

unimedialog

Das Mitarbeiterblatt der Universitätsmedizin Rostock, Ausgabe 2 | 2021

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



auch in diesem Jahr kommt auf die Pflege wieder viel Neues zu. Ab Februar werden die Pflegepersonaluntergrenzen auf vier weitere pflegesensitive Bereiche ausgeweitet. Nachdem

im März des vergangenen Jahres die Pflegepersonaluntergrenzen aufgrund der Corona-Pandemie zur Entlastung der Krankenhäuser zunächst ausgesetzt wurden, gilt sie für die Intensivmedizin seit dem 1. August 2020 wieder. Für alle weiteren Bereiche blieb es bei der Aussetzung bis zum 31. Januar 2021. Im Rahmen der Weiterentwicklung der Pflegepersonaluntergrenzen wurden nun vier weitere pflegesensitive Bereiche aufgenommen, sodass künftig ca. zwei Drittel des Behandlungsgeschehens an unserer UMR unter die Pflegepersonaluntergrenzen fallen. Ab dem 1. Februar wurde die Intensivmedizin um die pädiatrische Intensivmedizin erweitert, dazu kommen die Innere Medizin, Allgemeine Chirurgie und die Pädiatrie. Die Untergrenzen für das Pflegepersonal wurden ebenfalls angepasst. Diese Veränderungen werden für alle eine komplexe Herausforderung. Auch deshalb richtet sich unser Augenmerk weiterhin auf die Rekrutierung neuer Kolleginnen und Kollegen in der Pflege.

Der Start der Corona-Impfungen zum Ende des vergangenen Jahres bietet die Möglichkeit, sich zeitnah vor Covid-19 zu schützen. Personal in medizinischen Einrichtungen, das regelmäßig Personen behandelt, betreut oder pflegt, wird mit hoher Priorität geimpft. Nutzen Sie die Impfchance!

Ich wünsche Ihnen alles Gute für 2021. Passen Sie auf sich auf.

Ihre Annett Laban
Pflegevorstand

- ▶ Station vorgestellt: Hämatologie / Onkologie Seite 2
- ▶ Neuer Apothekenleiter will mehr Präsenz zeigen Seite 3
- ▶ Corona: Eigene Visiere aus dem 3D-Drucker Seite 4
- ▶ Clinician Scientist: Leitfaden für Palliativmedizin Seite 5

Schülerprojekt in Coronazeiten

Auszubildende haben Station 12 im Griff

In der Coronapandemie ist alles anders: Auch beim Nachwuchsprojekt „Schüler leiten eine Station“ hatten die angehenden Pflegekräfte einige Einschränkungen zu meistern. So gab es bei diesem Durchlauf keinen gemeinsamen Vorbereitungstag, bei dem sie sich auf das Projekt vorbereiten konnten und die Hygienemaßnahmen wurden verschärft. Dennoch haben sich die Auszubildenden aus dem 2. und 3. Lehrjahr gut in ihren neuen Rollen zurechtgefunden.

Unsere 14 angehenden Pflegekräfte haben im Dezember über mehrere Wochen die Leitung der Station 12, Endokrinologie und Nephrologie, übernommen. Medikamente verabreichen, Visiten vorbereiten, Patiententransporte organisieren und Übergaben schreiben gehörten zu ihren täglichen Aufgaben. Damit dabei nichts schief ging, hatten erfahrene Krankenpfleger ein wachsames Auge auf den Nachwuchs und gaben bei Unsicherheiten kollegiale Tipps. „Es war schon eine Herausforderung, so ins kalte Wasser geworfen zu werden, hat mir aber sehr geholfen, mich zu konzentrieren“,



Marlene Bärenfuß (links, 2. Lehrjahr) und Alina Körting (3. Lehrjahr)

ren“, resümiert Marlene Bärenfuß (2. Lehrjahr). Ihre Kollegin Alina Körting (3. Lehrjahr) hatte einige Startschwierigkeiten, sich zu strukturieren: „Von Tag zu Tag haben wir mehr Routine in unsere Schicht bekommen.“ Azubis aus dem 1. Lehrjahr, die turnusmäßig gerade auf der Endokrinologie arbeiteten, wurden in das Schülerprojekt mit eingebunden. „So können sie von den Erfahrungen unserer Azubis aus dem 2. und 3. Lehrjahr profitieren“, so Stationsleitung Christin Kollwitz.

