

N° 02 / 2016

# VOILÀ

Das Magazin  
der Kliniken Valens



Seite 02

*Wie sich das Berufsbild der  
Pflege verändert hat*

# 02



**VON DER BERUFUNG ZUM BERUF**  
Wie sich das Berufsbild der Pflege gewandelt hat

# 08



**ENGAGEMENT AM STRECKENRAND**  
Interview mit Björn Janssen

# 12



**PFLEGE MIT KONZEPT**  
Angewendete Pflegekonzepte

## Fokus

---

**02 Von der Berufung zum Beruf**  
Wie sich das Berufsbild der Pflege gewandelt hat

## Im Porträt

---

- 05 Was macht ...?**  
Natascha Zahner
- 06 In Ausbildung zur FaGe**  
Céline Sutter gibt Einblicke in ihre Ausbildung
- 08 Engagement am Streckenrand**  
Interview mit Björn Janssen über seine Motivation im Rehabereich
- 10 Der Polier und die Taminabrücke**  
Ein Erlebnisbericht über Paul Lackner

## Knowhow

---

- 12 Pflege mit Konzept**  
Angewendete Pflegekonzepte
- 14 Was tun bei Dysphagie?**  
Informationen zum Thema Schluckschwierigkeiten

## Mittendrin

---

- 16 Aktuelles**  
Kurzgeschichten, Rückblick und Erreichtes
- 20 Augenblicke**  
Western und Rodeo – Unser Mitarbeiterfest

## Freiraum

---

- 24 Ein Tal voller Geschichten**  
Erlebnis Calfeisental
- 25 Gut & gesund**  
Feines Maronensüppchen
- 26 Unsere Tipps**  
Natürliche Kompressen

## Finale

---

- 28 Rate mal**  
Zwei Mal «Thermal-Lunch» in Valens zu gewinnen!
- 29 Agenda**  
Agenda und imposante Zahlen

Wir sind um einen geschlechtergerechten Sprachgebrauch bemüht. Allerdings kann dies im Sinne einer besseren Lesbarkeit nicht immer umgesetzt werden. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.



# Von der Berufung zum Beruf

## Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns, Sie zur Herbstausgabe unseres VOILÀ Magazins begrüssen zu dürfen und laden Sie ganz herzlich zum Lesen ein.

Sie werden sehen, unsere vielseitigen Tätigkeiten in der Rehabilitation sind äusserst spannend. Einer der Schwerpunkte dieser Ausgabe ist der Bereich der Pflege. Unsere Pflegefachkräfte auf den verschiedenen Stationen der Häuser der Kliniken Valens leisten einen sehr hohen und massgeblichen Beitrag zur Rehabilitation. Die Mitarbeitenden der Pflege haben intensiven Patientenkontakt und können deshalb verstärkt auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Der Schwerpunkt unserer Tätigkeiten liegt hierbei vor allem auf der Aktivierung und dem Wiedererlernen der Tätigkeiten des täglichen Lebens. Das Pflegeverständnis der Kliniken Valens besteht hierbei aus Wertschätzung und Toleranz. Jeder Mensch wird in seiner Einzigartigkeit akzeptiert. Dies gilt übrigens auch für den Umgang miteinander.

Die Pflege hat in den letzten Jahren einen grossen Wandel durchlebt – von der Krankenschwester hin zur hochspezialisierten Fachkraft (Die Pflege: von der Berufung zum Beruf, Seite 02).

Spezielle Pflegekonzepte wurden entwickelt, um die Eigenständigkeit der Patienten zu fördern. Diese evidenzbasierten Konzepte finden alle in den Kliniken Valens Anwendung (Pflege mit Konzept, Seite 12). Und es dreht sich weiter um die Pflege, in unserer Patientengeschichte über eine junge Frau, die aufgrund ihrer Krankengeschichte nachfolgend die Ausbildung zur Fachangestellte Gesundheit absolviert (In Ausbildung zur FaGe, Seite 06).

Erfahren Sie von unserem Oberarzt, Dr. Björn Jansen, warum er nach Arbeitserfahrungen im Akutspital wieder in den Rehabereich gewechselt hat und worin er sich in seiner Freizeit engagiert (Engagement am Streckenrand, Seite 08).

Zum zweiten Mal hat das Senderformat «Gesundheit heute», das wöchentlich im SRF1 ausgestrahlt wird, über uns berichtet. In der Rheinburg-Klinik Walzenhausen wurde gezeigt, wie Patienten mit Schluckstörungen, beispielsweise nach einem Schlaganfall, behandelt und therapiert werden, mit dem Ziel, wieder in Gesellschaft selbstständig essen zu können (Was tun bei Dysphagie, Seite 14).

Holen Sie sich ausserdem herbstliche Ausflugstipps ins Calfeisental, nach St. Martin, einer ehemaligen Walsersiedlung, oder probieren Sie das Rezept unseres Chefkochs vom Rehaszentrum Walenstadtberg, Sven Diesner, aus, der Ihnen eine herrliche Maronenschaumsuppe empfiehlt. Falls Sie vom Wandern einen Muskelkater haben, schauen Sie doch auf Seite 26 die Kompressentipps unserer Stationsleiterin Claudia Brodmann an und verschaffen sich beispielsweise mit einer Lavendelölkompressen Linderung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Magazin und freuen uns weiterhin auf Ihr Feedback!

Dr. Till Hornung,  
Direktor Kliniken Valens

# Von der Berufung zum Beruf



**Das Berufsbild der Pflege hat sich in den vergangenen 200 Jahren deutlich gewandelt: von der Krankenschwester hin zur hochqualifizierten Berufsgruppe. Nichts geändert hat sich jedoch daran, dass sich die Arbeit an den Bedürfnissen der Patienten orientiert, denn schliesslich geht es immer um den Menschen.**

«Unsere Arbeit zielt darauf ab, dass Patientinnen und Patienten den Alltag ihren Bedürfnissen und Vorstellungen entsprechend mit oder ohne Unterstützung bewältigen können – soweit dies möglich ist», betont die diplomierte Pflegefachfrau Sarah Bolt, die vor gut eineinhalb Jahren aus dem Akutbereich, wo sie über fünf Jahre tätig war, ins Rehaszentrum Valens wechselte.

«Es geht darum, die Ressourcen der Patienten zu fördern und sie zu lehren, wieder selbstständig zu sein», sagt Brida Baselgia. «Das bedeutet auch», so die Leiterin der Ausbildung Pflege in den Kliniken Valens weiter, «dass wir dem Patienten nicht immer sofort unter die Arme greifen dürfen, sondern seine Autonomie respektieren.» Freilich sind Autonomie und Selbstständigkeit der Patienten mitunter eingeschränkt, doch für deren Entwicklung sei es von grösster Bedeutung, so Baselgia, «dass wir die Bedürfnisse und Ressourcen der Patienten in unseren Pflegealltag integrieren, die Veränderungen und Entwicklungen genau beobachten und die Pflege laufend anpassen.»

## **Verständnis für die Pflege**

Der Pflegedienst in den Kliniken Valens basiert auf dem sogenannten Pflegeverständnis, einer Art Orientierungshilfe für den Pflegealltag sowie die interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit. Darin liest man unter anderem, dass die Menschen

in ihrer Einzigartigkeit akzeptiert werden und dass jedem einzelnen mit Wertschätzung sowie Toleranz begegnet werden soll – das gilt für die Patienten und deren Angehörige genauso wie für Gäste, Kunden und selbstverständlich für Mitarbeitende und Kollegen.

Der Leiter des Pflegedienstes an den Kliniken Valens Michael R. Härtel, MAS Health Service Management, betont, dass es sich hierbei nicht um schön ausformulierte, ansonsten jedoch leere Worthülsen handelt, sondern dass dahinter ein täglich gelebter Pflegealltag steckt: «Pflege orientiert sich seit jeher an den Bedürfnissen der Patienten.» Es ging und geht also darum, das Beste für den Patienten zu wollen und ihn auf dem Weg der Genesung oder Besserung durch verschiedene Hilfestellungen, sehr wohl aber auch durch pure Nächstenliebe zu unterstützen. Basierend auf diesem Kerngedanken sowie auf den Unternehmensgrundsätzen und dem Leitbild der Kliniken Valens wurde schliesslich das Pflegeverständnis formuliert. «Wir haben es uns allerdings auch zum Ziel gemacht, immer wieder einmal in den Spiegel zu schauen und zu überprüfen, ob wir das tatsächlich leben, was wir leben wollen bzw. was wir behaupten zu leben», so Härtel.

### Von der Krankenschwester zur Pflegefachperson

Generell blickt die Arbeit in der Krankenpflege auf eine lange historische Entwicklung zurück: Wenngleich sich am Grundgedanken bis heute nichts geändert hat, hat sich im Hinblick auf die Praktiken wie auch das Berufsverständnis einiges getan. Es war Florence Nightingale, die den Wandel von der reinen Berufung zum Beruf in die Wege geleitet hat. Die 1820 geborene Engländerin gilt bis heute als die Begründerin der modernen Krankenpflege. Nichtsdestotrotz dauerte es bis weit in das 20. Jahrhundert, bis die Krankenschwestern und Krankenpfleger nicht mehr nur reine Hilfsdienste für die Ärzteschaft verrichteten. Und es sollte noch einige Jahre bzw. Jahrzehnte dauern, bis auch die Berufsbezeichnungen den eigentlichen Tätigkeiten angepasst wurden.

«Die Veränderungen im Bereich der Pflege hängen einerseits natürlich sehr eng mit dem medizinischen Fortschritt zusammen, andererseits aber auch mit den gesellschaftlichen Entwicklungen»,

so Pflegedienstleiter Härtel, der überdies betont, dass die Pflege nicht nur im körperlichen Bereich beachtliche Arbeit leiste sondern ebenso etwa, was die Psyche anbelangt: «Unsere Mitarbeitenden nehmen eine ganz wichtige Rolle hinsichtlich der Wissensvermittlung, Begleitung und Beratung der Patienten ein. Es geht stets um den Mensch als Ganzes und darum, sich mit der Patientengeschichte auseinanderzusetzen.» Nicht zuletzt aus diesem Grund braucht es hochqualifizierte, praxiserfahrene und immer öfter akademisch ausgebildete Pflegefachpersonen, die für eine wirksame Pflege nach dem aktuellsten Wissensstand verantwortlich zeichnen.

### Akademisch qualifizierte Pflege

Eine qualifizierte und überaus motivierte Pflegefachfrau ist beispielsweise Sarah Bolt. Die heute 33-jährige wollte schon immer mit Menschen bzw. Patienten arbeiten und wechselte daher nach der Matura an die höhere Fachschule Careum in Zürich, um dort die dreijährige Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau (HF) zu absolvieren. Nach zwei Jahren Praxiserfahrung hat sie sich für eine weitere akademische Ausbildung entschieden und durchläuft derzeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften St.Gallen das Masterstudium Pflege.

Neben der höheren Fachschule besteht für Interessierte mit Maturität ausserdem die Möglichkeit, sich an einer Fachhochschule einzuschreiben und direkt eine auf der Stufe «Tertiär A» angesiedelte Pflegeausbildung zu durchlaufen. Dieser ebenfalls dreijährige Studiengang kann in Teilzeit oder berufsbegleitend absolviert werden und schliesst mit einem Bachelor of Science in Pflege (BScN) ab, wobei die korrekte Berufsbezeichnung diplomierte Pflegefachfrau FH bzw. diplomierter Pflegefachmann FH lautet.

### Karriere mit Lehre

Für all jene, die nicht über eine Matura verfügen, besteht die Option, eine Lehre zur Fachfrau bzw. zum Fachmann Gesundheit (FaGe) zu absolvieren, wie Pflegeausbildungsleiterin Brida Baselgia erläutert: «Die meisten bewerben sich im Alter von 15 oder 16 und fangen dann nach dem obligaten Schulabschluss bei uns an. Die Ausbildung selbst erfolgt im Rahmen des dualen Bildungssystems – sprich: Neben der Praxis in der Klinik besuchen die Lehrlinge das Berufs- und Weiterbildungszentrum Sarganserland und nehmen zusätzlich an überbetrieblichen Kursen teil. Nach drei Jahren erhalten sie ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis.»

