

WINTER 2019/20

VOILÀ

Das Magazin
der Kliniken Valens

Seite 02

*Arztausbildungen in
der Rehabilitation*



02

**WIE WERDE ICH REHABILITATIONSMEDIZINER?**

Der spannende Weg zum Facharzt

08

**SEIT 20 JAHREN «EIN ZENTRUM DER GELEHRSAMKEIT»**

PhD-Retreat des Zentrums für Neurowissenschaften Zürich

12

**WENN DER KÖRPER SCHMERZT ...**

Was, wenn hinter den Schmerzen mehr steckt?

Fokus**02 Wie werde ich Rehabilitationsmediziner?**

Der spannende Weg zum Facharzt

08 Seit 20 Jahren «ein Zentrum der Gelehrsamkeit»

PhD-Retreat des Zentrums für Neurowissenschaften Zürich (ZNZ)

Im Porträt**07 Was macht...?**

Anne-Marie Stoffel, Logopädin

17 Zurück ins Leben – mit ganzer Kraft

Eveline Hüsing ist eine Kämpfernatur

18 Patrick und Celeste – eine Liebesgeschichte

In der Rehaklinik zusammengefunden

23 Eheliches Dienst-Jubiläum

Seit 46 Jahren drehen Ankica und Manuel ihre Bahnen

Know-how**12 Wenn der Körper schmerzt...**

Was, wenn hinter den Schmerzen mehr steckt?

22 Ist Ihr Auto fit für den Winter?

Im Herbst ist es Zeit für einen Auto-Check

Mittendrin**14 Aktuelles**

Rückblick, Ausblick und Erreichtes

Freiraum**25 Malve, Käslikraut**

Ein Heilkräutergarten in Bad Ragaz

26 Ausflugstipp im Toggenburg

Spaziergang in den Wipfeln

27 Ein Song für einen guten Zweck

«Over the Boarder»

Finale**28 Rate mal****29 Agenda und Zahlen zur Pflegeausbildung**

Wir legen Wert auf einen geschlechtergerechten Sprachgebrauch. Allerdings kann dies im Sinne einer guten Lesbarkeit nicht immer umgesetzt werden. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

Die Kliniken Valens als attraktiver Ausbildungsplatz



Liebe Leserin, lieber Leser

Rehabilitations-Mediziner – ein Beruf mit vielen Facetten. Wussten Sie, dass alleine in den Kliniken Valens Mediziner aus sechs verschiedenen Fachrichtungen tätig sind? An allen Standorten bieten wir attraktive Ausbildungsplätze für angehende Ärztinnen und Ärzte. Entdecken Sie in unserem Fokusartikel auf den Seiten 2 bis 6 die Vielseitigkeit des Berufes. Forschung und Wissenschaft haben wir uns schon vor vielen Jahren auf unsere Fahne geschrieben. Das Zentrum für Neurowissenschaften Zürich (ZNZ) besucht die Kliniken Valens jährlich für sein PhD-Retreat (Seiten 8–11).

Was ist Weichteilrheuma? Auf den Seiten 12 und 13 berichtet Chefarzt Prof. Dr. med. Stefan Bachmann über Beschwerden, Diagnose, Therapie und Training.

Täglich sind wir in Kontakt mit Patienten und ihren Schicksalen, ihren Rückschlägen und Fortschritten. Tauchen Sie ein in unsere zwei berührenden Patientengeschichten.

Auch unsere Mitarbeitenden schreiben Geschichte. So z.B. Manuel und Ankica Barba, die vor über 46 Jahren im Rehaszentrum Walenstadtberg als Mitarbeitende gestartet sind und heute als Ehepaar bald die Pensionierung geniessen können. Sie haben unzählige Veränderungen «auf dem Berg» mitgemacht und mitgeprägt. Eine solche Betriebstreue ist heutzutage äusserst selten – wir schätzen sie.

Unsere Mitarbeitenden leisten jeden Tag grossen Einsatz, und wir alle freuen uns über die tollen Fortschritte, die wir bei unseren Patientinnen und Patienten beobachten können. Ihnen allen, unseren Zuweisern und Partnern danken wir für die gute Zusammenarbeit.

In unserer nächsten Voilà-Ausgabe informieren wir Sie gerne ausführlich über zwei sehr erfreuliche Neuigkeiten aus unserer Unternehmung. Die Kliniken Valens werden ab 1. Januar 2020 die Klinik Gais AG übernehmen und damit das Leistungsangebot unserer Häuser gemeinsam deutlich erweitern. Mit der Clinic Bad Ragaz bieten wir, ebenfalls ab Januar 2020, Rehabilitation in einem einzigartigen Fünf-Sterne Hotel- und Service-Umfeld des Grand Resort Bad Ragaz mit der klinischen Betreuung durch die Kliniken Valens an.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und begrüßen bereits heute herzlich unsere neuen Kollegen und Mitarbeitenden von der Klinik Gais und der Clinic Bad Ragaz.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude bei der Lektüre unseres Voilà-Magazins.

Dr. Till Hornung
CEO Kliniken Valens



Wie werde ich Rehabilitationsmediziner?

Eines vorweg: In den Kliniken Valens arbeiten Mediziner aus verschiedenen Fachrichtungen. Dabei sind Neurologie, Rheumatologie, Physikalische Medizin und Rehabilitation, Allgemeine Innere Medizin, Psychiatrie und Pneumologie vertreten. Und die Kliniken Valens bieten 30 Ausbildungsplätze für angehende Fachärztinnen und -ärzte.

Die Physikalische Medizin und Rehabilitation (PMR) ist ein eigenständiges medizinisches Fachgebiet. Sie befasst sich mit der Förderung der körperlichen und kognitiven Funktionen, der Aktivität (inklusive Verhalten), der Partizipation (inklusive Lebensqualität) und der Verbesserung von persönlichen Faktoren und Umweltfaktoren. Sie ist zuständig für die Prävention, die Diagnostik, die Behandlung und das Rehabilitationsmanagement von Menschen jeden Alters mit behindernden Gesundheitsschädigungen und Begleiterkrankungen, sowohl bei akuten und chronischen Erkrankungen als auch bei Unfallfolgen.



Der spannende Weg zum Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation verfolgen einen ganzheitlichen Behandlungsansatz. Sie benutzen spezifische diagnostische Abklärungsverfahren und wenden verschiedene Behandlungsmethoden an. Aufgrund ihrer umfassenden Ausbildung sind sie geeignet, multiprofessionelle Teams zu leiten und optimale Therapieerfolge zu erzielen. Die Weiterbildung nach erfolgreichem Abschluss des Medizinstudiums dauert fünf Jahre und gliedert sich in drei bis vier Jahre fachspezifische Weiterbildung und ein bis zwei Jahre nicht-fachspezifische Weiterbildung (siehe Infobox).

Zu den allgemeinen Wissensgebieten der Rehabilitationsmedizin kommen die fachspezifischen Kenntnisse der muskuloskelettalen, neurologischen oder pulmonalen Rehabilitation. Wissen Sie, was ein Bewegungssegment ist? Oder wo die Facetengelenke inkl. «Rami mediales» liegen? Wir verraten es Ihnen – später in diesem Beitrag.

Das für die Prüfung erforderliche Fachwissen umfasst unzählige Themen. Das Weiterbildungsprogramm legt das Schweizerische Institut für ärztliche Weiter- und Fortbildung (SIWF) fest. In den Kliniken Valens sind die Chefärzte als Ausbildungsleiter für die Einhaltung dieses Programmes verantwortlich.

Aufgaben des Rehabilitations-Mediziners

Der Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation kann nach Abschluss der Weiterbildung unter anderem:

- ▶ selbständig eine Facharztpraxis führen,
- ▶ ein ambulantes Rehabilitationsteam führen
- ▶ eine Abteilung/Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation leiten
- ▶ konsiliarisch tätig sein
- ▶ bei der Betreuung von Gesunden und Kranken die diagnostischen, prophylaktischen und therapeutischen Mittel sinnvoll einsetzen und medizinisch-ethische Entscheidungen treffen
- ▶ Schmerzzustände diagnostizieren sowie ganzheitlich behandeln

Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung in der Rehabilitationsmedizin beinhaltet u.a.

- ▶ Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Gelenk-, Wirbelsäulen- und Muskelfunktionen
- ▶ Anatomie, Biochemie, Physiologie und Pathophysiologie des neurologischen Systems, Mechanismen der Plastizität des Nervensystems und der Muskeln und gestörter Sensomotorik
- ▶ Psychische, berufliche und soziale Auswirkungen von akuten und chronischen Erkrankungen und Unfallfolgen für die Patienten, ihre Umgebung und die Gesellschaft
- ▶ Kenntnisse über verschiedene diagnostische Verfahren
- ▶ Grundlagen, Indikationen und Kontraindikationen sämtlicher therapeutischen Verfahren – wie z. B. «Braucht es bei einer Polyarthrits Eiswasserbäder oder eine Wärmebehandlung? Oder nichts von beidem?»
- ▶ Indikationen für orthopädisch-chirurgische und neurochirurgische Eingriffe
- ▶ Praktische Kenntnisse, Erkennen der Patientenbedürfnisse, Definition der Rehabilitationsziele (zusammen mit dem Patienten), Beurteilung der Arbeitsfähigkeit und vieles mehr
- ▶ Vertieftes Wissen über die Wirkung von Arzneimitteln, die Nebenwirkungen, die Dosierung und den therapeutischen Nutzen
- ▶ Kenntnisse der Versicherungsmedizin, der Patientenrechte, der Aufklärungspflicht und des Datenschutzes

Zwei unserer Assistenzärztinnen berichten über ihre Aus- und Weiterbildung.



**Dipl.med.
Carmen Graf**

Warum hast du dich für ein Medizinstudium entschieden?

Mir war es wichtig, einen Beruf zu wählen, der vielseitig und abwechslungsreich ist, in dem man Kontakt zu anderen Menschen hat und auch in verschiedenen Bereichen arbeiten kann. Zudem interessierte ich mich für naturwissenschaftliche Fächer, vor allem die Humanbiologie faszinierte mich. Daher entschied ich mich dazu, Medizin zu studieren.

Wie ist deine Ausbildung bisher verlaufen? In welchen Bereichen warst du bereits tätig?