Schwerkranke Patienten in besten Händen

Erfahrene Schwestern leisten Rundumversorgung auf der Hämatologie / Onkologie

Mit schweren Schicksalen haben es die Pflegekräfte der Hämatologie und Onkologie an unserem Zentrum für Innere Medizin regelmäßig zu tun. Patienten mit Leukämien, Lymphdrüsenkrebs und bösartigen Erkrankungen des zentralen Nervensystems sowie mit soliden Tumoren werden auf den Stationen 1 und 2 behandelt. „Das ist nicht immer einfach und es geht uns besonders nah, wenn gerade junge Menschen einen schweren Krankheitsverlauf haben“, sagt Stationschwester Janine Schreiber.

In einer wöchentlichen Runde auf der Transplantationsstation sprechen die betreuenden Pflegekräfte, Ärzte, Physiotherapeuten, Psychoonkologen und Sozialarbeiter über die Therapien der einzelnen Patienten und deren Krankheitsverlauf. Die Kolleginnen und Kollegen nutzen die Gelegenheit außerdem zum persönlichen Austausch. „Wir können uns in der Runde manche Sorgen von der Seele reden, um sie nicht mit nach Hause nehmen zu müssen“, sagt sie. Die Pflege schwerkranker Menschen, die nicht immer einen positiven Ausgang hat, gehört nun mal zu ihrer täglichen Arbeit. „Damit müssen wir alle umgehen können.“

Die 22 Pflegekräfte haben den Schwerpunkt auf die Bereichspflege gelegt. Das bedeutet, jeder Mitarbeiter versorgt vollumfänglich eine kleine Gruppe von Patienten. Von Verbänden wechseln, über Blutab-



Vanessa Rückert (v.l.), Andreas Rüchel und Janine Schreiber geben ihren Patienten menschliche Zuwendung und individuelle Betreuung.

nehmen, Visitenbegleitung, Unterstützung bei der Körperpflege bis hin zum Vorbereiten der Chemotherapien - alles geschieht eigenverantwortlich. „Das hat den Vorteil, dass jede Pflegekraft alles über ihren kleinen Patientenkreis weiß und der Informationsfluss reibungslos ist“, begründet Schwester Janine. Allerdings ist das auch mit sehr viel Verantwortung verbunden und bedarf einem gewissen Maß an Erfahrung. „Das Infusionsregime ist beispielsweise sehr aufwendig. Da gibt es eine Menge zu beachten. Für neue Pflegekräfte ist es eine Herausforderung, sich da einzuarbeiten.“ Das Pflegeteam besteht aus vielen erfahrenen Kräften, aber auch jungen Kollegen. „Eine gute Mischung mit einem guten Zusammenhalt“, betont Schwester Janine.

Zwischen drei bis sechs Wochen verbringen die Patienten auf der

Station, während sie ihre Stammzell- oder Chemotherapie erhalten. Die meisten sind wegen ihrer schweren Erkrankung und der anstrengenden Therapie geschwächt und schlafen viel. Trotzdem versucht das Pflegeteam, seinen Patienten den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Geburtstage oder kleine Jubiläen feiern sie mit den Patienten zumindest in einem kleinen Rahmen. „Wir überraschen unsere Patienten mit einem Ständchen und einer kleinen Aufmerksamkeit.“

Bei ihren langen Aufenthalten sind die Patienten froh, wenn sie einen kurzen Moment Abstand vom Klinikalltag bekommen. Bestens geeignet ist dafür der frisch dekorierte Aufenthaltsraum zwischen den beiden Stationen. Der wurde dank einer Spende eines Patienten vor einiger Zeit saniert und neu möbliert.