Sämtliche Grundausbildungen sind generalistisch, das heisst: Die angehenden Fachkräfte können nach dem Abschluss sowohl im Akut- als auch im Rehabilitationsbereich arbeiten. Überdies bietet der Pflegeberuf zahlreiche Möglichkeiten, sich darüberhinaus weiterzubilden. Dabei gilt es jedoch zu unterscheiden, ob sich die Pflegefachpersonen in Richtung verschiedener pflegefachlicher Themen spezialisieren oder ob sie einen wissenschaftlichen Weg einschlagen. Wieder andere entscheiden sich womöglich sogar für eine Karriere im Pflegemanagement- oder Pflegebildungsbereich – die Aussichten für eine Karriere in der Pflege sind heute jedenfalls so vielfältig wie nie zuvor.

Die ständige fachliche Weiterbildung ist laut Pflegedienstleiter Michael R. Härtel ohnehin obligatorisch. An den Kliniken Valens liegt der Fokus auf einer kontinuierlichen Fort- und Weiterbildung im



Bereich der Bewegungskonzepte, wobei das Hauptaugenmerk auf dem Bobath-Konzept und der Kinaesthetic liegt. Doch auch das Konzept der in St.Gallen geborenen Psychotherapeutin Félice Affolter, das motorische, kognitive und emotionale Leistungen verbessert, spielt eine ganz entscheidende Rolle in der täglichen Reha-Pflege (Näheres zu den Pflegekonzepten siehe Seite 12).

### Interdisziplinäres Arbeiten

Für Sarah Bolt waren und sind neben der Arbeit mit den Menschen vor allem der ganzheitliche Aspekt sowie die Arbeit in interdisziplinären, sprich fächerübergreifenden Teams von grosser Bedeutung. Insbesondere Letzteres sieht Sebastian Blank, Pflegefachmann an der Rheinburg-Klinik Walzenhausen, genauso: «Das Spezielle in der Rehapflege ist die Vielseitigkeit und das stetige Zusammenarbeiten mit den verschiedenen Berufsgruppen – von Ergo- und Physiotherapeuten bis zu Logopäden und Neuropsychologen», so der gebürtige Deutsche, der davon überzeugt ist, dass der Pflege und dem interdisziplinären Team eine zentrale Aufgabe im Bereich Rehabilitation zuteil kommen. Pflegedienstleiter Michael R. Härtel kann dies nur unterstreichen: «Die Pflege arbeitet sehr eng mit den ärztlichen und therapeutischen Teams zusammen und das Erreichen der Reha-Ziele hängt erfahrungsgemäss sehr stark mit dieser Absprache zusammen. Das ist auf der einen Seite eine Besonderheit der Reha-Pflege, auf der anderen Seite eine Herausforderung für das gesamte Team.»

### Heilung braucht Zeit – und spezielle Pflegekonzepte

Ein weiteres Merkmal der Pflege im Bereich der Rehabilitation ist die Dauer des Aufenthalts. Während sie in einem Akutspital im Schnitt zwischen vier und sechs Tagen beträgt, verbringen die Patienten Wochen oder gar Monate in einem Rehaszentrum. Damit die Betroffenen nämlich eine Eigenständigkeit erlangen, mit der sie zuhause ein möglichst selbstständiges Leben führen können, braucht es Übung. Das wiederum braucht Zeit, und diese gibt man den Patienten in den Kliniken Valens.

Langweilig werde einem in diesem Beruf auf jeden Fall nicht und man könne in der täglichen Arbeit mit den Patienten viel lernen – nicht nur für die berufliche Praxis, sondern auch fürs Leben, weiss Sebastian Blank zu berichten: «Es gibt immer wieder Menschen, die über ihre Krankheiten schmunzeln können. Das ist faszinierend.» Darüberhinaus trifft man auf viele verschiedene und komplexe Krankheitsbilder, was die Anwendung

ganz verschiedener Pflegekonzepte erfordert: Neben den bereits erwähnten (Bobath, Kinaesthetic und Affolter) arbeiten die Teams in den Kliniken Valens unter anderem auch mit basaler Stimulation, Spiegeltherapie oder greifen auf komplementäre Medizin zurück. All dies führt dazu, dass 95 Prozent der Patienten, die liegend eingeliefert werden, am Ende der Reha wieder laufen können – ob mit Stöcken oder Rollator. «Das sind die Momente, die einen die Anstrengungen vergessen lassen», sagt Sebastian Blank.

### Pflege mit Empathie

Doch es sind nicht nur die Pflegekonzepte allein, die dazu beitragen, dass es den Menschen am Ende des Tages besser geht. Pflege habe ausserdem ganz viel mit Empathie zu tun, betont Pflegedienstleiter Härtel, fügt allerdings hinzu, dass die Professionalität darunter nie leiden dürfe: «Pflege ist ein stetiges Ausbalancieren von Distanz und Nähe. Das allerdings kann man nicht wirklich lernen. Vielmehr hängt es von den Menschen ab – und zwar sowohl von den Pflegefachpersonen selbst als auch von den Patienten.» Empathie im Spannungsfeld Distanz-Nähe hat überdies mit dem allgemeinen Klima, mit einer offenen Gesprächs- und Informationskultur, mit Verantwortung, gelebten Werten und mit einer Kultur der Zusammenarbeit und Wertschätzung zu tun. Womit wir einmal mehr beim Pflegeverständnis sind, an dem sich die Pflege in den Kliniken Valens tagtäglich orientiert.



Was  
macht  
...?



«Nur kontinuierliche Weiterbildung ist der Schlüssel zu langanhaltendem Erfolg.»

**Natascha Zahner**  
Absolventin Kochausbildung, Rehaszentrum Valens

### Kantonsbeste Lernende

Natascha Zahner hat diesen Sommer ihre dreijährige Kochausbildung im Rehaszentrum Valens mit Bravour abgeschlossen. Wobei das fast noch untertrieben ist, denn Natascha ist mit der Abschlussnote 5,4 die kantonsbeste Absolventin und das will was heissen. Dabei ging es der begeisterten Köchin ganz und gar nicht darum, die anderen 130 Lernenden hinter sich zu lassen. Sie wollte einfach, wie immer, passioniert an die Sache herangehen und das Maximum aus sich herausholen. «Dass dabei dieses Glanzresultat herauschaut, macht das Ganze aber natürlich noch süsser.» Und bei Süsseem kennt sich Natascha aus, sind doch Desserts ihre Leidenschaft. «Ja, das muss ich wohl gestehen», sagt sie mit einem Schmunzeln, «am liebsten ist mir eine schön verzierte Früchtetorte.»

Während ihrer Lehrzeit galt es für die junge Frau viele Bereiche der Rehabilitationsklinik Valens zu entdecken. So erhielt sie Einblick in die Patientenverpflegung, das À la carte-Restaurant, die Diätküche und die Pizzastation.

«Interessant waren alle Bereiche», sagt Natascha, aber besonders stolz machte sie die Mitarbeit an einem Bankett, bei dem sie direkt vor Publikum ihr Können zeigen konnte, oder auch das Mitwirken an der Kochinsel bei der OFFA 2015 (Ostschweizer Frühlings- und Freizeitausstellung). Zusammen mit 15 weiteren Kochlernenden durfte sie dort täglich 300 bis 400 Schaulustige kulinarisch verwöhnen: «Das war eine super tolle, neue Erfahrung für mich, die mir sehr viel Spass gemacht hat.»

Wer jetzt denkt, dass sich die 18-jährige Kaltbrunnerin mit dem erfolgreichen Abschluss zufrieden gibt und sich nun auf die faule Haut legt, irrt gewaltig. Die Lehre sei zwar wichtig und ein gutes Fundament, aber nur kontinuierliche Weiterbildung sei der Schlüssel zu langanhaltendem Erfolg, erklärt sie. So absolviert die zielstrebige Frau gleich im Anschluss an ihre Lehrzeit in Valens die Zusatzausbildung zur Diätköchin im Spital Lachen. Die dortigen Patienten dürfen sich also auf einen neuen Küchenstar freuen.

In etwas weiterer Zukunft würde sie gerne Auslandserfahrung sammeln und andere, ihr noch fremde Kochkulturen sowie Land und Leute kennenlernen. Man darf also auf weitere kulinarische Höhenflüge von Natascha Zahner gespannt sein, vielleicht auch wieder mal in Valens.

# In Ausbildung zur FaGe

Céline Sutter weilte im Rehaszentrum Valens zur stationären Rehabilitation. Im Ergonomietrainingsprogramm führte sie ein intensives Training zur Verbesserung ihrer körperlichen Belastbarkeit durch. Demnächst beginnt sie das 3. Lehrjahr in ihrer Ausbildung als Fachangestellte für Gesundheit (FaGe). Im Gespräch mit ihrem Physiotherapeuten Volker Kirchberg gibt sie Einblick in ihre Motivation für diesen Beruf.

**Volker Kirchberg: Céline, wie bist du auf den Berufswunsch Fachangestellte für Gesundheit gekommen?**

Céline Sutter: Meine Gotte ist gelernte Krankenschwester. Während meiner Schulzeit konnte ich im Rahmen von drei Schnuppertagen mit meiner Gotte ins Spital Appenzell mitgehen. Dies gefiel mir so gut, dass ich dort eine Woche ein «Schnupperpraktikum» absolvierte. Danach bewarb ich mich im Altersheim Teufen ebenfalls für ein «Schnupperpraktikum» und schlussendlich für eine Ausbildungsstelle. Ich wollte auf jeden Fall einen Beruf erlernen, bei dem ich körperlich gefordert werde.

**Was genau interessiert dich an diesem Beruf?**

Ich lerne dort verschiedene Menschen und ihre Biografien kennen. Ausserdem interessieren mich das Medizinische und die Abläufe in der Pflege.

**Was hat dir bei deiner Ausbildung bis jetzt besonders gefallen?**

Insbesondere das Erlernen der Medizinaltechnik; Spritzen geben und Medikamente richten. An Behandlungen oder Tätigkeiten mit medizinischem Charakter wie zum Beispiel Verbände wechseln finde ich besonderes Interesse. Die Körperpflege der Patienten ist aus meiner Sicht gut erlernbar.

**Was macht für dich ein gutes Krankenpflegepersonal aus?**

Die Freundlichkeit und das «Aufgestelltsein» des Pflegepersonals. Der Patient soll merken, dass ich Freude am Arbeiten mit den zu betreuenden Menschen habe. Eine gute Krankenpflege soll auch dann freundlich sein, wenn sie selber mal nicht so gut drauf ist. Es ist wichtig, dass ich versuche auf die Patienten einzugehen und sie verstehe.

**Hat sich während der ersten beiden Lehrjahre etwas an der Einstellung zu deinem zukünftigen Beruf verändert?**

Ich muss noch mehr Anatomie und lateinische Begriffe lernen, also auf rein schulischer Ebene. Im Altersheim, wo ich jetzt arbeite, darf ich zum Beispiel Katheter legen oder einen «Butterfly» (Venzugang).

**Was sind eher schwierige Arbeiten im Beruf oder was fällt dir schwer?**

Mir persönlich fällt die Begleitung von sterbenden Patienten schwer. Das ist nicht einfach als junger Mensch.

**Wer sind deine Vorbilder in deinem Beruf?**

Auf jeden Fall meine Berufsbildnerin, die mich in meiner Ausbildung unterstützt. Sie gibt mir Aufträge und begleitet mich im Altersheim an meinem Arbeitsplatz. Sie benotet dann meine Arbeit. Ich bin sehr zufrieden mit ihr.

