

SOMMER 2020

VOILÀ

Das Magazin
der Kliniken Valens

Seite 02

*Die Klinik Gais –
neu Teil der Kliniken Valens*



02



DIE KLINIK GAIS
neu Teil der Kliniken Valens

08



**«HYGIENE IST NICHT ALLES, ABER
OHNE SIE IST ALLES NICHTS»**
Claudia Brülisauer über ihr Fachgebiet

18



EIN WILLKOMMENES WIEDERSEHEN
Interview mit Dr. med. Björn Janssen,
Chefarzt Rehaszentrum Walenstadtberg

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.

Fokus

- 02 Die Klinik Gais**
neu Teil der Kliniken Valens
- 08 «Hygiene ist nicht alles, aber
ohne sie ist alles nichts»**
Claudia Brülisauer über ihr Fachgebiet

Im Porträt

- 07 Ein Patient und Freund seit vielen Jahren**
Francesco Albanese
- 10 «Überleben war erst der Anfang»**
Daniel Rüegg über seine Genesung
- 18 Ein willkommenes Wiedersehen**
Interview mit Dr. med. Björn Janssen

Know-how

- 12 Wenn die Seele schmerzt**
Die Behandlung einer Depression
- 22 Psychische Gesundheit**
Grenzen erkennen und respektieren

Mittendrin

- 14 Aktuelles**
Rückblick, Ausblick und Erreichtes
- 20 50 Jahre Rehaszentrum Valens**
Offizieller Festakt anlässlich des Jubiläums

Freiraum

- 17 Sorglos in die Reha**
Ein liebevoller Platz für Ihren Hund
- 24 Kreativ aktiv – aktiv kreativ**
Man muss die Werke den Fähigkeiten anpassen
- 25 Gut & gesund**
Zweite CULINARIUM-Krone für
die Rheinburg-Klinik
- 26 Ausflugstipp**
in der Region Gais

Finale

- 28 Rate mal**
- 29 Agenda**

Hygienealltag, Erfolgsgeschichten und Verstärkung



Liebe Leserin, lieber Leser

In den vergangenen Wochen haben wir alle erlebt, wie wichtig Hygienemassnahmen sind – und was wir damit verhindern können. Auch wir in den Kliniken Valens waren gefordert, den Klinikbetrieb an allen Standorten aufrechtzuerhalten und dabei sowohl unsere Patientinnen und Patienten als auch unsere Mitarbeitenden zu schützen. Dass die Hygiene aber nicht nur zu Coronazeiten, sondern auch im alltäglichen Klinikbetrieb wichtig ist, und wie wir im Reha-Alltag mit und gegen Bakterien, Noroviren und MRSA arbeiten, darüber informiert Sie unsere Hygieneverantwortliche Claudia Brülisauer auf den Seiten 8 und 9.

Doch nicht nur Hygienemassnahmen haben uns in den letzten Monaten beschäftigt – und tun es noch immer –, viele von uns waren und sind auch psychisch stark gefordert. Ob Quarantäne, Kurzarbeit, Angst vor dem Virus, Angehörige, die wir nicht besuchen durften – es gibt eine ganze Reihe von Widrigkeiten, die das Potenzial haben, unser seelisches Wohlbefinden zu beeinträchtigen. In der Behandlung und Therapie von psychischen Leiden, von Depression und Burnout haben die Kliniken Valens Verstärkung bekommen: Die Klinik Gais ist seit Anfang 2020 Teil der Gruppe. In unserem Fokusartikel stellen wir Ihnen die Klinik Gais und ihre Behandlungsschwerpunkte vor; inklusive einiger Tipps für Ihre psychische Gesundheit, die sich einfach und effektiv in jeden Alltag einbauen lassen.

Psychische und körperliche Strapazen hat auch Daniel Rüegg hinter sich, ein Patient, der sich nach einer Serie von Operationen und Komplikationen im Rehaszentrum Valens seine Normalität zurückeroberte. Auf den Seiten 10 und 11 dürfen wir Ihnen einen Einblick in seine bemerkenswerte Geschichte geben.

Auf eine Erfolgsgeschichte blickt auch das Rehaszentrum Valens zurück: In 50 Jahren entwickelte sich die einstige Bäderklinik zum modernen Rehaszentrum. Wir nehmen Sie mit auf eine Zeitreise von den Anfängen der Rehabilitation bis heute.

Und gerne stellen wir Ihnen unseren neuen Chefarzt des Rehaszentrums Walenstadtberg vor, Dr. med. Björn Janssen: Mit seiner mehrjährigen Erfahrung als Kaderarzt im Rehaszentrum Valens im Gepäck, hat er im Mai 2020 diese neue und anspruchsvolle Herausforderung in Walenstadtberg angenommen.

Sie sehen, unsere neue VOILÀ-Ausgabe ist wieder gefüllt mit spannenden und informativen Beiträgen. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre.

Ihr Dr. Till Hornung
CEO Kliniken Valens



Die Klinik Gais – neu Teil der Kliniken Valens

Die Klinik Gais ist eine Fachklinik für Kardiologie, Psychosomatik und Psychiatrie, Innere Medizin und Onkologie. Seit Anfang 2020 ist sie Teil der Gruppe Kliniken Valens.



Wie kam es zum Zusammenschluss?

