoprothesenversorgung
- Schmerzsyndrome und Funktionseinschränkungen der Gelenke bei rheumatologischen Erkrankungen

Anmeldung Tagesklinik:

Tel.: 0331 763-3851

Fax: 0331 763-3850

E-Mail: tagesklinik@oberlinhaus.de

Natürlich gesund

Die Parkanlage der Oberlin Rehaklinik in Bad Belzig bietet optimale Bedingungen für ein ganzjähriges Rehaprogramm an der frischen Luft.



Die Parkanlage mit ihren kilometerlangen Kurwegen erweitert das therapeutische Angebot der Rehaklinik.

Die Oberlin Rehaklinik liegt rund drei Kilometer nördlich von Bad Belzig mitten in einem eiszeitlichen Trockental, umgeben von ausgedehnten Waldgebieten. Eingebettet in einer historischen Wald-Park-Anlage von insgesamt 23 Hektar Größe sind die Bedingungen für orthopädische Rehamaßnahmen in freier Natur ideal. In der Parkanlage befindet sich das Quellgebiet des Springbachs, welches für ein besonderes Mikroklima sorgt. Der Mix aus Laub- und Nadelbäumen bildet ein spezifisches Waldklima aus, welches äußerst gut für die Genesungs- und Gesundheitsförderung ist. Die Luftqualität ist durch die Filterfunktion des Waldes sehr hoch und der Rehabilitationsverlauf wird somit auf besondere und natürliche Weise unterstützt.

Der Wald als Therapeut

Der Aufenthalt im Freien und speziell in Waldgebieten hat nachgewiesene Erholungseffekte sowie einen präventiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. So wird beispielsweise Stress reduziert, die Schlafqualität verbessert und das Immunsystem gestärkt. Zudem unterstützen die Übungen in der Natur die Sensibilisierung des Bewegungsapparates, Unsicherheiten im Bewegungsablauf werden verringert, da die natürliche Umgebung den Patientinnen und Patienten Bedingungen bietet, die sie auch im Alltag wiederfinden.

Die Nutzungsmöglichkeiten der Parkbänke, Bäume, Treppenstufen sowie ein Barfußpfad und Kneipptreten im Bach werden aktiv in das therapeutische Angebot integriert. So können viele Übungen, die die Patientinnen und Patienten kennengelernt haben, auch nach dem Rehaaufenthalt selbstständig im Freien durchgeführt werden.





Gut zu wissen:

Die Gruppengröße für Außentherapien beträgt max. 10-12 Patienten. Treffpunkt zum Beginn der Therapie ist die Rezeption. Begleitende Therapeuten sind für eventuell eintretende Notfälle mit einem Notfallset ausgestattet. So ist die Sicherheit der Patienten während der Therapien im Außenbereich gewährleistet. Im Einladungsschreiben in die Oberlin Rehaklinik erhalten die Patientinnen und Patienten die Information, dass einige Therapien im Freien stattfinden und das an wetterfeste Sportbekleidung gedacht werden sollte.



Ab in die Natur

- Muskuläre Dehnung 20 min
- Wirbelsäulen-Übungen 20 min
- TEP fit 20 min
- Qi Gong 45 min
- Gangschule 20 min
- Gangschule mit Stützen 45 min
- Rückenschule 60 min
- Walking 60 min
- Nordic Walking 60 min

OBERLIN REHAKLINIK

Hermann-Lielje-Straße 3
14806 Bad Belzig

www.oberlin-rehaklinik.de



Dr. med.
Katharina Neß,
Oberärztin im
Wirbelsäulen-
zentrum der
Oberlinklinik in
Potsdam

Nicht nur ein Knochenbruch?

Im Alter werden die Knochen dünner und poröser, was schneller zu Stürzen und in Folge zu Brüchen führen kann. Eine der häufigsten Alterserkrankungen ist daher die Osteoporose, auch als Knochenschwund bezeichnet. Wie können Knochen gestärkt werden und welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Osteoporose? Dr. med. Katharina Neß aus der Oberlinklinik gibt Antworten.

Oberliner: Was ist eine Osteoporose?

Dr. med. Neß: Osteoporose ist eine systemische Knochenerkrankung. Sie zeichnet sich durch eine erniedrigte Knochenmasse und eine Verschlechterung der Knochenarchitektur aus. Die Folge ist eine vermehrte Knochenbrüchigkeit. Prinzipiell kann man eine primäre von einer sekundären Osteoporose unterscheiden. Zu 95 Prozent der Fälle handelt es sich um eine primäre Osteoporose in Form einer postmenopausalen (Frauen) oder senilen (Frauen und Männer) Osteoporose. Die sekundäre Osteoporose hat ihre Ursachen in einem gestörten Hormonhaushalt, einer gestörten Nahrungsaufnahme und sie kann auch durch bestimmte Medikamente verursacht werden. Heutzutage ist es in den meisten Fällen ein Mischbild beider Osteoporoseformen.

Oberliner: Sind alle Menschen gleich von der Erkrankung betroffen?