*«Eine gute Krankenpflege soll auch dann freundlich sein, wenn sie selber mal nicht so gut drauf ist. Es ist wichtig, dass ich versuche auf die Patienten einzugehen und sie verstehe.»*

**Céline Sutter**  
im 3. Lehrjahr zur FaGe



**Welche Perspektiven siehst du in deinen Beruf?**

Interessant für mich ist die Tätigkeit als Medizinische Praxisassistentin (MPA). Meine Gotte arbeitet momentan auch als MPA in einer Arztpraxis. Aber auch die Arbeit in einem Spital wäre für mich reizvoll. Im Spital sieht man immer wieder neue Menschen und begleitet sie eine begrenzte Zeit. Im Altersheim ist es schön, mit den Bewohnern eine Art Beziehung aufzubauen und von ihrer Lebenserfahrung zu lernen.

# Engagement am Streckenrand

Während des Medizinstudiums merkte Björn Janssen, dass sein ursprüngliches Ziel, das Fach Orthopädie, doch nicht das Richtige für ihn ist. Denn, sollte er acht Stunden am Operationstisch stehen, fehlt ihm die Kommunikation mit den Patienten. So entschied er sich für das Gebiet der muskuloskelettalen Rehabilitation.



Nach erfolgreichem Studium in Deutschland fand Björn Janssen 2008 in die Schweiz. Stationen in Leukerbad, Valens, Chur und Lenzerheide sind in seinem Lebenslauf zu finden. Umso erfreulicher ist es, dass der 34-jährige vor gut einem Jahr wieder in das Rehaszentrum Valens als Oberarzt für Rheumatologie zurückgekehrt ist. Steht man ihm gegenüber, begegnet er einem mit einem Lächeln. «Diese kleine, selbstverständliche Geste kann bereits einen grossen, positiven Effekt haben», erklärt Björn Janssen.

In seiner Freizeit setzt der ehemalige Leichtathlet ganz auf die Karte Sport. Genauer gesagt Bergsport. Mountainbiken, Wandern, Skifahren und Langlaufen. Und wenn er dies nicht gerade selbst ausübt, ist Björn Janssen seit einiger Zeit als Renn-Arzt bei Sportwettkämpfen engagiert. Ein Interview zu seiner Motivation im Rehabereich und sein freizeitliches Engagement.

### **Warum sind Sie nach Valens zurückgekehrt?**

Mir gefällt die interdisziplinäre Arbeit mit den Kollegen, also das Miteinander verschiedener Fachrichtungen. Obwohl ich als Leistungssportler ein Einzelkämpfer war, liebe ich es, im Team zu arbeiten. Ich bezeichne mich auch als stationären Allgemeinmediziner, der mit einem Team zusammenspannt. Da sind beispielsweise die Physiotherapie, die Ergotherapie, die Massage, die Wassertherapie, die Pflege und die anderen Arztkollegen. Es ist bewiesen, dass bei chronischen Erkrankungen das Zusammenspiel der verschiedenen Spezialisten zum Erfolg führt – das ist Rehabilitation.

Ebenso gefällt mir, dass man Zeit hat für den Patienten. In einem Akutspital hat man nur ein paar Minuten. Kommt der Patient für einen ambulanten Termin nach Valens, habe ich eine Stunde zur Verfügung. Auch während eines dreiwöchigen stationären Aufenthalts bin ich regelmässig mit dem Patienten in Kontakt und kann so den Verlauf aktiv mitverfolgen.

### **In Ihrer Freizeit sind Sie seit zwei Jahren als Renn-Arzt an den Mountainbike-Weltcuprennen auf der Lenzerheide vor Ort. Wie kam es zu diesem Engagement?**

Dieses Engagement ist über die Praxistätigkeit auf der Lenzerheide gekommen. Mein damaliger Chef hat mich für diesen Job vorgeschlagen. Diese Tätigkeit dauert bis zur Mountainbike-Weltmeisterschaft 2018.

### **Eine der Disziplinen ist das Downhill-Rennen, hinunter von der Rothornbahn-Bergstation bis zur Talsation. Die Downhiller sagen, dass dies eine der attraktivsten Strecken im Weltcup-Zirkus ist. Was macht die Strecke speziell?**

Die Strecke ist sehr steil. Speziell sind dabei die vier Sprünge, einige sogar über die Strasse. Die Wettkämpfer springen bis zu 30 Meter weit, was naturgemäss das Verletzungsrisiko erhöht.

### **Für 2016 haben die Veranstalter an der Downhill-Strecke einige Korrekturen vorgenommen. Wie haben sich diese auf den Rennverlauf ausgewirkt?**

Die Downhill-Strecke, vor allem der letzte Sprung, wurde dieses Jahr deutlich entschärft. Dadurch gab es an dieser Stelle keine Unfälle mehr. Auch insgesamt waren die Stürze rückläufig. Die Fahrer schienen insgesamt generell besser auf die Strecke vorbereitet gewesen zu

*Steht man dem Facharzt für Innere Medizin und Rehabilitation gegenüber, begegnet er einem mit einem Lächeln. «Diese kleine, selbstverständliche Geste kann bereits einen grossen, positiven Effekt haben», erklärt Björn Janssen.*

sein. Das macht die Arbeit für uns natürlich um einiges einfacher. Auch der Wettkampfverlauf konnte besser eingehalten werden, da es zu keinen Streckensperrungen kam.

### **Eine weitere Disziplin ist das Cross Country-Rennen, dort ist das Unfallrisiko geringer. Was kann da passieren?**

Die Strecke auf der Lenzerheide ist auch im Cross Country speziell, weil auch da Sprünge eingebaut wurden. Diese sind bis zu eineinhalb Meter hoch. Daher gab es da 2015 den einen oder anderen Zwischenfall. Die Strecke hat nicht so viele Höhenmeter, ist aber technisch dennoch anspruchsvoll. Einzigartig ist ausserdem die Tatsache, dass die Wettkämpfer an einigen Stellen aus zwei parallel geführten Strecken wählen können.

### **Während des Winters betreuen Sie die alpinen Skifahrer von SwissSki (Schweizerischer Skiverband) an Wettkämpfen. Sowohl die Mountainbiker als auch die Abfahrer sind mit hohen Tempi unterwegs. Welche körperlichen Voraussetzungen müssen die Athleten aufweisen, damit sie den Kräften standhalten können?**

Die muskuläre Stabilisation ist sehr wichtig, insbesondere die Becken- und Rumpfmuskulatur. Natürlich ist bei beiden Sportarten auch die Beinmuskulatur wichtig. Der Mountainbiker benötigt sie als Antrieb und der Skifahrer eher als Stabilisation. Als Prophylaxe ist es wichtig, dass die Muskulatur so trainiert ist, dass die Gelenke stabilisiert sind. Aber auch im täglichen Leben und für die Patienten gilt: der Rumpf ist das Wichtigste.

### **Was empfehlen Sie Hobbysportlern, um sich vor Verletzungen zu schützen?**

Beispielsweise nicht erst einen Tag, bevor man auf die Skipiste geht, mit dem Training beginnen, sondern immer etwas für seine Fitness zu machen. Ohne Training ist die Stabilisation wie auch die Koordination beim Skifahren nicht gewährleistet. Beim Mountainbiken verhält es sich ähnlich – ohne Grundfitness kommt man nicht den Berg hoch. Besser regelmässig und abwechslungsreich trainieren als nur selten und mit hoher Intensität.

# Der Polier und die Taminabrücke

Beim Besuch der Brückenbaustelle regnet es in Strömen. Das Wasser fließt in Bächen über die Strassen im Pfäferser Wald. Polier Paul Lackner bespricht mit seinen tropfnassen Arbeitskollegen das heutige Bauprogramm.



10 Im Porträt



Paul Lackner

Im Aufenthaltsraum des Containerhauses stehen drei Herren, einer davon ist Paul Lackner, Polier bei der österreichischen Strabag AG, spezialisiert für Hoch- und Ingenieurbau. Paul Lackner arbeitet seit Beginn auf der Grossbaustelle im Taminatal. Schon 3 ½ Jahre baut der Kärntner von Montag bis Freitag an der Taminabrücke. Der gelernte Polier teilt Arbeiten ein und kontrolliert die Tätigkeiten der Arbeiter. Die Zusammenarbeit funktioniert gut. Das Team ist mit wenigen Wechseln seit 15 Jahren zusammen unterwegs. «Wir kennen uns gut und können uns aufeinander verlassen. Das ist unerlässlich für einen solchen Brückenbau.» meint Paul Lackner. Das Team besteht

vorwiegend aus Österreichern aus verschiedenen Regionen. Da fällt auch der eine oder andere Spruch oder man nimmt sich gegenseitig hoch – der Steirer mit dem Kärntner oder der Tiroler mit dem Oberösterreicher. Gerade so, wie es die Schweizer z.B. mit den Zürchern und Bündnern, den Wallisern oder Baslern kennen. Die Bauarbeiter haben verschiedene Handwerksberufe gelernt. So gehören Maurer, Tischler und Zimmerleute zum professionellen Team, das zu 80 % im Brückenbau tätig ist. Die Taminabrücke ist für diese Crew das erste Brückenbauwerk in der Schweiz. In Österreich zeigt die Angererschluht-Brücke in Bad Gastein die Handschrift des gleichen Teams.

### Zusammenarbeit mit anderen Firmen

Bei der Arbeitsgesellschaft (ARGE) ist auch die Zusammenarbeit mit Bauarbeitern von anderen Firmen von grosser Bedeutung. Aktuell sind von der Firma Erni drei bis vier Mitarbeiter auf der Baustelle. Die Kommunikation mit den vorwiegend portugiesischen Arbeitern funktioniert gut, die Vorarbeiter können stets Deutsch und übersetzen für ihre Landsleute.

Als schwierigste Aufgabe bezeichnet Paul Lackner den Beginn eines solches Baus. «Der Start ist das Schwierigste, bis alles seinen Rhythmus kriegt.» Und dann ist bei Arbeiten in schwindelerregender Höhe auch immer Vorsicht geboten. Bei so starkem Regen wie heute, ist es kaum möglich, den ganzen Tag alle anstehenden Arbeiten erledigen zu können. Dafür sind die Brückenbauer bei schönem Wetter durchaus auch mal bis in die Abendstunden auf der Baustelle.

### Spezielles Familienleben

Seine Liebsten sieht er nur am Wochenende. Paul und seine Arbeitskollegen wohnen unter der Woche im Containerhaus. Zum Mittagessen gehts in die Psychiatrische Klinik im Dorf Pfäfers, Frühstück und Abendessen finden im Aufenthaltsraum des Containerhauses statt. Am Freitagabend fahren sie alle los Richtung Österreich, je nach Herkunft beträgt die Fahrzeit zwischen fünf und sieben Stunden. Montagmorgen um 3.00 Uhr geht's wieder Richtung Taminatal. Sie sind das gewohnt, die Bauarbeiter. Und ihre Frauen und Kinder zuhause auch. So ein Eheleben muss gut eingespielt sein, entweder es funktioniert, oder dann eben nicht. Paul ist glücklich, dass seine Frau und sein Kind für die Situation Verständnis aufbringen. In der wenigen Freizeit ist der Kärntner dann gerne in den Bergen unterwegs.

Paul Lackner kennt inzwischen viele Pfäferser Dorfbewohner und Mitarbeitende der Klinik. «Wir wurden sehr gut aufgenommen, haben guten Kontakt, auch mit dem Bürgermeister (hier: Gemeindepräsidenten). Und auch mit Besuchern gibt es immer wieder spannende Gespräche.» Während der bisherigen Bauzeit haben rund 8'000 Interessierte die Baustelle besucht. Es gab

*Und welches ist Pauls liebste Arbeit? «Natürlich betonieren», meint der 42-jährige Familienvater.*

Besichtigungen unter fachkundiger Führung. Aber auch viele an Architektur interessierte Passanten haben auf der linken oder rechten Talseite Halt gemacht und das entstehende Brückenwerk mit den speziellen Dimensionen bestaunt.

### Bauarbeiten bald fertig

Die Crew um Paul Lackner ist noch bis Ende Jahr vor Ort, bis dahin sind die eigentlichen Bauarbeiten fertig. Anfangs 2017 wird es noch Arbeiten an der Zufahrtsstrasse geben, die gesamte Markierung, Signalisierung und Umgebungsarbeiten. Und schon bald heisst es für die österreichischen Bauarbeiter Abschied nehmen vom Taminatal. «Es wird ein Abschied mit Wehmut werden» ist Paul Lackner überzeugt, «haben wir doch viel Herzblut in diese Brücke gesteckt. Wir dürfen aber auch mit Stolz auf das grosse Bauwerk blicken. Wo wir nächstes Jahr Brücken bauen, ist derzeit noch offen.»



