

WINTER/FRÜHLING 2024

VOILÀ

Das Magazin

Kliniken Valens
Zürcher RehaZentren



Seite 02

*Vom Streben nach
Verbesserung*

 **KLINIKEN VALENS**



Zürcher
RehaZentren

02



VOM STREBEN NACH VERBESSERUNG
Qualität wird immer wichtiger

08



«STILLSTAND IST DAS SCHLIMMSTE»
Ladina Näff und die Diagnose
Morbus Bechterew

30



GESUNDE SMOOTHIES
Frühstücksalternative oder schneller Snack

Fokus

- 02 Vom Streben nach Verbesserung**
Qualität wird immer wichtiger
- 05 Exzellente Kultur**
Risiken reduzieren durch Qualitätsmanagement
- 06 «Eine Fusion ist keine Hauruckaktion»**
Interview mit CEO Till Hornung und seinem Stellvertreter Markus Gautschi
- 10 Die Arztsekretärin**
Organisationstalent und Kommunikationskünstlerin
- 26 Meine Laufbahn bei den Kliniken Valens**
Wir stellen verschiedene Laufbahnen bei den Kliniken Valens vor

Im Porträt

- 08 «Stillstand ist das Schlimmste»**
Ladina Näff und die Diagnose Morbus Bechterew
- 12 Leben mit Zerebralparese**
Islam Alijaj über seine Krankheit
- 24 Zukunftstag 2023**
Hinter den Kulissen
- 34 Mein Hobby**
Was tun unsere geschätzten Mitarbeitenden in ihrer Freizeit?

Mittendrin

- 14 Aktuelles**
Rückblick, Ausblick und Erreichtes
- 22 Führungsschulung**
14 neue Absolventinnen und Absolventen

Know-how

- 30 Gesunde Smoothies**
Frühstücksalternative oder schneller Snack

Freiraum

- 23 Ausstellung «Blaue und Blutdruck»**
Im Museum Gais
- 28 The Golden Twenties**
Sommerfest 2023
- 32 Wie unser Voilà entsteht**
Von der Idee bis zur gedruckten Ausgabe

Finale

- 36 Raterunde**
- 37 Agenda**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter



Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dieser Ausgabe erhalten erstmals auch die Mitarbeitenden der Zürcher RehaZentren unser Voilà-Magazin. In diesem Sinne: Herzlich willkommen!

Die Fusion zwischen den Kliniken Valens und den Zürcher RehaZentren ist denn auch ein grosses Thema in dieser Ausgabe. Im Fokus unseres Zusammengehens steht das Streben nach stetiger Verbesserung zugunsten der Patientinnen und Patienten. Dabei spielt die Entwicklung einer gemeinsamen Kultur eine entscheidende Rolle. Wir haben schon vieles bewirkt und sind mehr denn je davon überzeugt, den Weg miteinander fortzusetzen. Allerdings hat sich gezeigt, dass eine Fusion keine Hauruckaktion ist. Entsprechend gestalten wir getreu unserem Claim «Gemeinsam Schritt für Schritt weiter» unseren Arbeitsalltag. Lesen Sie dazu unsere Fokusartikel auf den Seiten 2 bis 7.

Ausserdem möchten wir eine Berufsgruppe ins Rampenlicht rücken, die sonst eher im Hintergrund die Fäden zusammenhält: die Arztsekretärin – ein wichtiges Organisationstalent. Lesen Sie dazu auf den Seiten 10 und 11, was unsere Medizinischen Sekretärinnen täglich motiviert, ihre wichtige Arbeit anzupacken.

Islam Alijaj – kürzlich als Patient mit Zerebralparese in der Rehabilitation in Valens – wurde im Oktober überraschend in den Nationalrat gewählt und will sich für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen einsetzen. Ein beeindruckendes Porträt auf den Seiten 12 und 13.

Im Übrigen bieten wir seit Anfang Februar 2024 im neuen Rehazentrum St.Gallen spitalnahe, patientenorientierte Reha, die beste therapeutische, medizinische und pflegerische Betreuung vereint. Im Mai 2024 wird in Chur ein weiteres spitalnahes Rehazentrum eröffnet.

Sie sehen, liebe Leserin, lieber Leser, wir sind sehr aktiv und entwickeln uns weiter. Was zeitlos ist und bleibt, sind unsere hochstehenden Rehabilitationsleistungen zugunsten der Patientinnen und Patienten. Sie auf ihrem Weg der Rehabilitation zu begleiten und so gut wie möglich in ihr gewohntes Umfeld, in Familie, Beruf und Gesellschaft zurückzuführen, bleibt unser oberstes Ziel.

Nun aber lasse ich Sie selbst eintauchen in unseren lebhaften Reha-Alltag. Wir danken allen Mitarbeitenden, die an sämtlichen Standorten unserer Klinikgruppe jeden Tag mit viel Engagement und Herz Bestleistungen für unsere Patientinnen und Patienten erbringen.



Ihr Dr. Till Hornung
CEO Kliniken Valens, Zürcher RehaZentren

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) weitgehend verzichtet. Die teilweise verkürzte Sprachform hat ausschliesslich redaktionelle Gründe, sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für alle Geschlechter.



Vom Streben nach Verbesserung

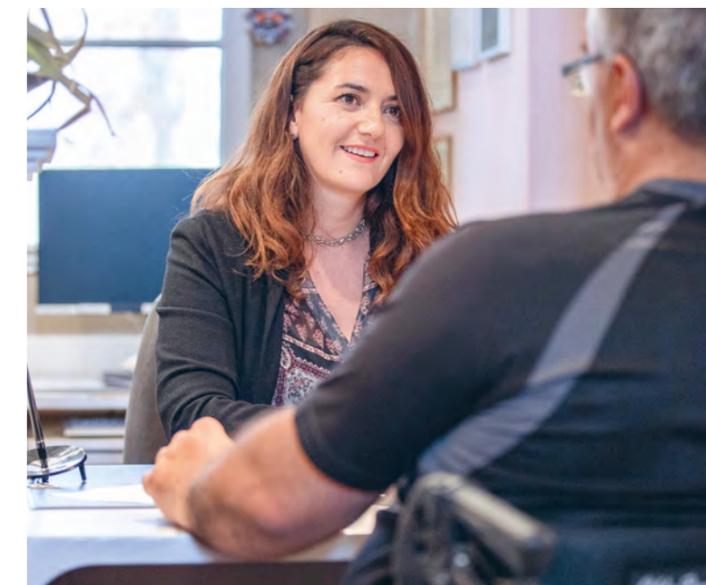
Qualität wird immer wichtiger. Kein Wunder: Schliesslich möchte jeder in den Genuss von qualitativ hochwertigen Produkten und Dienstleistungen kommen. Der Gesundheits- beziehungsweise Rehabilitationssektor macht da keine Ausnahme. Im Gegenteil: Hier sollte Qualität wohl noch grösser geschrieben werden, geht es doch um das, laut Mark Twain, «höchste Gut»: die Gesundheit. Was aber macht gute Qualität im Gesundheitsbereich aus? Wer ist in den Kliniken Valens für Qualität verantwortlich? Und welche Auswirkungen hat die Fusion mit den Zürcher RehaZentren auf das Qualitätsmanagement?

Umgangssprachlich wird der Begriff Qualität meist wertend benutzt und – grob gesagt – in «gut» oder «schlecht» eingeteilt. Auch in den Kliniken Valens werden Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitende regelmässig nach ihrer Meinung beziehungsweise Zufriedenheit befragt – spricht: Sie werden gebeten, die Leistungen im Rahmen von Fragebögen oder Umfragen zu «bewerten». Um aber Qualität messbar zu machen und in der Folge verbessern zu können, reicht eine subjektive Betrachtungsweise nicht aus. Daher wird im Qualitätsmanagement (QM) die objektive Definition von Qualität verwendet, die auf das lateinische «qualitas» zurückgeführt wird, was so viel bedeutet wie «Beschaffenheit». Neutral gesprochen gibt Qualität also an, in welchem Masse ein Produkt oder eine Dienstleistung die bestehenden Anforderungen erfüllt. Und es ist Aufgabe des Qualitätsmanagements, Massnahmen zur Planung, Steuerung und Optimierung von Prozessen zu entwickeln, sodass diese dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen. Oder um es mit den Worten von Katharina Barrett, QM- und Datenschutzbeauftragte der Kliniken Valens, zu sagen: «Wir legen die Werkzeuge auf den Tisch, die es den Mitarbeitenden erleichtern, ihre Arbeit qualitativ und zur Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten zu erbringen. Für die Qualität sind somit nicht wir vom Qualitätsmanagement allein zuständig, sondern alle.» Klaus Büttner, QM-Leiter der Zürcher RehaZentren, fügt hinzu: «Wir befähigen Mitarbeitende dazu, Qualität zu definieren, zu dokumentieren, zu produzieren und zu reproduzieren. So kann Qualität gemessen und bewertet werden, sodass wir gemeinsam mit den Mitarbeitenden aus den Ergebnissen Schlüsse ziehen können, wie wir die Qualität weiter verbessern können. Das ist ein stetiger Kreislauf.»

Noch mehr Vielfalt

Produktion und Reproduktion mag auf den ersten Blick nicht ins Gesundheitswesen passen. Und es gibt gewiss Bereiche, in denen standardisierte Prozesse keinen Platz haben und Ärzte, Pflegenden sowie Therapeutinnen situativ und in gewisser Weise auch intuitiv handeln müssen. Wo aber Arbeiten immer gleich durchgeführt werden, spielt Effizienz eine wesentliche Rolle. So etwa bei der Patientenaufnahme: Nach dem Erstkontakt an der Réception werden die Patientinnen und Patienten von einem interdisziplinären Team (Medizin, Pflege, Therapie) aufgenommen. Wie dies tatsächlich vonstattengeht, wann welche Untersuchungen durchgeführt oder welches Assessment beziehungsweise welche Beurteilungs- und Einschätzungsstrategien angewendet werden, ist von Standort zu Standort verschieden. Ein weiteres Beispiel ist die Therapie: Verordnet werden lediglich Therapieformen, die inhaltliche Gestaltung liegt indes im Kompetenzbereich der Therapeutinnen und Therapeuten. So kann es etwa aufgrund eines personellen Wechsels zu einer Umgestaltung der Therapieinhalte kommen, obwohl sich an der verordneten Therapieform nichts geändert hat. Dies kann freilich Verwirrung und Unsicherheiten bei den Patientinnen und Patienten erzeugen – obwohl beide Inhalte den «state of the art» darstellen können. Hier ist die Kommunikation essenziell.

Durch die Fusion mit den Zürcher RehaZentren sind die Kliniken Valens zu einem noch grösseren Betrieb mit einer noch grösseren Vielzahl an Charakteren geworden. Hinzu kommt, dass die einzelnen Häuser und Angebote unterschiedlicher nicht sein



könnten: von Boutique-Kliniken wie Bad Ragaz oder Walzenhausen über Rehakliniken bis hin zu ambulanten Einrichtungen und Reha-Casa, sprich Telerehabilitation zu Hause. Nun gilt es Schritt für Schritt zusammenzufinden – zum Wohle der Patientinnen und Patienten sowie der Mitarbeitenden.

Mit Mass und Ziel

Dass Katharina Barrett und Klaus Büttner eine gemeinsame QM-Strategie erarbeitet haben, bedeutet nicht, dass künftig alles standardisiert wird und sämtliche Abläufe im gesamten Klinikverbund vereinheitlicht werden. Schliesslich lebt ein Dienstleistungsbetrieb von den Menschen, die diese Dienstleistungen erbringen. Dennoch brauche es einen gewissen Rahmen, so Katharina Barrett, «in dem sich die Mitarbeitenden bewegen und ihre Arbeit am Patienten bzw. an der Patientin durchführen können. Diesen Rahmen erarbeiten wir gemeinsam mit den Mitarbeitenden.» Dass man dabei den gesunden Menschenverstand walten lassen müsse, ist für Klaus Büttner besonders wichtig: «Unsere Maxime ist: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Wir müssen uns also immer anschauen: Wo machen Standards Sinn? In welchen Tiefen machen sie Sinn? Und wo sollen die Kliniken und Personen selbst entscheiden? Und ja, das ist mitunter eine Gratwanderung.»

Doch der langjährige Qualitätsexperte ist guter Dinge. Schon allein, weil er davon überzeugt ist, dass standardisierte Prozesse den Alltag erheblich erleichtern und für alle verbessern können: «Standardisierung hat oft einen negativen Touch, dabei sollte man die Benefits sehen. Denn Standards bedeuten für die Mitarbeitenden eine Entlastung, da Prozesse sozusagen nebenherlaufen können, während sie mehr Zeit haben, sich um die Patientinnen und Patienten zu kümmern. Mehr Zeit für Gespräche, Empathie und Menschlichkeit. All die Dinge, die häufig zu kurz kommen.»

Patientinnen und Patienten einbeziehen

Nicht nur die Mitarbeitenden tragen zur Qualität bei. Genau so wichtig sind beispielsweise die zuweisenden Ärztinnen und Ärzte, die künftig sowohl in den Rehabilitationsprozess als auch ins Qualitätsmanagement verstärkt einbezogen werden sollen. Des Weiteren ist man in den Kliniken Valens stetig bemüht, die

Patientinnen und Patienten mit an Bord zu holen – ganz nach dem Motto der WHO-Initiative «Engaging patients for patient safety» und dem gemeinsamen Slogan der D-A-CH-Länder: «Mehr Sicherheit. Für Patient:innen. Mit Patient:innen.»