Dr. med. Neß: In der Regel ist die Osteoporose eine Erkrankung des älteren Menschen. Junge Leute sind selten betroffen, aber auch dort gibt es die Erkrankung Osteoporose und man darf sie nicht übersehen. Generell sind Frauen viel häufiger betroffen als Männer. Ungefähr 80 Prozent der Osteoporosen betreffen Frauen nach der Menopause. Davon klinisch relevant (Knochenbrüche und Schmerzen) werden 30 Prozent.

Oberliner: Warum sind Frauen häufiger betroffen?

Dr. med. Neß: Generell haben Frauen eine geringere Knochenmasse als Männer, diese nimmt kurz vor und nach der Menopause aber nochmal deutlich ab. Dies liegt an einer Änderung im Hormonhaushalt. Der Östrogenausfall bei postmenopausalen Frauen führt zu einem Abfall von weiteren knochenprotektiven Substanzen und damit zu einer gesteigerten Aktivität der knochenabbauenden Zellen. Dadurch nimmt die Knochenresorption um 90 Prozent zu, so dass im Gesamten eine negative Knochenbilanz resultiert. Parallel dazu kommt es auch noch zu einer verminderten Kalziumresorption über den Magen-Darmtrakt, so dass das Kalzium ebenfalls aus den Knochen abgebaut werden muss.

Oberliner: Was kann vorbeugend getan werden?

Dr. med. Neß: In erster Linie müssen Patienten und wir Ärzte für das Thema bzw. das Krankheitsbild sensibilisiert werden. Bei einer positiven Familienanamnese oder schon aufgetretenen Brüchen sollte unbedingt eine Diagnostik (Labor und Knochendichtemessung) bei einem Osteologen erfolgen. Prinzipiell kann jeder selber etwas gegen Osteoporose tun. Regelmäßige Bewegung, Muskeltraining und Koordinationstraining sind gute Maßnahmen, um Osteoporose vorzubeugen. Ebenso ist eine ausgewogene kalziumhaltige und vitaminreiche Ernährung für den Knochenstoffwechsel positiv. Insbesondere Vitamin D ist essentiell für die Knochenqualität, so dass nach einer Spiegelbestimmung eine orale Substitution angezeigt sein kann.

Oberliner: Welche Behandlungstherapien gibt es?

Dr. med. Neß: In der Regel wird durch den Osteologen eine medikamentöse Therapie ausgesucht und zusammengestellt. Zu uns kommen die Patienten häufig erst, wenn es zu Knochenbrüchen (schmerzhafte Wirbelkörperbrüche) gekommen ist.

Als Therapieoptionen bei Wirbelkörperfrakturen haben wir die konservative Therapie mittels Schmerzmitteln und einer stützenden Orthese, aber auch natürlich die Möglichkeit eines operativen Vorgehens. Man kann einzelne Wirbelkörper mit Zement auffüllen oder sie mit Schrauben und Stäben stabilisieren. Eine Kombination aus beidem ist auch manchmal nötig. Die Therapie richtet sich immer nach dem Schweregrad der Verletzung. Generell versuchen wir auch prä- und postoperativ immer eng mit den niedergelassenen Kollegen zusammenzuarbeiten, um eine optimale Patientenversorgung zu gewährleisten.

Impressum:

Herausgeber: Verein Oberlinhaus,
Dr. Matthias Fichtmüller - Theologischer
Vorstand, Andreas Koch - Vorstand Strategie,
Marcus Ceglarek - Kaufmännischer Vorstand

Redaktion: Andrea Benke

Layout/Satz: Anja Krause

Fotos: Oberlinhaus, Joe Riha, Adobe Stock

Illustration: Adobe Stock

Texte: Oberlinhaus

Lektorat: Manja Klein | Die Redaktion behält
sich Kürzungen eingesandter Beiträge vor.

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Auflage: 1.500 Exemplare

Hausadresse: Oberlinhaus,
Rudolf-Breitscheid-Straße 24, 14482 Potsdam
Kontakt: redaktion@oberlinhaus.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird teilweise auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.



Gutes tun – mit Spenden.

Das Oberlinhaus bietet eine Vielzahl an Leistungen und Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen. Entsprechend vielfältig ist der Bedarf an finanzieller Unterstützung, um eine bestmögliche Förderung für die Menschen im Oberlinhaus zu erreichen. Spenden ermöglichen ein „Mehr“ über die gesetzlichen Leistungen hinaus. Auf dieser Seite möchte das Oberlinhaus Danke sagen: den Service-Organisationen, Unternehmen und vielen privaten Unterstützern, die jährlich mit Spenden dazu beitragen, dass das Oberlinhaus dieses „Mehr“ für kleine und große Menschen mit Behinderungen umsetzen kann.

Mit dem Lions-Club Potsdam Sanssouci verbindet das Oberlinhaus eine fast 10-jährige Freundschaft. Mit Spenden über den Lions-Club konnten beispielsweise für die Oberlin Kindertagesstätte in Babelsberg viele neue Spielgeräte für den Spielplatz angeschafft werden.