## Fakten

- eine der grössten Bogenbrücken Europas
- Kernstück der Verbindungsstrasse Pfäfers – Valens
- Spannweite: 260 Meter
- Höhe über der Schlucht: 200 Meter
- Länge der Brücke: 417 Meter
- Pfeilhöhe: ca. 35 Meter
- Kosten: CHF 56 Mio.
- Bauzeit: 4 Jahre
- Brückenfest: 9. bis 11. Juni 2017
- offizielle Eröffnung und Übergabe an den Verkehr: 22. Juni 2017

# Pflege mit Konzept

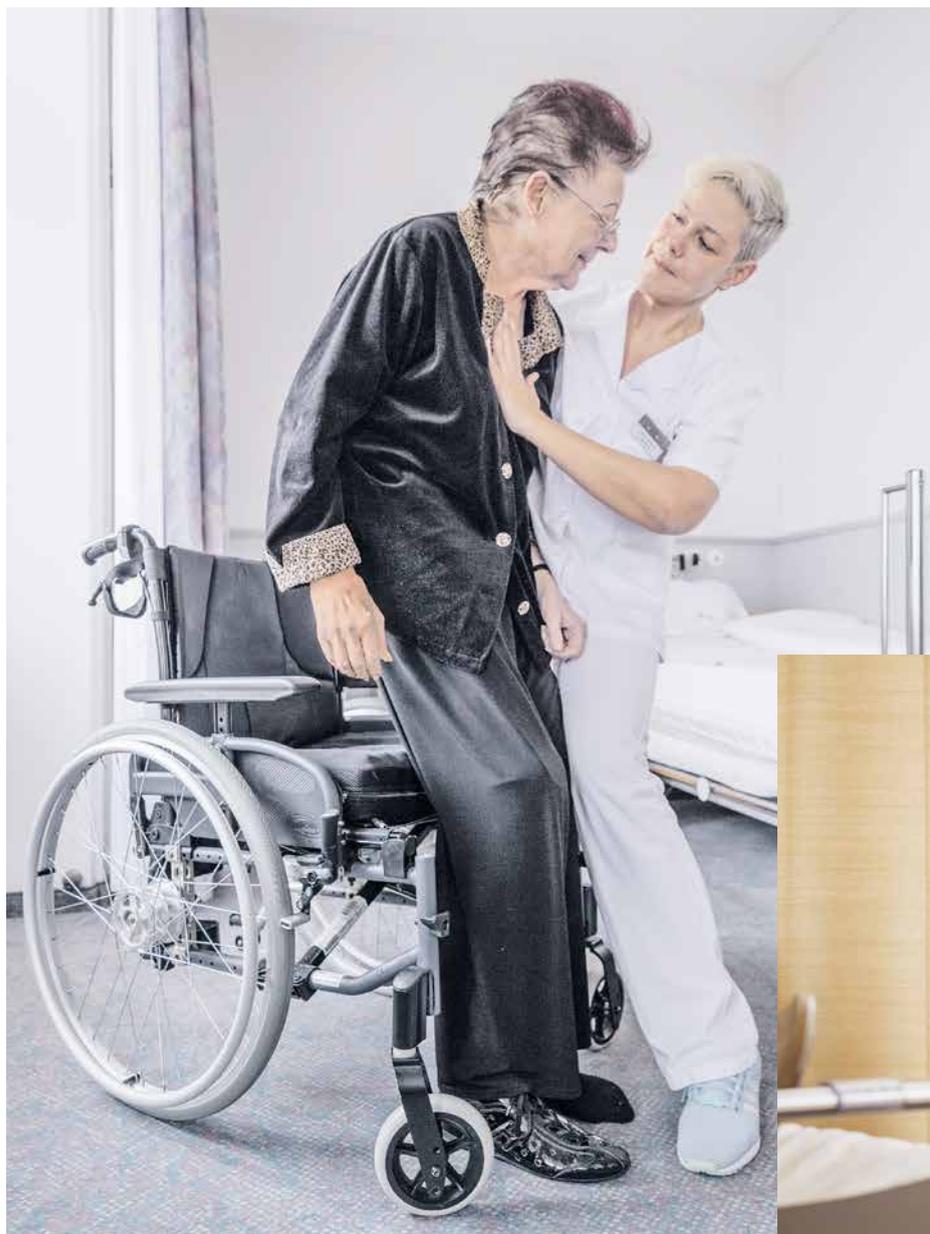
«So viel Hilfe wie nötig, so viel Selbstständigkeit wie möglich», lautet der Grundsatz, an dem sich der Pflegealltag an den Kliniken Valens orientiert. Um die Eigenständigkeit der Patienten zu fördern, kommen unter anderem spezielle Pflegekonzepte zur Anwendung. Ein Einblick.

Eine aktivierende therapeutische Pflege, wie sie in den Kliniken Valens verfolgt wird, kann nur in interdisziplinären und interprofessionellen, sprich fächerübergreifenden Teams erfolgen. Freilich werden dabei auch die Patienten selbst stark eingebunden, beispielsweise bei der Festlegung der Pflegeziele. Um die hohe Pflegequalität zu gewährleisten, nehmen in den Kliniken Valens Aus-, Fort- und Weiterbildung einen besonders hohen Stellenwert ein. Überdies werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse laufend in die Arbeit integriert, gemeinsam mit renommierten Institutionen innovative sowie praxisrelevante Forschungsprojekte durchgeführt und kontinuierlich Massnahmen zur Qualitätsverbesserung vorgenommen.

Um die Selbstständigkeit der Patienten zu erhalten, zu fördern oder wiederzuerlangen, orientieren sich die Pflegefachpersonen an etablierten Konzepten der Rehabilitationspflege. «Wir beschränken uns dabei auf wenige, ausgewählte Pflegekonzepte, die allerdings konsequent angewendet werden», betont Anita Kohler, Bereichsleiterin Pflege am Rehaszentrum Valens. Der Fokus liegt dabei auf den Bewegungskonzepten Kinaesthetics, Bobath, Affolter und F.O.T.T.

## Kinaesthetics

Bei Kinaesthetics handelt es sich um die Kunst bzw. Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung. Das Konzept wurde in den 1970er Jahren vom US-amerikanischen Tänzer, Choreograph und Verhaltenskybernetiker Dr. Frank Hatch als kreatives Tanz-, Selbsterfahrungs- und Bewegungsprogramm unterrichtet und gehört heute zum Ausbildungsstandard im Bereich der Pflege. Das Ziel besteht nicht darin, dass die Patienten am Ende tanzen – wobei selbst das nicht ausgeschlossen sein soll. Vielmehr geht es jedoch darum, dass die Betroffenen durch die Anwendung der Kinaesthetics bei Alltagsaktivitäten wie etwa bei Transfers, bei der Körperpflege oder bei Positionierungen im Bett oder in einem Stuhl, ihre Bewegungen (wieder) bewusst wahrnehmen. Darüberhinaus ist mittlerweile bekannt, dass durch eine derartige körperliche bzw. muskuläre Aktivierung zahlreiche



Heilungs- und Regulationsmechanismen in Gang gesetzt werden. «Eine konsequente Anwendung kommt aber nicht nur den Patienten zugute, sondern trägt auch wesentlich zur persönlichen Gesundheitsentwicklung der Mitarbeitenden bei», weiss Pflegeleiterin Kohler. Nicht zuletzt aus diesem Grund nehmen die Pflegefachpersonen die angebotenen Fort- und Weiterbildungs- sowie Coaching-Angebote gerne und regelmässig wahr.

### **Bobath**

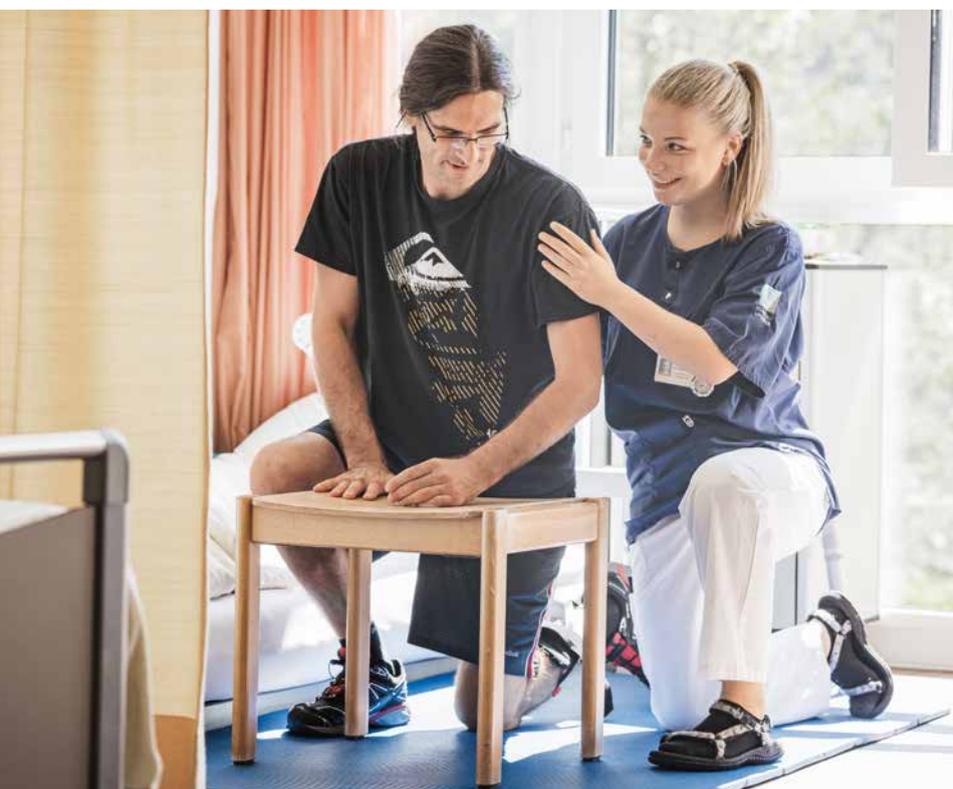
Vor allem Patienten mit neurologischen Erkrankungen (z.B. Schädelhirntrauma, Multiple Sklerose, Parkinson, Hirnblutungen) können von diesem Pflegekonzept profitieren. Entwickelt wurde es bereits 1943 von der deutschen Physiotherapeutin Beate Bobath und ihrem Ehemann Karel Bobath, seines Zeichens Neurologe und Kinderarzt. Im Zuge ihrer Arbeit mit Kindern, deren Gehirn aufgrund unterschiedlicher Ursachen geschädigt war, fand das Ehepaar heraus, dass sie durch Positionierung, Lagerung und Bewegung unter anderem den spastischen Muskeltonus beeinflussen können. Des Weiteren zielt das Bobath-Konzept darauf ab, Muskelspannungen zu normalisieren, Bewegungsabläufe zu optimieren und deren Symmetrie zu fördern. Dem Pflegeteam kommt dabei eine entscheidende Rolle zu, wie schon Berta Bobath betonte: «Durch die spezielle Positionierung des Patienten im Bett oder beim Sitzen im Stuhl kann das Pflegepersonal mithelfen zu verhindern, dass sich abnorme Haltungsmuster etablieren.»