IHRE BLUTSPENDE HILFT UNSEREN PATIENTEN

Öffnungszeiten:

Mo & Mi von 10 bis 18 Uhr
Di, Do und Fr von 7.30 bis 15 Uhr

Institut für Transfusionsmedizin

Waldemarstraße 21d
18057 Rostock

Tel. 0381 494 7670

Mehr Präsenz im Krankenhausbetrieb

Neuer Apothekenleiter an unserer Unimedizin

Unsere Apotheke hat einen neuen Leiter: Seit dem 15. Dezember 2020 trägt der Apotheker Karl-Peter Jahns die Verantwortung für eine der größten Apotheken im Land. Nach dem Studium der Pharmazie in Greifswald sammelte der gebürtige Sachse Erfahrungen in der Grund- und Regelversorgung im Krankenhausbereich aus einer öffentlichen Bützower Apotheke heraus. Anschließend war er als Filialleiter in einer Apotheke in Güstrow tätig. Seit Mitte 2018 ist Jahns bei uns – erst als Abteilungsleiter, dann als stellvertretender und später als kommissarischer Apothekenleiter. „Ich freue mich sehr über die verantwortungsvolle Aufgabe und das Vertrauen, das mir entgegengebracht wird“, sagt Jahns. Man könne sich viel stärker spezialisieren als in einer öffentlichen Apotheke. Komplexe Einzelfälle, die Teilnahme an Arzneimittelstudien, die Mischung aus pharmazeutisch-logistischer Verwaltung und naturwissenschaftlicher Arbeit im Klinikbereich machen für Jahns den Reiz seines

neuen Postens aus. Gemeinsam mit Ärzten und Pflegekräften tragen die 35 Mitarbeiter der Apotheke dafür Sorge, dass unsere Patienten während ihres Klinikaufenthaltes optimal und sicher mit Medikamenten behandelt werden.

Jährlich werden etwa 320.000 Einzelbestellungen von Fertigarzneimitteln bearbeitet, 20.000 Chemotherapien zubereitet und 5.000 maßgeschneiderte Medikamente wie beispielsweise Salben, Zäpfchen und Kapseln hergestellt. Dazu kommen 10.000 Einzelanfertigungen, die trotz der patientenindividuellen Dosierung häufig gebraucht und daher vorproduziert und vorgehalten werden. Auch wenn die Arzneimittelbelieferung und -herstellung einen großen Teil des Tagesgeschäftes ausmacht, möchte Jahns mehr: „Ein bisschen fehlt mir der direkte Patientenkontakt. Ich möchte intensiver mit den Kollegen auf Station zusammenarbeiten, mehr Beratung am Patientenbett anbieten. Schließlich steht der Patient im Mittelpunkt unserer täglich-



chen Arbeit.“ Eine breit aufgestellte und präzise Krankenhausapotheke mit Medikationsberatung und optimierter Antibiotikatherapie gehören zu seinen Plänen für die Zukunft. Außerdem liegen Jahns die Aus- und Weiterbildung des Nachwuchses am Herzen. Aktuell werden zwei Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte und eine Pharmazeutin im Praktikum ausgebildet. „Den Ausbildungsbereich würde ich gern stärken, schließlich sind wir als Unimedizin auch der Lehre verpflichtet“, sagt der dreifache Vater.

Bestmögliche Betreuung von Krebspatienten

Zentrum für hämatologische Neoplasien von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert

Bösartige Erkrankungen des Blutsystems wie beispielsweise Leukämie gehören zu den häufigsten Krebserkrankungen. Sie werden unter dem Begriff „Hämatologische Neoplasien“ zusammengefasst und stellen eine ernste und einschneidende Diagnose für die Betroffenen dar. Umso wichtiger ist die bestmögliche Therapie nach den aktuellsten Erkenntnissen und neuesten Behandlungsstandards. Unser Zentrum für hämatologische Neoplasien ist dafür von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert worden. Dieses Gütesiegel wird für solche Zentren erst seit dem Jahr 2020 vergeben. „Die Zertifizierung ist für uns Auszeichnung und Ansporn zugleich“, sagt Dr. Christina Große-Thie, stellvertretende Direktorin unserer Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin und Sprecherin des Zentrums. Bis sie und das Team die Zertifizierungsurkunde in den Händen halten konnten, waren es gut sechs Monate zusätzliche Arbeit.