Das macht nachhaltig Sinn: unter anderem, weil Heilung nicht nur während der Therapie passiert. Und so stehen den Patientinnen und Patienten in sämtlichen Häusern der Klinikgruppe zahlreiche Möglichkeiten zur Verfügung, um abseits des Therapieplans noch ein bisschen mehr zu machen. Wobei es jeder und jedem selbst überlassen ist. Es geht also in jeder Hinsicht um Eigenverantwortung und darum, ins Vertrauen zu kommen, aktiv zur Genesung und Gesundheit beitragen zu können. Speziell im Rehabereich ist es von enormer Bedeutung, dass die Patientinnen und Patienten für sich selbst einstehen, mitdenken und Teil des Ganzen sind. Man muss ja auch an die Zeit nach der Entlassung denken.

Eine Frage der Fehlerkultur

Dass sowohl in den Kliniken Valens als auch in den Zürcher RehaZentren alles für die Patientensicherheit getan wird, steht ausser Frage. So wird etwa eine Reihe von Instrumenten eingesetzt, um Schwachstellen so früh wie möglich zu erkennen, zu analysieren und zu beheben. Ein bewährtes Tool, das in allen Häusern zum Einsatz kommt, ist das Critical Incident Reporting System, kurz CIRS: ein Meldesystem, bei dem «Beinahe-Ereignisse und -Fehler» gemeldet werden können. In sogenannten CIRS-Zirkeln, bestehend aus Kaderärzten, Pflege- und Therapie-

experten, Pharmazeuten und Mitarbeitenden des Service-Centers eines Hauses, werden diese Meldungen alle zwei Wochen eingehend besprochen und, sofern nötig, weitere Massnahmen – zum Beispiel betreffend Schulungen, Systeme, Infrastruktur, technische Geräte o.a. – ergriffen, die zur Sicherheit aller beitragen.

Es wäre übrigens ein Trugschluss, zu denken: Werden keine Fehler gemeldet, sind auch keine passiert. «Wo Menschen arbeiten, passieren Fehler», sagt Katharina Barrett. «Das werden wir nicht verhindern können. Wir können nur ein System schaffen, in dem Fehler weniger häufig auftreten.» Klaus Büttner ist überdies überzeugt: «Wer Fehler vermeiden möchte, muss Fehler zulassen – und darüber reden und nachdenken, wie man sie in Zukunft verhindern kann.» Für die beiden Experten ist das ganz klar eine Frage der Kultur. Es verwundert somit nicht, dass man sich in den Kliniken Valens einer positiven Fehlerkultur verschrieben hat: So ist jeder Mitarbeitende angehalten, potenzielle Sicherheitslücken oder Gefahren- beziehungsweise Unfallquellen zu melden. Wer etwas sieht, das sicherheitsrelevant für die Patientinnen und Patienten oder auch für die Mitarbeitenden selbst ist, kann und soll das jederzeit anonym melden. «Wären nur wir vom QM für die Qualität in unseren Häusern zuständig, wäre es um unsere Qualität schlecht bestellt», bringt es Klaus Büttner mit einem zwinkernenden Auge auf den Punkt und unterstreicht damit das, was der US-amerikanische Ökonom Armand V. Feigenbaum bereits in den 1960er-Jahren sagte: «Qualität ist jedermanns Aufgabe.»

Ideenbörse für noch mehr Innovation

Stärkung von Innovationskraft spielt in den Kliniken Valens seit jeher eine grosse Rolle. Die Fusion bietet in dieser Hinsicht viel Potenzial, immerhin steht nun noch mehr Wissen und noch mehr Erfahrung zur Verfügung. Es stellte sich im letzten Jahr allerdings die Frage: Welches Instrument führt zu einer verbesserten Teilnahme der Mitarbeitenden an diesem ständigen Verbesserungsprozess? Wie können sie noch besser innovativ denken? Bislang standen den Mitarbeitenden ganz unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung. «Audits, Assessments und andere Überprüfungs- sowie Bewertungsmethoden sind nur ein kleiner, wengleich wichtiger Teil unserer Arbeit im Qualitätsmanagement. Dadurch können wir nämlich überprüfen, ob Prozesse umgesetzt und gelebt werden und wo Verbesserungsbedarf besteht», betont Katharina Barrett.

In Zukunft sollen die Mitarbeitenden noch besser am Innovationsprozess teilnehmen – und zwar im Rahmen der Ideenbörse. Dabei ist jeder und jede Einzelne angehalten, Optimierungsvorschläge einzubringen. Dies wird übr-



gens auf unterschiedliche Weise passieren, denn an unterschiedlichen Standorten werden verschiedene Methoden pilotiert. «So bekommen wir nicht nur Ideen, sondern können am Ende auch evaluieren, welches Tool am besten funktioniert hat und welches wir gesamthaft auf alle Häuser ausrollen. Je mehr wir voneinander lernen können, umso besser», ist Klaus Büttner überzeugt.

Exzellente Kultur

Durch Qualitätsmanagement (QM) können Risiken reduziert, im besten Falle Fehler vermieden, Abläufe effizienter gestaltet und Standards etabliert werden. Es bietet die Möglichkeit, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu verbessern sowie die Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten, der Mitarbeitenden und Zuweisenden zu erhöhen. Abgesehen davon ist QM gesetzlich vorgeschrieben: Es führt also ohnehin kein Weg daran vorbei.

Bereits seit 1997 ist jeder Leistungserbringer im Gesundheitswesen dazu verpflichtet, ein Qualitätsmanagementsystem aufzubauen. Externe Audits und Assessments dienen als Nachweis. Während sich manche Gesundheitsanbieter für eine ISO-Zertifizierung entscheiden, orientieren sich die Kliniken Valens am EFQM-Modell: dem weltweit anerkannten ganzheitlichen Handlungsrahmen zur nachhaltigen Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Es geht um die Menschen

EFQM – ursprünglich die Abkürzung für «European Foundation for Quality Management», mittlerweile aber als Eigenname verwendet – wurde 1989 von 14 führenden europäischen Unternehmen mit dem Ziel gegründet, voneinander zu lernen und die Wettbewerbsstärke europäischer Unternehmen zu fördern. «Das Besondere an EFQM ist vor allem, dass die Kultur eine zentrale Rolle spielt. Es geht nicht darum, Checklisten abzuhaken, sondern um die Interaktion zwischen den Mitarbeitenden, den Kundinnen und Kunden beziehungsweise in unserem Fall den Patientinnen und Patienten. Es geht um die Menschen und darum, dass Mitarbeitende zu Mitarbeiter:innen werden», erklärt Klaus Büttner, QM-Leiter der Zürcher RehaZentren.

EFQM ist sehr ergebnisorientiert und erinnert eher an ein Consulting-Tool als an ein Zertifizierungswerkzeug. Bei EFQM wird das Unternehmen als Ganzes betrachtet, betont Katharina Barrett, QM- und Datenschutzbeauftragte der Kliniken Valens: «Man evaluiert, wie das, was sozusagen von oben vorgegeben wird, umgesetzt und gelebt wird. Aber auch: Wie werden Verbesserungen angegangen?» EFQM fordert gewissermassen dazu auf, offenzulegen, welche Standards bereits etabliert sind, und zu zeigen, wie man sich weiterentwickeln und verbessern möchte. Das ist ein sehr offener Ansatz, welcher der Philosophie, die in den Kliniken Valens gelebt wird, sehr gut entspricht. «Bei uns gibt es nicht Schwarz oder Weiss. Bei uns geht es darum, die Dinge weiterzuentwickeln, und um das Streben nach Verbesserung – und zwar immer zusammen mit allen Mitarbeitenden, im Team und nun eben auch im Klinikverbund», ergänzt Katharina Barrett.



EFQM – mit dreistufigem Ansatz zu noch mehr Qualität:

- ▶ Warum existiert die Organisation? Welchen Zweck, welche Mission erfüllt sie? Wohin will sie beziehungsweise welche Vision verfolgt sie? Welche Werte, welche Führung und welche Kultur lebt sie? Warum hat sie diesen Weg gewählt und warum verfolgt sie die aktuell bestehende Strategie? (Ausrichtung)
- ▶ Wie beabsichtigt die Organisation, ihren Zweck zu erreichen und ihre Strategie umzusetzen? Wie bindet sie wichtige Interessengruppen ein? Wie schafft sie nachhaltigen Nutzen? Wie treibt sie gleichzeitig ihre Leistungs- und Veränderungsfähigkeit voran? (Realisierung)
- ▶ Was hat die Organisation bisher für ihre Interessengruppen erreicht? Was will sie künftig erreichen? (Ergebnisse)

«Eine Fusion ist keine Hauruckaktion»

Die QM-Beauftragten Katharina Barrett und Klaus Büttner haben mit CEO Till Hornung und seinem Stellvertreter Markus Gautschi, der auch Klinikdirektor der Kliniken Wald und Davos der Zürcher RehaZentren ist, über den aktuellen Stand der Fusion gesprochen.

Von unseren QM-Coaches, die an den Standorten vor Ort sind, wissen wir, dass die Mitarbeitenden von der Fusion noch gar nicht so viel spüren. Das wird sich in den kommenden Monaten wahrscheinlich ändern...

Markus Gautschi (MG): Ja, aber wir glauben im positiven Sinne. In Anlehnung an die gemeinsame Strategie werden in den Kliniken nach und nach neue Therapien angeboten, Schwerpunkte angepasst oder neue Spezialisierungen eingeführt. Vor allem Änderungen im IT-Bereich, wie etwa die Einführung des KIS (Klinikinformationssystem, Anm.), werden die Fusion an den Standorten spürbar machen. Wobei ich es sogar gut finde, wenn die Mitarbeitenden von der Fusion nicht allzu viel mitbekommen. Schliesslich sollten sie ihre Energie in die Behandlung der Patientinnen und Patienten stecken können und sich nicht übermässig mit der Fusion befassen müssen.

Till Hornung (TH): Ich denke auch, dass im klinischen Alltag noch nicht so viel spürbar ist. Bei den Mitarbeitenden der Zentralen Dienste, also in der Verwaltung, erleben wir allerdings schon ein recht starkes Miteinander. Es überrascht und freut mich, auf welchen Ebenen bereits zusammengearbeitet wird. Wenn im März die gemeinsame EFQM-Zertifizierung ansteht, wird die Fusion auf jeden Fall spürbarer. Fakt aber ist: So eine Fusion ist keine Hauruckaktion, sondern ein Langstreckenlauf. Das braucht seine Zeit.

MG: Wir müssen auch gar keine Hauruckaktion machen. Schliesslich waren die Kliniken Valens und die Zürcher RehaZentren schon vor der Fusion wirtschaftlich gut aufgestellte Unternehmen. Daher können wir diese Fusion in aller Ruhe durchführen.

In Strategiesitzungen heisst es oft, dass beispielsweise Prozesse «über alle Standorte gleich» ausgerollt werden sollen. Das wird Auswirkungen haben und herausfordernd werden. Wie können wir die Mitarbeitenden davon überzeugen, dass es schlussendlich Sinn macht?

MG: Uns ist klar, dass wir – die Geschäftsleitung und die Führungskräfte – Überzeugungsarbeit leisten müssen. Am einfachsten ist das natürlich, wenn Veränderungen Vorteile für die Mitarbeitenden bringen. Beispielsweise wird das KIS den Arbeitsprozess erleichtern. Ausserdem werden Prozesse, die wir künftig im Klinikverbund durchführen, günstiger. So können wir Mittel generieren, um in Zukunftsprojekte, aber auch in die Mitarbeitenden zu investieren. Wir wollen keine Gelder verschwenden, sondern effizienter arbeiten.

TH: Und wir werden nur an den Stellen standardisieren, wo es wirklich Sinn macht. Obwohl es sicherlich Bereiche gibt, bei denen wir aus regulatorischen Gründen nicht anders können. Umso mehr ist es unsere Aufgabe, genau zu überlegen: Was machen wir? Was machen wir nicht? Und wie kommunizieren wir das? Denn es gilt, immer den Mehrwert und die Notwendigkeit aufzuzeigen.

«Wir werden nur an den Stellen standardisieren, wo es wirklich Sinn macht.»



Katharina Barrett und Klaus Büttner

Im Qualitätsmanagement ist die Fusion schon recht weit. Nun gilt es, zusammen mit allen Beteiligten gemeinsam Schritt für Schritt weiterzugehen.

Im Sinne unseres ganzheitlichen Ansatzes gilt es, Patientinnen und Patienten, Zuweiser und sonstige Partner ebenso an Bord zu holen.

TH: Schon vor der Fusion haben beide Unternehmen sehr viel Kontakt zu den Stakeholdern gehabt. Das wollen wir beibehalten beziehungsweise, wenn möglich, sogar intensivieren. Neben den medizinischen Beiräten, bei denen wir mit externen Experten aus jedem Fachbereich regelmässig über Inhalte diskutieren und ihre Wünsche aufnehmen, gibt es nun die Idee, auch Patienten- und Angehörigen-Beiräte zu schaffen.

MG: Ich denke, dass viele Zuweiser und Partner bereits an Bord sind – eben weil wir in regelmässigem Kontakt sind. Für Zuweiser und Spitäler wird die zentrale Anmeldeplattform ein spürbarer Mehrwert sein. Die Patientinnen und Patienten können über die Zentrale angemeldet und von dort der passenden Klinik zugewiesen werden.

Eine Fusion ist wie ein Puzzlespiel, bei dem wir Stück für Stück herausfinden, wie wir zusammenpassen. Im Qualitätsmanagement sind wir schon recht weit. Was sind aus eurer Sicht die nächsten grossen Puzzleteile?

MG: Die Strategie haben wir fertig gepuzzelt. Nun stehen die gemeinsame Reha-Philosophie und die Umsetzung der Jahresziele an. Das werden über alle Standorte verteilt wohl nochmals tausend Puzzleteile sein. Die Eröffnungen der neuen RehaZentren St.Gallen und Chur als spitalnahe Standorte sind ebenso wichtige Meilensteine.