### **Affolter**

Die 1926 in St.Gallen geborene Félice Affolter arbeitete viele Jahre als Lehrerin mit gehörlosen Kindern und später im Rahmen ihrer Tätigkeit als Logopädin und Psychologin mit in ihrer Wahrnehmung eingeschränkten Patienten. Während dieser Zeit entwickelte sie ihre eigene Methode, die vielfach auch «Gespürte Interaktionstherapie» genannt wird. Beim Affolter-Konzept führen die Pflegefachpersonen Handlungsabläufe gemeinsam mit den Patienten, die diese aufgrund von Wahrnehmungsproblemen nicht selbstständig ausführen können, durch. So können Wahrnehmungsstörungen durch die Vermittlung von Spür- und Umgebungsinformationen über das taktil-kinaesthetische Sinnessystem positiv beeinflusst werden. Anita Kohler erklärt: «Derart geführte Interaktionserfahrungen fördern motorische, kognitive und emotionale Leistungen, denn durch das Führen werden alltägliche Handlungsabläufe wieder erfahren, begriffen, spürbar, vertrauter. In der Folge wird selbstständiges Handeln möglich und ein Lernprozess beginnt.»

### **Facial Oral Tract Therapie (F.O.T.T.)**

Da Bewegung genauso im Bereich der Gesichts-, Mund- und Schluckmuskulatur stattfindet, hat die englische Sprachtherapeutin Kay Coombes in Zusammenarbeit mit dem Ehepaar Bobath die sogenannte Facial Oral Tract Therapie (F.O.T.T.) entwickelt. Dieser Pflegeansatz zielt sowohl auf eine Rehabilitation der Schluckfunktion und der oralen Nahrungsaufnahme ab, als auch auf die bestmögliche Wiederherstellung der Gesichtsbewegungen, der Stimme und des Sprechens. «Hierbei arbeitet die Pflege sehr eng mit der Logopädie zusammen, die zum Beispiel mit dem behandelnden Arzt regelmässig Schluckabklärungen durchführt, um den Kostenaufbau zu fördern», erläutert Kohler nur eine der zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten. Neben der Nahrungsaufnahme kommt F.O.T.T. überdies bei der Mundhygiene, der non-verbalen Kommunikation sowie zur Verbesserung von Atmung, Stimme und Sprechen zum Einsatz. Dabei gehört betont, dass die Therapie jeweils individuell angepasst wird, schliesslich ist jeder Patient anders.



# Was tun bei Dysphagie?

*Schlucken ist etwas Alltägliches und gleichzeitig lebensnotwendig. Man geht allerdings davon aus, dass ungefähr jeder fünfte Patient im Wartezimmer eines Hausarztes an Schluckschwierigkeiten leidet. Sogar etwa 45 Prozent der stetig wachsenden Gruppe der über 75-jährigen sind Dysphagiepatienten.*

## Was ist Dysphagie?

Dysphagie bezeichnet die Störung des Schluckvorganges (griech. «phagein»: essen). Der normale neuromuskuläre Ablauf des Kau- und Schluckvorganges ist verändert. Es besteht die Gefahr, dass Speichel, Flüssigkeit oder Nahrung in die Atemwege gelangt (Aspiration). Bei solchem Verschlucken kann es zu Erstickungsanfällen oder Lungenentzündungen kommen.

## Was sind Anzeichen, die auf eine Schluckstörung hinweisen?

- Speichel, Sekret und Nahrungsbrei im Mundraum, die nicht abgeschluckt werden können und aus dem Mund herauslaufen.
- Auftreten von vermehrtem Räuspern und Husten während der Mahlzeiten.
- Häufiges Verschlucken an Speichel, Flüssigkeiten und bestimmten Speisen und Fieber, ohne dass eine Erkältung vorliegt.
- Unerklärliches Auftreten von Fieber, ohne dass beim Essen Räuspern oder Husten auftritt («stille Schluckstörung»).
- Das Schlucken ist schmerzhaft, Engegefühl im Brustkorb, Globusgefühl im Hals («Steckenbleiben von Nahrung»).
- Mühe beim Kauen und dem Transportieren der Nahrung auf der Zunge (Schluckauslösung fällt schwer bzw. ist nicht möglich).
- Vermeidung von bestimmten Speisen, Nahrungsmitteln, Getränken, weil das Schlucken mühsam ist, schwer fällt bzw. nicht möglich ist.
- Unklare plötzliche Gewichtsabnahme (plötzlich wird weniger gegessen und getrunken, man möchte nicht mehr in Gesellschaft essen).
- Während des Essens/ Trinkens oder danach kommt es zu auffälligen Stimmveränderungen und Atemgeräuschen (brodelnde Stimme, rasselnde Atmung), die Stimme klingt belegt, feucht

## Wie können überhaupt Schluckstörungen auftreten bzw. entstehen?

- Dysphagien können verschiedene Ursachen haben:
- Neurologisch (Schlaganfall/Blutungen, Hirntumor, Schädel-Hirn-Trauma, M. Parkinson, MS, Myasthenia gravis, ALS, Demenz ect.)
  - HNO/Chirurgisch (Tumore im Mund-, Hals- und Kopfbereich und Speiseröhre, Zenker-Divertikel, Fremdkörper)
  - Internistisch (Ösophagitis (Reflux, Soor, CMV)), Ösophagospasmus, medikamentös, nach Strahlen- oder Chemotherapie
  - Psychogen (Verhaltensstörungen, Essstörungen)
  - Alter, primäre Presbyphagie, sekundäre Presbyphagie

## Welches sind die Folgen einer Dysphagie?

- Denutrition (Mangelernährung): Ernährung ist nicht mehr ausreichend oder einseitig (Defizite von Kalorien, Vitaminen).
- Dehydratation (Austrocknung): Aufnahme von nicht genügend Flüssigkeit, z.B. aus Angst, sich zu verschlucken, oder weil das Trinken sehr viel Zeit benötigt.
- Aspiration (Verschlucken): Speichel, Flüssigkeit und/ oder Nahrung gelangt in die unteren Luftwege. Das kann zu Lungenentzündungen (Aspirationspneumonien) und damit zu einer ernsthaften Gesundheitsgefährdung führen.

## Was ist bei einer Dysphagie zu tun?

Eine ausführliche Diagnostik (klinisch, bildgebend) ist der Grundstein für die funktionelle Dysphagietherapie. Hier gilt der Grundsatz: Je schneller man mit der Rehabilitation beginnt, umso besser für den Patienten. Eine nicht erkannte Schluckstörung kann lebensgefährlich werden.



## FERNSEHBEITRAG «GESUNDHEIT HEUTE»

Die Kliniken Valens wurden kürzlich am Standort Walzenhausen von einem Kamerteam der Serie «Gesundheit heute» besucht. Dr. Martin Rutz, Chefarzt der Rheinburg-Klinik, und sein Team informierten über die Möglichkeiten der Dysphagietherapie.

Der Beitrag wurde bereits im SRF1 und SRF Info ausgestrahlt und ist nun unter folgender Webseite abrufbar: [www.gesundheit-heute.ch/sendungen](http://www.gesundheit-heute.ch/sendungen)

### Was geschieht während der Rehabilitation?

Eine Dysphagie wird immer interdisziplinär behandelt. Es bestehen während der Rehabilitation eine enge Zusammenarbeit und ein intensiver Austausch zwischen Arzt (Überwachung der Entzündungsparameter) und Ernährungsberater (berechnet, ob oral aufgenommene Kalorien ausreichend sind, ob Sondenkost reduziert werden kann). Das interdisziplinäre Dysphagieteam geht ursachenorientiert statt nur symptom bekämpfend bei der Behandlung von Dysphagien vor.

Der Dysphagietherapeut geht funktions- und problemorientiert vor und arbeitet mit evidenzbasierten Therapiemethoden der funktionellen Dysphagietherapie. Die funktionelle Dysphagietherapie verwendet restituierende, kompensierende und adaptierende Massnahmen.

### Restituierend

Restituierende Übungen beinhalten Stimulationsbehandlungen und Training von Einzelfunktionen aus dem Schluckvorgang. Diese Übungen sind vergleichbar mit Gewichts- oder Gleichgewichtstraining, die restituierenden Übungen werden ausserhalb der Mahlzeiten durchgeführt. Es werden Schnelligkeit, Beweglichkeit und Muskelkraft, trainiert (Bsp. Zungenmuskulatur). Ziel: Normalisierung aller am Schluckakt beteiligten Funktionen.

### Kompensierend

Kompensatorische Massnahmen sind spezifische Schlucktechniken wie beispielsweise ein willkürliches Atemanhalten während des Schluckens (supraglottisches Schlucken), das Reinigen der Atemwege nach dem Schlucken oder auch bestimmte Handlungsveränderungen (chin down, Kopfdrehung), die das Abschlucken erleichtern und die Gefahr von Aspiration verringern. Bei allen kompensatorischen Massnahmen wird der normale Schluckvorgang verändert. Ziel: Sicheres Schlucken – Schutz der Atemwege.

- Adaptierend
- Veränderung der Fliesseigenschaften (Andicken von Getränken)
- hochkalorische Nahrung
- Einsatz von Esshilfen, spezielle Trinkgefässe (Ergobesteck, Trinkaufsatz)

### Ist Dysphagie vollständig heilbar?

Eine vollständige Rückbildung der Dysphagie ist nicht immer möglich. Einige Patienten müssen lebenslang mit einer Dysphagie umgehen.

### Sollte man ab einem gewissen Alter grundsätzlich auf bestimmte Lebensmittel verzichten? Wenn ja, auf welche?

Nein, ausser gewisse Lebensmittel bereiten Mühe. Eine Alternative ist zum Beispiel, dass das «Guetzli» in den Kaffee getaucht werden kann, dass Suppe mit Einlage «getrennt» gegessen wird (Nudelsuppe) – beispielsweise erst die Flüssigkeit der Suppe und dann zum Schluss die Einlage. Auf Garnitur sollte verzichtet werden bzw. sie sollte nicht mitgegessen werden.

Eher schwierig zu essen, wenn Schluckprobleme vorliegen: z.B. einzelne Salatblätter, Kerne, Kräuter; ganz trockene Nahrung, Nüsse und Mischkonsistenzen wie Suppen mit Schnittlauch. Eine primäre Presbyphagie (physiologische Veränderung des Schluckens im Alter) kann normalerweise gut kompensiert werden und führt nicht zu einer ernsthaften Schluckstörung.

# Aktuelles

*Kurzgeschichten, Rückblick, Erreichtes und Aktuelles aus den Kliniken Valens.*



## KLV Töfftour

Im Sommer fand bei bestem Wetter die erste Töffausfahrt für Mitarbeitende der Kliniken Valens statt. Ausgangspunkt war die Raststätte Heidiland, von dort aus ging es nach Lenzerheide und dann über den Julierpass und den Flüelapass in Richtung Davos. Es waren unterschiedlichste Motorräder mit am Start, und die Gruppe harmonierte sehr gut. Einer Wiederholung in der nächsten Saison steht nichts im Wege.



## Heimübungsprogramm auf DVD

Für unsere Patienten wurde eine DVD mit verschiedenen Übungsprogrammen produziert. Diese DVD wird den Patienten je nach Bedarf direkt durch die Physiotherapie abgegeben.

## Patientenausflug via Schiff nach Rorschach

Bei schönstem Sommerwetter nahmen 33 Patienten mit 20 Rollstühlen, 14 Angehörigen und 19 Begleitpersonen die Möglichkeit wahr, um von der Rheinburg-Klinik aus Richtung Bodensee zu starten und mit dem Schiff nach Rorschach zu fahren. Auf der Schifffahrt wurde viel erzählt und gelacht. Einige widmeten sich ganz der Sonne und ihrer wohltuenden Wärme. In Rorschach angekommen, wurde gemütlich an der Seepromenade zum Café Mozart geschlendert. Dort lud die Rheinburg-Klinik alle Teilnehmer zu einem köstlichen Dessert inkl. Getränken ein. Wiederum entstand ein reger Austausch mit vielen amüsanten Anekdoten.



## Team Kliniken Valens erfolgreich

Am dritten Summer Attack in Flumserberg war das Team der Kliniken Valens äusserst erfolgreich und belegte in der Kategorie 4-er Mixed den ersten Platz! Acht Kilometer Bikestrecke auf den Prodkamm, danach zehn Kilometer Berglauf auf den Maschgenkamm, von dort achteinhalb Kilometer im Nebel zur Prodalp, ehe dem Zielbiker noch neun Kilometer bevorstanden. Team Kliniken Valens mit Tony Hasegawa (Bike), Jens Bansi (Läufer), Gerti Höllrigl (Läuferin), Stephan Tobler (Bike).