Zentrumssprecherin Dr. Christina Große-Thie und Zentrumskoordinator Oberarzt Dr. Christoph Wittke halten stellvertretend für das ganze Team die Zertifizierungsurkunde in den Händen.

„Das war es wert. Die höchste Behandlungsqualität ist unser Anspruch als Unimedizin und wir möchten uns immer weiter verbessern“, so Große-Thie. „Die Anforderungen an ein Zertifikat sind hoch. Wir haben bestehende Abläufe hinterfragt, angepasst und standardisiert“, ergänzt ihr Kollege und Zentrumskoordinator Oberarzt Dr. Christoph Wittke. Dazu zählen sozialmedizinische Aspekte einer Behand-

lung wie die frühzeitige Einbeziehung des Sozialdienstes, ein etabliertes Qualitätsmanagementsystem, Angebote für den Erhalt der Fruchtbarkeit bei jungen Patienten und regelmäßige Fortbildungen für Pflegekräfte und Mediziner. Die Patientenfälle werden in interdisziplinären Tumorkonferenzen gemeinsam mit Experten aus Radiologie, Strahlentherapie, Pathologie und vielen weiteren Partnern beleuchtet. „Da wir auch viele neue Therapieverfahren zur Verfügung haben, welche zum Teil noch in Studien untersucht werden, kommen diesen Konferenzen besondere Bedeutung zu. „All das kommt unseren Patienten zugute und durch die eingespielten Abläufe auch allen Kollegen“, sagt Wittke. Krebs ist eine Herausforderung für die Erkrankten und ihre Angehörigen. Neben der Behandlung nach dem neuesten Stand der Technik und Forschung profitieren sie in unserer UMR von einer Unterstützung in allen Lebensbereichen.

Schutzausrüstung aus der Forschungswerkstatt

Verbesserte Visiere stellt unsere UMR im 3D-Druckverfahren selbst her. In unserer Forschungswerkstatt am Zentrum für Medizinische Forschung tüftelte der Maschinentechniker Christopher Heiden deshalb an einem modifizierten Modell. „Ich wollte ein Visier entwerfen, das einfach in der Handhabung, komfortabler beim Tragen und auch noch kostengünstig ist“, so der Werkstattleiter. Er arbeitet eng mit dem Institut für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene zusammen, um sicherzugehen, dass der Prototyp allen hygienischen Vorschriften entspricht und für den Krankenhausalltag taugt.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Der im 3D-Drucker hergestellte Bügel wird wie eine Brille aufgesetzt und das Schild - also der durchsichtige Gesichtsschutz - kann mit wenigen Handgriffen über eine Steckverbindung ausgetauscht werden. „Durch die Austauschbarkeit ist keine Reinigung und Desinfektion des Schildes notwendig. Der Bügel lässt sich, anders als bei kommerziellen Produkten, einfacher

desinfizieren“, sagt Prof. Dr. Andreas Podbielski, Institutsdirektor. Es schützt zwar nicht vor Aerosolen, diene den Kolleginnen und Kollegen mit Patientenkontakt aber als Spritzschutz. Für das medizinische und pflegerische Personal bedeuten die Visiere eine Verbesserung.

Mit der Neuschaffung eines für den Visierdruck geeigneten 3D-Druckers aus dem Corona-Hilfsfonds sind jetzt die Möglichkeiten für die Herstellung der Visiere gegeben. Heiden freut sich, dass die Visiere direkt zur Anwendung kommen. „Es ist immer ein tolles Gefühl, wenn eine Idee zum Modell und dann zum fertigen Produkt



Maschinentechniker Christopher Heiden hat praktische Visiere mit austauschbaren Schilden entwickelt.

wird“, sagt er. „Mittlerweile ist er eingespielt und kann bis zu 24 Stück am Tag herstellen. „Sollte die Nachfrage steigen, können wir noch mehr

produzieren oder sogar aufrüsten“, erklärt Dr. Kirsten Peters, Leiterin des Zentrums für Medizinische Forschung. Zudem stellt der Maschinentechniker auch Pipettenaufsätze her, die wegen der Pandemie gerade weltweit ausverkauft sind, und im Labor der Mikrobiologie dringend benötigt werden.