Mitglieder der Geschäftsleitung und des Stiftungsrates der Kliniken Valens pflegten mit den Verantwortlichen der Klinik Gais schon länger freundschaftliche Beziehungen. Die geschäftspolitischen Themen sind sehr ähnlich und die Kliniken Valens wie auch die Klinik Gais erbringen zum Teil ähnliche, zum Teil komplementäre Leistungen. Verschiedene Szenarien einer möglichen Zusammenarbeit wurden oft diskutiert. Letztendlich signalisierten der Verwaltungsrat und die Geschäftsleitung der Klinik Gais Interesse an einem Zusammenschluss. Georg Stoffels, Direktor der Klinik Gais, nennt die Gründe dafür:

«In Zukunft wird es immer wichtiger sein, dass ein Klinikbetrieb Patientinnen und Patienten ganzheitlich betreuen kann. Es wird nicht mehr möglich und sinnvoll sein, erkrankte Menschen in kleineren Einheiten und einzelnen Fachbereichen zu behandeln, ohne eine interdisziplinäre Behandlung anzubieten. Um eine hohe Qualität sowie die Wirtschaftlichkeit sicherzustellen, muss ein Klinikbetrieb eine gewisse Grösse aufweisen. Mit der Eröffnung unseres Neubaus in Gais 2018 haben wir einen ersten Schritt in diese Richtung getan. Den zweiten Schritt konnten wir mit dem erfreulichen Zusammengehen der Kliniken Valens mit der Klinik Gais tun. Die Erweiterung des Portfolios der Kliniken Valens um kardiologische und psychosomatische Rehabilitation macht uns zusammen zu einem Vollenbieter im Reha-Bereich. Die Klinik Gais als eine der besten Rehakliniken der Schweiz hat zu einer der besten Klinikgruppen, den Kliniken Valens, gefunden.»



Das Angebot der Klinik Gais

Die Klinik Gais ist spezialisiert auf kardiologische, internistische, psychosomatische/psychiatrische und onkologische Rehabilitation. Der Schwerpunkt in der Abteilung Kardiologie und Innere Medizin liegt in der Rehabilitation und sekundären Prävention von Patientinnen und Patienten mit Herzerkrankungen, nach operativen Eingriffen am Herzen und den grossen Arterien in Bauchraum, Becken und Beinen, sowie bei anderen internistischen Krankheiten (z. B. nach grossen Operationen an Darm oder Leber). In der Abteilung für Psychosomatik und Psychiatrie bietet die Klinik Gais eine individuelle Behandlung für Menschen mit psychischen oder psychosomatischen Krankheiten an, die sich an den persönlichen Anliegen der Patienten orientiert. Durch innere und äussere Ereignisse haben diese ihr körperliches und/oder psychisches Gleichgewicht verloren.

Gemeinsam mit dem Team werden die Zielsetzungen erarbeitet; dazu gehören eine persönliche Standortbestimmung, das Lernen von Stressbewältigung, die Förderung von Selbstvertrauen und die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. In der Abteilung für Onkologie engagieren sich die Mitarbeitenden der Klinik Gais für Menschen vor, während oder nach einer Krebstherapie sowohl in kurativer Situation wie auch beim Leben mit Krebs. Das Ziel eines jeden Klinikaufenthaltes in Gais ist es, dass die Patientinnen und Patienten möglichst beschwerdefrei und individuell leistungsverbessert in das familiäre, berufliche und soziale Umfeld zurückkehren können. Dieses Ziel verfolgen auch alle anderen Standorte der Kliniken Valens.

Der gemeinsame Auftritt hat viele Vorteile

Die Kliniken Valens bieten nun mit ihren Rehasentren Valens und Walenstadtberg, der Rheinburg-Klinik in Walzenhausen und der Klinik Gais ein vollständiges Angebot für Rehabilitation. Fachkräfte können sich so noch besser untereinander austauschen und administrative Projekte können effizient umgesetzt werden, etwa in den Bereichen Informatik, Marketing, Personal oder auch bei Tarifverhandlungen und Leistungsaufträgen.

Hinzu kommt, wie Dr. Till Hornung, CEO der Kliniken Valens, ausführt: «Die Kliniken Valens konnten in den vergangenen Jahren ein solides Fundament und eine starke Vernetzung im Gesundheitssystem aufbauen. Das Rehasentrum Walenstadtberg und die Rheinburg-Klinik Walzenhausen sind Vorzeigebispiele gesunder Integration in neue Unternehmensstrukturen. Durch die Rheinburg-Klinik besteht bereits eine ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem Kanton Appenzell Ausserrhoden. Diese können wir durch den weiteren Standort im Kanton weiter vertiefen.»

Geschichte der Klinik Gais

- 1956** Idee einer Klimastation für medizinische Rehabilitation in Gais
- 1959** Start mit 20 Patientinnen und Patienten im Haus Blume am Dorfplatz Gais und Gründung der Genossenschaft
- 1965** Planung und Realisierung eines separaten Baus für 70 Patienten am heutigen Standort
- 1975** Erweiterungsbau (neu 102 Zimmer)
- 1990** Anbau von 16 Einzelzimmern
- 1994** Erweiterungsbau Medizin
- 2010** Aufstockung 6. Stock
- 2018** Neubau Gebäude Nord mit zusätzlichen 57 Patientenzimmern
- 2019** Sanierung bestehende Patientenzimmer
- 2020** Zusammenschluss mit den Kliniken Valens

Geographische Lage

Gais liegt auf 900 Metern über Meer im schönen Appenzellerland. Das Dorf unweit von St.Gallen ist sanft eingebettet in eine beschauliche Hügellandschaft mit Blick auf die markanten Berggipfel des Alpsteins. Gais ist der Lebensmittelpunkt für rund 3000 Einwohnerinnen und Einwohner und Arbeitsort für rund 270 Mitarbeitende der Klinik Gais.

Einen Ausflugstipp in die schöne Gegend von Gais finden Sie auf Seite 26 dieser Ausgabe. Geiss Laura zeigt Ihnen ihre Lieblingsplätze rund um Gais.

Die Klinik Gais verfügt über ein öffentliches Restaurant mit einer wunderschönen Terrasse. Ein Besuch lohnt sich auf alle Fälle – bitte beachten Sie die aktuellen Einschränkungen infolge der Corona-bedingten Massnahmen.