Der Rotary Club Potsdam ist mit einer 25-jährigen engen Verbindung zum Ludwig-Gerhard-Haus ein wichtiger Förderer. Mit Spenden durch den Service-Club hat der Wohnverbund für junge Menschen mit Behinderung verschiedene Projekte für das Außengelände umsetzen sowie Feierlichkeiten ausrichten können.

Im Wohnverbund Thusnelda-von-Saldern-Haus haben Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung und erworbenen Hirnschädigungen ein dauerhaftes oder zeitlich befristetes Zuhause. Der Rotary Club Potsdam - Alter Markt unterstützt seit 2004 den Erwerb von notwendigen Materialien und Geräten und ermöglicht jährlich eine Weihnachtsfeier für die Bewohnerinnen und Bewohner. Und auch die Damen vom Inner Wheel Club Potsdam sind seit fast 10 Jahren verlässliche Partner.

Durch Zuwendungen vieler regionaler und überregionaler Firmen sowie privater Spender erhält das Oberlinhaus Unterstützung für die Webwerkstatt, in der das traditionelle Babelsberger Handwerk weiterlebt. Die Brückenklasse, die es Kindern mit sozialer sowie geistig/körperlicher Beeinträchtigung ermöglicht, nach einer Übergangszeit in eine Schulklasse integriert zu werden, ist ein weiteres Projekt, welches durch Gelder von zahlreichen Spendern realisierbar ist.

Mit Spenden Gutes tun. Wir sagen Danke!

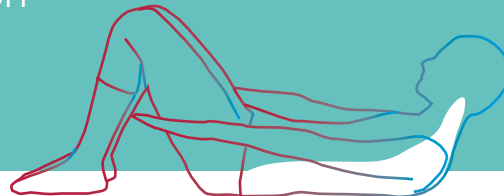
OBERLIN STIFTUNG

www.oberlin-stiftung.de
Kontakt: stefanie.hahn@oberlinhaus.de

OBERLINHAUS

Regelmäßige Gesundheitskurse

Bewegung, Entspannung und Prävention



Mo

– Pilates für Anfänger

Montag, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Oberlin Rehaszentrum, Raum 2.07

Leitung: Joanne Lima-Giese

10er-Karte 130 Euro, teilweise Kostenerstattung durch Krankenkasse möglich, Voranmeldung; max. 10 Teilnehmende

– Yoga

Dienstag, 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Oberlinschule, Neubau, Saal 1

Leitung: Antje Sandt

10er-Karte 120 Euro, Schnupperstunde möglich, Einstieg jederzeit, teilweise Kostenerstattung durch Krankenkasse möglich, max. 13 Teilnehmende

– Rücken Qi Gong

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Oberlin Rehaszentrum, Raum 2.07

Leitung: Katja David

10er-Karte 120 Euro, Schnupperstunde möglich, Voranmeldung, max. 10 Teilnehmende

– Progressive Muskelrelaxation

Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Therapiezentrum im Oberlinhaus, Raum 1.003

Leitung: Marie Melzer, Manuela Reich

8er-Karte 100 Euro, Voranmeldung, max 10 Teilnehmende

Mi

– Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Oberlin Rehaszentrum, Raum 2.07

Leitung: Joanne Lima-Giese

10er-Karte 130 Euro, teilweise Kostenerstattung durch Krankenkasse möglich, max. 10 Teilnehmende

– Nordic Walking Grundkurs

Donnerstag, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Park Babelsberg

Leitung: Katharina Franke

8er-Karte 100 Euro, Voranmeldung, max. 10 Teilnehmende, Stöcke werden gestellt, Nutzung eigener Stöcke möglich

Do

Mo

– Gerätetraining im Oberlin Rehaszentrum

Montag bis Donnerstag, 8:30 - 17:30 Uhr

Di

Freitag, 8:30 - 16:30 Uhr

Mi

Ort: Oberlin Rehaszentrum, Medizinische Trainingstherapie, Raum 2.06

Do

Leitung: individuell durch Sporttherapeuten

Fr

10er-Karte 80 Euro, Trainingszeit max. 60 Minuten
Individuelle Befundaufnahme und Trainingsplanerstellung, fortwährende Betreuung durch erfahrene Sporttherapeuten, Durchführung ganzjährig
Einstieg jederzeit – bitte vorab Termin für individuelle Einweisung vereinbaren, Folgetermine mit der Anmeldung im Oberlin Rehaszentrum absprechen

Oberlinhaus

Rudolf-Breitscheid-Straße 24
14482 Potsdam

Oberlin Rehaszentrum

Rudolf-Breitscheid-Straße 24
14482 Potsdam

Therapiezentrum im Oberlinhaus

Rudolf-Breitscheid-Straße 24
14482 Potsdam

Oberlinschule

Rudolf-Breitscheid-Straße 24
14482 Potsdam

Kontakt: Katja David

Tel.: 0331 763-5566 (5550)

E-Mail: praevention@oberlinhaus.de