Willkommen im Team! 29 neue Fachkräfte in der Pflege



Im Januar haben 29 neue Fachkräfte aus der Pflege ihren Dienst an unserer UMR angetreten. So viele, wie seit Langem nicht. Für die Kolleginnen und Kollegen beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt. An drei Willkommenstagen haben die Mitarbeiter unser Haus kennengelernt. Die Gesundheits- und Krankenpfle-

ger, Altenpfleger und Krankenpflegehelfer, OTA und MFA wurden unter anderem in den Arbeits- und Brandschutz, Datenschutz, IT-Sicherheit sowie beispielsweise in das Entlassmanagement eingewiesen.

[Zur Bildergalerie geht es hier.](#)

Impfen: Große Bereitschaft

Seit dem 27. Dezember sind bereits viele Kolleginnen und Kollegen gegen Covid-19 geimpft worden. Die Impfbereitschaft ist groß, viele Mitarbeiter haben Flexibilität bei den Impfterminen gezeigt. Einige von Ihnen sind aus dem Frei, dem Urlaub oder nach dem Nachtdienst zum Impfen gekommen. Sie haben bewiesen, dass der Teamgeist an unserer Unimedizin großgeschrieben wird! Sobald weiterer Impfstoff eintrifft, werden die Einrichtungsleiter über weitere Termine informiert.



Clinician Scientist: Leitfaden für Palliativmedizin

Dr. Hanne Lademann erarbeitet Empfehlung für Kollegen



Entscheidungen bei der Behandlung eines schwerkranken Kindes sind schwer. Soll es mit großem medizinischen Aufwand ein längeres, aber unter Umständen weniger lebenswertes Leben führen oder ein kürzeres, dafür aber mit weniger Schmerzen und Leid? Jedes schwerkranken oder schwer verunfallte Kind braucht eine individuelle medizinische und gegebenenfalls palliative Versorgung. Für Pflegekräfte, Ärzte und Angehörige ist das psychisch sehr belastend. Die Palliativmedizin und die Intensivmedizin stehen im Gegensatz zueinander und bringen für das Krankenhauspersonal und die Angehörigen große Herausforderungen mit sich. Hier knüpft das Projekt „PalliativIntens“ von Dr. Hanne Lademann an.

Die Assistenzärztin unserer Kinder- und Jugendklinik ist Teil des Clinician-Scientist-Programms und erarbeitet in ihrem Forschungsprojekt eine Handlungsempfehlung, wie Ärzte und Pflegekräfte in solchen Situationen im Idealfall agieren und diese aufarbeiten können. „Noch gibt es in diesem Bereich keinen Leitfaden, nach dem sich das Klinikpersonal richten kann. Mit meiner Handlungsempfehlung möchte ich den Kollegen auf der Neonatologie und der pädiatrischen Intensivstation etwas an die Hand geben und mehr Sicher-

heit und Selbstvertrauen vermitteln“, sagt Lademann. Mit Unterstützung von sechs Doktorandinnen sammelt sie Informationen, befragt Mitarbeiter und erarbeitet eine Machbarkeitsstudie, um die palliative Versorgung zu verbessern. Ihr Plan: Den Kolleginnen und Kollegen eine Weiterbildung anzubieten und das Projekt später auf bundesweiter Ebene auszubauen.