---

## Pflegegipfel Davos

Anfangs Juni fand im Kongresszentrum Davos der Pflegegipfel Schweiz statt. Die Kliniken Valens waren mit einem ansprechenden Stand vor Ort. Zielpublikum für die Fachvorträge und Standangebote waren Pflegefachkräfte aus der ganzen Schweiz.



## Robotik- unterstützte Arm-/Handtherapie

In der neurologischen Rehabilitation finden vermehrt robotische Therapiegeräte zur Funktionsverbesserung der oberen Extremität ihren Einsatz. Ein robotisches Exoskelett erlaubt neurologischen Patienten mit Lähmungen des Arms eine frühe Rehabilitation mit hoch repetitivem Training der motorischen Fähigkeiten. In einer Machbarkeitsstudie bei Patienten mit einem Schlaganfall untersucht Therapeut Stefan Ortmann im Rahmen seiner Masterarbeit die Zuverlässigkeit der integrierten Handkraftmessung sowie die Patientenzufriedenheit und Anwendbarkeit aus Sicht des Therapeuten.

---

## Erfolgreicher Messeauftritt an der SIGA

An der alle drei Jahre stattfindenden SIGA-Messe in Mels waren die Kliniken Valens mit einem attraktiven Stand vertreten. Über 1'600 Besucherinnen und Besucher haben ihr Gleichgewicht getestet, weit mehr Besucher haben unser Glücksrad betätigt oder versucht, im Spiegelbild einen Stern nachzuzeichnen. Beim kniffligen Wettbewerb waren 10 Ortschaften in einem Text versteckt. Über 500 Teilnehmer haben die richtige Lösung gefunden. Den Hauptpreis, ein Jahresabonnement für das Thermalbad Valens, hat Nicole Egert aus Mels gewonnen!



## FEES Zertifikate für Sprachtherapeutinnen

Anne-Marie Stoffel und Romy Hofmann, beide Sprachtherapeutinnen in der Rheinburg-Klinik, konnten kürzlich die «FEES-Zertifikate», ausgestellt von der deutschen Gesellschaft für Neurologie und der Deutschen Gesellschaft für Schlaganfall, entgegennehmen. Die Zertifikate attestieren, dass die Sprachtherapeutinnen fähig sind, im Auftrag des Arztes selbständig Videoendoskopien bei Patienten mit neurogenen Dysphagien durchzuführen und die Ergebnisse bezüglich des Schluckvorganges zu beurteilen.



## Brandschutzschulungen

Kürzlich fanden für Mitarbeitende der Kliniken Valens Brandschutzschulungen statt. Ein Fachexperte für Brandbekämpfung lehrte das richtige Handeln im Ernstfall, von der Alarmierung bis zum Löschen eines Brandes. Der Umgang mit Feuerlöschern und weiteren Hilfsmitteln wurde intensiv geübt.

## Parkinson-Infotag

Über 70 Parkinson-Erkrankte und Angehörige haben sich im Juli zur Parkinson-Informationstagung im Rehaszentrum Valens eingefunden. Interne Referentinnen und Referenten gaben Tipps zum Umgang mit der Krankheit und widmeten sich insbesondere den Themen: Essen und Verdauung. Initiiert wurde die alljährlich stattfindende Tagung von Chefarzt Prof. Dr. Jürg Kesselring und seiner Frau Verena, die ebenfalls als Ärztin im Rehaszentrum Valens tätig ist.

## Jahresbericht 2015

Die Kliniken Valens dürfen auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. 3'500 behandelte Rehapatienten, 89'000 Pflege tage und ein Umsatz von fast CHF 80 Mio. sind die Fakten des Geschäftsjahres 2015. Der Gewinn von CHF 1,8 Mio. wird kontinuierlich in Sanierungs- und Ausbauarbeiten rückinvestiert. Mit insgesamt 280 Betten und 800 Mitarbeitenden sind die Kliniken Valens einer der grössten Rehabilitationsanbieter in der Schweiz. Der vollständige Jahresbericht steht als Download auf der Homepage [www.kliniken-valens.ch](http://www.kliniken-valens.ch) oder kann als gedrucktes Exemplar im Direktionssekretariat in Valens bestellt werden.

## Gaby Hairstyling & Kosmetik im Rehaszentrum Walenstadtberg

Seit anfangs September 2016 bietet Gaby Casutt im frisch eingerichteten Coiffeursalon im Rehaszentrum Walenstadtberg Patienten, Besuchern und Gästen ein vielfältiges Coiffeur- und Kosmetikangebot. Coiffeuse Gaby Casutt steht auch der einheimischen Bevölkerung zur Verfügung. Termine können über die Réception des Rehaszentrums Walenstadtberg vereinbart werden.



## Lehrabschlüsse

Im Sommer 2016 haben folgende Lernende ihre Lehrzeit in den Kliniken Valens mit Erfolg abgeschlossen: Jasmin Zimmerli, Fachfrau Gesundheit; Patrizia Gubser, Fachfrau Gesundheit; Florentina Rrahmani, Kauffrau; Melanie Eberle, Fachfrau Gesundheit; Janine Galliard, Fachfrau Gesundheit; Natascha Zahner, Köchin (s. auch Seite 5) – Valens und Walenstadtberg; Jenny Oesch, Fachfrau Gesundheit – Walzenhausen.



---

## «MyKessel» Auszeichnung

Das Team der Küche des Rehasentrum Valens konnte kürzlich die Qualitätsauszeichnung «MyKessel», als erster Betrieb in der ganzen Schweiz, entgegennehmen. Bisher sind rund 300 Betriebe in Deutschland und Österreich mit dem mehrstufigen Qualitätslabel ausgezeichnet.



## 1. Schweizer MS Tag

Im Sommer fand der erste Schweizer MS-Tag in Zürich statt, initiiert von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft. Ziel war, Betroffene miteinander zu vernetzen und die Angebote und Hilfestellungen der Schweizer Multiple Sklerose Gesellschaft näherzubringen. An diesem Tag wurde ein Register gestartet um die Verbreitung von MS und die Lebenssituation von MS-Betroffenen in der Schweiz zu dokumentieren. Prof. Jürg Kesselring war als Interviewgast bei Christa Rigozzi eingeladen und berichtete als Fachexperte für MS über neue Erkenntnisse der chronischen, entzündlichen Erkrankung des Zentralen Nervensystems.



---

## SIG Mobility Meeting



Durch die Initiative von Dr. Jens Bansi konnte im Frühsommer das «SIG Mobility Meeting» im Rehasentrum Valens stattfinden. Der Einladung mit dem Thema «Recommendations for physical rehabilitation in MS – what and why?» folgten 55 Teilnehmer aus 13 Nationen.

---

## Frühlingssymposium

PD Dr. Stefan Bachmann, Chefarzt Rheumatologie, konnte anfangs Juni rund 100 interessierte Mediziner am Frühlingssymposium in Valens begrüßen. Namhafte externe und interne Referenten informierten u.a. über Fibromyalgie, Osteoporose, über den Stellenwert der Naturheilverfahren in der Rehabilitation oder über den Umgang mit Co-Morbiditäten bei rheumatologischen Krankheiten.

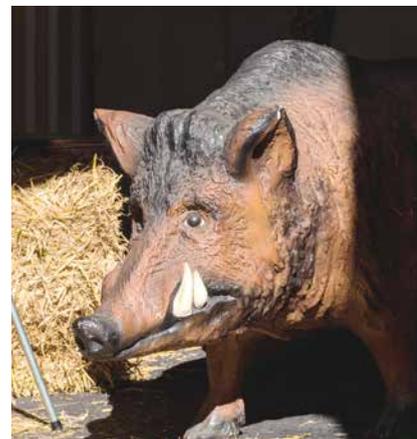
---

## Babyschwimmen

«Fürs Leben stärken» ist das Motto der Firma First Flow, der grössten Anbieterin von Babyschwimmen in der Schweiz. Dieses Ansinnen können wir nur unterstützen und sind daher mit First Flow eine Kooperation eingegangen. Ab Oktober 2016 werden an Abenden und an Samstagen an den beiden Standorten Valens und Walenstadtberg Kurse für die Kleinsten mit ihren Eltern angeboten. Wir freuen uns auf die Belegung an Randzeiten und auf die Zusammenarbeit.

# Augenblicke

*Das diesjährige Sommerfest für Mitarbeitende der Kliniken Valens stand unter dem Motto Country & Western.*



*Beim Bullriding gab es immer wieder neue Rekorde.*



*Für die dazugehörige Musik war bestens gesorgt.*



*Bullriding, Hufeisen werfen, Nageln und ein Line-Dance-Workshop waren angesagt.*



# Kleiner Unfall – grosse Wirkung

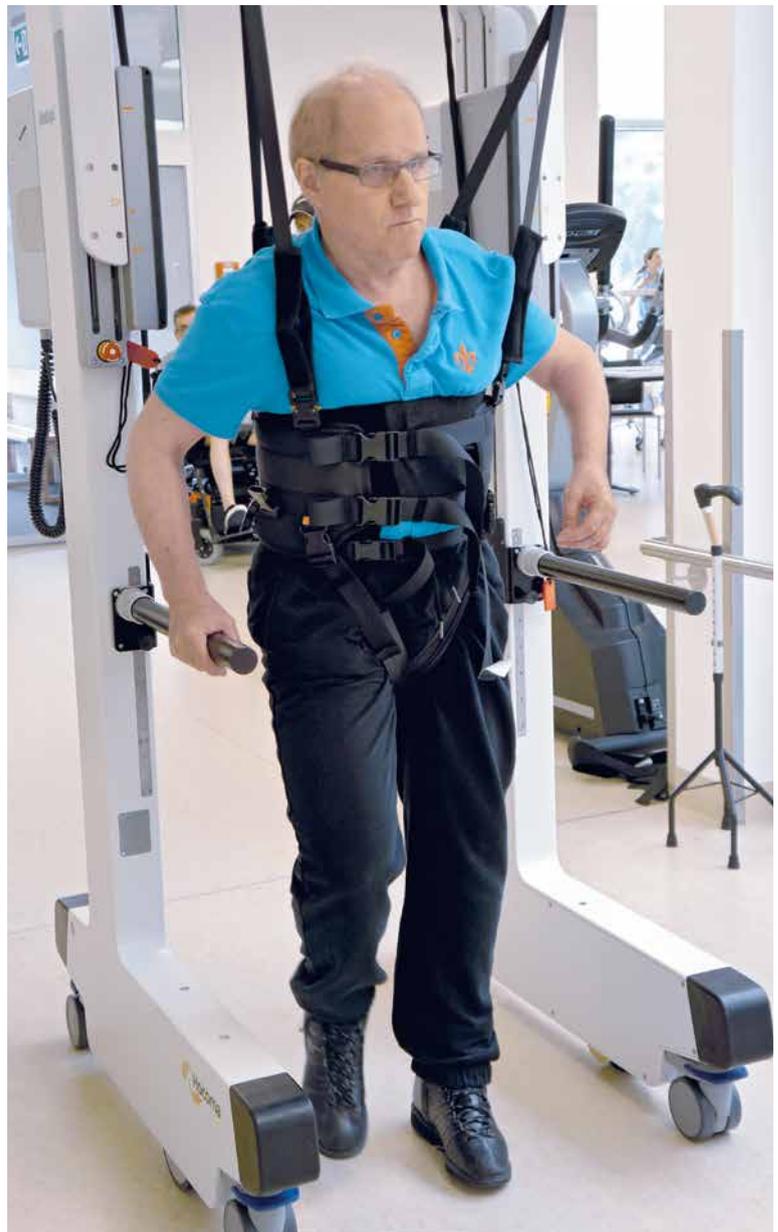
Als Andreas Zogg das Pferd abgesselt hatte und sich aufs Velo schwang, um pünktlich zuhause zu sein, war er ein wenig in Eile. Seine Frau wartete auf ihn, die beiden hatten einen Tisch im Restaurant reserviert.