TH: Die gemeinsame IT-Strategie ist ein weiteres grosses Puzzleteil. Vor diesem Hintergrund gilt es zu überlegen, wie unsere klinische Welt ab dem Jahr 2025 aussehen soll, wie wir übermorgen zusammenarbeiten wollen und welche Grundlagen wir vonseiten der IT dafür benötigen. Die Fusion wird also 2024 Schwerpunktthema bleiben. Doch wir sind gut unterwegs und gehen es entsprechend mit viel Schwung an.



«Es überrascht und freut mich, auf welchen Ebenen bereits zusammengearbeitet wird.»

Till Hornung
CEO



«Die Strategie haben wir fertig gepuzzelt. Nun stehen die gemeinsame Reha-Philosophie und die Umsetzung der Jahresziele an.»

Markus Gautschi
Stv. CEO

«Stillstand ist das Schlimmste»

Das Leben der 42-jährigen Engadinerin Ladina Näff ist geprägt von gesundheitlichen Problemen, und dennoch strotzt sie nur so vor Energie, Willenskraft und Optimismus. Neben einer Nierenfunktionsstörung, die sie seit Kindesalter begleitet, wurde im Frühjahr 2022 Morbus Bechterew bei ihr diagnostiziert – eine chronisch-rheumatische Autoimmunerkrankung, die stumpfe Schmerzen und Steifheit in der Lendenwirbelsäule und im Gesäss verursacht. Wir durften mit der Betroffenen und Dr. med. Gabriele Eglseer, Stv. Chefärztin im Rehasentrum Walenstadtberg, über diese Krankheit sprechen.

Liebe Frau Näff, erzählen Sie uns gerne etwas über Ihre Erfahrung mit Morbus Bechterew. Wann wurde die Diagnose gestellt und wie hat sich die Krankheit seitdem entwickelt?

Da muss ich ein wenig ausholen. Ich habe seit meiner Kindheit eine Nierenfunktionsstörung, weshalb ich mit 26 Jahren eine Nierentransplantation brauchte. Mit der Spenderniere meiner Mutter konnte ich fast 12 Jahre gut leben, bis die Niere seit 2019 nicht mehr wie gewünscht funktionierte. Von da an, bis im Juni 2022 eine passende Niere für mich gefunden wurde, musste ich dreimal pro Woche für jeweils vier Stunden nach Davos zur Dialyse – ein Verfahren zur Reinigung des Blutes von Giftstoffen, da meine Nieren dazu nicht mehr in der Lage waren. Meine beginnenden Schmerzen in Rücken, Hüfte und Schulter wurden als Nebenwirkungen der Dialyse abgetan, bis drei Jahre später die Diagnose Morbus Bechterew gestellt wurde. Für mich war es wichtig zu wissen, woher diese Schmerzen kamen. Da Morbus Bechterew nicht heilbar ist, geht es für mich nun darum, meine Lebensqualität trotz der Krankheit zu erhalten.

Welche Herausforderungen erleben Sie aufgrund von Morbus Bechterew? Wie beeinflusst die Krankheit Ihren Alltag?

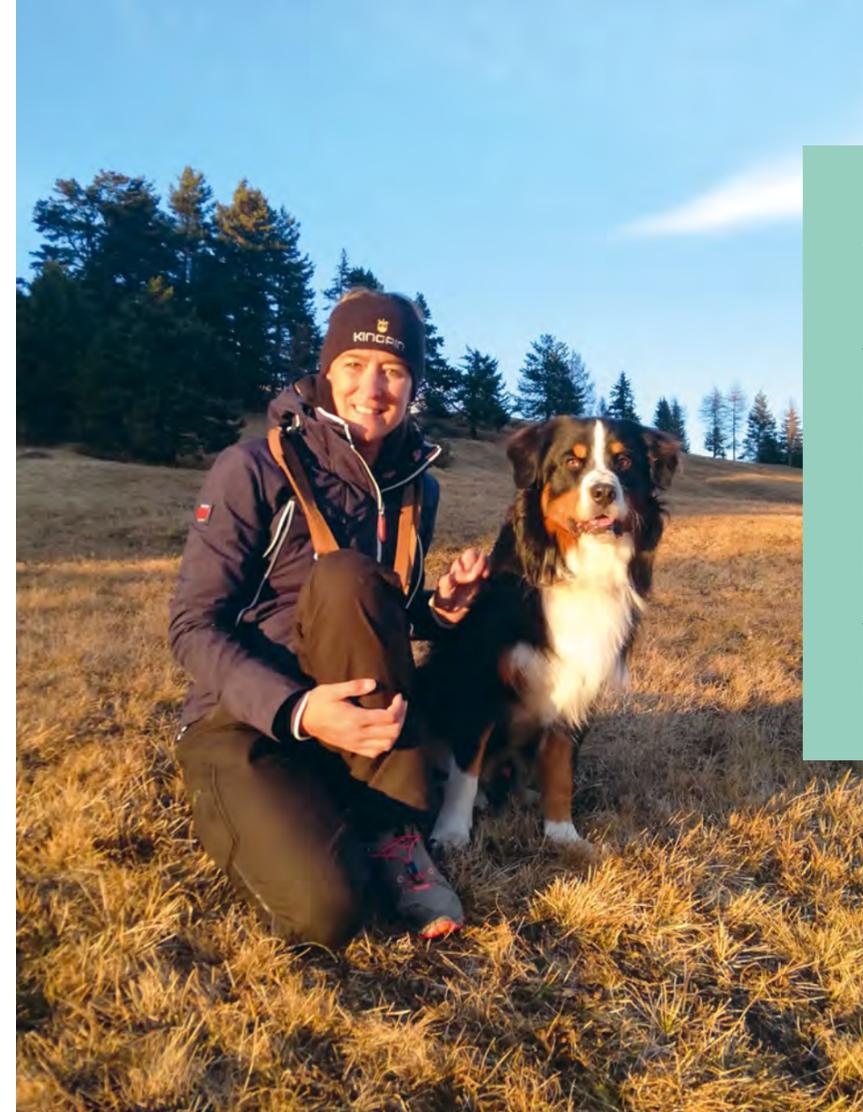
Die Krankheit beeinflusst meinen Alltag ziemlich stark. Ich muss jeden Tag ausreichend Bewegung in meinen Alltag einbauen und darf mich trotz der Schmerzen nicht schonen. Stillstand ist das Schlimmste – ich kann nicht länger als eine Stunde am Stück sitzen oder liegen, sonst machen sich die Schmerzen bemerkbar. Schlafen kann ich zum Glück gut. Trotz aller Schwierigkeiten im Leben war und ist Aufgeben für mich nie eine Option. Ich bin ein zuversichtlicher Mensch und versuche, auch mit dieser Krankheit positiv zu bleiben. Durch die Krankheit habe ich meinen Körper sehr gut kennengelernt, ein starkes Körperbewusstsein entwickelt und weiss, wie ich meinem Körper Sorge tragen kann.

Und wie tun Sie das? Welche Behandlungen oder Therapien haben Sie bisher ausprobiert, um mit Morbus Bechterew umzugehen?

Neben Yoga, das ich seit 20 Jahren praktiziere, und meinen Übungen, die ich selbstständig zu Hause durchführe, hilft mir Physiotherapie, aber auch Saunieren und Eisbaden, Massagen und Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung wie Kurkuma und Leinöl zur Vermeidung von Schüben. Hauptsache in Bewegung bleiben und gleichzeitig Überbelastungen vermeiden.

Liebe Gabriele, in der Schweiz leben schätzungsweise 80'000 Menschen mit Morbus Bechterew – jedoch sind nur rund 10'000 Betroffene diagnostiziert. Oft dauert es mehrere Jahre von den ersten Symptomen bis zur Diagnosestellung – so auch bei Frau Näff. Weshalb ist das so?

Ja, leider wird Morbus Bechterew oft erst mehrere Jahre nach den ersten Symptomen diagnostiziert, und dies wollen wir Rheumatologen und die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew ändern. Daher sensibilisieren wir sowohl die Bevölkerung als auch unsere Kolleginnen und Kollegen in den Hausarztpraxen auf diese Erkrankung. Bei Morbus Bechterew reagiert das körpereigene Immunsystem fälschlicherweise auf eigenes Gewebe mit Abwehr und verursacht so Entzündungen an Gelenken, Sehnenansätzen und insbesondere auch an der Wirbelsäule. Die Erkrankung beginnt oft mit schleichenden Beschwerden. Einmal tut dieses, dann ein anderes Gelenk weh, dann treten nächtliche Rückenschmerzen auf, die bessern, wenn man in der Nacht aufsteht und umhergeht. Dann können wieder Schmerzen an verschiedenen Sehnenansätzen auftreten und auch einmal an diesem und dann wieder an einem anderen Sehnenansatz vorhanden sein, sozusagen wandern. Man muss dann hellhörig werden und nach Morbus Bechterew als Ursache für diese Beschwerden aktiv suchen. Manchmal ist es fast wie eine Detektivarbeit.



Ihr Hund Malandro hilft Ladina Näff ebenfalls dabei, in Bewegung zu bleiben.

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew berät, unterstützt und vernetzt Menschen mit der chronisch-rheumatischen Erkrankung Morbus Bechterew und organisiert in der ganzen Schweiz Therapiegruppen und Seminare zum Umgang mit der Krankheit.

Weitere Informationen zum Verein finden Sie hier: bechterew.ch



Nächstes Wochenendseminar der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew für Betroffene und Angehörige am 21. und 22. September 2024 im Rehasentrum Valens

Welche Faktoren können das Risiko erhöhen, an Morbus Bechterew zu erkranken, und gibt es genetische Veranlagungen, die eine Rolle spielen?

Wir wissen, dass Rauchen das Risiko erhöhen kann, an Morbus Bechterew zu erkranken, und dass auch die Behandlung von Morbus Bechterew erschwert ist, wenn der Nikotinkonsum nicht gestoppt wird. Wir raten daher dringend zu einem Rauchstopp. Vermutet wird auch, dass Infektionen einen Schub auslösen können, da dann das gesamte Immunsystem hochfährt, um den Erreger zu bekämpfen, und eben auch die falsche Immunreaktion gegen körpereigenes Gewebe aktiver ist.

Morbus Bechterew ist keine klassische Erbkrankheit. Dennoch gibt es bestimmte genetische Veranlagungen, die wir auch bei der Diagnosestellung als eines von mehreren Kriterien nutzen. Wir können in der Laboruntersuchung bestimmen, ob der Betroffene die genetische Veranlagung HLA-B27 besitzt. 90% der Betroffenen von Morbus Bechterew besitzen diese genetische Veranlagung, die in der gesunden Bevölkerung nur bei 5% vorkommt.

Frau Näff hat erwähnt, wie wichtig Bewegung bei der Bewältigung von Morbus Bechterew für sie ist. Welche Rolle spielt körperliche Aktivität aus medizinischer Sicht und welche Behandlungsoptionen empfiehlt du?

Ich kann nur bestätigen, dass körperliche Aktivität neben der Beratung und Aufklärung sowie der medikamentösen Behandlung einer der drei Hauptpfeiler in der Behandlung und Bewältigung von Morbus Bechterew ist. Durch körperliche Aktivität kann die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule verbessert werden und einer Abnahme der Beweglichkeit entgegengewirkt werden. Kondition und Muskelkraft zum Schutz der Gelenke und der Wirbelsäule können dadurch aufgebaut werden. Ich empfehle meinen Patientinnen und Patienten neben einem erlernten Heimgymnastik-Übungsprogramm, welches sie regelmässig täglich durchführen sollten, auch regelmässig einer Sportart nachzugehen, welche ihnen Spass macht. Besonders gelenkschonende Sportarten sind zum Beispiel Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren, Wandern, Nordic Walking und Medizinische Trainingstherapie. Es gibt aber keine Verbote. Wer lieber Tennis spielt oder Ski fährt, sollte dies, soweit es möglich ist, auch tun. Hauptsache in Bewegung bleiben!

Die Arztsekretärin: Organisationstalent und Kommunikationskünstlerin

An jedem Standort der Kliniken Valens sind sie zu finden, ob als Sekretärin eines Chefarztes, einer Stationsärztin oder eines ganzen Teams. Doch was macht eine Arztsekretärin eigentlich? Wir haben einige unserer Arztsekretärinnen gefragt, was ihnen an ihrem Beruf besonders gut gefällt.

Ja, auch eine Arztsekretärin schreibt medizinische Berichte per Diktat. Doch sie redigiert und versendet diese auch. Sie ist verantwortlich für Patienteneintritte, inklusive des Erfassens der Medikamente, Diagnosen und des Prozederes im Vorspital, sowie die Verwaltung der Patientenakten. Speziell der Umgang mit sensiblen Patientendaten erfordert Detailgenauigkeit und ein hohes Mass an Diskretion sowie Vertraulichkeit. Zudem zählen das Digitalisieren von Dokumenten und Ablegen dieser, die Korrespondenz mit Zuweisern, Spitalern, Patientinnen und Patienten, deren Angehörigen, Krankenkassen, Pharmafirmen etc. zu ihren Aufgaben. Sie behält den Überblick über das gut gefüllte Mailfach, protokolliert Sitzungen, vergibt Termine, rechnet Leistungen ab und triagiert. Sie verwaltet das Büromaterial, ist zuständig für administrative Aufgaben und zuweilen sogar technischer Support. Mit entsprechendem medizinischem Fachwissen assistiert sie auch bei diversen Behandlungen. Die Arztsekretärin ist also Organisationstalent, Kommunikationskünstlerin und wichtige Ansprechperson für Patientinnen und Patienten, Ärzte, Therapeutinnen und die Pflege.