Die ersten drei Jahre des Medizinstudiums habe ich an der Universität Fribourg absolviert, wo in den ersten zwei Jahren hauptsächlich die Grundlagen der Anatomie, Physiologie und Histologie sowie die naturwissenschaftlichen Grundlagenfächer Biologie,

Chemie und Physik unterrichtet wurden. Ab dem dritten Jahr lag der Fokus dann auf dem Erlernen der Pathophysiologie, der Anamneseerhebung und der klinischen Untersuchung. Die praktischen Kurse fanden meist in verschiedenen Spitälern und mit Patienten statt, häufig wurden aber auch «Schauspiel-Patienten» eingesetzt, um für alle Studentinnen und Studenten gleiche Voraussetzungen zu schaffen, beispielsweise bei Prüfungen. Im 5. Studienjahr findet das Wahlstudienjahr statt, in dem man als Unterassistentin die Gelegenheit hat, in verschiedenen Fachdisziplinen die Arbeit als Ärztin kennenzulernen. Ich habe in diesem Jahr in der Gynäkologie, Pädiatrie, Anästhesie, Neurologie und Inneren Medizin gearbeitet. Das Masterstudium habe ich an der Universität Zürich absolviert und dort auch das Staatsexamen abgelegt. Danach habe ich zwei Jahre als Assistenzärztin in der Inneren Medizin im Spital Grabs gearbeitet. Obwohl man sich erst einmal an den Alltag im Spital gewöhnen muss, hatte ich dank dem ausgezeichneten Team einen sehr angenehmen Start ins Berufsleben. Seit April dieses Jahres arbeite ich nun in den Kliniken Valens.

Warum hast du dich für ein Jahr Rehabilitation entschieden? Welche Fachrichtung?

Nach zwei Jahren im Akutspital wollte ich einen ganz anderen Bereich der Medizin kennenlernen, der meiner Meinung nach im Studium etwas zu kurz gekommen ist. Auch gefiel mir die Vorstellung, etwas mehr Zeit für die Patienten zu haben, da diese meist mehrere Wochen stationär bleiben und man so die Gelegenheit bekommt, den Menschen hinter der Diagnose besser kennenzulernen. Hinzu kam mein Interesse an der Sportmedizin, daher auch die Fachrichtung muskuloskelettale Rehabilitation.

Was gefällt dir in der Reha, speziell in den Kliniken Valens?

Mir gefällt die Arbeit in einem interdisziplinären Team von Ärzten, Therapeuten, Pflegefachpersonen sowie Mitarbeitern des Sozialdienstes. Im Zentrum steht dabei der Patient oder die Patientin, der oder die selbst auch Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt und massgebend am Erfolg der Rehabilitation beteiligt ist. Die Patienten lernen Schritt für Schritt, nach einem Unfall oder einer Operation bzw. Krankheit wieder in den Alltag zurückzufinden und neues Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen. Zu sehen, wie ein Patient im Rollstuhl in die Klinik kommt und nach einigen Wochen an Gehstöcken nach Hause geht, erfüllt einen mit grosser Freude und Zufriedenheit. An den Kliniken Valens gefällt mir vor allem das angenehme Arbeitsklima mit eher flacher Hierarchie und enger interdisziplinärer Zusammenarbeit. Ich lerne täglich Neues, da sich die Kaderärztinnen und -ärzte genügend Zeit für die Weiterbildung von uns Assistenzärztinnen und -ärzten nehmen und ihr Wissen mit grosser Freude weitergeben.

Was fehlt dir?

Momentan nichts. Ich bin sehr zufrieden hier.

Welches sind deine beruflichen Ziele?

Zunächst möchte ich meine Weiterbildung zur Fachärztin Allgemeine Innere Medizin beenden, weshalb ich nach einem Jahr hier wieder zurück ins Akutspital gehen werde. Danach könnte ich mir aber sehr gut vorstellen, wieder im Bereich der Rehabilitation tätig

zu sein und mich zur Fachärztin Physikalische Medizin und Rehabilitation weiterzubilden. Zudem habe ich in diesem Jahr die Weiterbildung für den interdisziplinären Schwerpunkt Sportmedizin angefangen.

Was empfehlst du Medizinstudenten? Worauf sollen diese achten?

Geduld mit sich selbst zu haben und sich nicht selbst unter Druck zu setzen, möglichst schnell alles wissen oder können zu müssen. Die Medizin ist ein sehr grosses Gebiet mit vielen verschiedenen Fachgebieten und man kann einfach nicht alles wissen, egal wie viel man im Studium gelernt hat. Die eigenen Grenzen zu erkennen und nachzufragen, wenn man sich unsicher ist oder ein ungutes Gefühl hat, finde ich sehr wichtig.

**Dr. med. Jovana
Popovic Tunno**



Warum hast du dich für ein Medizinstudium entschieden?

Ich habe immer gedacht, dass die Medizin ein spannendes Gebiet ist. Es ist sehr interessant und fordernd, etwas, was das ganze Leben problemlos ausfüllen kann. Es gibt die Gelegenheit zu vielen Kontakten, bei denen man auch verschiedene Sprachen und Kulturen kennenlernen kann. Mein Grossvater, Gynäkologe, Primarius und Spitaldirektor, war mein Vorbild und die Liebe zu ihm ist auch zur Liebe für die Medizin geworden.

Wie ist deine Ausbildung bisher gelaufen? In welchen Bereichen warst du bereits tätig?

Während der Ausbildung war ich in mehreren Spitälern auf dem Gebiet Neurologie tätig, da ich immer grosses Interesse an neuen Erfahrungen hatte. Ich habe auf einer neurologischen Station, im Ambulatorium, auf der Stroke Unit, als Fellow im neuroimmunologischen Ambulatorium, in der Epilepsie-Klinik und im neurologischen Notfall gearbeitet und so während der Ausbildung vier Kantone kennengelernt.

Warum hast du dich für die Rehabilitation entschieden? Welche Fachrichtung?

In der akuten Neurologie werden viele Patienten für die weitere Behandlung in die neurologische Rehabilitation verlegt, wofür wir die Patienten immer mit voller Überzeugung motiviert haben. Daher wollte ich mich jetzt aus erster Hand über die Arbeit in der Rehabilitation informieren und den Heilungsverlauf der Patienten sehen.

Was gefällt dir in der Reha, speziell in den Kliniken Valens?

Progress! Die Fortschritte der Patienten und die gute Zusammenarbeit mit den Kollegen! Unabhängig vom Schweregrad der Erkrankungen gibt es immer Möglichkeiten zur Verbesserung. Auch sehe ich im Vergleich zur Akutklinik ganz andere Patienten und

den längerfristigen Verlauf von so vielen verschiedenen Erkrankungen. Bei der Arbeit ist für mich am wichtigsten, dass wir als Team versuchen, dem Patienten die für ihn besten Therapien zu ermöglichen. Ich fühle mich wohl in Valens, weil ich weiss, dass wir das tun. Wie eine Patientin letzte Woche bei der Visite sagte: «Einmal Valens, immer Valens!»

Was fehlt dir?

Diese Frage ist einfach. Eine Diagnose zu stellen! Wir machen es teilweise auch in der Rehabilitation, aber es ist nicht unser Alltag.

Welches sind deine beruflichen Ziele?

Den Facharzttitel Neurologie erlangen und mich fachlich weiterentwickeln.

Was empfehlst du Medizinstudenten? Worauf sollen diese achten?

Die meisten von uns haben schon während des Studiums klare Ideen von der angestrebten Fachrichtung. Ich finde, dass man während des Studiums für unterschiedliche Gebiete offen sein sollte und sich überraschen lassen kann! Denn die Realität ist häufig anders, wenn zusätzliche Faktoren ins Spiel kommen.

Speziell an deiner Laufbahn ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Du bist Mutter eines Mädchens (10 Monate). Wie viel Prozent arbeitest du und wie geht der Informationsaustausch, wenn du nicht jeden Tag in der Klinik bist?

Ja, ich bin sehr dankbar, dass ich nach dem Mutterschaftsurlaub und etwas Pause zu 50 Prozent wieder einsteigen konnte. Ich arbeite zurzeit 2.5 Tage in der Woche und kann so diese wichtige und wunderschöne Entwicklungsphase im Leben meiner 10-monatigen Tochter voll geniessen. Ich teile den Arbeitsplatz mit meiner Kollegin. Einen Vormittag in der Woche sind wir zusammen bei der Kaderarztsite, was eine gute Informationsübergabe garantiert.

Die Kliniken Valens sind zertifizierte Weiterbildungsstätten für:

Fachgebiet	Kategorie	Leiter
Allgemeine Innere Medizin ¹	C (1 Jahr)	Prof. Dr. med. Stefan Bachmann
Physikalische Medizin und Rehabilitation	Stat. musk. Rehab. A (2 Jahre)	Prof. Dr. med. Stefan Bachmann
Rheumatologie ²	B (2 Jahre)	Prof. Dr. med. Stefan Bachmann
Neurologie ³	D2 (2 Jahre)	Dr. med. Dr. sc. nat. Roman Gonzenbach Dr. med. Carmen Lienert
Physikalische Medizin und Rehabilitation	Neuroreha (1 Jahr)	Dr. med. Dr. sc. nat. Roman Gonzenbach
Pneumologie ⁴	C (1 Jahr)	Dr. med. Ulrich Schmidt

Die weiteren Fachbereiche in der Rehabilitation der Kliniken Valens:

1. Der Facharzt für Allgemeine Innere Medizin ist die erste Ansprechperson, die sich im ambulanten und stationären Bereich umfassend, kontinuierlich und effizient um Menschen mit Gesundheitsanliegen kümmert. Mit seinen breitgefächerten klinischen und wissenschaftlichen Kompetenzen und dank seiner ausgeprägten empathischen Fähigkeit deckt der Allgemeininternist das ganze Spektrum von der präventiven über die akute bis zur palliativen Medizin ab.
2. Die Rheumatologie befasst sich mit der Ätiologie, der Pathogenese, der Diagnostik, der nicht-operativen Therapie, der Prävention und der Rehabilitation rheumatischer Erkrankungen. Sie basiert auf fundierten Kenntnissen der Inneren Medizin.
3. Die Neurologie befasst sich mit den Störungen des gesamten Nervensystems (zentrales und peripheres, somatisches und autonomes Nervensystem sowie die zu- und abführenden Gefässsysteme), der neuromuskulären Übertragung und der Muskulatur (glatte und quergestreifte). Sie kennt die Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie des peripheren (einschliesslich des vegetativen) Nervensystems inklusive Muskulatur und des zentralen Nervensystems mit zu- und abführenden Blutgefässen.
4. Die Pneumologie beschäftigt sich mit der Struktur und Funktion der gesunden und kranken Atmungsorgane. Neben der Prävention umfasst sie die diagnostischen und therapeutischen Massnahmen zur Behandlung von Lungenerkrankungen in Zusammenarbeit mit anderen Fachbereichen, so insbesondere der Allergologie/Immunologie, Intensivmedizin, Schlafmedizin, Arbeitsmedizin und Thoraxchirurgie.