Die Klinik Gais

Standorte

- ▶ 2 (Gais und eine ambulante Einrichtung in St.Gallen)
- ▶ 200 Betten (aktuell werden 170 betrieben)
- ▶ 270 Mitarbeitende

Behandlungsgebiete

- ▶ Internistisch-onkologische Rehabilitation
- ▶ Kardiologische Rehabilitation
- ▶ Psychosomatische Rehabilitation
- ▶ Psychiatrie

Stationäre Patienten 2019

- ▶ kardial 770
- ▶ psychosomatisch / psychiatrisch 680
- ▶ internistisch-onkologisch 330
- ▶ total stationäre Patienten 1780

Pflegetage 2019

- ▶ 48 500

Weitere Informationen

www.klinik-gais.ch



Ein Patient und Freund seit vielen Jahren

Mit seinem 50-Jahr-Jubiläum verbindet das Rehazentrum Valens auch die vielen langjährigen Patientinnen und Patienten aus Italien. Einer von ihnen ist Francesco Albanese, der 2005 erstmals zur Rehabilitation nach Valens kam und seither regelmässig wiederkehrt.

Francescos Mutter begleitete ihn nach Valens und blieb während des gesamten Rehaufenthaltes an seiner Seite. Gemeinsam mit den Ärzten und Therapeuten machte sie ihm Mut: Er hatte 2001 bei einem Motorradunfall schwere Verletzungen erlitten und seither nur kleine Fortschritte gemacht. Seine Gelenke waren nach den Brüchen teilweise verknöchert und durch die Verletzungen am Gehirn hatte er eine linksbetonte Lähmung der Gliedmassen. Zu diesen körperlichen und neurologischen Einschränkungen hatte Francesco mit Angstblockaden beim Gehen und mit einem gefährlichen Bluthochdruck zu kämpfen. Nun sollte er in Valens wieder gehen lernen.

Francescos Mutter erzählt

«Wir kamen nach Valens, weil wir den Ruf dieser Klinik kannten – wir wollten in eine der besten neurologischen Rehabilitationskliniken der Welt. Es war unsere grosse Hoffnung, dass es hier vorwärtsgen würde. Wir wussten von den innovativen Behandlungsmethoden, der modernen Pflege und den vielen Forschungsprojekten, die hier durchgeführt und direkt den Patientinnen und Patienten zugutekommen.

Wir wurden nicht enttäuscht. Von Anfang an hatten wir das Gefühl, Teil eines gemeinsamen Projektes zu sein, spürten die Zuwendung und Kompetenz aller, die sich um meinen Sohn kümmerten. Francesco war anfangs sehr schwach, brauchte viel Unterstützung, war eigensinnig und nicht immer sehr kooperativ. Das legte sich glücklicherweise – nachdem er die ersten Fortschritte gemacht hatte, war er voller Eifer dabei. Er fasste Vertrauen in seine Ärzte und Therapeuten, die so hart arbeiteten und ihm liebevolles Verständnis entgegenbrachten. Und nach ein paar Wochen konnte er tatsächlich die ersten Schritte auf seinen eigenen Beinen machen. Es lag noch ein langer Weg vor ihm, das wussten wir, aber die Fortschritte machten Francesco grossen Mut, denn jetzt wusste er, dass noch vieles möglich ist. Er lernte ganz neue Techniken, die ihn im Alltag unterstützen, und er trainierte hart, um sein Leben Schritt für Schritt zurückzubekommen.



Francesco Albanese und seine Mutter Elvia Dellacasa

Seither kommen wir jedes Jahr – 15 Jahre sind es jetzt – und besuchen unsere Freunde, die wir unter den langjährigen Patienten und Therapeuten gefunden haben. Die Therapien helfen Francesco, seine wiedererlangten Fähigkeiten zu erhalten und weiter auszubauen; wir sind dankbar für die Ergebnisse, die wir in den vergangenen Jahren erreicht haben. Francesco sieht der Zukunft wieder positiv entgegen, dafür sagen wir herzlich «Danke». Wir sehen uns, liebe Freunde – bis bald in Valens.»

«Hygiene ist nicht alles, aber ohne sie ist alles nichts»

Viren, Infektionskrankheiten und Hygienemassnahmen sind in aller Munde – gerade jetzt, da das Coronavirus die Welt in Atem hält. Die Spitalhygiene ist dabei ein Dreh- und Angelpunkt. Doch worum geht es in diesem sensiblen Arbeitsbereich und was sind die konkreten Aufgaben? Claudia Brülisauer, Beraterin für Infektionsprävention in den Kliniken Valens, erklärt die Zusammenhänge.

Gesundheit ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Dies spüren auch wir in der Rehabilitation, wo wir Patientinnen und Patienten in den unterschiedlichsten gesundheitlichen Verfassungen unterstützen und begleiten, damit sie wieder ein möglichst selbstständiges und erfülltes Leben führen können. Will man den Reha-Erfolg nicht aufs Spiel setzen, müssen Infektionen um jeden Preis verhindert werden.

Verantwortungsvolle Aufgabe auf schwierigem Terrain

Wofür die Frauen und Männer in der Spitalhygiene zuständig sind, ist schnell erklärt: Patienten und Mitarbeitende sollen vor Infektionen geschützt werden. Nicht ganz so schnell lassen sich die Detailfragen beantworten: Wieviel Hygiene ist in medizinischen Einrichtungen wie den Kliniken Valens erforderlich? Wie werden

nosokomiale, also innerhalb einer Klinik erworbene Infektionen, verhindert, ohne dass das Wohlbefinden der Beteiligten beeinträchtigt, die Umwelt zu sehr belastet, die Kosten dafür zu hoch werden? Eine verantwortungsvolle Aufgabe – nicht umsonst lautet das Motto in der Hygienebranche: «Hygiene ist nicht alles, aber ohne Hygiene ist alles nichts.»

In der Schweiz sterben jedes Jahr etwa 2000 Menschen an nosokomialen Infektionen; das sind fast sieben Mal mehr als im Strassenverkehr. Ebenso bedrohlich ist das weltweit wachsende Problem der multiresistenten Keime, also jener Bakterien, die unempfindlich auf Antibiotika sind. Manche Wissenschaftler gehen davon aus, dass derlei Keime in Zukunft eine der häufigsten Todesursachen sein werden. Auf diesem schwierigen Terrain «wirkt» die Spitalhygiene. Infektionen verhindern heisst Übertragungswege unterbrechen.