Übrigens: Heutzutage kochen sich Ärztinnen und Ärzte ihren Kaffee meist selbst. Doch manchmal braucht es einfach jemanden, der einen Kaffee rauslässt und ein offenes Ohr hat. Und das ist eben oft die Arztsekretärin. Ein anderes Klischee scheint allerdings nach wie vor erfüllt: und zwar, dass es ein Frauenberuf ist. Es bleibt abzuwarten, bis der erste Arztsekretär in den Kliniken Valens seinen Dienst antritt.



**Daiana Mani, Chefarztsekretärin und Stv. Teamleiterin
Arztsekretariat Rheumatologie,
Walensstadtberg**

«Die Rolle der Arztsekretärin ist dynamisch, essenziell für eine effektive Organisation in medizinischen Einrichtungen und unverzichtbar für einen reibungslosen Ablauf. Ich mag diese einzigartige Mischung aus administrativen Tätigkeiten, dem strukturierten Ablauf im Klinikalltag und der direkten Patientenbetreuung. Ich kann selbstständig arbeiten, eigene Ideen einbringen und habe Raum für persönliche Entwicklung. Und der Job bringt nicht nur tägliche Herausforderungen, sondern auch Erfüllung, da wir direkt zum Wohlergehen der Patientinnen und Patienten beitragen.»



**Nadine Behnke,
Chefarztsekretärin,
Onkologie, Gais**

«Die oftmals schweren Diagnosen und Leidenswege, die man in der Onkologie täglich miterlebt, berühren mich sehr. Gleichzeitig freut es mich, wenn Patientinnen und Patienten nach der Reha wieder stark und lebensfroh sind. Schön, wenn ich durch meine Arbeit etwas beisteuern kann. Wobei natürlich das ganze Team dazu beiträgt. Dass wir in den Kliniken Valens interprofessionell arbeiten, gefällt mir sehr. Es macht Spass, Teil eines motivierten Teams zu sein, in dem ich jeden unterstützen kann. Ich freue mich, wenn ich anderen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern und sie dort abholen kann, wo sie gerade sind.»



**Nicole Haas, Medizinisches
Sekretariat, Davos**

«Dieser Beruf verlangt schon eine gute Belastbarkeit und ein grosses Organisationstalent. Dennoch macht mir die Arbeit Spass, vor allem wegen der guten Zusammenarbeit im Team und obwohl sie sich von meiner ersten Ausbildung in der Pflege unterscheidet. Der berufliche Alltag einer Arztsekretärin ist sehr vielfältig; man hat jeden Tag mit neuen Herausforderungen zu tun. Eine davon ist die Organisation von Patiententransporten bei Verlegungen, Austritten oder Konsilien. Dazu gehört auch die Schulung von Ärztinnen sowie Ärzten und der Pflege hinsichtlich der Transportanmeldung.»



**Jasmine Osinski, Stv. Leiterin
Medizinische Sekretariate,
Davos und Wald**

«Obwohl ich gerade in einer berufsbegleitenden Weiterbildung stecke, ist die Mitarbeit im Tagesgeschäft für mich eine Selbstverständlichkeit und Freude. Es braucht aber auf jeden Fall eine gute Zusammenarbeit im interdisziplinären Team und eine gute Organisation. Neben den unterschiedlichen Aufgaben finde ich es auch spannend, mit dem HR Vorstellungsgespräche für die Assistenzärzte und den Kaderarzt zu organisieren. Ausserdem sind Katja (Leiterin der Med. Sekretariate) und ich bei den Vorstellungsgesprächen der Mitarbeitenden des Medizinischen Sekretariats dabei und kümmern uns um deren Einführung.»



**Stephanie Bärtsch, Arzt-
sekretärin Neurologie, Valens**

«Es gefällt mir, dass mein Beruf so abwechslungsreich ist: ob Berichte schreiben, Vorbereitungen für die Ärztinnen und Ärzte treffen oder der Kontakt mit den Patientinnen und Patienten, telefonisch und persönlich bei Tests, Untersuchungen etc. Aus diesem Grund bin ich nach zehn Jahren auch wieder zurück in die Medizin und mache ab April 2024 noch eine Weiterbildung zur Sprechstundenassistentin, damit ich noch mehr am Patienten arbeiten kann.»



Medizinische Praxis- assistentinnen (MPA)

In der Rheinburg-Klinik Walzenhausen bilden wir auch Medizinische Praxisassistentinnen (MPA) aus. Wir haben mit der 18-jährigen Kim Schmidlin gesprochen, die gerade ihr 3. und somit letztes Lehrjahr absolviert.

Kim, wie kam es, dass du dich für diesen Berufsweg entschieden hast?

Ich wollte schon immer im medizinischen Bereich arbeiten. Beim Schnuppern hat mich dann tatsächlich der Beruf der MPA mit den vielfältigen Aufgabenbereichen am meisten angesprochen.

Es scheint sich bestätigt zu haben, immerhin bist du mittlerweile im letzten Lehrjahr.

Ja. Es gefällt mir, dass ich mit Patientinnen und Patienten arbeite, z.B. Blut abnehme, EKG, Röntgen oder Laboruntersuchungen mache. Ausserdem habe ich in der Rheinburg-Klinik die Möglichkeit, von der Pflege zu lernen (Wundversorgung, Infusionen etc.), erhalte Einblicke in Therapien, die Therapieeinteilung, EEG-Ableitungen, helfe in der Botoxsprechstunde mit. Ich kümmere mich aber auch um administrative Belange oder telefoniere mit Spitalern, Hausärzten oder Angehörigen. Um ein paar Beispiele für die Vielfalt zu nennen.

Neben der Praxis drückst du die «Schulbank» im Berufs- und Weiterbildungszentrum Rorschach-Rheintal in Altstätten. Hast du Lieblingsfächer?

Pathologie, Chemie und Biologie. Also jene Fächer, die vor allem für die Arbeit im Labor wichtig sind, was mir auch in der Klinik fast am besten gefällt.

Vielen Dank für das Gespräch, Kim. Und alles Gute für die Zukunft. Wir sind jedenfalls schon gespannt, was du nach dem Abschluss machen wirst.



Islam Alijaj über sein Leben mit Zerebralparese

Unter Zerebralparese werden Schädigungen des Gehirns mit einer Vielzahl an lebenslangen Symptomen zusammengefasst, die auf einen Sauerstoffmangel während der Geburt zurückzuführen sind. In der Schweiz leben rund 3000 Kinder und 12'000 Erwachsene mit Zerebralparese. Islam Alijaj ist betroffen und war im Sommer 2023 für drei Wochen zur Rehabilitation im Rehaszentrum Valens, wo wir mit ihm über seine gut sicht- und hörbare Behinderung sprechen durften.

Lieber Herr Alijaj, das Ausmass der Zerebralparese reicht von leichter Muskelsteifheit bis hin zu starken körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen. Wie zeigt sich die Zerebralparese bei Ihnen?

Ich bin seit meiner Kindheit in meiner Mobilität eingeschränkt und auf einen Rollstuhl angewiesen. Der Rollstuhl ist für mich eine Hassliebe, denn früher habe ich ihn als Symbol für meine Behinderung gesehen, während ich ihn heute als Hilfsmittel wahrnehme, das mir Mobilität gibt. In der Pubertät wollte ich den Rollstuhl unbedingt loswerden und habe hart trainiert. Tatsächlich gelang es mir, mich ohne Rollstuhl selbstständig fortzubewegen, wenn auch verlangsamt und nicht sehr stabil. Das war für mich ein grosses Erfolgserlebnis.

Die Muskelsteifheit, die mit der Zerebralparese einhergeht, betrifft auch meine Zunge. Deshalb habe ich neben der Spastik auch eine Sprachbehinderung, die langes Sprechen für mich sehr

anstrengend macht. Früher habe ich mich wegen meiner Sprachbehinderung oft geschämt zu sprechen und redete so wenig wie möglich – heute scheue ich es nicht mehr, mich mitzuteilen. Kognitive Beeinträchtigungen habe ich glücklicherweise keine.

Ihre Kindheit und Jugendzeit war also nicht einfach, so wie Sie das beschreiben?

Das kann man auf jeden Fall so sagen. Ich ging zusammen mit lernschwachen Kindern in eine Sonderschule, wo ich nicht gefördert wurde, obwohl ich keine kognitive Beeinträchtigung habe. Integrative Schulklassen, wie man sie heute kennt, gab es damals noch nicht. Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte ich bei der Brunau-Stiftung eine KV-Ausbildung, obwohl ich lieber an die Universität gegangen wäre, um Wirtschaft zu studieren. Ich schloss die Anlehre mit der Note 5.2 ab und später erwarb ich das eidgenössische Fähigkeitszeugnis. Trotzdem glaubten weder die Stiftung

noch die Invalidenversicherung daran, dass ich eine Chance auf dem ersten Arbeitsmarkt hätte. In der Berufsschule war ich zumindest das erste Mal Teil einer «normalen» Schulklasse – ich habe es geliebt. Ich war im positiven Sinne das Maskottchen der Klasse und viele wollten Gruppenarbeiten mit mir machen, weil sie wussten, dass ich zielstrebig und zuverlässig arbeite. Bevor ich in den Zürcher Gemeinderat gewählt wurde, habe ich verschiedene Weiterbildungen in Webentwicklung besucht und mich im Selbststudium intensiv mit dem Behindertenrecht befasst.

Was sind im Alltag die Herausforderungen mit Ihrer Behinderung und wie gehen Sie damit um?

Die grösste Barriere für mich ist das Denken anderer Menschen. Aber ich habe gelernt, proaktiv auf Menschen zuzugehen und so das Eis zu brechen. Dadurch kann ich viele Vorurteile abbauen, nicht zuletzt auch durch meine Ausstrahlung und mein Auftreten. Um mit meiner Behinderung so umgehen zu können, wie ich es heute kann, musste ich viele Jahre kämpfen – mit mir selbst und gegen die Herausforderungen, die sich mir im Alltag stellen. Ich wünsche mir für Menschen mit Behinderungen, dass sie nicht die Rückstände unseres Systems aufholen müssen, sondern dass Rahmenbedingungen vorherrschen, die Behinderungen egalisieren.

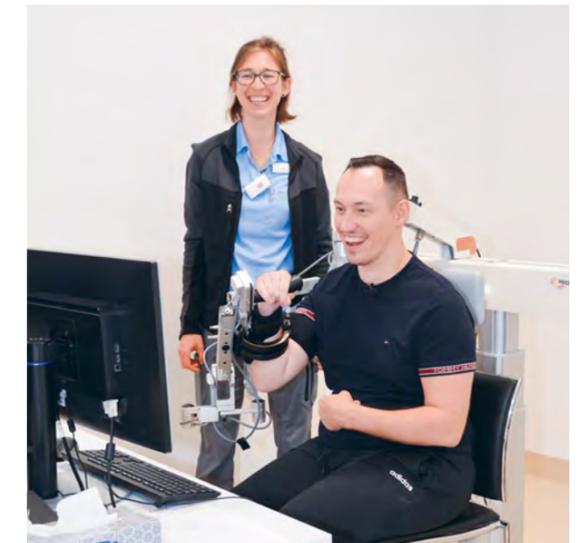
Trotz oder gerade wegen Ihrer Behinderung sind Sie sehr engagiert, persönlich und politisch. Woraus schöpfen Sie diese Kraft?

Mein Umfeld gibt mir viel Kraft, vor allem meine Familie, meine Frau und meine Kinder. Sie nehmen mich so, wie ich bin, und sehen mich nicht als behindert an, sondern motivieren mich, das Beste aus mir zu machen. Ich möchte nicht, dass meine Kinder in einer Gesellschaft aufwachsen, in der ihr Vater als minderwertig angesehen wird. Dafür setze ich mich ein und die Politik ist ein wichtiges Mittel, um entsprechende Veränderungen herbeizuführen.

Sie sind bereits zum wiederholten Mal im Rehaszentrum Valens zur Rehabilitation. Wie haben Sie die Reha hier erlebt und was nehmen Sie mit?

Der Reha-Aufenthalt hat mir sehr gut getan. Es hat mich motiviert zu sehen, wie ich durch intensives Training mit Physiotherapie, Ergotherapie und robotergestützter Therapie meine körperliche Verfassung deutlich verbessern kann. Aber natürlich ist das Training im Alltag genauso wichtig, um die erzielten Erfolge zu erhalten. Ich weiss ja aus meiner Jugend, wie positiv sich tägliches Training auf meinen körperlichen Zustand auswirkt. Die Therapeutinnen und Therapeuten in Valens haben Freude an ihrer Arbeit und es herrscht eine positive Atmosphäre, was das anstrengende Reha-Programm erleichtert – und nicht zu vergessen: Das Essen im Restaurant Zanai ist einfach hervorragend (lacht).

«Um mit meiner Behinderung so umgehen zu können, wie ich es heute kann, musste ich viele Jahre kämpfen.»



Aufgestellt und humorvoll: Islam Alijaj bei einer robotergestützten Therapieeinheit mit dem Therapiegerät Armeo Senso.

Zur Person

Islam Alijaj ist 37 Jahre alt, wohnt in Zürich und ist Vater von zwei Kindern. Er wurde im Herbst 2023 in den Nationalrat gewählt. Bereits vor seiner Wahl setzte er sich als Zürcher Gemeinderat für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen ein.

Zudem hat er ein Buch mit dem Titel «Wir müssen reden» veröffentlicht, in dem er über sein Leben mit einer Behinderung berichtet. Das Buch ist im Handel erhältlich.



Aktuelles

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



Von links: PD Dr. phil. Corina Schuster-Amft, Leiterin Wissenschaftliche Abteilung; Hanspeter Illi, Stv. Adm. Direktor; Preisträgerin Nadine Patt, Kliniken Valens, Universität Bern; Prof. Leo Bonati, Med. Direktor; Jens Bansi, Kliniken Valens; cand. Dr. phil. Carlos Gonzalez Blum, DPT, Hochschule Furtwangen D.