Und nun möchten Sie noch wissen, was ein Bewegungssegment ist? Oder wo die Facettengelenke inklusive «Rami mediales» liegen? Dazu unser Chefarzt, Rheumatologie Prof. Dr. med. Stefan Bachmann: «Ein Bewegungssegment ist ein Teil der Wirbelsäule

Alle drei Standorte – die Rehazentren Valens und Walenstadtberg sowie die Rheinburg-Klinik Walzenhausen – sind anerkannte Weiterbildungsstätten. Der jeweilige Weiterbildungsverantwortliche trägt den entsprechenden Facharztstitel und absolviert regelmässig Fortbildungen.

und besteht aus zwei Wirbelkörpern und der dazwischenliegenden Bandscheibe. Die Facettengelenke gehören ebenfalls zum Bewegungssegment. Sie sind echte Gelenke wie z.B. das Kniegelenk und bestehen aus Knorpel, Gelenkschleimhaut und Gelenkskapsel. Ihre Aufgabe ist es, die Bewegungen der Wirbelsäule zu führen. Die «Rami mediales» sind jene Nervenäste des rückseitigen Astes des Rückenmarksnervs, die die Facettengelenke sensibel versorgen. Störungen des Bewegungssegments durch Bandscheibenprobleme oder Arthrosen der Facettengelenke sind häufige Ursachen von Rückenschmerzen, mit denen sich Rehabilitationsmediziner zu befassen haben. Durch gezielte Blockaden der «Rami mediales» durch Infiltrationen kann zum Beispiel versucht werden, Rückenschmerzen zu lindern.

Unser Weiterbildungsangebot ist vielfältig. Gerne geben wir unser Wissen und unsere langjährige Erfahrung an interessierte Medizinstudenten und Assistenzärzte weiter. Und da unsere Patienten meistens über Wochen in der Rehabilitation sind, können die praktischen Kenntnisse optimal vertieft und die Behandlungserfolge beobachtet werden.»

Quellen: SIWF und Kliniken Valens



Was
macht
...?

Die Ausbildung zur Logopädin war ein logischer Schritt. Anne-Marie Stoffel war von Sprache und Medizin fasziniert. Mit Freude denkt sie an ihre Anfänge und die Zeit in Valens zurück. Schon damals vor gut 30 Jahren galt das Rehaszentrum Valens als Hochburg der Neurorehabilitation. Spannend war die Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Wilhelm Zinn; und reichlich klinische Erfahrung durfte sie mit auf ihren Weg nehmen.

Eine Logopädin mit Herzblut

Anne-Marie Stoffel, langjährige Logopädin in der Rheinburg-Klinik

Vor über 20 Jahren hat Anne-Marie Stoffel dann ihre Karriere in der Rheinburg-Klinik gestartet. Sie gehört noch zu den «Mitarbeitern der ersten Stunde». Das Pensum war am Anfang auf einen Tag in der Woche beschränkt. Das ist heute mit einem Team von drei Logopädinnen undenkbar. Neben der Anzahl an Patienten in der Rheinburg-Klinik haben sich auch die Krankheitsbilder/Syndrombilder verändert. So berichtet Anne-Marie, dass sie heute weniger Patienten mit einer klassischen Aphasie behandelt – das ist eine Sprachstörung aufgrund einer Schädigung der linken Gehirnhälfte, wie sie etwa nach einem Schlaganfall auftritt. Der Grund dafür ist, dass die Lysetherapie auch im Akutspital weit fortgeschritten ist; dabei werden die Blutgerinnsel medikamentös aufgelöst. Heute präsentieren sich Patientinnen und Patienten mit kombinierten neuropsychologischen Syndrombildern. Folglich hat sich auch der Bedarf an logopädischen Therapieleistungen verändert.

Ein Projekt, auf das Anne-Marie Stoffel besonders stolz ist, ist das «Säli». Neben dem Speisesaal gelegen, essen Patienten, die noch Essbegleitung, Therapie und Betreuung benötigen, im «Säli». Diese Patienten werden von einem interdisziplinären Team aus Logopädie, Pflege und Ernährungsberatung betreut, bis ihr Gesundheitszustand so weit fortgeschritten ist, dass ein selbständiges und gemeinsames Essen im Speisesaal möglich ist.

Die wunderbare Idee, einen Aphasikerchor zu gründen, ist im Team und in Zusammenarbeit mit Karin Anderegg entstanden. Im Jahr 2010 gegründet, trifft sich der Chor noch einmal im Monat zum gemeinsamen Singen und zum gegenseitigen Austausch. Ein Projekt, das Anne-Marie besonders am Herzen liegt, und das sie angesichts ihrer anstehenden Pension zu realisieren hofft, ist ein weiterer Aphasikerchor in Verbindung mit Kunst.

Anne-Marie Stoffel zählt zu den ersten Logopädinnen der Schweiz, die das FEES-Zertifikat (flexible endoskopische Evaluation des Schluckakts) erhalten haben. Mit Unterstützung von Dr. Martin Rutz und dem externen Spezialisten Dr. Schlegel, der sie in ihrer Ausbildung unterstützte, kann das Team der Logopädinnen der Rheinburg-Klinik jetzt gezielter Esstherapien durchführen, die verschiedenen Kostformen steuern und betroffene Strukturen trainieren. So verläuft zusammen mit der beruflichen Erfahrung und der klinischen Beobachtung die Logopädie mit grösster Professionalität.

Kein Wunder also, dass Anne-Marie Stoffel ihren Kolleginnen und Kollegen mit auf den Weg geben möchte, immer wach zu bleiben und nach vorne zu schauen. Die Zusammenarbeit mit den anderen Disziplinen ist das A und O in der Reha – und Kommunikation geht über das gesprochene Wort hinaus!

Seit 20 Jahren «ein Zentrum der Gelehrsamkeit»



Im legendären Dr.-Wilhelm-Zinn-Saal hat im Mai das alljährliche PhD-Retreat des Zentrums für Neurowissenschaften Zürich (ZNZ) stattgefunden – dies bereits zum 20. Mal. Diesem besonderen Jubiläum wurden sowohl Programm als auch Teilnehmeranzahl mehr als gerecht: 65 Doktorandinnen und Doktoranden – so viele wie noch nie – präsentierten ihre Doktorarbeiten zu einer ausgesprochenen Vielfalt an Themen.

Zusammentreffen geballten Wissens

In Vorträgen und anhand von Postern stellten die Studierenden des ZNZ ihre Forschungsprojekte vor. Die Doktoranden kamen aus den Bereichen Biologie, Medizin, Ingenieurwesen, Pharmakologie, Physik und Psychologie. Ziel dieses jährlichen «Zusammentreffens geballten Wissens» ist der Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern: Sie sollen Inspiration für die eigene Arbeit finden und ihre Kräfte bündeln, um die Ergebnisse ihrer Projekte zu verbessern. Und – ebenso wertvoll – die Klinik mit ihren Patientinnen und Patienten und die aktuellen Herausforderungen in der Neurorehabilitation live erleben.

Ergänzend zu den Kurzvorträgen und Poster-Präsentationen der Studierenden sorgten die Plenarvorträge von Dr. Roman Gonzenbach (Rehazentrum Valens), Prof. Hans Lassmann (Medizinische Universität Wien) und Prof. Daniel Razansky (Universität Zürich und ETH Zürich) für einen nachhaltigen Wissenstransfer. Dies unterstreicht auch einen wichtigen Grundsatz der Lehre in den Kliniken Valens: dass man sich an den Besten orientiert, von ihnen so viel wie möglich lernt und das Gelernte gern an alle Interessierten weitergibt.

Zwei Teilnehmerinnen gewähren Einblick

Die Protagonisten aber waren die Doktorandinnen und Doktoranden – weshalb in diesem Beitrag zwei davon zu Wort kommen sollen: Carolina Beppi vom Universitätsspital Zürich und Laura Sirucek von der Universitätsklinik Balgrist. Die beiden Teilnehmerinnen am PhD-Retreat haben sich bereiterklärt, uns einen Einblick zu geben – in ihre Arbeit und in diese Neuro-Tagung der besonderen Art. Anhand ihrer Ausführungen haben wir jeweils ein kurzes Porträt gestaltet (siehe nächste Seite). Dabei – und beim Blick auf die Liste der 65 Teilnehmenden und deren jeweilige Forschungsfragen – wird klar: Die Neurowissenschaften sind ein riesiges Forschungsgebiet, das Fachwissen und Methoden aus Physik, Biologie, Ingenieurwesen, Mathematik, Informatik, Psychologie und Medizin vereint, und auf dessen Grundlage letztendlich die Neurorehabilitation fusst.

Einst Doktorand, heute Chefarzt in Valens

Etwas ganz Besonderes ist das 20-jährige Jubiläum des PhD-Retreats auch für Dr. Roman Gonzenbach, den Chefarzt für Neurologie und Neurorehabilitation im Rehazentrum Valens – war er doch vor 14 Jahren selbst unter den Doktoranden und präsentierte seine Arbeit. Er erinnert sich gern und gut daran; er und seine Kommilitonen waren «beeindruckt von der Expertise, die in Valens vertreten war. Die Plenarvorträge und die Fallvorstellungen, dieser Anschauungsunterricht direkt aus der Praxis, motivierte uns junge Forscherinnen und Forscher zusätzlich für unsere Arbeit.» Wie es kam, fragen wir ihn, dass er einige Jahre später bei den Kliniken



Valens gelandet und hier seit 2017 Chefarzt ist? «Der gute Ruf eilt den Kliniken Valens schon seit jeher voraus. Und ich hatte nicht zuletzt durch den PhD-Retreat eine Verbindung hierher. Durch meine Weiterbildungen in der Neurologie und die Forschungen in der Neurorehabilitation gab es immer wieder Anknüpfungspunkte.» Dr. Gonzenbach betont auch den wissenschaftlichen Ansatz der Kliniken Valens – die Forschungsergebnisse fliessen laufend und sehr erfolgreich in die Therapien ein. Und neben den etablierten Therapien wird das Training der Patientinnen und Patienten um Robotik, Virtual Reality und weitere durch Technologien unterstützte Verfahren ergänzt. Dies alles war wohl ausschlaggebend, denn der Chefarzt führt weiter aus: «Dieses wissenschaftliche Denken ist einer der Gründe, warum ich hier wirken wollte – und warum das PhD-Retreat des ZNZ bereits seit 20 Jahren hier in Valens durchgeführt wird. Bezeichnend finde ich in diesem Zusammenhang, dass bei der Einweihung des Dr.-Wilhelm-Zinn-Saals – das war 1996, drei Jahre vor dem ersten Retreat – der Wunsch geäussert wurde, dieser möge «ein Zentrum der Gelehrsamkeit» werden. Das hat sich wohl erfüllt, würde ich sagen.»