Es war ein Samstag Mitte November 2004, der erste Schnee fiel und in einer scharfen Linkskurve fiel auch Andreas Zogg. Er stürzte mit dem Velo auf seine rechte Seite, sein Kopf prallte auf den Boden. Da er einen Helm trug, hatte er zwar kurzzeitig Schmerzen, konnte seine Fahrt aber bald fortsetzen. Mit ein wenig Verzug kam er zuhause an und das geplante Nachtessen konnte stattfinden. Das Wochenende verlief wie gewohnt, Montags unterrichtete er seine Schüler und als er sich abends ins Bett legte, war der Sturz mit dem Velo fast vergessen.

Als er nochmals zum WC wollte, brach Andreas Zogg bewusstlos zusammen – der Sturz mit dem Velo war wieder da. Eine Hirnblutung hatte sich schön langsam in seinem Kopf breit gemacht und forderte nun ihren Tribut. Es folgte eine Notoperation, bei der die Schädeldecke geöffnet wurde. Trotz der Operation hatte die Einblutung im Gehirn drastische Folgen: Andreas Zogg war von nun an halbseitig gelähmt, seine linke Körperhälfte gehorchte ihm nicht mehr.

## **Neuroplastizität – wieso Neurorehabilitation wichtig ist**

Bis in die späten 1990er Jahre, und noch heute weit verbreitet, war man der Ansicht, dass einmal erlangte Funktionsstörungen durch Hirnschädigungen kaum rückgängig zu machen seien. Behinderungen, die durch Geschehnisse wie Schlaganfälle, Hirnblutungen oder ein Schädel-Hirn-Trauma erworben waren, galten als nicht weiter therapierbar bzw. Patienten galten nach einer relativ kurzen Rehabilitationszeit bereits als «aus-therapiert». Erst in der jüngeren Vergangenheit wurde das grosse Potential der so genannten Neuroplastizität voll erkannt. Neuroplastizität wird die Fähigkeit des Gehirns genannt, sich nach einer Verletzung neu zu organisieren und damit Bereiche, die zerstört wurden, zu kompensieren. Verlorene Fähigkeiten werden im Laufe der Zeit von intakten benachbarten Hirnbereichen oder verschonten Nervenfasern im Rückenmark übernommen, was zu einer Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten



führt. Um die Umorganisation des Nervensystems positiv zu beeinflussen, so dass der Patient möglichst viele und vor allem relevante Funktionen wiedergewinnt, spielt intensive Neurorehabilitation eine grosse Rolle.

### **Moderne Technologien in Valens**

Die Kliniken Valens sind als modernes Rehabilitationszentrum vor allem darauf spezialisiert, die verlorenen oder fehlgesteuerten Funktionen ihrer Patienten durch individuelle therapeutische Massnahmen zu verbessern. Dies verlangt eine aktive Teilnahme der Patienten, und die Therapieerfolge können beispielsweise durch den Einbezug robotikbasierter Therapiegeräte nochmals entscheidend gesteigert werden. «Als modernes Rehabilitationszentrum möchten wir unseren Patienten alle Möglichkeiten der Rehabilitation eröffnen,» so Dr. Peter Oesch, Bereichsleiter Therapien im Rehasentrum Valens.

### **Therapie braucht Durchhaltevermögen**

Andreas Zogg nutzte die Möglichkeiten der Rehabilitation zunächst regelmässig, nahm jedoch zwischen 2007 und 2012 aus familiären Gründen nur noch gelegentlich Therapietermine wahr. Seit seinem Umzug ins Haus Selun im Jahr 2012 ist er wieder voll dabei. «Die Therapie ist anstrengend und fordernd, aber sie bringt Befriedigung. Als ich fünf Jahre lang mehr oder weniger mit der Reha pausiert habe, habe ich körperlich nicht mehr viele Fortschritte machen können. Durch die Therapie erreiche ich heute wieder eine physische und psychische Stärkung und Stabilität,» so Andreas Zogg. «Nebst dem technischen Equipment, das in Valens auf dem neuesten Stand ist, sind es natürlich auch und vor allem die verständnisvollen, geduldigen und kompetenten Therapeuten und Therapeutinnen in Valens, die die Therapie ausmachen.» Ein Teil des technischen Equipments in der Rehaklinik Vales kommt aus dem Hause Hocoma, ein Schweizer Entwickler und Hersteller von Medizinprodukten für die Neurorehabilitation. Die Geräte der Hocoma nutzen das Potenzial der Neuroplastizität und sorgen durch spielerische Übungen im Rahmen funktioneller Bewegungstherapie dafür, dass das Gehirn bestimmte Bewegungsmuster (wieder) erlernen kann. Andreas Zogg ist einer der Patienten, die gleich mehrere Geräte aus Patientensicht beurteilen können. Drei bis vier mal in der Woche kommt er zur Therapie in die Rehaklinik Valens und trainiert seine linke Körperhälfte.

### **Das Leben im Griff**

Die Bewegung und Koordination seines linken Armes und der Hand trainiert er hier unter anderem mit dem ArmeoPower und dem ArmeoSpring. Beide Geräte haben für Andreas Zogg neben einem therapeutischen Nutzen auch noch Unterhaltungswert durch ihre spielerischen Übungen. «Es fühlt sich weniger wie Therapie an, es ist zwar anstrengend, aber ich habe immer Spass dabei.» Während der ArmeoPower die Bewegungen des Patienten führt und sie so wieder «im Gehirn programmiert», ist es beim ArmeoSpring so, dass der Patient alle Bewegungen selbst initiieren muss und lediglich noch durch eine Gewichtsentlastung unterstützt wird. So kann der

ArmeoPower auch bei schwer betroffenen Patienten eingesetzt werden. Der ArmeoSpring hingegen setzt voraus, dass der Patient Bewegungen bereits selbst ausführen kann.

### **Schritt für Schritt**

Das Gehen übte Andreas Zogg zunächst mit dem Lokomat. Der Lokomat ist ein Laufbandroboter. Er führt die Bewegung der Beine durch robotische Orthesen und gewährleistet damit ein physiologisch korrektes Gangmuster. Der Lokomat kann so helfen, dem Patienten wieder ein Gefühl für das Gehen zu vermitteln. Dies dient der Vorbereitung auf weiterführendes Gangtraining, in dessen Verlauf der Patient dann die Bewegungen wieder ganz alleine ausführen muss. Im Idealfall folgt das freie Gehen. «Der Lokomat hat mir viel Arbeit abgenommen, aber mein Gleichgewicht konnte ich damit nicht trainieren, daher bin ich jetzt froh über die Möglichkeiten mit dem Andago.»

Der Andago ist seit Juni 2016 neu in Valens. Als mobiler Roboter sorgt er für ein sicheres und funktionelles Gangtraining mit Gewichtsentlastung. Er ermöglicht aufrechtes und freihändiges Gehen ohne räumliche Begrenzungen und schliesst die Lücke zwischen dem Gangtraining auf dem Laufband und freiem Gehen. «Der Andago macht das Stehen und Gehen auch für schwer betroffene Patienten möglich.» So erklärt Dr. Oesch die Anschaffung des neuen Gerätes.

Der Andago ist räumlich nicht gebunden und kann daher im ganzen Therapiebereich eingesetzt werden, je nachdem, wo gerade Platz ist. Was das für Andreas Zogg bedeutet? Er kann seine Angst vor Stürzen ganz getrost vergessen und sich dem Gehen-Üben an sich widmen. Zusammen mit seinem Therapeuten Roger April und dem Andago können Schritte verlängert und Drehungen geübt werden, bald möchten die beiden auch schwierigere Aufgaben wie kleine Hindernisse oder Stufen angehen. «Im Andago fühle ich mich

sicherer, lockerer und beweglicher als mit dem Stock – es ist ein Mittel auf dem Weg zur Glückseligkeit,» sagt der ehemalige Deutschlehrer. Roger April sieht den therapeutischen Vorteil des Andago vor allem darin, dass er sich ganz der Therapie an sich widmen kann. «Für mich als Therapeut hat der Andago den enormen Vorteil, dass ich den Patienten nicht sichern muss und mich daher voll auf die Therapie und das Gehen des Patienten konzentrieren kann.»

### **Fördern und Fordern**

Unterm Strich lässt sich eines mit Sicherheit sagen: Patienten wie Andreas Zogg, die durch einen Hirnschaden gelähmt sind, können ihre Bewegungsfähigkeit durchaus mindestens teilweise zurück gewinnen. Wichtig dafür ist das Zusammenspiel von Ärzten, Therapeuten und, neben der konventionellen Physiotherapie, der durchdachte Einsatz von neuen Technologien. So kann jeder einzelne Patient im Rahmen seiner Möglichkeiten optimal gefördert und gefordert werden und das auch noch lange Zeit nach dem einschneidenden Vorfall.

*Das Wort  
«austherapiert»  
kennt man  
in den  
Kliniken Valens  
nicht.*

# Ein Tal voller Geschichten



**Bereits die Anfahrt in das ursprüngliche Calfeisental ist ein Erlebnis. Vom Kurort Bad Ragaz aus schraubt sich die Strasse in Serpentin links und rechts den steilen Hang hoch. Dazwischen liegt die tiefe Tamina-schlucht, wo das körperwarme Thermalwasser entspringt, das das Bad Ragaz einst so berühmt gemacht hat.**

Was lange getrennt war, wird bald vereint: Die «Taminabrücke», die im Jahr 2017 fertig gestellt wird, verbindet künftig die beiden Dörfer Pfäfers und Valens am Taleingang. Bereits heute schlägt sich der Bogen der Brücke imposant über die tiefe Schlucht. Vorbei an der Klinik Valens und am Mapragg-Stausee geht es immer weiter hinein in das Tal, bevor ein Abweizer bei Vättis zum ersten Mal das Calfeisental ankündigt.

## **Walsersiedlung St. Martin und Weltrekord-Tanne**

Plötzlich steht sie da, eingezwängt zwischen steilen Bergflanken des Ringelspitzmassivs: die 147 Meter hohe Staumauer des Gigerwald-Sees. Auf einer schmalen Strasse geht der Weg weiter durch Tunnels zum hinteren Ende des Stausees zur Walsersiedlung St. Martin. An diesem Ort ist es, als ob die Zeit stehen geblieben ist, und man fühlt sich wie in einem einzigartigen Freilichtmuseum. Anfangs des 14. Jahrhunderts bevölkerten die Walsen erstmals das wilde Calfeisental. Die Siedlung zeugt heute noch vom Kampf der Bewohner gegen das raue Bergklima im Schatten des Ringelspitzes. Es fehlte vor allem an der nötigen Sonneneinstrahlung, deshalb verliessen im Jahr 1652 auch die letzten Calfeisen-Walsen das Tal. Heute finden Gäste in der ehemaligen Walsersiedlung nicht nur ein Restaurant, sondern können auch in heimeligen Zimmern nächtigen. Begibt man sich von St. Martin aus zu Fuss auf einem schmalen Wanderweg berghoch weiter zum Gebiet Stockboden der Alp Egg, steht man bald vor der dicksten Rotanne der Welt mit einer Höhe von 33 Metern und einem Durchmesser von 1.84 Metern. Vier Männer sind notwendig, um sie umfassen zu können.



## **Kirche St. Martin und Chilchlikopf**

Zurück in St. Martin, lohnt sich ein Besuch der kleinen Kirche. 1312 bauten die Einwohner von St. Martin das Kirchlein als Pfarrkirche mit Ewigem Licht. Der Pfarrer von Weisstannen kam anfangs zwölfmal, später noch viermal im Jahr, um die Messe abzuhalten. Auch heute noch ist am Sonntag nach St. Jakob (25. Juli) in St. Martin das Kirchweihfest mit Messe, Musik und anschliessender Chilbi. Das letzte Calfeisentaler Grabkreuz, jenes von Peter Sutter, ziert die Turmspitze des Kirchleins von St. Martin. Die Kirche liegt dem sogenannten Chilchlikopf oder Ancapaa gegenüber. Die bewaldete Steinsäule und sein markantes Kreuz sind nicht zu übersehen. Wer im Gipfelbuch liest, weiss, wieso manche Leute hier auch von einem Kraftort sprechen.