Forschungspreis für Nadine Patt

Nadine Patt, PhD-Kandidatin am Rehaszentrum Valens, wurde am 8. Februar 2024 mit dem Forschungspreis der Reha Rheinfelden 2023 für ihre Arbeit zur Behandlung des Erschöpfungszustands bei Multipler Sklerose ausgezeichnet. Ihr Ansatz kombinierte ein Programm zum Energiemanagement mit hochintensivem Intervalltraining und wurde mit der Kombination eines Entspannungsprogramms mit moderatem Ausdauertraining verglichen. Die Studie, an der über 100 Patientinnen und Patienten teilnahmen, zeigte signifikante Verbesserungen in verschiedenen Aspekten der Gesundheit und Lebensqualität von MS-Betroffenen. Die präzise methodische Durchführung und die klinische Relevanz der Ergebnisse wurden von der Jury besonders hervorgehoben.

Wir gratulieren Nadine herzlichst zu diesem herausragenden Erfolg und danken ihr für ihr grosses Engagement!



Zum ganzen Artikel:

kliniken-valens.ch/parkinson-informations-tag-2023-ernaehrung-im-fokus/



Messeauftritt an der OBA

Vom 31. August bis 3. September 2023 fand in St. Gallen die Ostschweizer Bildungs-Ausstellung, kurz OBA, statt. Da bei dieser Berufsmesse verschiedene Lehrberufe und Ausbildungen vorgestellt werden, waren auch wir während der ganzen Messedauer mit einem einladenden Stand vertreten und stellten den jungen Besuchenden, deren Eltern und anderen Interessierten die Kliniken Valens als Ausbildungsbetrieb vor. Die Aktivitäten am Stand kamen sehr gut an – insbesondere das Glace fand etliche Abnehmerinnen und Abnehmer. Danke den zahlreichen Besuchenden für den lebendigen Austausch!



Erfolgreiche Lehrabschlüsse

16 Lernende aus diversen Berufsgruppen und von verschiedenen Standorten der Kliniken Valens feierten zusammen mit ihren Ausbilderinnen und Ausbildern sowie Angehörigen im Sommer 2023 ihren erfolgreichen Lehrabschluss im Rehaszentrum Valens. Die Absolventinnen und Absolventen repräsentieren die berufliche Vielfalt der Klinikgruppe: von Fachpersonen Gesundheit über Kaufmänner, Köchinnen und Köche bis hin zur Informatikfachfrau und einem Praktiker der Gärtnerei. Es freut uns, dass einige von ihnen nach ihrer Lehrzeit nun als ausgebildete Mitarbeitende bei uns tätig sind.

Wie gratulieren den jungen Fachkräften herzlich zu ihrem Abschluss und danken für ihren Einsatz sowie ihr Engagement in den vergangenen drei beziehungsweise vier Jahren. Ein grosses Dankeschön geht auch an die Ausbilderinnen und Ausbilder, die unsere Nachwuchskräfte auf ihrem Weg begleitet und tatkräftig unterstützt haben.

Gratulation zur Buchveröffentlichung

Daniel Riese, Leiter Therapien im Rehaszentrum Valens, hat zusammen mit seinem Co-Autor Phillip Thies das Fachbuch «Evidenzbasiertes Arbeiten in der Physiotherapie» herausgebracht. Der im Thieme-Verlag erschienene Ratgeber hilft Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Erkenntnisse aus der Forschung direkt in die tägliche Arbeit einfließen zu lassen. Ein Buch für Praktikerinnen und Praktiker, die mit ihren Patientinnen und Patienten evidenzbasiert arbeiten möchten.



Hier geht's zum Buch:
shop.thieme.de



Zu Gast bei «Gesundheit heute»

Am 11. November 2023 durften die Kliniken Valens erneut bei der beliebten Gesundheitssendung auf SRF 1 mitwirken: Neben dem Krankheitsbild Schuppenflechte stand der Muskelschwund im Fokus, der bei vielen Menschen im Alter auftritt und nicht ungefährlich ist. PD Dr. Marc Spielmanns, Chefarzt Zürcher RehaZentren und Ärztlicher Direktor Kliniken Valens, hat sich intensiv mit Sarkopenie – so der Fachbegriff – beschäftigt. Im Gespräch mit Moderatorin Dr. Jeanne Fürst informierte er über die neueste Studie, zeigte Risikofaktoren auf und erklärte, wie man Muskelmasse wieder aufbauen beziehungsweise erhalten kann.

Und auch in der Ausgabe vom 10. Februar 2024 durften wir unser Fachwissen teilen. In dieser Folge zur Bedeutung von ambulanter Rehabilitation bei Krebserkrankungen: Die Kameracrew besuchte uns in der Ambulanten Reha Chur, wo Physiotherapeut und Gruppenkoordinator André Stringe und eine betroffene Patientin über die Wirkung der ambulanten Onko-Reha nach einer Krebserkrankung berichten. Ausserdem war unser Ärztlicher Direktor Prof. Dr. med. Stefan Bachmann bei Dr. Jeanne Fürst zu Gast im Studio, um über die Fortschritte bei Krebstherapien zu sprechen.



Mehr zum Lesen und Anschauen



11. November 2023
bit.ly/46MF3xX



10. Februar 2024
bit.ly/3T7jxAo



Schriftliches Interview
mit Prof. Dr. med. Stefan Bachmann
bit.ly/3OSMcGN



Hier anschauen:



Life's a Teacher

Ende November 2023 fand an der Hochschule für Wirtschaft Zürich der Anlass «TEDxHWZ» statt. Unter dem Motto «Life's a Teacher» präsentierten 12 namhafte Speakerinnen und Speaker 12 ergreifende Geschichten, die das Leben schrieb. Einer davon war Jann Roffler, ein ehemaliger Patient der Kliniken Valens. Der ehemalige Spitzensportler war wegen der schwerwiegenden Folgen eines Zeckenbisses im Rehaszentrum Valens zur Rehabilitation und sprach beim TEDxHWZ über seinen Schicksalsschlag. Sein TED-Talk kann hier nachgesehen werden: bit.ly/49nCSmF

Neue ärztliche Leitung in der Onkologie der Klinik Gais

In der Klinik Gais wurde die ärztliche Leitung in der Onkologie per Anfang 2024 neu besetzt: Dr. med. Karen Nestor ist die neue Chefarztin Onkologie und Stellvertretende Departementsleiterin Innere Medizin, die neue Oberärztin ist med. pract. Aynur Dogan-Wagner.



Von links: Dr. Till Hornung, CEO, Dr. Karen Nestor, med. pract. Aynur Dogan-Wagner, Stefanos Vassiliadis, Klinikdirektor Gais.



Mitarbeitende radelten per «Bike to Work»

Im Mai und Juni 2023 haben unsere Mitarbeitenden bei der Challenge «Bike to Work» kräftig in die Pedale getreten. Herzliche Gratulation an alle, die mitgeradelt sind: Ganze 20485 Kilometer haben die 59 Teilnehmenden aus unserer Klinikgruppe insgesamt zurückgelegt. Und wer dieses Mal nicht dabei war, hat 2024 die nächste Chance: Wir sind wieder Teil der grössten Velo- und Gesundheitsförderungsaktion der Schweiz!

Ein Pavillon für Valens

Wenn im Mai die Renovationsarbeiten des B-Traktes im Rehaszentrum Valens starten, werden die Patientinnen und Patienten bereits in das neue Provisorium übersiedelt sein. Obwohl die Bezeichnung alles andere als passend erscheint, denn es ist weniger Übergangslösung als vielmehr Teil des grossen Ganzen geworden. Und das, obwohl insbesondere der Transport der einzelnen Module wegen der engen Strassenabschnitte auf dem Weg nach Valens, durchs Dorf und bis zur Klinik viel Geschick, Geduld und nicht zuletzt kleine Fahrzeuge sowie höhenverstellbare Anhänger erforderte.

Der Geruch von Farbe, der bei der Übergabe Mitte Dezember noch in der Luft lag, wird bis im Frühling mit Sicherheit verfliegen sein. Danach wird der, wie Till Hornung ihn nennt, «Pavillon» auf der Südseite des Rehaszentrums rund eineinhalb Jahre Patientinnen und Patienten beherbergen – so lange nämlich werden die Renovationsarbeiten voraussichtlich andauern. Wir werden auf jeden Fall berichten.



Baueingabe
Dezember 2023

**Gestaltungsplan
rechtskräftig**
Februar 2024

Baubewilligung
April 2024

Baustart
2. Halbjahr 2024

Bezug
Ende 2026

Applaus für den geplanten Neubau der Klinik Wald

Ende 2026 sollen sich die Türen des Neubaus der Klinik Wald erstmals für Patientinnen und Patienten öffnen. Am 13. Dezember 2023 fand dazu im Schwertsaal in Wald eine Informationsveranstaltung statt. Die interessierte Bevölkerung wurde über Gestaltungsplan, Projektfortschritt und nächste Meilensteine informiert. Architektonisch in die Landschaft eingebettet, soll das vier Bettengeschosse umfassende Gebäude auf der Hügelkuppe zu sitzen kommen. Die Therapieflächen sollen grösser, heller und offener gestaltet werden. In einem zweigeschossigen Piano nobile ist das Therapie- und Diagnostikzentrum angeordnet, das durch die zentrale Halle mit dem Café im Erdgeschoss verbunden ist. Die gesamte Gestaltungsform stellt die patientenspezifische Therapie – den Hauptzweck der Klinik – in den Mittelpunkt und wurde vom Publikum mit Beifall quittiert.



MUSt-Retreat: Ein Muss für St.Galler Medizinstudierende

Am 28. November fand in der Klinik Gais das zweite «MUSt-Retreat» der St.Galler Medizinstudentinnen und -studenten statt. Als Sponsor des Fachvereins der Medizinstudierenden der Universität St.Gallen war es unser Ziel, den angehenden Ärztinnen und Ärzten einen tieferen Einblick in die Rehabilitationsmedizin zu geben. Die interessierten Studierenden hatten im Rahmen von Vorträgen, aktiven Rundgängen, aber auch im direkten Erfahrungsaustausch die Möglichkeit, ihre «Clinical Skills» zu erweitern und sich am Abend beim Apéro riche über ihre Eindrücke auszutauschen. Herzlichen Dank an die Beteiligten der Klinik Gais für die Organisation!



Ambulante Reha Chur feiert 15 Jahre und geht bald neue Wege

Im September 2023 feierte die Ambulante Reha Chur das 15-jährige Bestehen. Seit 2008 sind die Physio- und Ergotherapeuten, Logopädinnen, Ärzte und Neuropsychologinnen darauf spezialisiert, den Patientinnen und Patienten die bestmögliche ambulante Behandlung in den Fachbereichen der Neurologischen, Muskuloskelettalen und Onkologischen Rehabilitation anzubieten.

Nach 15 Jahren ist es aber auch Zeit, neue Wege zu gehen und sich weiterzuentwickeln. Und so wird im Mai 2024 das Rehaszentrum Chur – wie gehabt – am Standort des Kreuzspitals eröffnet. Das bedeutet, dass es in der Hauptstadt Graubündens künftig auch stationäre, spitale Muskuloskelettale und Internistisch-onkologische Rehabilitation geben wird – und zwar mit einer Kapazität von 32 Betten.

Weitere Informationen:
[ambulantereha-chur.ch/
projekt-rehaszentrum-chur/](http://ambulantereha-chur.ch/projekt-rehaszentrum-chur/)





Facts & Figures


42
Betten

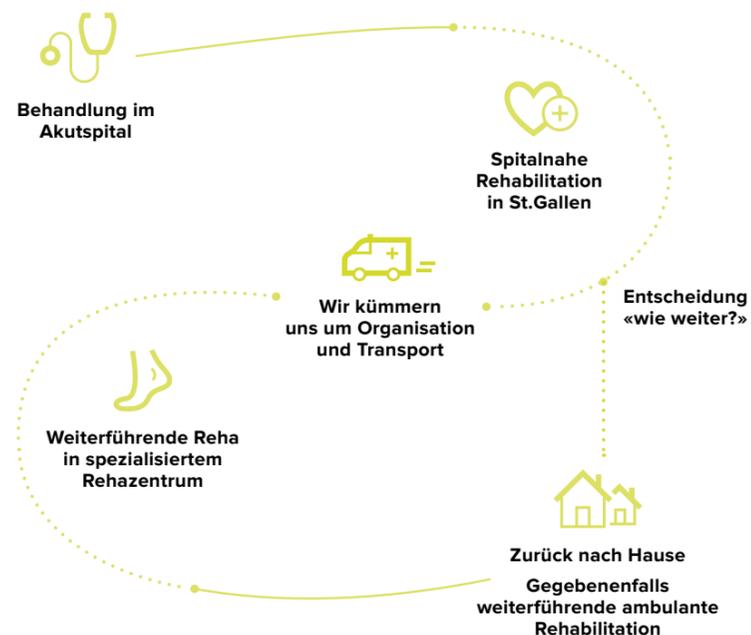

ca. 70
Mitarbeitende

Rehazentrum St.Gallen eröffnete im Februar

Nach über 20 Jahren Ambulante Reha St.Gallen wurde im Februar 2024 das Rehazentrum St.Gallen in den Räumlichkeiten der Geriatriischen Klinik St.Gallen in der Rorschacher Strasse eröffnet. Das Angebot, das in der Wassergasse 42 bisher die gesamte Palette der ambulanten Rehabilitation der Kliniken Valens umfasste, wird künftig auf die Behandlung von Erkrankungen und Unfallfolgen in den Fachbereichen Neurologische, Muskuloskeletale und Geriatriische Rehabilitation spezialisiert sein und auch Betten für die Frührehabilitation bereitstellen. Gestartet wird mit insgesamt 42 Betten und ca. 70 Mitarbeitenden. (Die ambulante psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie wird weiterhin in der Wassergasse 44 angeboten.)