Die Neurorehabilitation von heute und morgen

Tagungen, Retreats, Wissensaustausch – das ist und bleibt wichtig für Forschung und Therapie; und für die Gewähr, das ganze Potenzial der Rehabilitation auszuschöpfen. Einige aktuelle Herausforderungen für die Neurorehabilitation fasste Dr. Gonzenbach am Retreat folgendermassen zusammen:

- Es sind Durchbrüche erforderlich, um das Rehabilitationspotenzial in der chronischen Krankheitsphase weiter zu verbessern.
- Die beste «Dosierung» für Rehabilitationstherapien ist nicht bekannt und sollte weiter erforscht werden.
- Aufgrund des zunehmenden Kostendruckes in der Medizin sollten Therapien nicht nur wirksam, sondern auch wirtschaftlich sein. Hier besteht eine grosse Chance, mit technologieunterstützten Therapieverfahren wirtschaftliche Angebote zu entwickeln.
- Mehr Anstrengungen zur Vorbeugung von neurologischen Erkrankungen und ein besseres Verständnis der Krankheitsmechanismen sind erforderlich.



Laura Sirucek

Universitätsklinik Balgrist

«Mein aktuelles Projekt war ein Glücksgriff!»

Themen zu verschaffen. Eine wichtige Komponente in der Neuro-Forschung ist, dass man immer wieder über die Grenzen des eigenen Fachgebiets hinausdenkt.

Mein Eindruck von den Kliniken Valens:

Professionell, familiär, fortschrittlich und wunderschön. Bei den Vorträgen und Rundgängen war zudem deutlich spürbar, wie intensiv sich die ärztlichen DirektorInnen, ÄrztInnen, TherapeutInnen und Pflegenden mit den Patienten auseinandersetzen.

Das nehme ich aus dem Retreat mit:

Das Ziel all unserer Arbeit ist ja meist eine Anwendung am Menschen. Das sollte man immer im Hinterkopf behalten – mir ist am Retreat wieder bewusst geworden, wie wichtig die Zusammenarbeit zwischen präklinischer und klinischer Forschung ist.

Mein persönliches Ziel:

Dass sich am Ende die Erkenntnisse aus meinem Projekt zu einem grossen Ganzen zusammenfügen lassen und das Feld vielleicht einen winzigen Schritt weiterbringen.

Zu mir als Person:

Ich komme aus Olten in der Schweiz. Wenn ich nicht gerade mit der Wissenschaft beschäftigt bin, treibe ich Sport; vor allem Volleyball. Früher war ich in der Nationalmannschaft, heute spiele ich hobbymässig – die Leidenschaft ist geblieben.

Studierte ich:

Biologie und Biomedizin in Zürich.

Das wollte ich schon immer:

Die Mechanismen im menschlichen Körper verstehen und Menschen helfen.

Das war nie ein Thema:

Ein Doktorat ;-)

Darum geht es in meiner Doktorarbeit:

Ich untersuche die Mechanismen bei chronischen Rückenschmerzen ohne bekannte zugrundeliegende Ursache. Dies mit Hilfe von bildgebenden Verfahren und von Methoden zur Messung von sensorischen Wahrnehmungen wie etwa Hitze- oder Druckempfindlichkeit.

Darum dieses Forschungsthema:

Das war ein Glücksgriff! Am Zentrum für Neurowissenschaften in Zürich wurde eine PhD-Stelle in meinem Fachbereich frei. Ich konnte das Thema «Schmerz» aus meiner Masterarbeit, das mich so wahnsinnig fasziniert hatte, weiterverfolgen und sogar erweitern.

Das PhD-Retreat war für mich ...

... die Gelegenheit, mich in einem klinischen Umfeld mit anderen Doktoranden auszutauschen; und mir einen Überblick über aktuelle





Carolina Bepi
Universitätsspital Zürich

«Wir müssen die Vorgänge
im zentralen Nervensystem
besser verstehen.»

Was genau sind Neurowissenschaften?

«Die Neurowissenschaften erforschen mit
interdisziplinären Methoden Struktur und
Funktionsweise von Nervensystemen und
Gehirn bei Mensch und Tier.»

Quelle: Berufsberatung.ch



Zu mir als Person:

Ich komme aus England und bin halb Engländerin, halb Italienerin. Ich mag also Schwarztee mit Milch genauso gerne wie Pizza! Und Kunst! In meiner Freizeit male, schreibe und musiziere ich. Familie, Freunde und die Natur stehen auch ganz oben auf meiner Prioritätenliste.

Studiert habe ich:

Wirtschaftswissenschaften, Psychologie und Neurowissenschaften in London.

Darum geht es in meiner Doktorarbeit:

Ich entwickle ein Tiermodell, das das Verständnis von Krankheiten und Verletzungen des zentralen Nervensystems sowie deren klinische Folgen fördern soll.

Darum dieses Forschungsthema:

Ich möchte dazu beitragen, dass wir Antworten auf ungelöste und komplexe Fragen zu den Ursachen von Krankheiten erhalten. Dafür müssen wir die Vorgänge im zentralen Nervensystem und im Gehirn noch besser verstehen.

Das PhD-Retreat war für mich ...

... inspirierend, aufschlussreich, praxisnah. Und für uns Nachwuchswissenschaftler war es eine gute Gelegenheit, über unsere Erwartungen und Pläne für die Zukunft zu diskutieren. Ich glaube, dass der Kontakt zu Wissenschaftlern mit unterschiedlichen Spezialisierungen der Schlüssel in der Forschung ist.

Das nehme ich aus dem Retreat mit:

Ich fand es bereichernd, die therapeutischen und rehabilitativen Ansätze in der Praxis zu sehen. Dass der jährliche Retreat des ZNZ hier in Valens stattfindet, trägt viel zur Vermittlung zwischen der biomedizinischen Wissenschaft und der klinischen Forschung bei. Es hat in mir das Bewusstsein für die Auswirkungen von Krankheiten auf das Leben der Menschen weiter gestärkt.

Mein persönliches Ziel:

Erfolgreiche Behandlungsstrategien entwickeln! Das setzt voraus, dass man die vielen komplexen Faktoren psychiatrischer und neurologischer Erkrankungen in Beziehung zu setzen weiss.

Wenn der Körper schmerzt ...

Manchmal ist es einfach ein Muskelkater, eine Bänderzerrung oder eine andere harmlose Verletzung. Was aber, wenn hinter den Schmerzen mehr steckt? Was, wenn es Weichteilrheuma ist? VOILÀ klärt auf.



Wer über einen längeren Zeitraum über Schmerzen im Bereich der weichen Strukturen des Bewegungsapparates klagt, leidet möglicherweise an Weichteilrheuma. Zu den weichen Strukturen zählen Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel, Nerven, Faszien oder auch das Fettgewebe. Nicht jedoch Knochen, Gelenke und Gelenkknorpel – also die «knöchernen» Bereiche.

Ohne das Leiden der Betroffenen abwerten zu wollen, sei vorweg gesagt: Weichteilrheuma ist keine schwerwiegende Krankheit, bei der etwa mit einer verminderten Lebenserwartung zu rechnen ist. Wohlgemerkt gelte dies nur für die nicht-entzündliche Form, erklärt Prof. Dr. Stefan Bachmann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und internistische Rehabilitation der Kliniken Valens: «Beim entzündlichen Weichteilrheuma handelt es sich um eine schwerwiegende Autoimmunerkrankung, die in der Regel leider oft mit Komplikationen der inneren Organe einhergeht.»

Zu viel des Guten

Hingegen ist nicht-entzündliches Weichteilrheuma – wenn gleich schmerzhaft – gut in den Griff zu bekommen. Unterschieden

wird dabei zwischen der generalisierten Form und den lokalisierten Ausprägungen. Bei Letzteren beschränken sich die Schmerzen auf eine bestimmte Körperstelle oder -region. Das wohl bekannteste Beispiel ist der Tennisellbogen oder Mausearm. «Eine Überbeanspruchung der Unterarmmuskulatur führt zu ständigen Reizungen ebendieser und in der Folge zu Schmerzen am Ellbogen, die auch bis in die Hände oder Schultern ausstrahlen können», erklärt der Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Rheumatologie, Physikalische Medizin und Rehabilitation.

Allein: Der Tennisellbogen ist nur ein Beispiel, denn lokalisierendes Weichteilrheuma kann so gut wie überall auftreten und zwar vor allem dann, wenn eine nicht trainierte Muskulatur zu sehr beansprucht und/oder wenn eine Bewegung immer wieder durchgeführt wird. Man denke nur an Handwerker, die ständig über Kopf arbeiten und dies mit einem schmerzenden Schultergürtel oder einer Schleimbeutelentzündung «büßen». Oder an Jogger, die untrainiert und möglicherweise sogar mit schlechtem Schuhwerk ihre ersten Runden drehen. Wobei auch bei geübten Sportlern rund ums Knie so einiges in Mitleidenschaft gezogen werden kann, schliesslich agiert dieses als Scharnier, Hebel und Stossdämpfer zugleich: Die



«Weichteilrheuma ist keine schwerwiegende Krankheit, bei der etwa mit einer verminderten Lebenserwartung zu rechnen ist.»

Indikationen reichen vom «Jumper's Knee» (in der Fachsprache «Patellasehnenentzündung») über das Schienbeinkantensyndrom, bei dem die vordere Unterschenkelmuskulatur zu stark beansprucht wurde, bis hin zu Fersensporn und Problemen mit der Achillessehne.