Infektionen erfolgen, wenn krankmachende Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilze, Protozoen oder Prionen unser Immunsystem überwinden und sich im Körper vermehren. Je nach Erreger werden diese durch unsere Hände, durch die Luft, in Körperflüssigkeiten oder auch Transportmedien wie Insekten weitergetragen. Indem man diese Übertragungswege unterbricht, schützt man anfällige Personen wie etwa Patientinnen und Patienten in Spitälern oder Kliniken – sie sollten überhaupt nicht mit dem Erreger in Kontakt kommen. Dies ist auch der Grund, warum sich klinisches Personal die Hände desinfiziert, dies aber im privaten oder öffentlichen Leben in der Regel nicht nötig ist. Die Aufgabe der Spitalhygiene ist es, geeignete Massnahmen zur Infektionsverhinderung zu definieren, Mitarbeitende darin zu schulen und sie in der Umsetzung zu unterstützen.



«Ich liebe meine Aufgabe und sie fordert mich täglich heraus – denn jede hygienische Massnahme muss sicher, verhältnismässig, pragmatisch und weitsichtig sein.»

Claudia Brülisauer

Beraterin für Infektionsprävention in den Kliniken Valens

Lebensrettende Fortschritte in der Hygiene

Die Entwicklung der Spitalhygiene war schon immer mit jener des Gesundheitswesens und der Infektionsgefahr ihrer Zeit verbunden. Als in Europa Ende des 19. Jahrhunderts die Entdeckung der Krankheitserreger vorangetrieben wurde (einer der Protagonisten war bekanntlich Robert Koch), konnte man zunehmend Zusammenhänge verstehen, Infektionen vorbeugen und diese erfolgreich behandeln.

Heute ist all das für uns selbstverständlich. Wir sind an die Fortschritte gewöhnt; es ist normal, 80 oder 90 Jahre alt zu werden und Krankheiten behandeln zu können. Sauberes Wasser und eine Umgebung, in der man nicht krank wird, werden bei uns in der Schweiz vorausgesetzt. Doch hat uns nicht zuletzt die Coronakrise gezeigt, dass dies kein Automatismus ist, der unter allen Umständen funktioniert. Im Hintergrund laufen aufwändige Prozesse, die wir nur mitbekommen, wenn etwas «passiert». So ist das auch mit der Hygiene in Spitälern.

Spitalhygiene in den Kliniken Valens

In den Kliniken Valens ist die Spitalhygiene seit vielen Jahren eine etablierte Disziplin, die in verschiedenen Bereichen komplexe Aufgaben erfüllt: Im Gegensatz zum Akutspital, wo sich die meisten Patientinnen und Patienten in ihrem Bett und der nächsten Umgebung aufhalten, sind Reha-Patientinnen und -patienten mehr oder weniger mobil; sie nutzen die Therapieräumlichkeiten und -geräte, Speisesäle, Schwimmbäder und Werkstätten. Betroffene kommen nach akuten Ereignissen so früh wie möglich aus dem Spital in unsere Kliniken, damit wir sie bei ihrem Genesungsprozess optimal unterstützen können. Häufig benötigen sie intensive Pflege, haben

Wunden oder künstliche Zugänge und ein geschwächtes Immunsystem. Im Alltag ergeben sich permanent neue Situationen, in denen wir immer den besten Weg finden müssen, alle Beteiligten zu schützen. Eine abwechslungsreiche und erfüllende Aufgabe – und so gesehen ist Hygiene (fast) alles.

Der Kampf gegen den Keim – ein Fallbeispiel

Wie das Räderwerk funktioniert, wenn ein Patient in den Kliniken Valens Träger eines resistenten Keims ist, zeigt am besten ein konkretes Beispiel. Nennen wir den Patienten Peter Müller:

Wenn die Pflegenden zu Herrn Müller ins Zimmer kommen, tragen sie einen Schutzkittel und eine Maske, das Gesicht ist nur schwer zu erkennen. «Am Anfang fühlte ich mich wie ein Aussätziger, war verunsichert, weil ich die Mimik meines Gegenübers kaum sehen konnte», erinnert sich der 38-jährige St. Galler, der nach einem Unfall nach langem Aufenthalt im Akutspital in die Reha nach Valens kam. Nach mehreren Operationen heilte eine Wunde schlecht, er bekam Fieber und fühlte sich immer schlechter, die Medikamente brachten keine Besserung. Eine mikrobiologische Analyse zeigte, dass multiresistente Bakterien, sogenannte MRSA (Methicillin-resistente Staphylokokken aureus) für seinen Zustand verantwortlich waren.

Sofortmassnahmen: Isolation & Information

Um zu verhindern, dass diese Bakterien auf andere Patienten übertragen werden, wird Peter Müller isoliert: Er wird in einem Einzelzimmer untergebracht und darf dieses nur unter bestimmten Voraussetzungen verlassen. Pflegepersonal, Therapeuten und Ärzte tragen Schutzkleidung, wenn sie ihn behandeln. Er bekommt nur wenig Besuch. «Ich hatte anfangs Angst, dass ich für meine Angehörigen eine Gefahr darstelle», sagt er. Diese Bedenken konnten jedoch durch Gespräche mit den Ärzten und der Fachexpertin für Infektionsprävention zerstreut werden. «Ich bekam Informationsblätter, die erklärten, was ich habe und was man dagegen tun kann. Man hat mir gezeigt, worauf ich achten und wie ich mich verhalten muss. So ziehe ich zum Beispiel frische Kleider an und desinfiziere mir die Hände, bevor ich zur Therapie gehe. Dass sogar die Reinigungskräfte einen Schutzkittel und Maske tragen, wenn sie in meinem Zimmer sind, ist inzwischen normal für mich.»