Seit August 2019 forscht sie als Clinician Scientist. Außerdem ist sie im Team der interdisziplinären Kinder-Intensivmedizin sowie im Palliativteam tätig und hat bereits einen Kurs in Palliative Care absolviert. Über die zweijährige Forschungszeit ist sie froh: „Ich kann mich voll und ganz auf meine wissenschaftliche Arbeit konzentrieren und in der übrigen Zeit vollen Einsatz im klinischen Dienst zeigen.“ Im regulären Alltag hätte sie die Forschung nach der Arbeit gemacht, auf Kosten des Privatlebens. „Es ist ein besonderes Privileg, Teil des Programms zu sein. Ich bekomme von allen Seiten große Unterstützung, insbesondere von meinen Mentoren, der Graduiertenakademie und der Rostock Academy for Clinician Scientists.“

Mehr Informationen zum Projekt PalliativIntens gibt es [hier](#).

Trotz Covid stabile Gewebespende

76 Menschen haben in der UMR ihr Gewebe gespendet

3.029 Mal stimmten Spender bzw. Angehörige im vergangenen Jahr der Spende von Geweben wie Augenhornhaut, Herzklappen und Blutgefäßen und Amnion (Plazenta) zu. Insgesamt vermittelte die Deutsche Gesellschaft für Gewebetransplantation (DGFG) 6.268 Gewebetransplantate an Patienten deutschlandweit. Eine der spendenstärksten Kliniken in MV ist unsere Unimedizin: Hier spendeten im vergangenen Jahr allein 76 Menschen ihr Gewebe. An der UMR wurden auch 2020 überwiegend Augenhornhäute gespendet: 150 von insgesamt 167. „Gewebetransplantationen verbessern die Lebensqualität vieler Menschen. Die Hornhautverpflanzung ist die älteste, häufigste und auch die erfolgreichste Transplantation in der gesamten Medizin. Umso wichtiger ist die Bereitschaft zur Gewebespende“, so Prof. Dr. Thomas Fuchsluger, Direktor unserer Augenklinik. Die Einrichtung ist eine Schwerpunktambulanz für Hornhauttransplantationen in Norddeutschland. „Wir sind seit 2015 Gesellschafter der DGFG und dadurch aktiv beteiligt am größten Netzwerk der Gewebemedizin in Deutschland. Dieses Engagement für die Weiterentwicklung der Gewebespende ist uns ein großes Anliegen“, sagt Christian Petersen, unser Kaufmännischer Vorstand. „Als größte medizinische Einrichtung wollen wir allen Patienten zeitnah eine Versorgung mit einem Transplantat ermöglichen.“



150 Augenhornhäute wurden 2020 an der UMR gespendet
Bildquelle: DGFG

„Manchmal hilft ein Lutschbonbon“

Objektleiter Nico Lange hat viele Jahre als Reinigungskraft an der UMR gearbeitet

„Die Ausbildung zum Glas- und Gebäudereiniger war doch komplizierter als ich gedacht hatte“, erinnert sich Nico Lange, „viel Physik und Chemie standen auf dem Stundenplan“. Er ist heute Objektleiter bei der Logistik GmbH, einer Tochterfirma unserer Unimedizin, und hat bis vor zwei Jahren noch als Reinigungskraft gearbeitet. Fast 20 Jahre ist er am Campus Schillingallee im Einsatz und kennt jede Ecke wie seine Westentasche. Die Reinigung eines Krankenhauses ist für ihn die Königsdisziplin. „Intensive und umfangreiche Desinfektion ist immer extrem wichtig für den Schutz unserer Patienten.“



fit zu sein. Ob im Patientenzimmer oder im OP: Manchmal müssen die Reinigungskräfte einiges aushalten. Insbesondere dann, wenn sie Rückstände von Blut, Urin oder Stuhl wegputzen müssen. „Da muss man dann halt mal durch.“ Lange verrät, dass er in solch unangenehmen Situationen gerne einen Hustenbonbon im Mund hatte und ergänzt schmunzelnd, „das betäubt den Geruchssinn.“ Er lobt: „Die Reinigung an der UMR ist keine Akkordarbeit. Man bekommt Zeit, um jeden Raum gründlich zu säubern.“ Besonders die Arbeit auf der Hämatologie/Onkologie ging Lange immer sehr nah. Patienten, die viele Wochen auf der Station verbrachten, sind ihm oftmals ans Herz gewachsen. Heute vermisst er manchmal den Kontakt zum Patienten oder zu Kolleginnen und Kollegen. Lange arbeitet im Büro und freut sich deshalb jedes Mal, wenn er auf seinen Runden durch die UMR bekannte Gesichter trifft. „Die Mischung aus Büroarbeit und Praxis machen den Reiz als Objektleiter aus.“