Schmerzen am ganzen Körper

Bei der generalisierten Form, der sogenannten Fibromyalgie, treten die Schmerzen in den Weichteilen des gesamten Körpers auf. Hinzu kommen vielfach Müdigkeit, rasche Erschöpfung, nicht

erholsamer Schlaf, Reizdarm-Syndrom oder gar Depressionen und Gedächtnisprobleme. Die Ursache ist nach wie vor unbekannt, wenngleich es diverse Vermutungen gibt: Unter anderem haben Untersuchungen gezeigt, dass Betroffene ein Ungleichgewicht im Bereich der Neurotransmitter aufweisen. So liess sich eine erhöhte Konzentration der Substanz P, die unter anderem für die Schmerzübertragung zuständig ist, nachweisen. Und zwar bei einem gleichzeitig zu geringen Spiegel der schmerzlindernden Substanzen Noradrenalin und Serotonin.

Bachmann erklärt anhand eines Beispiels: «Angenommen, man möchte einen Nagel in die Wand schlagen und trifft dabei den Daumen. Nun schüttet der Körper zuerst die Substanz P aus und als «Gegenreaktion» schmerzlindernde Substanzen. Bei Menschen mit Fibromyalgie kommt es aber nur zu einer Hochregulierung der Substanz P, nicht jedoch zu der körpereigenen Gegenmassnahme. Daher reagieren Betroffene schon bei einem geringen physiologischen Reiz mit durchaus starken Schmerzen.»

Diagnose und Therapie auf allen Ebenen

Für die Diagnose braucht es neben einer körperlichen Untersuchung eine genaue Erfassung der Beschwerden im Rahmen eines ausführlichen Gesprächs. «Dabei ist es wichtig, dass auch der Alltag des Betroffenen beleuchtet wird, um beispielsweise Stressfaktoren am Arbeitsplatz, Belastungen im Haushalt, Probleme in der Beziehung oder im familiären Umfeld ausfindig zu machen. Denn diese können Weichteilrheuma begünstigen», weiss Stefan Bachmann und fügt hinzu: «Die Patienten haben meist ein langes Leiden und viel Unverständnis hinter sich, bis sie richtig diagnostiziert werden. Da kommt bedauerlicherweise oft auch eine depressive Komponente dazu.»

Nicht zuletzt aus diesem Grund gilt es bei der Therapie auf allen Ebenen anzusetzen. Dabei steht die Aufklärung des Patienten an erster Stelle, denn nur wenn die Erkrankung verstanden wird, kann die Behandlung tatsächlich und vor allem langfristig erfolgreich sein.

Bewegung ist freilich das A und O, wobei zusammen mit einem Physiotherapeuten individuelle Trainingsprogramme erstellt werden sollten. «Da körperliche Betätigung aber Schmerzen verursacht, benötigt der Betroffene Schmerzmittel – von Salbenverbänden über lokale Kortisonspritzen bis zum Anti-Rheumatikum. Dadurch werden weniger Schmerzreize ausgesendet, wodurch ein Training überhaupt möglich wird», erklärt der Experte, der seinen Patienten mitunter auch Antidepressiva verschreibt: «Einerseits um tatsächlich aufgetretene depressive Verstimmungen zu behandeln. Andererseits weil ein Antidepressivum Serotonin und Noradrenalin hochreguliert und somit das Ungleichgewicht im Bereich der Neurotransmitter ausgleicht.»

Ergonomische Massnahmen machen ebenfalls Sinn, etwa wenn der Mausarm von einer falschen Haltung am Computer herührt. Genauso ist es hilfreich, sich mit autogenem Training, Yoga, Qi Gong, Tai Chi oder einer anderen Entspannungstechnik auseinanderzusetzen, sich also zu erden und seine Mitte zu finden. «Weichteilrheuma ist», so Bachmann, «gut behandelbar, wobei das aktive Mitwirken des Patienten entscheidend ist. Und zwar sowohl im Hinblick auf das körperliche als auch das geistige Training.»

Aktuelles

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

Gesamterneuerungswahl H+ Aktivkonferenz Rehabilitation

Die Gruppierung Rehabilitation hat für die Periode 2019 bis 2022 neun bisherige Mitglieder der Aktivkonferenz Rehabilitation bestätigt und fünf neue gewählt. Von den Kliniken Valens sind in diesem Gremium vertreten:

- Prof. Dr. med. Stefan Bachmann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Rheumatologie
- Dr. Till Hornung, CEO

Die H+ Aktivkonferenzen funktionieren als Meinungsbildungs- und Beratungsgremium. Dabei werden Themen aus dem H+ Vorstand, der Direktion und der Geschäftsstelle gruppierungsspezifisch beraten. Die Aktivkonferenzen haben ihrerseits die Möglichkeit, ihre Anliegen an Vorstand, Direktion und Geschäftsstelle zu richten. Die Gruppierung Rehabilitation wählt aus allen H+ Aktivmitgliedern jene Personen in die AK Reha, welche die Leistungserbringer der Rehabilitation gemäss folgenden Kriterien möglichst vollständig vertreten: medizinische Fachbereiche, Regionen und Sprachregionen der Klinikstandorte, berufliche Funktionen wie administrative, ärztliche, therapeutische und pflegerische Führung.

Webinar mit MS-Gesellschaft



Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Körper und die Psyche aus. Welche Sportart eignet sich für MS-Betroffene mit eingeschränkter Mobilität oder anderen Beeinträchtigungen? Worauf gilt es speziell zu achten und wie geht man mit den eigenen Grenzen um? Dr. Jens Bansi, Sportwissenschaftler und MS-Sporttherapeut am Rehaszentrum Valens, hat am 21. Mai 2019 live mit einem Webinar auf der Website der Schweizerischen MS-Gesellschaft darüber berichtet. Dabei konnten die Teilnehmenden auch Fragen stellen.

Ein weiteres Webinar zum Thema Resilienz wurde am 6. November 2019 durchgeführt. Das nächste Webinar findet am 17. Dezember 2019 zum Thema «Optimaler Alltag trotz Fatigue» statt: <https://bit.ly/2W4J8uQ>



Kinderwelt Tamina

Mitarbeitende des Standortes Valens haben es künftig einfacher, Beruf und Familie zu vereinbaren. In Pfäfers konnte im August 2019 eine Kindertagesstätte eröffnet werden. Der Verein «Kinderwelt Tamina» betreibt Kindertagesstätte (Kita) und Schülerhort in Pfäfers und Bad Ragaz. Betreut werden Kinder ab dem Alter von drei Mona-

ten. Das Angebot umfasst die stunden- und tageweise Betreuung. Der Standort Pfäfers hat seinen Betrieb am 19. August 2019 aufgenommen. Die Eröffnung des Standorts Bad Ragaz ist auf den Sommer 2020 geplant.

Im September 2018 wurde der Verein Kinderwelt Tamina dank der Initiative dreier grosser Arbeitgeber (Rehaszentrum Valens, Psychiatrie-Dienste Süd Pfäfers, Grand Resort Bad Ragaz AG) und der Gemeinden Pfäfers und Bad Ragaz gegründet. So ist Klinikdirektor Mario Gnägi auch im Vorstand des Vereins Kinderwelt Tamina.

www.kinderwelttamina.ch



Reha-Garten mitten in der Stadt

St.Gallen ist um eine grüne Oase reicher. Diesen Sommer haben die Mitarbeitenden der Ambulanten Reha St.Gallen gemeinsam mit ihren Patientinnen und Patienten das Projekt «Urban Gardening» gestartet. Als Teil des künftigen Therapieangebotes wurde das Projekt von Anfang an vor dem therapeutischen Hintergrund geplant und umgesetzt. Das Herzstück der neuen grünen Stadtterrasse sind drei Hochbeete, in denen den Sommer über in bunter Eintracht Salat, Tomaten, Radieschen, Kohlrabi und Kräuter gediehen; aktuell erfreuen auch noch einige

Herbstblumen das Auge. Die Massanfertigung der Hochbeete übernahmen Patienten des Rehazentrums Valens – im Rahmen der beruflichen Integration wird dort unter anderem eine hauseigene Schreinerei betrieben. Die Erde wurde von einem Gartencenter in St.Gallen bezogen und Geräte für die ergonomische Gartenarbeit von der Rheumaliga. Bereits mehrere Patientinnen und Patienten konnten, etwa in einer neurologischen Therapie nach einem Schlaganfall, einen Teil ihres Trainings nach draussen verlegen. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv.



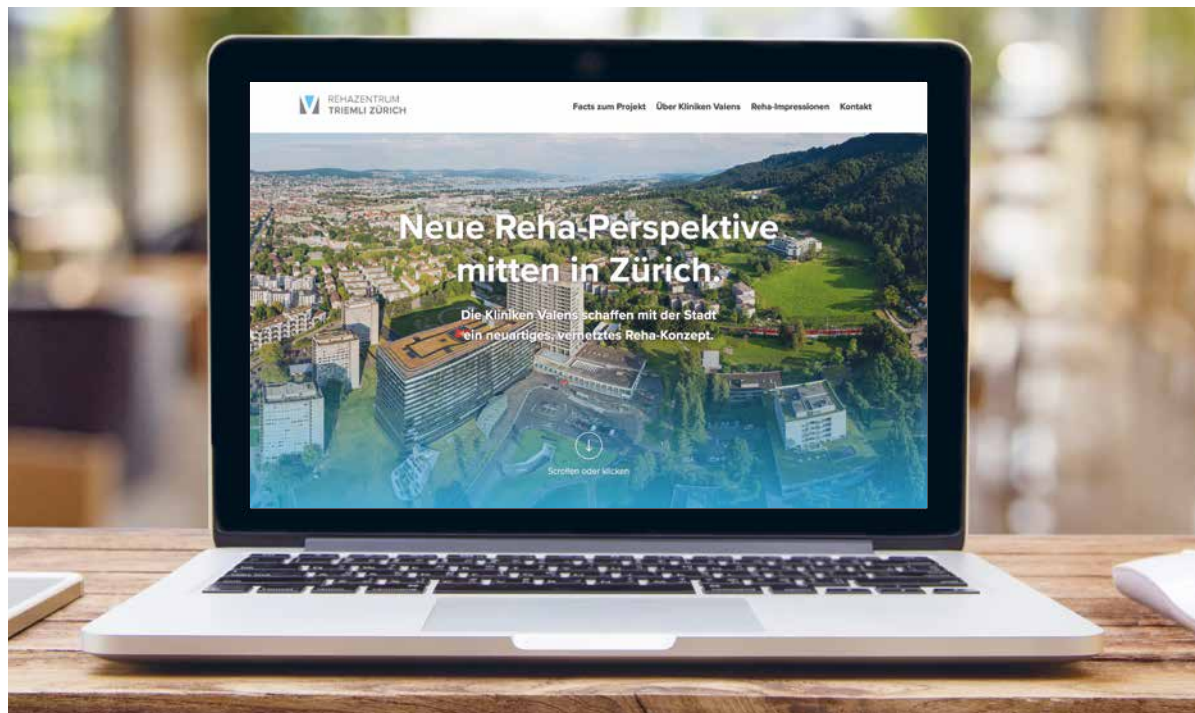
Thermalbad Valens wird saniert

Das Thermalbad Valens ist seit Juli bis Dezember 2019 wegen Sanierungsarbeiten geschlossen. Anfang 2020 wird das Thermalbad mit geänderten Öffnungszeiten wieder in Betrieb sein.