Der Zustand von Peter Müller bessert sich glücklicherweise trotz der MRSA-Infektion. Wenn die Wunden verheilt sind, wird man versuchen, die Bakterien, die weiterhin auf seiner Haut nachweisbar sind, durch spezielle Waschungen dauerhaft zu entfernen. Dies ist eine aufwändige Prozedur, eine Erfolgsgarantie gibt es nicht. Peter Müller wird vorerst noch Geduld brauchen und in medizinischen Einrichtungen immer «besonders» behandelt werden. «Wenn ich wieder zu Hause bin, kann ich ganz normal leben. Aber wenn ich in ein Spital gehe und sage, dass ich einen MRSA habe, werde ich speziell behandelt. Das ist ein merkwürdiges Gefühl. Aber ich weiss, dass «meine» Bakterien für andere keine Gefahr darstellen, wenn hygienische Massnahmen eingehalten werden. Bei Fragen bekomme ich Unterstützung von den Ärztinnen und Ärzten, der Spitalhygiene und der Pflege. Ich hoffe, dass ich mit der Dekolonisierung – so heisst das Entfernen der MRSA durch desinfizierende Waschungen – die Keime loswerde und bald wieder «ganz normal» bin.»

«Überleben war erst der Anfang»

Während einer Herzklappen-Operation im September 2018 kam es bei Daniel Rüegg zu einer Serie von folgeschweren Komplikationen. Es folgte ein unermüdlicher Kampf um sein Leben, mit einem Happy End war nicht zu rechnen. – Heute ist er wieder gesund und hat kürzlich ein Buch herausgebracht.

Daniel Rüegg fühlte sich nicht gut. Er ging von einem grippalen Infekt aus, und das passte ihm gerade gar nicht, denn es standen Proben und Konzerte mit seiner Band an. Als die Symptome nicht verschwanden, ging er zu seinem Hausarzt – der blitzartig reagierte: Nach Abhören des Herzens organisierte er die Notfall-Einweisung ins Spital. Dort diagnostizierte man eine Endokarditis: Eine Entzündung der Herzinnenhaut, zu der auch die Herzklappen gehören. Ein Keim hatte die Herzklappen besiedelt und eine war bereits stark geschädigt. Für die Rekonstruktion der Herzklappe wurde ein Operationstermin angesetzt.

Medizinischer Ausnahmezustand

Ein Eingriff, bei dem selten Komplikationen auftreten. So geht auch bei Daniel Rüegg zunächst alles gut – doch gegen Ende reagiert er allergisch auf ein Medikament. Die Folgen sind dramatisch: Kreislaufstillstand und Kollaps der Lunge und der Leber; der Patient wird reanimiert. Doch die Serie an Komplikationen reisst nicht ab. In den mehr als 24 Stunden, in denen Daniel Rüegg im Operationsaal liegt, müssen die Ärzte bis zum Äussersten gehen.

Der Patient wird an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen. Die grossen Flüssigkeitsansammlungen erhöhen den Druck im Gewebe so stark, dass die Ärzte entscheiden, eine sogenannte «Faszien-Spaltung» durchzuführen: Einschnitte entlang der beiden Unterschenkel und Unterarme innen und aussen, am rechten Oberarm und am Bauch. Und es folgen weitere, teils aufwändige Eingriffe, erzwungen von den jeweils vorangegangenen Komplikationen. Insgesamt wird Daniel Rüegg am Ende 26 Operationen überstanden haben.

(Fast nur) dunkle Wolken am Horizont

Von den vielen Eingriffen bekam Daniel Rüegg zunächst nichts mit – an den 40 Tagen auf der Intensivstation lag er überwiegend im künstlichen Tiefschlaf oder unter Narkose. Erinnerungen sind ihm dennoch geblieben; in Form beängstigender «Träume». In einem, der häufig wiederkehrte, ist er an einer Wand fixiert und der Raum füllt sich mit Wasser ... Einer dagegen wirkte beruhigend: «Du musst noch nicht gehen. Bleib noch hier. Es gibt neues Leben.» Daniel Rüegg blieb. Als er langsam aus dem Tiefschlaf geholt wurde, musste er sich in einer völlig neuen Wirklichkeit zurechtfinden. Es ging nur zögernd bergauf, und es gab Rückschläge. Er wusste jetzt, dass er einen langen Weg vor sich haben würde – und er war überzeugt: «Überleben war erst der Anfang.»

Seine Wunden waren weiter zu versorgen, das bedeutete schmerzhafter Verbandwechsel. Und nach Wochen der künstlichen Beatmung musste Daniel Rüegg wieder selbst atmen, schlucken, sprechen lernen. Mühsam tippte er irgendwann den ersten Smiley in die Familien-WhatsApp-Gruppe. Der erste Aufstehversuch war ein Kraftakt: «Die Schwerkraft drohte mich gleich durch den Boden ins nächsttiefer Stockwerk zu reissen.» Trotz allem empfand Daniel Rüegg diese Erfahrungen als tröstlich, denn er lebte noch! Und als ihm seine Tochter erzählte, dass er bald Opa werden würde, war die Freude gross – wie auch das Erstaunen über diese nachträgliche Deutung seines «Traumes».

Endlich Reha!

Nachdem der Reha-Eintritt mehrmals verschoben werden musste, freute sich Daniel Rüegg Mitte Dezember 2018 umso mehr über die Verlegung und den neuen Alltag in Valens. Ein wenig Kopfzerbrechen bereiteten ihm seine Wunden: Würden sie auch in der Rehaklinik fachgerecht versorgt werden? Wie sich herausstellte, war die Pflege in Valens bestens gerüstet – eine Sorge weniger. Täglich von 8 bis 16 Uhr absolvierte Rüegg nun ein intensives Rehabilitationsprogramm. Seine Ziele immer im Hinterkopf: sich ohne Hilfe bewegen, Treppensteigen, selbstständig zu Hause wohnen. Die Ärzte und Therapeuten hielten dies für realistisch.

Zunächst aber ging es um die Basics: Die rechte Körperhälfte war anfangs völlig unbeweglich. Die Nervensignale wurden zwar übertragen, kamen aber nicht beim Muskel an, «die Nerven waren beleidigt vom vielen Schnippeln». Mit viel Geduld wurden daher Gefühl, Koordination, Gleichgewicht und Kraft aufgebaut; mit Hilfe von Knete, kleinen Gewichten und Arm-Übungen. Besonders hilfreich fand Daniel Rüegg den «Arm-Roboter», weil er ihn beim Heben des Armes unterstützte und die integrierten Videospiele ihn vergessen machten, dass er eigentlich gerade hart trainierte.