Hervorzuheben ist, dass die Kliniken Valens mit dem Start des stationären Betriebs in St.Gallen ihre erste spitalnahe Reha-Einheit realisieren. Zusammen mit dem Kantonsspital St.Gallen, das Anfang 2023 die Geriatriische Klinik St.Gallen AG übernommen hat und mit dem wir eine langjährige und enge Kooperation pflegen, sollen unter anderem Verlegungen effizienter gestaltet und Wartelisten in der Reha abgebaut werden.

Individueller Reha-Behandlungspfad mit Start im Rehazentrum St.Gallen



Spendenaktion Rehazentrum Walenstadtberg

Das Rehazentrum Walenstadtberg durfte der Wohngemeinschaft Alpenhof eine Spende in Höhe von CHF 440.00 übergeben. Der Betrag resultiert aus dem Verkauf von nachhaltigen Mehrweg-Kaffeebechern an die Mitarbeitenden, um damit Plastik- und Pappbecher einzusparen. Michael Härtel, Klinikdirektor des Rehazentrums Walenstadtberg, freut sich mit den sechs Bewohnerinnen und Bewohnern des Alpenhofs und deren Betreuern über die Spendenaktion: «Durch den Verkauf der langlebigen Kaffeebecher können wir einerseits den Verbrauch von Plastikbechern reduzieren und andererseits mit dem daraus gewonnenen Erlös eine sinnvolle Institution in unmittelbarer Nähe unterstützen.»



#32

Meyer trifft Dr. Roman Gonzenbach.

Über das Faszinierende des menschlichen Gehirns.



Podcast: «Meyer trifft Mediziner» mit Dr. Roman Gonzenbach

Der Neurologe und Chefarzt am Rehazentrum Valens Dr. Roman Gonzenbach war seit jeher fasziniert vom menschlichen Gehirn. Warum, erzählt er im Gespräch mit Thomas Meyer, der ihn als Gast in seinen Podcast «Meyer trifft Mediziner» geladen hat. Ausserdem spricht er über die Wirkung der neurologischen Rehabilitation, erklärt, weshalb Heilung manchmal bedeutet, das Unveränderliche anders anzusehen, was er selbst für die Gesundheit seiner Nerven tut und wieso ihn seine Neugier durchaus auch ins Weltall hätte bringen können. Hier anhören: bit.ly/3UIJVSR



Führungsschulung

Im Januar haben 14 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zürcher RehaZentren die fünfte Durchführung der Führungsschulung unter der Leitung von Rolf Zimmermann erfolgreich abgeschlossen.

Im Sommer 2023 erstellten die Teilnehmer ein persönliches Präferenzprofil als Basis für die Führungsentwicklung. Dieses beschreibt die persönlichen Präferenzen in der Kommunikation, dem Teamverhalten, dem Führungsstil, der Darstellung seiner Persönlichkeit usw. und bildete die Grundlage für die persönliche Weiterentwicklung als Führungskraft. An den insgesamt acht Schulungstagen haben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit verschiedenen Führungsthemen wie Selbstführung, Moderne Führung, Kommunikation, Konfliktmanagement, Prioritätenmanagement und Delegation, Gesprächsführung, Teamförderung, Change Management, Kulturmanagement, Führungsverhalten usw. befasst.

Absolventinnen und Absolventen:

Marina Cardoso Martins, Elisabeth Furrer (nicht auf dem Foto), Sandra Gadmer, Arthur Goerg, Goran Jurcan, Fränzi Kistler, Claudio Rebelo, Livia Reidt, Olivia Scheitlin, Anja Stecher, Marion Treichler, Dragos Volvoreanu, Jenny Weidemann, Deborah Wettstein.

Gratulation!

Wir gratulieren den Absolventinnen und Absolventen herzlich und freuen uns darüber, weitere Schultern gewonnen zu haben, welche die Zukunft unseres Unternehmens mittragen helfen.



Ausstellung «Blaue und Blutdruck» im Museum Gais

Diese Ausstellung untersucht die Anfänge der Bewegungskuren für «Zivilisationskranke» und zeigt damit die Vorgeschichte der Klinik Gais auf, welche viele Jahre zurückreicht.

Im Jahr 1959 errichtete der Arzt Gerhard Ufer in Gais eine Klimastation für «Zivilisationsgeschädigte», die anfänglich im heutigen Museumsgebäude untergebracht war. Betriebe schickten ihre körperlich und nervlich angeschlagene Arbeiterschaft zu einer vierwöchigen Kur ins ländliche Gais. Mit blauen Trainingsanzügen und einem Stock ausgestattet, sollten sich die «Blauen» mittels Bewegungstherapie, Spaziergängen und Saunabesuchen von ihren Beschwerden erholen. Die erfolgreichen Erholungskuren führten 1965 zur Gründung der heutigen Klinik Gais.

Die «Blauen» waren lange Zeit privat untergebracht, woran sich noch viele Einheimische erinnern. Verpflegt wurden die Patientinnen und Patienten im Gasthof Falken und auch abends traf man die «Blauen» oft in den örtlichen Wirtschaften an.

Die Ausstellung arbeitet das schweizweit einmalige Thema anhand von Text-, Bild-, Filmquellen und Objekten auf und bezieht auch die Erinnerungen der Gaiser Bevölkerung mit ein. Das Museum Gais ist dabei Teil der gemeinsamen Ausstellung «Reisen ins Appenzellerland», in welcher fünf Ausserrhoder Museen das Appenzellerland von 1750 bis heute als Reiseziel von unterschiedlichen Gästegruppen beleuchten.



Jetzt besuchen!

Ausstellungsdauer

5. Mai 2024 bis 2. Februar 2025

Kuratorinnen

Kathrin Moeschlin und Anna Schneider

Öffnungszeiten Museum Gais

Sonntag, 14–17 Uhr

Begleitprogramm

Treffpunkt jeweils um 14 Uhr im Museum Gais; keine Anmeldung erforderlich

► **Öffentliche Führungen durch die Ausstellung**

mit Kathrin Moeschlin, Ausstellungskuratorin
1. Juni 2024
5. Oktober 2024

► **«Ufer-Yoga» – Yogastunde mit Elementen aus der Ufer'schen Bewegungstherapie**

mit Fabienne Egger, Yogalehrerin,
bitte Yogamatte und Stock mitbringen
4. Mai 2024
7. September 2024

► **Historischer Spaziergang vom Haus zur Blume bis zur Klinik Gais mit Zvieri**

mit Bruno Steingruber,
Präsident Verein Museum Gais
6. Juli 2024
2. November 2024
7. Dezember 2024



Zukunftstag 2023: Hinter den Kulissen

Am 9. November 2023 öffneten die Kliniken Valens anlässlich des Nationalen Zukunftstages ihre Türen und boten Mädchen und Jungen der 5. bis 7. Klasse die Gelegenheit, die verschiedenen Arbeitsbereiche einer Rehabilitationsklinik kennenzulernen. Knapp 50 neugierige Schülerinnen und Schüler durften wir an den verschiedenen Standorten willkommen heissen.

Vielfältige Berufsmöglichkeiten

Der Nationale Zukunftstag hat sich in der Schweiz zu einem wichtigen Anlass entwickelt, der Kindern die Möglichkeit bietet, geschlechterunabhängig verschiedene Berufsfelder zu erkunden und ihre Interessen und Talente zu entdecken. In den Kliniken Valens wurde dieser Tag dazu genutzt, die jungen Besucherinnen und Besucher für das Gesundheitswesen zu begeistern und ihnen einen Einblick in die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten zu geben. Neben dem Lehrberuf Fachfrau/Fachmann Gesundheit bilden die Kliniken Valens eine ganze Reihe von Berufen aus – von der Kauffrau/dem Kaufmann über die Fachfrau/den Fachmann Hauswirtschaft, die Informatikerin/den Informatiker bis hin zur Köchin/zum Koch und vieles mehr.

Es gab viel zu entdecken

Nach der Vorstellungsrunde startete der Zukunftstag mit einer Einführung in den jeweiligen Klinikstandort und spielerischen Aufgaben zu verschiedenen Berufen. Anschliessend konnten die Kinder bei einer Führung einen Blick hinter die Kulissen werfen: bei einem Besuch auf der Station, in der Küche oder in der Wäscherei, bei einem Rundgang mit dem technischen Dienst und im

Therapieraum. Dort konnten die Mädchen und Jungen an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen und den Mitarbeitenden Fragen stellen. Nach einem erlebnisreichen Vormittag und einem gemeinsamen Mittagessen verbrachten die Kinder den Nachmittag bei ihrer Bezugsperson, die ihnen ihren Arbeitsbereich vorstellte. An den Standorten Davos und Wald hatten die Kinder ganztags Gruppenprogramm und verbrachten die Mittagspause mit ihrer Bezugsperson. Leo, der seinen Zukunftstag im Rehasentrum Valens verbrachte, hat den Tagesablauf in Zeichnungen (S. 25) festgehalten.

Ein beliebter Tag – bei Klein und Gross

Patrizia Altorfer, Fachverantwortliche für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, blickt zufrieden auf den Tag zurück: «Mit der Teilnahme am Zukunftstag bieten wir den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, ihren Horizont für die Berufswahl zu erweitern. Darüber hinaus freuen sich auch unsere Mitarbeitenden, wenn sie ihrer Tochter, ihrem Sohn, ihrem Neffen oder ihrer Nichte oder einem Kind aus ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis ihren Arbeitsplatz und ihren Berufsalltag zeigen können. Wir führen den Zukunftstag schon seit vielen Jahren durch und freuen uns, auch im 2024 wieder Teil dieser Aktion zu sein.»



Schritt 1

Als erste praktische Aufgabe durften die Kinder gemeinsam mit der Pâtissière ihren eigenen Zopf backen.

Schritt 2

Danach gab es ein Quiz über verschiedene Berufe zu lösen.

Schritt 3

Klinikdirektor Stefan Noll berichtete im Anschluss über die Geschichte und das über 50-jährige Bestehen des Rehasentrums Valens.



Schritt 4

Auf der Pflegestation konnten die Kinder den Arbeitsalltag einer Fachperson Gesundheit miterleben.

Schritt 5

Um ca. 10.00 Uhr gab es eine Pause mit Gipfeli und Orangensaft.

Schritt 6

Nach der kleinen Stärkung lernten die Kinder in einem Video die anderen Standorte der Klinikgruppe kennen.

Schritt 7

Bei einem Berufsmemory setzten sich die Schülerinnen und Schüler auf spielerische Weise mit verschiedenen Arbeitsfeldern auseinander.

Schritt 8

Im Therapiesaal gab es moderne Robotics-Geräte und Hindernisparcours zu entdecken.

Schritt 9

Abgerundet wurde das Vormittagsprogramm durch einen gemeinsamen Spaghettiplausch und Schoggi-Mousse.



Die Kliniken Valens bilden folgende Lehrberufe aus:

- ▶ Fachfrau/Fachmann Gesundheit (FaGe) EFZ
- ▶ Assistent/-in Gesundheit und Soziales (AGS) EBA
- ▶ Köchin/Koch EFZ
- ▶ Hotelfachfrau/Hotelfachmann EFZ
- ▶ Hotel-Kommunikationsfachmann/-frau EFZ
- ▶ Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft EFZ
- ▶ Kauffrau/Kaufmann EFZ
- ▶ Medizinische Praxisassistentin/Medizinischer Praxisassistent (MPA) EFZ
- ▶ Informatiker/-in EFZ Plattformentwicklung EFZ



Hier geht es zu den Stelleninseraten:
kliniken-valens.ch/alle-jobs/



Weitere spannende Lehrstellenangebote der Zürcher RehaZentren gibt es hier:
karriere.zhreha.ch/offene-stellen/



Für weitere Informationen zur Aus- und Weiterbildung hier entlang:
kliniken-valens.ch/jobs-karriere/ausbildung/

Serie

Meine Laufbahn bei den Kliniken Valens



Claudio Moser
Projektleiter KIS-Ablösung
Kliniken Valens

«Die persönliche Weiterentwicklung und das berufliche Weiterkommen waren mir wichtig. Die Kliniken Valens haben mir dies auf schulischem wie auch auf beruflichem Weg ermöglicht.»



Gilliane Alder
Chefpsychologin
Klinik Gais

«Ich hatte grosses Interesse an der Weiterentwicklung der Abteilung, an der Entwicklung von wissenschaftlich fundierten Therapiekonzepten sowie an der Verbesserung der Behandlungsqualität.»



Gordana Lacmanovic
Ergotherapeutin
Ambulante Reha Triemli Zürich

«Neugier und Interesse, immer wieder etwas Neues zu lernen und mitgestalten zu dürfen, haben mich inspiriert, Herausforderungen zu meistern und lange bei den Kliniken Valens zu bleiben.»