«Cleaniken Valens»

Unter dem Titel «Cleaniken Valens» ist ein ansprechender Hygienefilm für interne Zwecke entstanden. Hygiene wird immer wichtiger. Der Film gibt einen Einblick in die Spitalhygiene früher und heute: Was waren und sind die Anforderungen, wie funktioniert die Umsetzung, worauf muss man achten? In den Kliniken Valens wirken auf allen Stationen sogenannte «Link Nurses» und halten das Thema Hygiene stets präsent.



Website Reha Triemli Zürich

Für das Grossprojekt rund um den Aufbau einer Reha-Klinik in Zürich wurde kürzlich eine Projektwebsite aufgeschaltet. Unter www.reha-triemli.ch wird über den aktuellen Stand informiert.

Sendung «Gesundheit heute» zum Thema Parkinson

Parkinson ist eine der bekanntesten und häufigsten Krankheiten des Nervensystems. Die Krankheit erkennt man an auffallendem Zittern und Störungen in den Bewegungen. Viele Menschen haben auch Probleme mit der Stimme, die immer leiser wird. Nun gibt es Therapieansätze, mit denen Betroffenen geholfen werden kann. Eine davon ist die «Big Movement-Therapie». Bei Parkinson müssen Patienten lernen, wieder grosse Bewegungen zu machen, denn die Krankheit führt dazu, dass die Bewegungen immer kleiner werden, was den Alltag enorm erschwert.

In der Sendung spricht Dr. Jeanne Fürst mit Prof. Veit Mylius, Leitender Arzt Neurologie, Kliniken Valens. Von Betroffenen will sie wissen, wie ihnen die verschiedenen Therapien helfen.



Die Sendung ist abrufbar via:

www.gesundheit-heute.ch/sendungen

Zurück ins Leben – mit ganzer Kraft

Eveline Hüsing ist eine Kämpfernatur. Ihrer Willenskraft, ihrer Ausdauer und ihrer Familie verdankt sie es, dass sie nach einer inoperablen Hirnblutung noch am Leben ist – und dass sie heute, nach mehr als acht Jahren, ihren Alltag wieder meistert. Doch bis es so weit war, stiess die gebürtige Düsseldorferin immer wieder an Grenzen.

Eveline Hüsing's Zustand war nach dem Ereignis im Februar 2011 äusserst kritisch, doch ihre Familie habe sie zurückgeholt, wie die fünffache Mutter heute sagt. Sie gaben sie nicht auf, sprachen und übten jeden Tag mit ihr. Nur langsam ging es aufwärts. Nach vier Wochen im Akutspital und zehn Wochen in einer Rehaklinik hatte sie in mühsamer Kleinarbeit das Essen und Lesen wieder erlernt, und ihr anfangs eingeschränktes Gesichtsfeld hatte sich normalisiert. Doch gehen konnte sie noch immer nicht. Und wegen ihrer Halbseitenlähmung konnte sie den linken Arm nicht mehr benutzen. Durch die tägliche ambulante Physiotherapie und viel selbständiges Training waren nach einigen Wochen erste zaghafte Gehversuche möglich. Der erwünschte «grosse» Reha-Erfolg blieb aber zunächst aus.

Erst ein Sturz in der Dusche Ende 2018 und die Neubewertung ihrer Situation durch den konsultierten Arzt brachten die Wende. Eveline Hüsing kam im Januar 2019 zur Rehabilitation nach Valens. Hier schöpfte sie neue Hoffnung, konnte ihre Ziele kommunizieren und sofort mit einem umfangreichen Trainingsprogramm starten. Sie hatte «das Gefühl, auf Augenhöhe zu agieren.» Sie blickt zufrieden zurück: «Bewegungsmuster, die ich mir neu aneignen musste, wurden mir verständlich erklärt und vorgezeigt. Wenn ich merkte, dass ich an meine Grenzen stosse, lächelte mich die Therapeutin aufmunternd an und ich strengte mich umso mehr an. Ich wollte doch diese nette, geduldige Person nicht enttäuschen. Und jeder Fortschritt wurde freudig begrüsst. Wir hatten ihn ja gemeinsam erarbeitet.»

Dann «das erste Gehen ohne Stock zum WC in Begleitung meines Mannes. Nach der langen Zeit hatte ich fast nicht zu hoffen gewagt, dieses Ziel jemals zu erreichen. Wir arbeiteten sehr effizient am Körpergleichgewicht, auf dem neuen Laufband habe ich unter Anleitung auf spielerische Art die Veränderung der Schrittlänge geübt.» Die Freude war gross und Eveline Hüsing erfuhr einen riesigen Motivationsschub. Verstärkend wirkte, wie sie nachdrücklich betont, der Besuch der Kreativ-

und Holzwerkstatt: «Es tut gut, «handfeste» Ergebnisse vorweisen zu können. Ich wollte kein Alltagstraining im herkömmlichen Sinn, wo mir nur noch deutlicher meine Defizite vor Augen geführt werden. Denn früher habe ich problemlos einen Sieben-Personen-Haushalt geführt, und nun soll ich mit einer Hand Wäsche falten? Nein danke.»

Eveline Hüsing's Weg zurück in den Alltag geht weiter – sie arbeitet mit viel positiver Energie an ihren Zielen.



Zur Person

Eveline Hüsing ist 65 Jahre alt und in Düsseldorf aufgewachsen. Sie arbeitete als Sozialversicherungsfachangestellte (Krankenkasse), ist verheiratet, hat fünf Kinder, drei Enkelkinder und ist heute wohnhaft in Breil (GR). Ihr Hobby ist die Familie. Daneben liest, wandert und kocht sie gerne.



Patrick und Celeste – eine Liebesgeschichte

Der erste Kuss – im Lift im Trakt B. Als Paar haben sie das Rehaszentrum Valens verlassen. Patrick zwei Wochen vor Celeste, aber er hat sie jeden Tag besucht. Und überhaupt haben sie sich seither täglich gesehen.

Patrick

Es passierte an einem Morgen im März 2018. Nach Diagnose meiner MS-Erkrankung verbrachte ich bereits meinen dritten Rehabilitationsaufenthalt im Rehaszentrum Valens. Ohne grosse Erwartungen sass ich beim Frühstück im Speisesaal. Der weitere Tagesablauf war mir von meinen früheren Aufenthalten bestens bekannt. Ich konnte mich also noch ein wenig entspannen und den Kaffee geniessen. Dann kam sie. Es war Liebe auf den ersten Blick. Die dunkelhaarige Schönheit verzauberte mich vom ersten Augenblick an. Und wie es das Schicksal wollte, nahm sie auch noch an meinem Tisch platz.

Celeste

Nach Diagnose der Friedreich-Ataxie, einer degenerativen Erkrankung des zentralen Nervensystems, verbrachte ich im März 2018 meinen dritten Rehabilitationsaufenthalt in Valens. Mit meiner Zimmerkollegin machte ich mich auf zum Frühstück und registrierte sofort meinen Tischnachbarn, der mich unentwegt anstarrte. Der wird sich an mir die Zähne ausbeissen, ich bin zur Therapie hier und ganz bestimmt nicht, um mich zu verlieben. Zudem ist er überhaupt nicht mein Typ! Das hört sich nicht unbedingt nach einer Liebesgeschichte mit Happy End an, doch Patrick liess nicht locker. Der Therapiealltag ermöglichte es den beiden, Zeit miteinander zu verbringen. Bei Spaziergängen im Park konnte Celeste den Rollstuhl von Patrick schieben und ihn gleichzeitig als Stütze verwenden. Sie genossen die täglichen Stunden zu zweit immer mehr.

Im Doppelpack

Heute verbringen der 40-jährige Patrick und die 30-jährige Celeste gemeinsam ihren vierten Rehabilitationsaufenthalt in Valens. Wer dem ungleichen Paar begegnet, kann unschwer erkennen, wie verliebt die beiden immer noch sind. Im Februar dieses Jahres sind sie zusammengezogen. Beide können aufgrund ihrer schweren Erkrankungen keiner Beschäftigung nachgehen. Die Unterstützung und der gegenseitige Halt geben ihnen viel Kraft. Sie ergänzen sich perfekt und sind nur noch im Doppelpack anzutreffen. Celestes italienische Familie hat Patrick wie einen eigenen Sohn ins Herz geschlossen und Patricks Freunde sind auch ihre Freunde.



Augenblicke

*Ein unvergessliches
Mitarbeiterfest
in Walzenhausen.*





*Spektakuläre
Aussicht*



Ist Ihr Auto fit für den Winter?

Im Herbst ist die richtige Zeit für einen Auto-Check. Wir helfen Ihnen gerne mit einer Checkliste:

- ▶ Wechseln Sie rechtzeitig auf Winterreifen. Prüfen Sie, ob diese noch genügend Profil haben. Fahren Sie mit Winterreifen von O bis O (von Oktober bis Ostern).
- ▶ Prüfen Sie Ihren Scheibenwischwassertank, inkl. Frostschutzzusatz.
- ▶ Wenn Sie spezielle unempfindliche Fussmatten für die kalte Jahreszeit haben, tauschen Sie die Fussmatten.
- ▶ Pflegen Sie bei Bedarf die Türgummis. Dafür braucht es kein spezielles Pflegemittel, Vaseline oder Hirschtalg tun es auch.
- ▶ Prüfen Sie regelmässig, ob Standlicht, Abblendlicht und Scheinwerfer tadellos funktionieren.
- ▶ Fahrstil anpassen: Im Herbst machen Feuchtigkeit und Laub die Strassen oft fast so rutschig wie Glatteis. Ausserdem tritt verstärkt Nebel auf, und auf Brücken kann es glatt werden. Fahren Sie also generell langsamer. Besonders auf Strassen in der Nähe von Wäldern ist im Herbst und Winter vermehrt mit Wildwechsel zu rechnen.
- ▶ Entfernen Sie im Herbst regelmässig Blätter von den Lüftungsschlitzen, damit Heizung und Gebläse einwandfrei funktionieren können.