Bald stieg er auf das Laufband und den Fahrrad-Ergometer, trainierte an Kraftgeräten, am Barren und an der Sprossenwand. Bereitwillig nahm Herr Rüegg jede Herausforderung an; er ging ständig an seine Grenzen und liess sich nicht lange bitten: «Wenn es geht, Herr Rüegg, dann machen Sie noch 2 oder 3 Mal.» Es ging immer; er nannte es seinen «Bonus». Weihnachten feierte Herr Rüegg mit seiner Familie in der Klinik. Für das Gitarrenspiel war es noch zu früh, es blieb bei einem Versuch – also kam es auf die Liste der Ziele.

Rausspaziert!

Ende Januar 2019 durfte Daniel Rüegg nach viereinhalb Monaten erstmals wieder unter die Dusche. Und es folgten weitere Meilensteine. Mit dem Rollator ging es nun selbstständig zu den Therapien, kurze Spaziergänge zur Dorfkirche waren möglich, dann auch ein Wochenendurlaub zu Hause. Er hatte mitgezählt: Nach 136 Tagen lag er zum ersten Mal wieder im eigenen Bett. Die nächsten Therapie-Wochen waren intensiv. Daniel Rüegg strengte sich enorm an, in der trainingsfreien Zeit absolvierte er zusätzlich private Fitnessseinheiten; die Fortschritte spornten ihn an. Niemals hätte er geglaubt, dass er die Rehaklinik nach zwei Monaten auf seinen eigenen Beinen verlassen würde.

Doch genau an diesem Punkt stand Daniel Rüegg Mitte Februar 2019. Eine grosse Dankbarkeit erfüllte ihn. Sie galt und gilt seiner Frau, seiner Familie, den Ärzten, Pflegenden, Therapeuten – «den vielen helfenden Händen». Nach dem Austritt aus der stationären Reha folgten drei Monate in der Ambulanten Reha St.Gallen, in denen er stärker und stärker wurde. Bereits im März 2019 probte er wieder mit seiner Band, im August 2019 spielten sie das erste Konzert beim Bluegrass Openair in Zürchersmühle.

Daniel Rüegg ist am Ziel. Er hadert nicht mit dem Erlebten, er fasst es so zusammen: «Ich hatte grosses Pech – und schliesslich grosses Glück.»



Zur Person

Daniel Rüegg ist 63 Jahre alt und wohnt in Widnau. Er ist verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und eine Enkelin. Beruflich war Rüegg IT-Projektmanager bei einer Bank. Kurz vor seiner Erkrankung hatte er seine Pensionierung mit 62 für das Jahr 2019 vertraglich fixiert. Seit letztem Sommer geniesst er als gesunder Mann seine neu gewonnene Freiheit. Eine musikalische Kostprobe von ihm und den Lounge Pickers gibt es unter bit.ly/3blGtDO.

Die ganze Geschichte

Das Erlebte hat Daniel Rüegg in einem Buch festgehalten. Die ersten Wochen, in denen er im Tiefschlaf lag, schildert er auf Basis von Operations-Berichten des Universitäts-spitals Zürich, mit Hilfe von Aufzeichnungen seiner Frau und dem WhatsApp-Familienchat. Das Schreiben half ihm dabei, das Erlebte zu verarbeiten. Er möchte aber auch seine Familie, Freunde und Interessierte teilhaben lassen. Bei Interesse am Buch schreiben Sie eine E-Mail an: achterbahnrosa@gmx.ch.

Wenn die Seele schmerzt

Die Behandlung einer Depression

Rita M. ist 38 Jahre alt und gelernte Verwaltungsfachangestellte. Sie ist seit 15 Jahren verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von 11 und 13 Jahren. Seit einiger Zeit bemerkt sie, wie ihr nicht nur die Arbeit in ihrer Teilzeittätigkeit mit einem Pensum von 60 Prozent zunehmend schwerfällt, sondern es ihr auch nicht mehr gelingt, sich an den Wochenenden und in den Ferien ausreichend zu erholen.

Nicht nur die Hausarbeit und die Versorgung der Kinder stellt eine immer grössere Last für sie dar. Auch die Freude an Dingen, die ihr sonst die Gelegenheit boten, wieder Kraft für den beruflichen und privaten Alltag zu sammeln, geht ihr zunehmend verloren. Beispielsweise treibt sie kaum noch Sport, sagt zunehmend Verabredungen mit Kolleginnen und Familie ab und hat vor kulturellen Aktivitäten sogar Angst entwickelt.

Nach einem Zusammenbruch in der Arbeit wendet sich Rita M. an ihren Hausarzt, der eine mittelschwere Depression feststellt und ihr eine stationäre Behandlung in der psychosomatischen Abteilung der Klinik Gais nahelegt.

«Die Depression ist eine Erkrankung, die nicht nur unsere seelische Gesundheit beeinträchtigt, sondern oft gleichermassen auch unsere geistige und körperliche Befindlichkeit schwer in Mitleidenschaft zieht. Neben den Kernsymptomen wie stark gedrückter Stimmung, einem Verlust von Freude und Interesse, dem Eindruck der Gefühllosigkeit und mangelndem Antrieb sind häufig die Beeinträchtigung von Konzentration und Gedächtnis, stark eingeengtes Denken und nicht zielführendes Grübeln, massive Schlafstörungen und diverse körperliche Symptome der Regelfall», weiss Dr. med. Frank Zimmerhackl, Chefarzt Psychosomatik und Psychiatrie der Klinik Gais.