# Gut & gesund

Ein beliebtes herbstliches Rezept, das von unserem Chefkoch in Walenstadtberg, Sven Diesner, neu und raffiniert komponiert wurde. Viel Freude beim Nachkochen und Geniessen!

## Feines Maronensüppchen mit Pilzen

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Suppe

1 TL Puderzucker  
50 ml roter Portwein  
800 ml Geflügelfond oder Gemüfefond  
350 g gegarte Maronen  
200 g Rahm  
½ TL gehackte Zartbitterkuvertüre  
¼ ausgekrazte Vanilleschote  
1 Msp. abgeriebene Orangenschale  
30 g kalte Butter  
Salz  
Mildes Chilipulver

#### Für die Einlage

80 g gegarte Maronen  
80 g Pilze nach Saison  
Salz  
1 EL Gewürzbutter

#### Für die Croûtons

1 Scheibe Toast- oder Schwarzbrot  
1 EL Butter

### Zubereitung

Puderzucker separat goldbraun karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen.

Den Geflügelfond mit den Maronen in einem Topf aufkochen lassen.

Rahm hinzufügen und alles mit dem Stabmixer pürieren.

Den eingekochten Portwein und die Kuvertüre zur Suppe geben.

Die Vanilleschote hinzufügen, in der Suppe ziehen lassen und wieder entfernen.

Die Orangenschale reiben und dazugeben und die kalte Butter mit dem Stabmixer unterrühren.

Die Maronensuppe mit Salz und Chilipulver würzen.

Für die Einlage die Maronen vierteln. Die Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren.

Die Gewürzbutter erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Die geviertelten Maronen dazugeben.

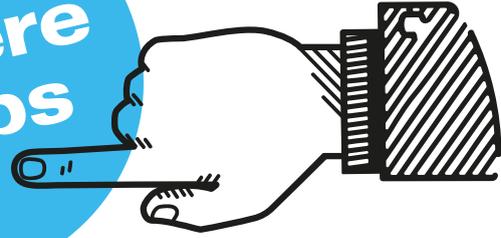
Für die Croûtons das Toast- oder Schwarzbrot in ½ cm große Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und die Brotwürfel darin bei milder Hitze rundum rösten.

Zum Servieren die Pilze, Maronen und Croûtons auf die aufgeschäumte Maronensuppe garnieren.

# 01

## QUARK-KOMPRESSE

### Unsere Tipps



*Wirkung: Kühlend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend, entgiftend.*

#### **Anwendungsbereiche**

- akute Gelenkentzündungen
- oberflächliche Venenentzündungen
- verheilte Operationsnarben mit Entzündungszeichen
- Akne
- Halsweh, Heiserkeit
- Sonnenbrand
- stumpfe Sportverletzungen
- postoperative Schwellung reduzieren
- gereizte, entzündete Varizen

#### **Material**

- Magerquark (wenig Fett und viel Eiweiss)
- Haushaltspapier
- Bettschutz (Essslatz oder Krankenunterlage)
- Plastiklöffel

#### **Zubereitung**

Auf das Haushaltspapier ein bis zwei Esslöffel Magerquark (nicht direkt aus dem Kühlschrank) streichen. Ein Päckli machen und auf die betroffene Stelle legen. Den Essslatz als Bettschutz verwenden. Evtl. noch mit einer elastischen Binde fixieren (z.B. Knie).

#### **Hinweise**

- Die Komresse muss erneuert werden, sobald sie warm wird (bei entzündlichen Prozessen soll die Dauer der Auflage max. 5–10 Min. betragen).
- Die Auflage pro Anwendung darf mehrmals nacheinander erneuert werden.
- Der Quark darf auch direkt auf die Haut aufgetragen werden. Nach der Anwendung betroffene Stelle mit lauwarmem Wasser abwaschen.
- Täglich frische Portionen verwenden.
- Nicht verwenden bei Milcheiweiss-Kontaktallergie!
- Quarkkompressen können auch körperwarm (nicht höher als 40 Grad) aufgelegt werden. Vor allem bei Husten, Bronchitis, chronischen Entzündungen, Stirn- und Kieferhöhlenentzünd.
- Keine Hautdefekte.

# 02

## LAVENDELÖL-KOMPRESSE



*Wirkung: Schlaffördernd, schmerzlindernd, beruhigend und entspannend, nervenstärkend, hustenstillend, antibakteriell.*

### Anwendungsbereiche

- Einschlafstörungen
- Muskelverspannungen, Verspannungsschmerzen
- Nervosität und Unruhe
- Zur Unterstützung der Verdauungsfunktion
- Verbesserung bei Unwohlsein
- Migräne, Kopfschmerzen
- Husten
- Insektenstiche

### Material

- Lavendelöl 3 % verdünnt in Mandelöl
- 3 Longuetten 10x10cm (auseinandergefaltet)
- Plastiksack
- 1 Bettflasche
- Holzbrett, Esslöffel (aus Plastik)
- Rohwolle eingepackt in ein Baumwolltuch (Windel)
- Fixationsmaterial/Netzhose (evtl. Wärmetuch)

### Zubereitung

Einen Esslöffel Lavendelöl auf die Longuetten verteilen. Die Komresse flach in den Plastiksack legen und zwischen einer Bettflasche und einem Holzbrett erwärmen (5 Minuten). Eingepackte Rohwolle ebenfalls erwärmen (auf Bettflasche legen). Zur Patientin/zum Patienten gehen, Komresse aus dem Plastiksack nehmen und auf die eingepackte Rohwolle legen. Mit der Innenseite des Unterarms die Temperatur prüfen. Wird die Temperatur als angenehm empfunden, wird die Komresse (mit eingepackter Rohwolle) auf die gewünschte Körperstelle gelegt und mit der Netzhose oder der Kleidung fixiert. Die Komresse darf mehrere Stunden (über Nacht) belassen werden. Die Rohwolle soll nach der Anwendung zum Trocknen ausgelüftet werden. Diese kann mehrmals verwendet werden und bleibt nach der ersten Anwendung bei der Patientin/beim Patienten.

# 03

## ZITRONEN-KOMPRESSE



*Wirkung: Kühlend, belebend, erfrischend, schmerzlindernd*

### Anwendungsbereiche

- Allgemeines Wohlbefinden
- Lokale Kühlung
- Konzentrationsförderung
- Unspezifische Kopfschmerzen
- Beginnende Migräne

### Material

- Zitrone (wenn möglich bio)
- Haushaltspapier
- Messer
- Schneidebrett

### Zubereitung

Zitrone in 0.5-1cm dünne Scheiben schneiden. 2-3 Scheiben auf die Mitte vom Haushaltspapier legen und ein Päckli machen. Zitrone leicht eindrücken, damit Zitronensaft Komresse befeuchtet. Päckli mit wenig Wasser benetzen. Komresse auf die Stirn (Ohr zu Ohr) oder im Nacken auflegen.

### Hinweise

- Augenkontakt vermeiden mit Zitronensäure.
- Zitrone kann hautreizend wirken.
- Die Anwendung kann so lange belassen werden, wie sie als angenehm empfunden wird (mind. 10-20 Minuten).
- Die Anwendung kann 2-3 mal täglich durchgeführt werden.

# Rate mal

## Rätsel

Haben Sie unsere neueste Voilà-Ausgabe aufmerksam gelesen? Ja? Dann ist die Beantwortung der untenstehenden Fragen sicherlich kein Problem für Sie!

An welchem Grundsatz orientiert sich der Pflegealltag in den Kliniken Valens?

Wie heisst unser Arzt, der in seiner Freizeit als Rennarzt tätig ist?

Was ist Dysphagie?

Wann findet das dreitägige Taminataler Brückenfest statt?

Zwei Mal «Thermal-Lunch» (Eintritt Thermalbad und 3-Gänge-Menü im Restaurant Zanai) in Valens zu gewinnen.

Schicken Sie die Lösung per Mail an:

voilà@kliniken-valens.ch

oder per Post an:

Rehabilitationszentrum Valens, VOILÀ  
Magazin, Taminaplatz 1, 7317 Valens

Einsendeschluss: 15. November 2016

## Herzliche Gratulation!

### Auflösung Rätsel Voilà-Ausgabe No 01/2016

In folgender Reihenfolge haben die Mitarbeitenden die neueste Voilà-Ausgabe in der Hand: 1. Christine, 2. Bruno, 3. Renate, 4. Sabine, 5. Marcel  
Je einen Gutschein für eine Erlebnistrundfahrt im Appenzellerland haben gewonnen:

- Hannelore Wildhaber, Flums
- Ines Mehli, Mels

**KLINIKEN VALENS** Rehabilitationszentrum Valens  
CH-7317 Valens  
T +41 (0)81 303 11 11  
www.kliniken-valens.ch

Rehabilitationszentrum Walenstadtberg  
CH-8881 Walenstadt  
T +41 (0)81 736 21 11  
www.kliniken-valens.ch

Rheinburg-Klinik Walzenhausen  
CH-9428 Walzenhausen  
T +41 (0)71 886 11 11  
www.kliniken-valens.ch

## IMPRESSUM

**Herausgeber** Kliniken Valens **Redaktionsleitung** Michaela Sonderegger, Eveline Scheidegger **Text** Volker Kirchberg, Christiane Mähr, Eveline Scheidegger, Michaela Sonderegger, Christiana Sutter, Pascal Vögeli, Heidiland Tourismus

**Titelbild** Daniel Ammann Fotografie **Bilder** Eveline Scheidegger, Michaela Sonderegger, Daniel Ammann Fotografie, Sarah Bislin, Heidiland Tourismus, Christiana Sutter, Kliniken Valens, Gastro St.Gallen, Hocoma AG, shutterstock **Email** voilà@kliniken-valens.ch **Konzept und Gestaltung** alea iacta ag, St.Gallen

**Druck** B&O Druck, Bad Ragaz **Auflage** 4'000 Ex. / 3x jährlich



# Agenda

25. November 2016

**Weihnachtsmarkt Valens**

26. November 2016

**Weihnachtsmarkt Walenstadtberg**

**Weihnachtsapéro für unsere Mitarbeitenden:**

14. Dezember 2016 in Walzenhausen

16. Dezember 2016 in Valens

21. Dezember 2016 in Walenstadtberg

Mittwoch/Donnerstag, 25./26. Januar 2017

**Fachsymposium Gesundheit in den OLMA Messen St.Gallen**

Thema «Atmung – lebensbegleitender Rhythmus»

Samstag, 4. März 2017

**Skitag für die Mitarbeitenden aller Klinikstandorte**

## Imposante Zahlen

Wussten Sie,  
dass wir im Jahr 2015:



167

Parkinson-Patienten

630

MS-Patienten

174

Schädel-Hirn-Trauma-  
Patienten

404

Arthrose-Patienten

1003

Patienten mit Krankheiten an  
Wirbelsäule und Rücken

184

Patienten mit Krankheiten  
der Atmungsorgane

**behandelt und therapiert  
haben?**

Dies ist nur ein Auszug aus unserer medizinischen Statistik – die vollständige Auswertung unserer Fälle finden Sie in unserem aktuellen Jahresbericht.

# Mia liebt Bewegung



“Mit den Spielen auf Lokomat und Armeo macht die Reha richtig Spass!”

Mia war neun Jahre alt, als sie eine Hirnblutung erlitt und in der Folge linksseitig gelähmt war.

Hocoma ist stolz darauf, Menschen wie Mia zurück in ein normales Leben zu begleiten.

Mia und der Lokomat gingen auf eine gemeinsame Reise: Der **Lokomat** brachte ihr das Laufen wieder bei.

Sie packte die Gelegenheit und nahm ihr Leben mit dem **Armeo** in die Hand.

Der **Andago** hat keine andere Wahl, als ihr bei den ersten unabhängigen Schritten zu folgen.

Mia ist in Bewegung!



Sie möchten wissen, wo Sie von Therapien mit Hocoma Geräten profitieren können? Schreiben Sie uns an [therapy@hocoma.com](mailto:therapy@hocoma.com)