Im Auto mit dabei:

- ☐ **Handbesen**
- ☐ **Eiskratzer**
- ☐ **Handschuhe**
- ☐ **evtl. Winterstiefel**
(müssen Sie mal im Schneematsch anhalten, bleiben die Füsse warm und trocken)



Wir wünschen Ihnen allzeit gute Fahrt! Und sollten Sie erfreulicherweise mit dem öV oder zu Fuss unterwegs sein – denken Sie daran, sich hell und gut sichtbar zu kleiden. Reflektierende Materialien helfen dabei (z. B. Bänder an Fuss- und Handgelenken).

Sie können Ihr reflektierendes Klack-Armband der Kliniken Valens gerne kostenlos bestellen:

Kliniken Valens, Marketing
Taminaplatz 1, 7317 Valens
E-Mail: marketing@kliniken-valens.ch

Eheliches Dienst-Jubiläum: 2x46 Jahre Walenstadtberg

In Walenstadtberg wurden die Menschen dieser Tage Zeugen eines seltenen Phänomens. Da drehen zwei Unermüdliche seit 46 Jahren ihre Bahnen im und um das Rehaszentrum Walenstadtberg. Sie kennen das Unternehmen ebenso gut von innen wie von aussen. Der eine weiss Bescheid über jedes Gerät und jede Leitung; die andere könnte Bände füllen mit Pflege-, Kranken- und Genesungsgeschichten.

Die Rede ist von Ankica und Manuel Barba, einem Ehepaar mit einer dieser Geschichten, die selten geworden sind: Nicht nur, dass die beiden auf satte 46 Jahre Arbeit im Rehaszentrum Walenstadtberg zurückblicken, sie haben dieses Jahr auch ihren 41. Hochzeitstag gefeiert.

Die Anfänge und das Kennenlernen

1973 war's, da haben zwei Neue im damaligen Sanatorium Walenstadtberg zu arbeiten begonnen. Die gebürtige Kroatianer Ankica zuerst – sie startete in der Küche –, der Spanier Manuel ein paar Monate nach ihr im Technischen Dienst. Zwei Jahre später, bei einem Spaziergang, hat es gefunkt zwischen ihnen. Doch sie mussten es langsam angehen, denn Ankica wohnte im Personalhaus – dort wohnten nur Frauen, und Beziehungen am Arbeitsplatz waren damals noch streng untersagt. Dennoch, 1982 heirateten sie, und in den Jahren darauf wurden ihre drei Söhne geboren.

Ankicas Berufung

Beruflich starteten sie schnell durch. Ankica wechselte bald in die Pflege, es folgten Rot-Kreuz-Kurse und diverse Weiterbildungen. Und wer Ankica kennt, der weiss: In der Pflegeassistenz hat sie ihre Berufung gefunden. Sie hörte nie auf, dazuzulernen und – damals war das noch erlaubt – sie teilte Medikamente aus, legte Infusionen und Katheter. Sie war stets für ihre Patienten auf der MS-Station da, immer herzlich, hilfsbereit und positiv. Ihre Augen und Ohren hatte sie überall dort, wo sie jemand brauchte oder

wo sie etwas lernen konnte. 22 Jahre sollte sie in der «Nachtwache» tätig sein, bevor sie in den Tagdienst wechselte. Und diese Nächte waren lang: von 7 am Abend bis 7 am Morgen; die Tage danach waren aber nicht etwa zum Schlafen da! Ab 1982 kamen ja nacheinander die Kinder. Da hiess es, den Schlaf in kleinen Etappen über den Tag zu verteilen. Erst am Wochenende, wenn Manuel sich um die Kinder kümmerte, konnte Ankica sich erholen. Es ist nicht schwer zu erraten: Zeit zu zweit war ein Luxusgut.

Am Jubiläumsanlass wurden Ankica und Manuel für 45 Dienstjahre geehrt.



Manuel, der Allrounder

Manuels Anfänge in Walenstadtberg waren indes nicht weniger fordernd. Im Sanatorium wurden damals noch eigene Schweine gehalten. Das Füttern derselben – an sieben Tagen in der Woche – gehörte ebenso zu Manuels Aufgaben wie alle Arten von technischen und handwerklichen Arbeiten, die im Betrieb anfielen. Bei Störungen und Stromausfall, bei Pannen mit dem Lift oder der Heizung war Manuel binnen Minuten zur Stelle und wusste, was zu tun war. Und im Winter stand er um halb 5 auf und schaufelte Schnee, bevor er seinen eigentlichen Dienst antrat.

Ungewöhnliches, Schwieriges und Schicksalhaftes

Wegen der Pikettdienste musste Manuel ständig in der Nähe sein. Und wo Manuel war, war auch Ankica. Einige Monate wohnten sie sogar auf der Station 3B, zwei Stationszimmer hatten sie für sich. Das war, als ihr erster Sohn noch ein Baby war – heute undenkbar, damals ziemlich normal. Und es war auch nicht ganz unpraktisch: Ankica konnte während ihrer Nachtwache zwischendurch den Kleinen stillen, und Manuel war bei einem Alarm noch schneller an Ort und Stelle. Schöne Zeiten waren das.

Schwierige Zeiten gab es aber auch. Über die Jahre kam es wiederholt zu Entlassungen, auch Ankica und Manuel sorgten sich um ihre Arbeitsplätze. Das Vorhaben, ein Grundstück zu kaufen, gaben sie damals auf, blieben aber positiv und engagierten sich weiterhin für den Betrieb. Sie behielten ihre Jobs – und kauften später anstatt des Grundstücks ein Haus. Ein Autounfall in Spanien spielte der Familie 2004 übel mit. Drei Wildschweine kamen aus dem Nichts, Manuel wollte ausweichen, das Auto krachte in die Leitschiene und fing Feuer. Ankica erlitt schwere Verbrennungen an den Beinen, Manuel musste sie aus dem Auto ziehen. Nach zehn Tagen im Spital ging es mit der Rega zurück in die Schweiz. Die Folgen sollte Ankica noch viele Jahre spüren; wenn die vernarbten Hautstellen wieder einmal besonders schmerzten, und wenn gerade dann besonders viel zu tun war. Doch Ankica wäre nicht Ankica, hätte sie nicht auch dafür ein Rezept: «Lächeln und sich auf die Patienten konzentrieren – die haben mich gebraucht; das tat gut und die Schmerzen traten in den Hintergrund.»

Ruhestandspläne

Seit einigen Monaten ist Ankica im Ruhestand, Manuel hat noch zwei Jahre bis dahin. Auf was sie sich am meisten freuen: «Auf viel gemeinsame Zeit!» Reisen steht auf dem Plan, und Fussball. Manuel spielt seit seiner Jugend und freut sich noch immer, wenn seine Ankica auf der Tribüne sitzt und ihn anfeuert. Unermüdlich eben, die beiden.

«Schwierige Zeiten gab es aber auch. Über die Jahre kam es wiederholt zu Entlassungen, auch Ankica und Manuel sorgten sich um ihre Arbeitsplätze. Das Vorhaben, einen Baugrund zu kaufen, gaben sie damals auf, blieben aber positiv und engagierten sich weiterhin für den Betrieb.»

Das junge Paar 1975 vor einem Hotel in Kroatien





Malve, Käslikraut

Im schönen Bad Ragaz betreibt die Schaub-Institut-Akademie einen Heilkräutergarten. Gepflanzt und gepflegt werden die Heilkräuter von den Studenten des Naturheilpraktiker-Lehrgangs.

Die Malve gehört zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen. Schon 700 vor Christus wurde sie von dem Dichter Hesiod erwähnt. Später beschrieben Dioskurides, Hieronymus Bock und P.A. Matthioli ihre hervorragenden Eigenschaften als Mittel bei Husten, Magen-Darm-Problemen und Gebärmutterleiden sowie bei Wunden und Insektenstichen.

Dank ihrer guten Verträglichkeit ist die Malve auch für Kinder und ältere Menschen geeignet.

Sowohl die Blüten als auch die Blätter der wilden Malve sind reich an Schleimstoffen, weshalb sie eine reizmildernde und schützende Wirkung auf alle Schleimhäute haben. Zudem wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilend, was die Malve zu einem vielseitigen Heilmittel macht.

Malventee hilft bei trockenem Husten, Halsschmerzen, Bronchitis, Heiserkeit und Beschwerden der Stimmbänder. Besonders gut eignet sich dafür ein Teeaufguss oder ein Sirup aus Malvenblüten.

Bei Durchfall, Reizmagen, Sodbrennen und Magen-Darm-Geschwüren wirken die Tinktur sowie der Tee lindernd und regenerierend.

Gegen juckende und schwellende Insektenstiche sowie Hautekzeme, Nagelbett-Eiterungen und Altersflecken wird die Malve äusserlich angewendet – als Teeaufguss, Tinktur oder Bad.

Die Kliniken Valens sind Götti der Heilpflanze Malve – oder, wie sie auch genannt wird, des Käslikrauts.

Malva silvestris

Ordnung	Malvenartige (Malvales)
Familie	Malvengewächse (Malvaceae)
Unterfamilie	Malvoideae
Gattung	Malven

Die Malven (Malva) sind eine Pflanzengattung in der Familie der Malvengewächse (Malvaceae). Die 15 bis 30 Arten sind in Eurasien und Nordafrika verbreitet.

Der Heilkräutergarten ist öffentlich zugänglich und sehr informativ.

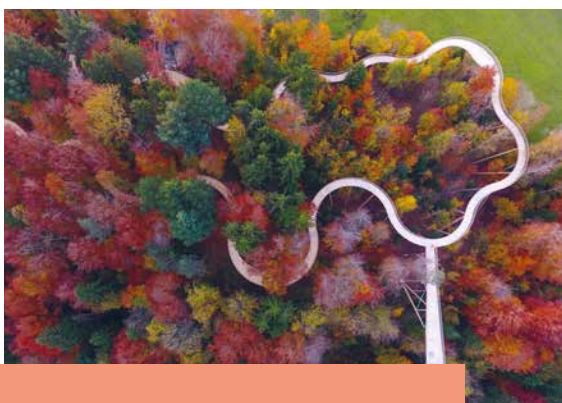
Ausflugstipp im Toggenburg



Neue Wege gehen – Spaziergang in den Wipfeln

Einmalig und einzigartig in der Schweiz ist der Baumwipfelpfad bei Mogelsberg im Herzen des Neckertals in der Ferienregion Toggenburg. Leicht begehbar und barrierefrei, öffnete dieses ganzjährig begehbare Naturerlebnis im Mai 2018 seine Tore. Auf einer Länge von 512 Metern und bis zu 50 Meter über dem Waldboden, eröffnet der aus heimischem Holz gebaute Himmelssteg neue Perspektiven und vermittelt Wissenswertes über unsere Wälder. Ein Ort zum Verweilen, Innehalten, Beobachten, mit Bistro, Feuerstellen und Spielplatz. Für Familien, Vereine und alle, die einen gemütlichen Tag in der Natur verbringen möchten.