Rita M. beginnt ihre stationäre Behandlung, und ihre grossen Ängste und Zweifel verfliegen schon in den ersten Tagen. Sie bemerkt, wie entlastend es ist, aus den beruflichen und privaten Verpflichtungen herausgenommen zu sein und sich in Ruhe mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen zu können. In den psychotherapeutischen Gesprächen lernt Rita Zusammenhänge zwischen Krankheitssymp-

tomen, eigenen Verhaltensmustern, Einflüssen aus ihrer privaten und beruflichen Umwelt und mögliche Behandlungsformen kennen, der Austausch mit ähnlich betroffenen Patienten macht ihr Mut, mit ihrer Erkrankung nicht alleine zu sein. In den Bewegungstherapien gelingt es ihr, wieder langsam Vertrauen in sich selbst und ihre Leistungsfähigkeit zu gewinnen, die Entspannungstechniken helfen ihr, sich in belastenden Situationen abzugrenzen und wieder besser zu schlafen.

Die beiden wichtigsten Säulen der Behandlung einer Depression – nämlich die Gabe von Medikamenten und spezielle Formen der Psychotherapie – werden bei einer stationären Behandlung durch zahlreiche Therapieverfahren ergänzt. «Eine Depression entsteht nie durch nur einen alleinigen Faktor, sondern besitzt mehrere Ursachen bzw. Auslösefaktoren. Deshalb basieren die Behandlungsprinzipien darauf, dass jeder Patient auf unterschiedliche Therapieverfahren unterschiedlich gut anspricht. Oft ist aber nicht im Voraus bekannt, was und welche Kombinationen am besten wirken. Im stationären Rahmen mit einer hohen Therapiedichte kann das Ziel, für jeden Patienten einen individuellen und wirksamen Behandlungsplan zu erstellen, am effektivsten erfolgen», so Dr. Zimmerhackl.

Nach einigen Behandlungswochen fühlt sich Rita M. wieder deutlich besser. An den letzten Wochenenden, die sie zu Hause verbracht hat, merkt sie, wie ihr bereits vieles wieder leichter fällt, aber auch, dass es manches zu beachten gilt, um nicht wieder zu rasch in eine Überforderung zu geraten. Ihr behandelnder Psychologe und ihr Arzt haben deshalb mit ihr besprochen, dass es zunächst Sinn macht, in einem reduzierten Pensum, aber bald nach der Entlassung aus der Klinik wieder mit der Arbeit zu beginnen. Ihr Ehemann wurde in einem gemeinsamen Gespräch informiert, wie er seine Frau daheim unterstützen und auf eine möglicherweise wieder eintretende Zustandsverschlechterung aufmerksam

machen kann. Viele der Therapien können über die stationäre Behandlung hinaus auch ohne therapeutische Begleitung fortgesetzt werden. Dr. Zimmerhackl fügt hinzu: «Das Behandlungsprogramm der Klinik Gais zielt gleichermassen auf die Linderung von Depressionssymptomen und auf den Wiedergewinn von Lebensqualität und Funktionalität im Alltag ab.»

Die vier Säulen der Gesundwerdung und -erhaltung spielen gerade für psychisch erkrankte Menschen, aber auch für Gesunde oder noch nicht Erkrankte mit einer Veranlagung eine ganz entscheidende Rolle (siehe auch untenstehende Grafik und Tipps zur Erhaltung Ihrer psychischen Gesundheit auf Seite 23).

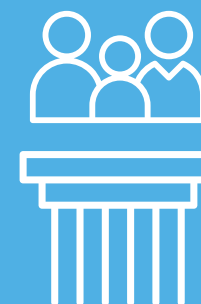
In der aktuellen Corona-Krise sind vor allem diese psychosozialen Schutzfaktoren oftmals ausgehebelt. Arbeitsplatzverluste, Kurzarbeit, Homeoffice, mangelnde soziale Kontakte, reduzierte Tagesstrukturen, stillstehende Kulturangebote und vieles mehr kann gesunde wie kranke Menschen zusätzlich belasten.

Die Sendung «Gesundheit heute» wird sich mit diesem Thema befassen. Die Sendung wird am 3. Oktober 2020 um 18.10 Uhr auf SRF1 ausgestrahlt. Sie können die Sendung ab diesem Zeitpunkt auch unter www.gesundheit-heute.ch/sendungen anschauen.

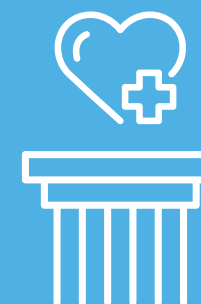
Die vier Säulen der Gesundwerdung und -erhaltung



Beruf und Finanzen



Familie und Bekannte



Gesundheit und Fitness



Sinn und Kultur

Aktuelles

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



Neue Websites für alle Standorte

Die Erneuerung des Web-Auftritts der Kliniken Valens ist abgeschlossen. Seit Anfang des Jahres weht nun ein frischer Wind durch die Websites aller Standorte der Kliniken Valens. Als letztes gingen kürzlich die Seite des Reha-zentrums Valens sowie die Seite der Klinikgruppe Kliniken Valens online. Die Gruppenseite www.kliniken-valens.ch gibt einen Überblick über die Kliniken Valens und deren Angebote und dient als Einstieg zu den einzelnen Standorten. Auf allen Seiten sind laufend aktuelle und interessante Beiträge, Fakten und Informationen zu finden. Web-Web-Hurra!

Hocoma Academy zu Besuch in Valens und St.Gallen

Wenn es um die vielfache Wiederholung von Bewegungsabläufen geht, sind Robotikgeräte in der modernen Rehabilitation nicht mehr wegzudenken. Wie diese die klassischen Rehabilitationsmethoden unterstützen können, davon überzeugten sich im März 34 Teilnehmende aus 15 Ländern, die mit der Hocoma Academy das Reha-zentrum Valens und die Ambulante Reha St.Gallen besuchten. Die Kliniken Valens arbeiten seit vielen Jahren eng mit Hocoma zusammen, dem weltweiten Marktführer in Entwicklung, Fertigung und Vertrieb von roboter- und sensorgestützten Geräten zur funktionellen Bewegungstherapie.