Roger April
Ab April 2024 Teamleiter Therapien
Rehazentrum Chur

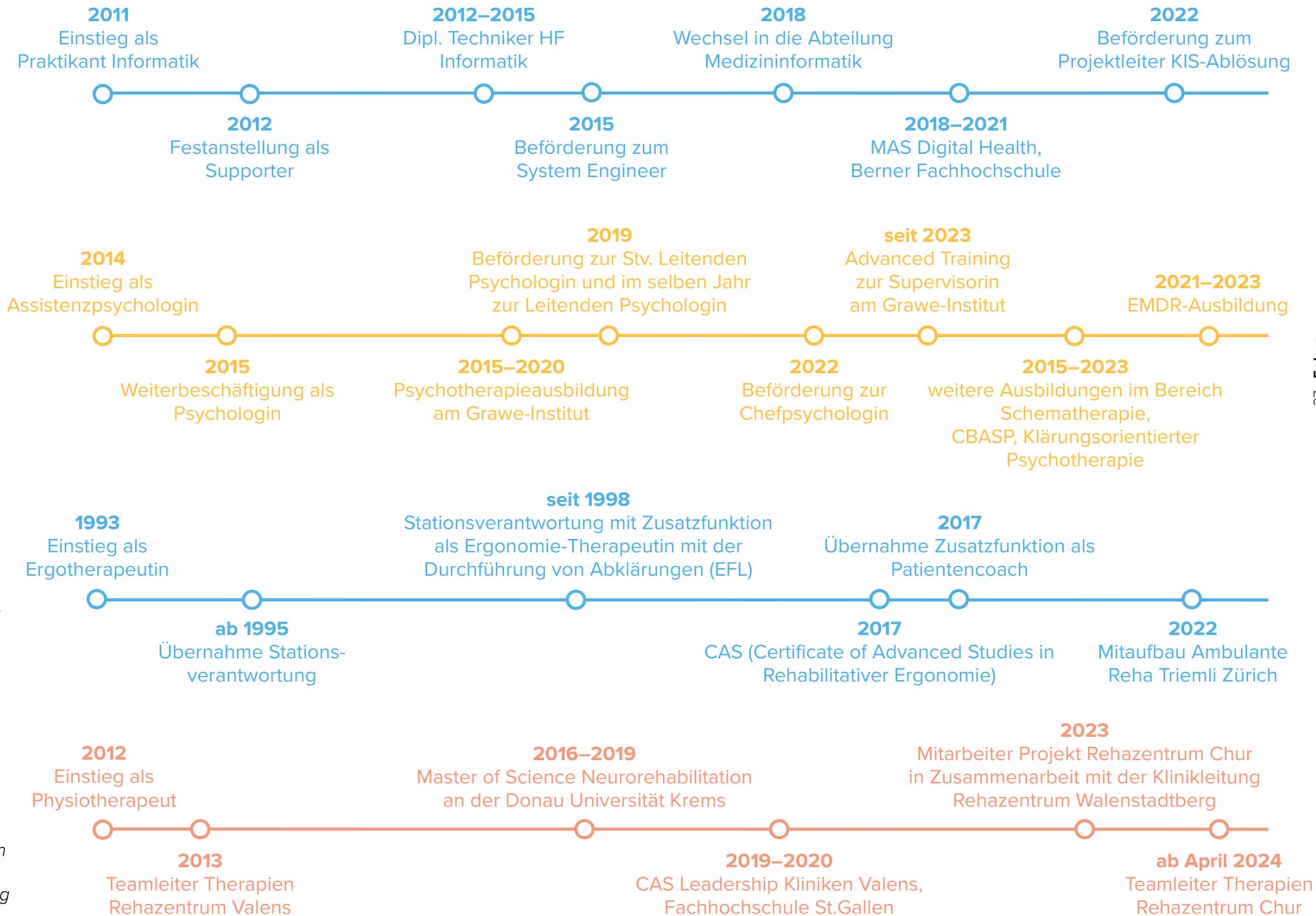
«Offene Türen am Standort Valens haben geholfen, mich schnell in meine neue Rolle einzuarbeiten. Beim aktuellen Wechsel ins Rehazentrum Chur erfahre ich nun am Rehazentrum Walenstadtberg dieselbe gute Atmosphäre.»

Unterstützung durch die Kliniken Valens

Volle oder teilweise Kostenübernahme der Weiterbildungen; flexible Arbeitszeiten je nach Erfordernis; Teile der Weiterbildungszeiten werden als Arbeitszeit angerechnet; bei Bedarf werden zusätzliche Ferien ermöglicht. Bei kostspieligen Weiterbildungen werden Weiterbildungsvereinbarungen getroffen, um eine Bindung an das Unternehmen zu gewährleisten.

Fortsetzung folgt

Dies ist Folge 4 unserer Serie, für die wir wiederum 4 Personen ausgewählt haben. Weitere Laufbahnen aus den Kliniken Valens folgen in der nächsten Ausgabe.



Sommerfest 2023

Das Sommerfest 2023 war ein voller Erfolg, das Motto mit «The Golden Twenties» gut gewählt.

Bereits nach der Voranzeige unter Angabe des Datums und Motos machten sich die ersten Mitarbeitenden auf die Suche nach der passenden Kleidung und den dazugehörigen Accessoires. Und so trafen sich am 18. August 2023 über 430 gut gelaunte Mitarbeitende aus allen Standorten der Kliniken Valens zum alljährlich stattfindenden Sommerfest in der Flumseri.

Kostümiert und geschmückt mit Satinhandschuhen, Federboas, Perlen und Pailletten oder im Anzug oder Gaunerlook tauchte die Gästeschar in die Welt der Goldenen Zwanziger ein. Angeboten wurden kulinarische Themenbuffets, ein Charleston-Workshop, eine Bar mit feinen Drinks – serviert durch die Geschäftsleitungsmitglieder – Spieltische mit Roulette, Black Jack und Poker, eine Ecke für Fotoshootings und das Ganze wunderbar musikalisch begleitet von DJ fred dee.

Die Zeit verflieg im Nu und um Mitternacht fand ein stimmungsvoller Abend sein Ende, bleiben werden viele schöne Erinnerungen.



The Golden Twenties



Gesunde Smoothies

Ob Frühstücksalternative oder schneller Snack vor dem Sport: Smoothies liegen als «Food to go» voll im Trend. Damit sie aber tatsächlich so gesund sind wie ihr Ruf, gehören ein paar Dinge beachtet. Wir haben bei Ruth Bauer vom Team der Ernährungsberatung im Rehaszentrum Valens nachgefragt.

Das englische Wort «smooth» bedeutet übersetzt glatt, geschmeidig, sämig. Somit beschreibt der Begriff «Smoothie» auch dessen ideale Konsistenz. «Meist bestehen die trendigen Mixgetränke vorwiegend aus Früchten», weiss Ernährungswissenschaftlerin Ruth Bauer. «Selbst wenn sie mit Gemüse zubereitet werden, packt man oft noch Früchte dazu, weil es besser schmeckt. Am Ende ist der Zuckergehalt dann allerdings sehr, um nicht zu sagen, zu hoch.»

Was also braucht es, um wirklich gesunde Smoothies zuzubereiten? In erster Linie sollten sie alle wichtigen Makronährstoffe enthalten – jene Nährstoffe, die wir täglich in grossen Mengen benötigen: also Kohlenhydrate, Proteine und Fette. «Natürlich kann man immer ein paar Früchte oder Beeren beimengen. Entscheidend ist jedoch, dass sie nicht die Hauptkomponenten sind», betont Ruth Bauer. Einen gesunden und leckeren Smoothie bereitet man beispielsweise aus Haferflocken, einem Pflanzendrink (z.B. auf Basis von Hafer, Reis, Mandeln, Kokosnuss etc.) oder Wasser, Baumnüssen, einer Banane oder einer anderen Frucht der Wahl zu. Entzündungshemmendes Leinöl rundet das Ganze ab. Wer es gern scharf mag, kann Ingwer und/oder Kurkuma beimengen – gesunder Nebeneffekt: Beide Gewürze haben eine immunstärkende Wirkung.

Trink grün

Wer dem Spruch «Gemüse hält, was Obst verspricht» gerecht werden möchte, setzt am besten auf «Green Smoothies». Diese bestehen zu mindestens 50 Prozent aus grünem Gemüse wie beispielsweise Federkohl (z.B. mit Avocado), Fenchel (in Kombination mit Apfel), Spinat oder Salat (mit Birnen). Derart liefert der Drink wertvolle Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Chlorophyll, stärkt einmal mehr das Immunsystem und fördert die Fettverbrennung. Wengleich Rohkost in flüssiger Form leichter verdautlich ist, könnte einem die Menge – zumindest anfangs – etwas zu schaffen machen. Der Geschmack von grünen Smoothies mag überdies gewöhnungsbedürftig sein. Für Einsteiger empfiehlt es sich daher, mit einem niedrigeren Gemüseanteil zu beginnen und diesen langsam zu steigern.

Gesund und cremig

Werden Smoothies entsprechend hochwertig und mit einem geringen Zuckeranteil hergestellt, bietet es sich durchaus an, damit eine Mahlzeit zu ersetzen. Sie sind auch eine gute Option für jene, die nicht gerne frühstücken. Zwar haben mittlerweile zahlreiche Studien bewiesen, dass ein Frühstück kein «gesundes Muss» ist, und wer morgens partout keinen Hunger hat, sollte sich nicht dazu zwingen. Smoothies sind jedoch eine gute Möglichkeit, schnell Vitamine und Nährstoffe zu sich zu nehmen – einmal mehr sei betont, dass dies nur für jene Drinks gilt, die tatsächlich gesunde Zutaten und wenig Zucker enthalten.

Damit der Smoothie cremig wird, sollte man ihn bestenfalls in einem Standmixer oder Thermomixer zubereiten. Letzterer hat den Vorteil, dass das Mixgetränk einmal erhitzt wird. Wer kein derartiges Gerät zu Hause hat, kann seinen Drink in einem Shaker

mixen. Eine sogenannte Blender-Kugel ersetzt den Schneebesen, verhindert somit die Bildung von Klümpchen und sorgt damit für die richtige Konsistenz. «Ganze Früchte oder frisches Gemüse bekommt man im Shaker nicht so klein, dass es ein feiner Drink wird. Hier empfiehlt sich, mit Joghurt, Kefir, Milch beziehungsweise einer pflanzlichen Alternative und Proteinpulver zu arbeiten. Bei Letzterem ist allerdings wichtig, dass man hochwertige, wenn möglich biologische Produkte verwendet», erklärt Expertin Ruth Bauer.

Superfood Hanf

Bei Proteinpulver geht es freilich nicht (nur) um stählerne Muskeln à la Arnold Schwarzenegger. «Gerade im Reha-Bereich spielen der Aufbau der Muskelmasse und die Stärkung der Muskelkraft eine wichtige Rolle. Das gelingt durch entsprechende Übungen und kann durch eine proteinreiche Ernährung unterstützt



Hanfpulver von AlpenPionier

2023 lag für die Mitarbeitenden der Kliniken Valens ein hochwertiger Shaker unter dem Christbaum und dazu eine fertige Smoothie-Mischung bestehend aus Banane und Hanfpulver. Letzteres wurde von unseren Ernährungsexpertinnen Ruth Bauer vom Rehaszentrum Valens und von Ingrid Kobler von der Klinik Davos erdacht. Unterstützt und abgefüllt wurde die Mischung von AlpenPionier, Produzent von Lebensmittelhanf, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, diese alte europäische Kulturpflanze wieder auf die Teller zu bringen. Derweil arbeitet das Ostschweizer Start-up mit über 30 Bio-Bauern schweizweit zusammen und bietet Hanfprodukte an von Hanfnüssen und -pulver über Hanföl und Tee bis hin zu Granulariegeln auf Hanfbasis. www.alpenpionier.ch

werden», weiss Ruth Bauer. Immer öfter kommen hierbei auch Hanfsamen zum Einsatz. Kein Wunder, bestehen diese doch bis zu 40% aus reinem, hochwertigem Protein in Form aller essenzieller Aminosäuren, die der Mensch braucht, um daraus körpereigenes Eiweiss aufzubauen.

Damit nicht genug, hat Hanf einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, enthält reichhaltige Mengen an Antioxidantien sowie Vitamin E und B-Vitamine. Speziell das Vitamin B2 macht die kleinen Samen nicht nur für Vegetarierinnen und Veganer interessant. Galten bislang Fleisch und Milchprodukte als hervorragende Lieferanten von Riboflavin – wie Vitamin B2 ebenfalls genannt wird –, ist mittlerweile bekannt, dass in Hanf deutlich mehr davon steckt als in tierischen Produkten (es sei denn, man isst gerne Leber). Und auch der hohe Anteil an ungesättigten Fettsäuren macht Hanf ernährungsphysiologisch wertvoll. «High wird man davon übrigens nicht», beruhigt die Ernährungsexpertin. Tetrahydrocannabinol (THC) ist jene Substanz des Hanfs, der die Psyche beeinflusst. Die aber steckt in den Blüten, Blättern oder Stängeln, nicht jedoch in den Hanfsamen. Diese enthalten von Natur aus kein THC.



32 Freiraum

Wie unser Voilà entsteht

Sie halten unsere neuste Voilà-Ausgabe in den Händen. Und hoffentlich lesen Sie interessiert unsere Artikel. Gerne zeigen wir Ihnen auf dieser Doppelseite, wie unser Voilà jeweils zustande kommt. Von den Inhaltsideen bis zur fertig gedruckten Ausgabe.



Sandro Breu von Schalter&Walter bei der Gestaltung des Voilàs.



33 Freiraum

Unser Marketingteam geht stets mit offenen Augen und Ohren durch die Kliniken, schnappt bei Gesprächen Themen auf, geht mit Fragen aktiv auf Mitarbeitende zu und sammelt laufend Themen für mögliche Beiträge. Oftmals erhalten wir auch intern Wunschetemen von Mitarbeitenden und Patienten. Das Redaktionsteam erstellt daraus die Themen für die kommende Ausgabe anhand eines Inhaltsrasters zusammen.

Anschliessend teilen wir die Beiträge in unserem Team den jeweiligen «Schreiberlingen» zu. Dies ergibt sich meist aufgrund der unterschiedlichen Interessen und Vorlieben wie von selbst. Zu den Beiträgen suchen wir oder machen wir noch passende Bilder. Auch dafür haben wir intern im Team einen Fachmann.