Reisen Sie bequem mit den öV an und sparen Sie 20 Prozent auf die Anfahrt und den Eintritt.



Angebot SBB

<https://bit.ly/2ZNHNK6>



Toggenburg
KLINGT GUT

Ein Song für einen guten Zweck: «Over the Border»

Christian Rusterholz, Patient des Rehasentrums Valens, setzt sich mit seinem Verein «Grenzen überschreiten» für andere MS-Betroffene ein. Der Verein sammelt Spenden und organisiert Touren, an denen sich unter dem Motto «Gemeinsam unterwegs gegen MS» Kranke und Gesunde auf den Weg machen.

Nicky Class & Mareks – ein Zürcher DJ- und Produzenten-Duo – haben die diesjährige Tour begleitet und unterstützen den Verein mit ihrer neuen Single «Over the Border»: Der Verkaufserlös kommt vollumfänglich dem Verein zugute und auf der Homepage steht der Song zum Download bereit:
www.grenzen-ueberschreiten.ch.

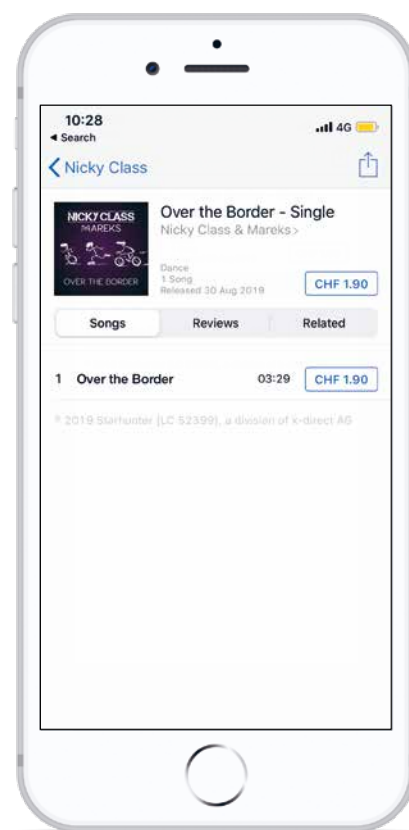
Nun hoffen Christian und seine Mitstreiter auf zahlreiche Downloads. Die Kliniken Valens verwalten die Spendeneinnahmen des Vereins «Grenzen überschreiten». Diese Gelder werden zielgerichtet für die Rehabilitation von Patientinnen und Patienten mit Multipler Sklerose eingesetzt.

Radio Zürisee

Kürzlich hat auch Radio Zürisee über das Hilfsprojekt berichtet, der informative Beitrag ist auf der Website nachzuhören:



<https://bit.ly/339N0wX>



Ebenfalls verfügbar unter:



Rate mal

Knobeln Sie mit!

1. Auf dem Tisch liegt ein Spielwürfel mit 6 Seiten, die wie üblich mit 1 bis 6 Punkten beschriftet sind. Auf den fünf sichtbaren Seitenflächen sind insgesamt 17 Punkte. Wie viele Punkte sind auf der sechsten Seitenfläche, die auf dem Tisch liegt?

Lösung 1

2. In einem Spiel sind rote, blaue und weisse Kugeln, insgesamt 15 Stück. 8 der Kugeln sind nicht rot und 10 der Kugeln sind nicht blau. Wie viele der Kugeln sind weiss?

Lösung 2

3. Julie hat Selfies mit ihren 8 Cousins gemacht. Jeder der 8 Cousins ist auf 2 oder 3 der Selfies. Auf jedem Selfie sind genau 5 Cousins. Wie viele Selfies hat Julie gemacht?

Lösung 3

4. Finnley übt auf dem Basketballfeld Korbwürfe. Von seinen ersten 20 Würfen hat er 55% getroffen. Nach 5 weiteren Würfen steigt die Trefferquote auf 56%. Wie viele der letzten 5 Würfe waren Treffer?

Lösung 4

5. Zwei Kerzen wurden gleichzeitig angezündet. Sie sind beide zylinderförmig, haben aber unterschiedliche Durchmesser und Höhen. Die Brenndauer der ersten Kerze beträgt 6 Stunden, die Brenndauer der zweiten 8 Stunden. Nach 3 Stunden sind beide Kerzen auf die gleiche Höhe heruntergebrannt. Die erste Kerze war vor dem Anzünden 35 cm hoch. Wie hoch war die zweite Kerze vor dem Anzünden?

Lösung 5

Gewinnen Sie einen Gleitschirm-Tandem-Flug im Toggenburg!

Schicken Sie Ihre Lösungen bitte per E-Mail an: voila@kliniken-valens.ch

oder per Post an:

Rehabilitationszentrum Valens
VOILÀ-Magazin
Taminaplatz 1, 7317 Valens

Einsendeschluss: 31. März 2020



Gleitschirm-Tandem-Flüge können ebenfalls privat gebucht werden unter: passagierflug.com

Herzliche Gratulation!

Auflösung Rätsel aus der letzten Ausgabe:
Das Lösungswort heisst: TEAMARBEIT

Aus den zahlreichen Einsendungen wurden folgende Gewinnerinnen gezogen:

- Annelies Portmann, Untereggen
- Erika Bamert, Glarus
- Sandra Lutz, Weite

Sie gewinnen eine flauschige Fleecedecke für die kalten Wintertage.

KLINIKEN VALENS

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

Rehazentrum Valens CH-7317 Valens Rheinburg-Klinik Walzenhausen CH-9428 Walzenhausen
Rehazentrum Walenstadtberg CH-8881 Walenstadt

Ambulante Reha St.Gallen CH-9000 St.Gallen Ambulante Reha Chur CH-7000 Chur

IMPRESSUM

Herausgeber Kliniken Valens **Redaktionsleitung** Michaela Sonderegger **Texte** Eveline Scheidegger, Michaela Sonderegger, Silvia Pederiva und Christiane Mähr **Bilder** Florian Brunner, Kliniken Valens, shutterstock **E-Mail** voila@kliniken-valens.ch **Konzept und Gestaltung** Schalter & Walter, St.Gallen **Druck** B&O Druck, Bad Ragaz **Auflage** 5000 Ex. / 2x jährlich



Zahlen zur Pflegeausbildung

100 FaGe

wurden seit Beginn im Jahr 2003 ausgebildet.

47 Pflegefachpersonen

haben seit Beginn der Ausbildungen ihr Diplom erhalten.

61,2%

der Mitarbeitenden sind nach Erstabschluss dem Rehaszentrum Valens erhalten geblieben.

50%

der Mitarbeitenden sind nach Erstabschluss dem Rehaszentrum Walenstadtberg erhalten geblieben.

79%

der Mitarbeitenden sind nach Erstabschluss erhalten geblieben.

48%

der Mitarbeitenden haben nach Abschluss der Lehre weiterhin für die Kliniken Valens gearbeitet.

Agenda

23. November 2019

Weihnachtsmarkt Rehaszentrum Walenstadtberg

29. November 2019

Weihnachtsmarkt Rehaszentrum Valens

Weihnachts-/Neujahrsapéro für unsere Mitarbeitenden

Rehaszentrum Valens: 20. Dezember 2019

Rehaszentrum Walenstadtberg: 8. Januar 2020

Rheinburg-Klinik Walzenhausen: 9. Januar 2020

22./23. Januar 2020

Auftritt am Fachsymposium St.Gallen

Am 13. Fachsymposium Gesundheit in der Olma-Messehalle dreht sich alles um heikle Themen und Tabus. Wie gehen Medizin und Pflege damit um? Referat von Dr. Roman Gonzenbach zum Thema «Hürden überwinden – Am Scheitern lernen»

Die Kliniken Valens sind mit einem Messestand vor Ort.

Samstag, 7. März 2020

Skitag für unsere Mitarbeitenden

Samstag, 4. April 2020

Stand am Gesundheitsforum Graubünden

GKB Auditorium, Chur



In der nächsten Ausgabe erwartet Sie:

Wir stellen die Klinik Gais vor, die ab 1. Januar 2020 zur Gruppe Kliniken Valens gehört. Und wir berichten über unser neues Premium-Angebot «Clinic Bad Ragaz – Medical Partner Kliniken Valens».

Exklusiv bei Auto Walser erhalten Mitarbeitende der Kliniken Valens auf alle Suzuki- und BMW-Modelle einen Sonderrabatt.

Berechnungsbeispiel Suzuki Ignis 1.2i Piz Sulai 4x4 Hybrid



Suzuki Ignis 1.2i Piz Sulai 4x4 Hybrid

- für Mitarbeitende der Kliniken Valens mit 6 % Sonderrabatt CHF 19'250.– (Stand Oktober 2019)

Leasing-Variante

- 48 Monate Laufzeit, 10 % Anzahlung
- 10'000 km pro Jahr
- CHF 189.– pro Monat (Stand Oktober 2019)



Berechnungsbeispiel BMW X1 xDrive 18d LCI



BMW X1 xDrive 18d LCI

- ab CHF 44'700.– netto
- für Mitarbeitende der Kliniken Valens ab CHF 32'500.– (Stand Oktober 2019)

Leasing-Variante

- 48 Monate Laufzeit, ohne Anzahlung
- 10'000 km pro Jahr
- CHF 327.– pro Monat (Stand Oktober 2019)



Beim Kauf eines Neuwagens erhalten Mitarbeitende einen Gutschein im Wert von CHF 500.–. Einlösbar z. B. für Winterräder, Zubehör oder Kraftstoff bei Auto Walser.

Mitarbeitende, die während 36 Monaten ein dezentes Kliniklogo am neuen Fahrzeug anbringen lassen, erhalten von den Kliniken Valens einen weiteren Wertgutschein von CHF 500.– für Auto Walser.