Heute ist Lange für die Dienstplanung und Organisation der 150 Reinigungskräfte und für Kontrollen zuständig. Zu seinen Reinigungskräften pflegt er einen guten Kontakt: „Was sie jeden Tag leisten, ist enorm und nicht immer leicht. Dafür muss man eben gemacht sein.“ Allein der frühe Dienstbeginn ist nicht für Jedermann etwas. Die Reinigung erfolgt schwer-

punktmäßig von 4 bis 7 Uhr in den Nebenbereichen, also dort, wo die Patienten nicht beim Schlaf gestört werden. Erst ab 8 Uhr gehen die Reinigungskräfte in die Patientenzimmer. „Die ungewöhnliche Arbeitszeit hat den Vorteil, dass man immer früh Feierabend hat“, meint Lange. Allerdings sei frühes Zubettgehen ein Muss, um am nächsten Tag wieder

Neues vom BGM

„Wieder durchstarten“ möchte der Steuerkreis Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) mit allen Kollegen im Jahr 2021. Auch wenn Corona alle beruflich sehr einspannt, soll ein Ausgleich geschaffen werden.

Großen Ansturm gab es auf den Online-Kurs „Präventives Ganzkörperkräftigungstraining“. Die ersten 50 Zugänge, die von der Salus BKK übernommen wurden, sind leider schon vergeben. Dennoch können Sie sich in diesem Jahr noch kostenpflichtig über acht Wochen für diesen Kurs anmelden. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse wegen einer

80-prozentigen Kostenbeteiligung als Präventionsmaßnahme. Auch beim Universitätssport stehen viele Onlinekurse zur Auswahl. Am 13. Mai ist das Fußballturnier der UMR-Mitarbeiter am Damerower Weg geplant. Dazu werden noch Teamkapitäne gesucht, die Teams (7-10 Spieler) auf die Beine stellen.

Wer sich anderweitig sportlich betätigen möchte, kann sich wieder auf den Firmenlauf am 16. Juni und auf das Beachvolleyballturnier am 26. August, diesmal Am Waldessaum, freuen. Um sich darauf gut vorbereiten zu können, werden sobald wie möglich Kurse angeboten.

Kurse von Januar - Dezember:

- Onlinekurs Ganzkörperkräftigungstraining (kostenpflichtig), weitere Infos gibt es im Intranet

Kurse April: Aquafitness, Laufkurs, Nordic Walking, Yoga am ZN (13.4.-1.6.2021 von 15.15 bis 16.15 Uhr)

Geplante Veranstaltungen:

- 24.3. Gesundheitstag Campus Doberaner Straße

- 3.-12.5. Auszubildendentage

- 13.5. Fußballturnier

- 16.6. Firmenlauf

- 26.8. Beachvolleyballturnier

- 20.9. Gesundheitstag Campus Schillingallee

- 21.9. Gesundheitstag Campus Gehlsdorf

Anmeldung unter ILIAS (mit U-Nummer und Passwort)

Impressum

Universitätsmedizin Rostock
Postfach 10 08 88, 18057 Rostock
Tel. 0381 494 0
www.med.uni-rostock.de

unimedialog
ist das Mitarbeiterblatt der
Universitätsmedizin Rostock
11. Jahrgang, Ausgabe 2|2021

V.i.S.d.P.
Prof. Dr. Christian Schmidt
Vorstandsvorsitzender

Fotos: Universitätsmedizin Rostock, DFG
Redaktion: Stabsstelle
Öffentlichkeitsarbeit / Marketing
Kontakt: presse@med.uni-rostock.de