Wenn alle Beiträge beisammen sind, die Texte sofern nötig von Betroffenen gegengelesen sind, übernimmt unsere Agentur in St.Gallen die Gestaltung der Ausgabe. Anschliessend folgen Korrekturrunden und ein abschliessendes Lektorat, bis das Magazin für das ganze Redaktionsteam stimmig ist.

Die fertigen Druckdaten gehen elektronisch an die Sarganserländer Druckerei, welche Druck und Versand für uns vornimmt. Bei der letzten Ausgabe durfte unser Fotograf beim Druck mit dabei sein.

Zur Verpackung – warum in Folie verpackt?

Das Voilà, welches aufwendig gestaltet und produziert wird, soll auf dem Postweg vor mechanischer Beanspruchung und Verschmutzung geschützt werden. Aber warum mit einer Plastikfolie? Diese gilt oft als umweltschädlich, ist aber viel besser als ihr Ruf. Wir verwenden eine Folie, die besonders umweltfreundlich ist, da sie aus Recyclingmaterial produziert wird und bei der Herstellung und bei sachgerechter Entsorgung (z. B. Super Sack) keine Schadstoffe entstehen. Um einen reibungslosen Versand zu gewährleisten, gibt es zudem Vorschriften der Post bezüglich Adressierung und Frankierung auf der Rückseite, die eingehalten werden müssen.

Warum Versand an die Mitarbeitenden nach Hause?

Um sicherzustellen, dass jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin der Kliniken Valens ein Exemplar unseres Magazins erhält, wird das Voilà jedem nach Hause geschickt. So haben zudem auch Familienmitglieder oder WG-Mitbewohner die Möglichkeit, das Magazin zu lesen.

Informationen für alle Empfänger/-innen (Mitarbeitende, Zuweiser, Geschäftspartner, Pensionierte)

Das Redaktionsteam ist stets bemüht, für alle Zielgruppen interessante Beiträge zu publizieren. So soll in unserem Voilà für den zuweisenden Arzt, für die Mitarbeiterin, für den Casemanager der Versicherung wie auch für den Pensionierten etwas Spannendes und Wissenswertes dabei sein.



Voilà kostenlos abonnieren

Möchtest du das Voilà-Magazin ebenfalls abonnieren? Dann kannst du dich mit nebenstehendem QR-Code anmelden.

Serie

Mein Hobby

Was tun unsere geschätzten Mitarbeitenden in ihrer Freizeit? Gerne berichten wir in loser Folge über unsere Mitarbeitenden und ihre Hobbys. In dieser Ausgabe mit Sybille, Jeannine, Ronny und Alba.

Sybille Rödiger
Leiterin Pflege, Zürcher RehaZentren, Klinik Davos

Sybille ist begeistert vom Bergsport und Klettern. So kam es, dass sie vor etwa 8 Jahren nach Davos gezogen ist, um ihre Arbeit und das «Draussensein» noch besser in Einklang zu bringen. Für Sybille genau die richtige Entscheidung, denn sie schätzt es sehr, die vielen (Berg-) Abenteuer direkt vor der Haustür zu haben. Umgeben von den Bergen geht sie voll und ganz auf – und stellt fest, dass sie besser arbeitet und kognitiv fitter ist, wenn sie sportlich unterwegs war.

Einer der Hauptgründe, warum Sybille so gerne in die Berge geht, ist das Spüren des «Hier und Jetzt» und das Geniessen des Augenblicks. «Das Glück da draussen ist eigentlich sehr einfach zu finden», stellt Sybille immer wieder fest, wenn sie den Höhen der Gipfel folgt. Denn das wirkliche 5-Sterne-Hotel ist für Sybille das Zelt, oder auch gar kein Zelt – sie biwakiert gerne irgendwo in der Wildnis, geniesst es, unter dem Sternenhimmel zu schlafen, und lässt sich am nächsten Morgen am liebsten von der Sonne wecken, bevor es auf die Bergspitze geht. Manchmal sei dies auch unmittelbar hart, aber trotzdem sind es die Momente, an die sich Sybille so oft erinnert.

Wir wünschen dir weiterhin viele schöne Momente in den Höhen der Bündner Berge, liebe Sybille!



Jeannine Gubser
Teamleiterin Empfang, Rehazentrum Valens

Jeannine ist begeisterte dōTERRA-Beraterin. dōTERRA ist eine Marke für ätherische Öle, die Jeannine im Jahr 2022 für sich entdeckt hat. Seither sind die Öle nicht mehr aus ihrem Leben wegzudenken. Jeannine verwendet die ätherischen Öle täglich auf verschiedene Weisen, zum Beispiel im Raumdiffuser, direkt auf der Haut oder auch zur innerlichen Einnahme. Sie ist begeistert davon, wie die Öle auf natürliche Weise unterstützend wirken, sei es zur Entspannung, für einen besseren Schlaf oder zur Verbesserung der Konzentration und des allgemeinen Wohlbefindens.

Als Beraterin möchte Jeannine möglichst vielen Menschen dabei helfen, mit ätherischen Ölen Schritt für Schritt ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Deshalb führt sie regelmässig Veranstaltungen und Einzelberatungen durch, an denen sie erklärt, wie die Öle wirken und wie sie im Alltag angewendet werden können.

Falls auch du mehr über die ätherischen Öle oder das dōTERRA-Business erfahren möchtest, freut sich Jeannine über deinen Besuch auf ihrer Website.



Weitere Informationen:
www.oiloflove.ch



Ronny Lange
Leiter Pflege Kardiovaskuläre Rehabilitation und Stv. Bereichsleiter Pflege, Zürcher RehaZentren, Klinik Wald

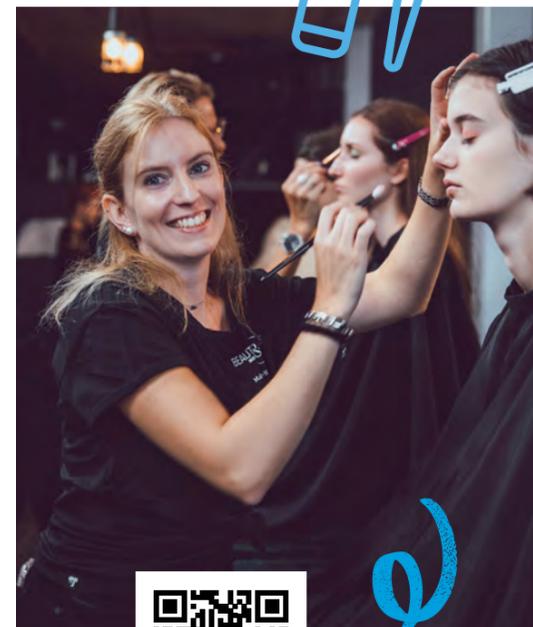
Seit den 90er-Jahren hegt Ronny eine Leidenschaft für Laufschuhe, insbesondere für die ikonischen Modelle von Adidas. In seiner Jugend war das Budget knapp, und das Sammeln dieser Schuhe schien ein unerreichbarer Traum. Doch die Begeisterung liess ihn nicht los. In den Schulferien arbeitete Ronny, um sich die neuesten Modelle leisten zu können.

Heute, 30 Jahre später, haben sich Ronnys finanzielle Möglichkeiten erweitert und seine Liebe zu Adidas-Sneakern blüht auf. Seine Sammlung umfasst mittlerweile beeindruckende 150 Paar Schuhe. «Jedes Paar



erzählt eine Geschichte, von der ersten Erregung bis zu den neuesten limitierten Editionen. Die Vielfalt der Modelle und Farben in meiner Sammlung spiegelt nicht nur die Entwicklung der Marke wider, sondern auch meine eigene Reise und Leidenschaft», so Ronny. Das Sammeln von Adidas-Snea-

kern geht für den Leiter Pflege über den reinen Besitz hinaus. Für ihn ist es ein Ausdruck von Stil und Persönlichkeit. Die Liebe zum Detail, das Design und die Handwerkskunst, die in jedem Paar stecken, faszinieren ihn bis heute.



Alba Zarza
Sachbearbeiterin Buchhaltung, Kliniken Valens

Kurz nachdem Alba die anspruchsvolle Ausbildung zur Fachfrau Finanzen im Frühling 2022 erfolgreich abgeschlossen hatte, suchte sie nach einer neuen Herausforderung. Schon als Teenager war sie fasziniert vom Schminken und davon, was damit alles möglich ist. Das Gesicht so zu modellieren, wie man gerade möchte, oder durch Make-up in eine andere Rolle zu schlüpfen, begeistert Alba bis heute. Deshalb informierte sie sich über die Ausbildung zum Make-up Artist und meldete sich entschlossen dafür an.

Ke-up-Künste am letzten Sommerfest live zu bestaunen, als sie einige unserer Mitarbeiterinnen zum Motto «Golden Twenties» passend schminkte. Kurz darauf durfte sie Ende August 2023 stolz ihr Diplom entgegennehmen. Für Alba ist dieses Hobby ein kreativer Ausgleich zur Zahlenwelt in der Buchhaltung, von Beauty über Special Effects bis hin zu künstlerischem Make-up: Bei ihrer Tätigkeit als Make-up Artist sind ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt, wie ihre Fotos auf Instagram zeigen.

Während und nach ihrer Ausbildung konnte sie in verschiedenen Bereichen praktische Erfahrungen sammeln – bei Fotoshootings, Polterabendstylings und bei einem grossen Schweizer Modelwettbewerb. Wir hatten die Ehre, Albas Ma-

Wir wünschen dir, liebe Alba, weiterhin viel Freude und Erfolg bei deinem kreativen Tun!



Folge Alba auf Instagram:
[instagram.com/makeupby.alba](https://www.instagram.com/makeupby.alba)





Raterunde

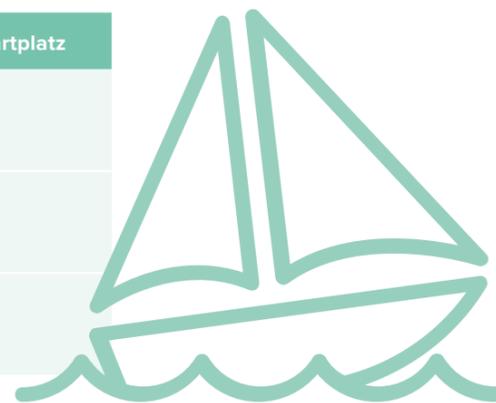
Drei von unseren Standorten nehmen an einer Ruderregatta teil.

Quizfrage:
Wer ist mit einem grünen Boot unterwegs?

- ▶ Das Boot aus Wald (ZH) belegt den 2. Platz.
- ▶ Das rote Boot gehört nicht den St.Gallern.
- ▶ Das mittlere Boot landet auf Platz 1.
- ▶ Die Valenser sind nicht in der Mitte angetreten.
- ▶ Das braune Boot gehört den Waldern.
- ▶ Das Boot, das den 3. Platz erreicht, ist rechts gestartet.

Lösung: Welches Boot ist grün?

	linker Startplatz	mittlerer Startplatz	rechter Startplatz
Standort			
Platz			
Bootsfarbe			



Zu gewinnen gibt es eine Schifffahrt auf dem Walensee

Mitmachen

Schicken Sie Ihre Antworten bitte per E-Mail an marketing@kliniken-valens.ch

oder diese Seite per Post an
Kliniken Valens
Voilà-Magazin
Taminaplatz 1, 7317 Valens

Einsendeschluss: 31. Mai 2024

Auflösung unseres letzten Voilà-Rätsels:

Bei unserem letzten Rätsel ging es darum, wie gut Sie unseren neuen Partner, die Zürcher RehaZentren, kennen. Das richtige Lösungswort lautete: GEMEINSAM

Herzliche Gratulation

Gewinnerin des Kliniken-Valens-Rucksacks ist Manuela Inauen.

Herzliche Gratulation und viel Freude mit dem Rucksack!

Agenda

2. März 2024

Wintersporttag am Jakobshorn, Davos, für alle Mitarbeitenden der Kliniken Valens und der Zürcher RehaZentren

21. März 2024

Frühlingssymposium, Rehasentrum Valens

4.–7. April 2024

HIGA Chur mit einem Stand der Kliniken Valens / Zürcher RehaZentren

Mai 2024

Eröffnung Rehasentrum Chur

22. Juni 2024

Davoser Mäss mit einem Stand der Kliniken Valens / Zürcher RehaZentren

Voranzeige: Freitag, 23. August 2024

Grosses Sommerfest für alle Mitarbeitenden aller Standorte



Kursprogramm

Das aktuelle Kursprogramm der Rehab Academy finden Sie unter: www.rehab-academy.ch

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.



Rehasentrum Valens 7317 Valens Rheinburg-Klinik Walzenhausen 9428 Walzenhausen
Rehasentrum Walenstadtberg 8881 Walenstadtberg Klinik Gais 9056 Gais
Clinic Bad Ragaz 7310 Bad Ragaz Rehasentrum St.Gallen 9000 St.Gallen
Ambulante Reha St.Gallen 9000 St.Gallen Ambulante Reha Chur 7000 Chur
Ambulante Reha Triemli Zürich 8063 Zürich Klinik Wald 8636 Wald
Klinik Davos 7272 Davos Clavadel

IMPRESSUM

Herausgeber Kliniken Valens Redaktionsteam Luana Jäger, Christiane Mähr, Silvia Pederiva, Eveline Scheidegger, Michaela Sonderegger
Bilder Florian Brunner, Christof Henco, Kliniken Valens, Zürcher RehaZentren, istock, Adobe Stock E-Mail voila@kliniken-valens.ch
Konzept und Gestaltung Schalter&Walter, St.Gallen Druck SL Druck + Medien AG, Mels Auflage 5000 Ex. / 2x jährlich

Voilà-Magazin
kostenlos abonnieren
kliniken-valens.ch/medien



Eröffnung Rehasentren St.Gallen und Chur

St.Gallen:
Februar 2024
—
Chur:
Mai 2024