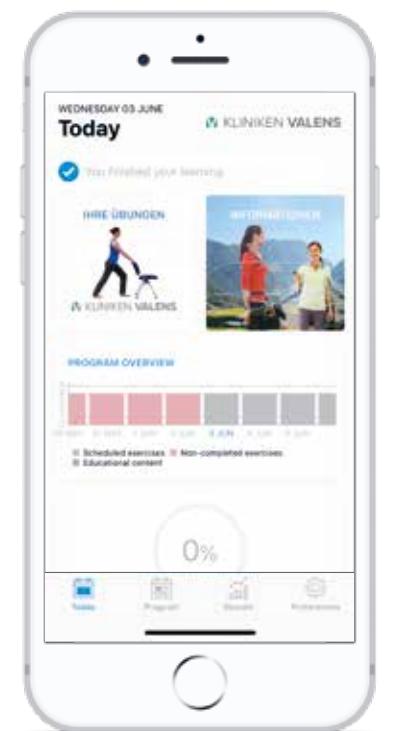
Kliniken Valens gehören zu den besten Arbeitgebern der Schweiz



Tausende Arbeitnehmende in der ganzen Schweiz wurden im letzten Jahr befragt, ob sie den eigenen Arbeitgeber weiterempfehlen würden. Und, ob sie einen Arbeitgeber innerhalb der Branche, in der sie tätig sind, empfehlen würden. Aus diesen beiden Wertungen ergab sich die Reihung der besten Arbeitgeber. Die Kliniken Valens zählen damit zu den besten 250 Arbeitgebern der Schweiz.

«ValensBewegt» – App zur Patientenbetreuung

Die individuelle Patientenbetreuung der Kliniken Valens ist um eine digitale Komponente reicher: Seit Mai 2020 steht die neue App «ValensBewegt» in den App Stores zum Download bereit. Sie enthält kurze Übungs-Videos, die von den Therapeutinnen und Therapeuten der Kliniken Valens erstellt wurden, und die mit einer Anleitung für die korrekte Ausführung versehen sind. Mit dieser neuen zusätzlichen Trainingsmöglichkeit sind Patientinnen und Patienten in der Lage, auch nach dem Reha-Aufenthalt weiter korrekt zu üben. Die App bietet ihnen zudem die Möglichkeit, mit ihrem Therapieteam per Videoanruf in Kontakt zu bleiben. Die App ist für iOS- und Android-Geräte erhältlich.



Gratulation zur Professur

Der Hochschulrat der Fachhochschule St.Gallen hat Dr. phil. Myrta Kohler per 1. Mai den Titel Professorin verliehen. Prof. Kohler ist Leiterin der Pflegeentwicklung für die Kliniken Valens und gleichzeitig Co-Leiterin der Fachstelle Rehabilitation und Gesundheitsförderung an der FHS. Wir gratulieren sehr herzlich zur Professur!





Forschungsförderung für MS-Projekt

Im Rehaszentrum Valens konnte ein Forscherteam die Arbeit an einem MS-Projekt aufnehmen – eine Studie zur Behandlung von Müdigkeit und Erschöpfung, genannt «Fatigue»: Die beantragte Forschungsförderung von CHF 160'000 bei der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft wurde bewilligt. Fatigue ist eines der häufigsten Symptome bei Menschen mit Multipler Sklerose und vermindert die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Betroffenen. Gegenstand der Studie ist eine kombinierte Behandlung von Ausdauer und Müdigkeit im Rahmen einer drei- bis vierwöchigen stationären Rehabilitation.

Das Forschungsteam: Dr. Jens Bansi, Sporttherapeut, Dr. Jan Kool, Leiter Forschung und Entwicklung, Dr. med. Dr. sc. nat. Roman Gonzenbach, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation.

Geprüfte Weiterbildung

Das Weiterbildungszentrum der Kliniken Valens wurde geprüft und für gut befunden: Die «Rehab Academy» hat erfolgreich die eduQua-Zertifizierung durchlaufen. Das Zertifikat bescheinigt die hohe Weiterbildungsqualität, die den Mitarbeitenden, aber auch Interessierten von aussen geboten wird. Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über die Website www.rehab-academy.ch.



Willkommen im Team

Harald Keckeis, CFO (links), und Stefan Pott, Direktor Pflege, sind unsere zwei neuen Mitglieder der Geschäftsleitung.

Sorglos in die Reha – Ein liebevoller Platz für Ihren Hund

Wir alle wissen, dass Sorgen nicht nur «Energiefresser» sind, sondern der Gesundheit schaden. Wie also soll man sich als Hundebesitzer entspannt in die Reha begeben und sich gut um die eigene Genesung kümmern, wenn die Sorge um die gute Unterbringung des geliebten Vierbeiners drückt?

«Der Hund ist das einzige Wesen auf Erden, das dich mehr liebt als sich selbst.» Dieser Aussage von Josh Billings werden ganz viele Hundehaltende zustimmen. Die gesellschaftliche Entwicklung im Zusammenleben mit den Hunden in unserem Kulturkreis ist enorm. Heute ist der Hund ein vollwertiges Familienmitglied, der allen Beteiligten viel Freude schenkt. Wer einmal auf den Hund gekommen ist, weiss die Treue, die Loyalität und Verbundenheit seines vierbeinigen Begleiters sehr zu schätzen.

Getrenntsein fällt schwer

Umso mehr schmerzt eine vorübergehende Trennung. Viele Menschen haben Mühe, sich kurzzeitig von ihren Hunden zu trennen, sie ferienhalber abgeben zu müssen. Kommt es zu einer längerfristigen Trennung infolge einer Krankheit oder eines Reha-Aufenthalts, drückt die Sorge meist sehr. Wem kann ich meine Fellnase anvertrauen? Ist mein vierbeiniger Freund wirklich gut versorgt? Bekommt er das, was er braucht? Ist er glücklich?

Hunde sind natürlich in den Kliniken nicht erlaubt. Wäre es nicht eine Erleichterung, den eigenen Vierbeiner ganz in der Nähe zu wissen? Und wäre es für die Erholung und Reha nicht das Allerbeste, wenn man seinen Hund gar spontan und unkompliziert besuchen könnte?

Im Wissen um diese Sorgen und Nöte der Patientinnen und Patienten, aber auch der Mitarbeitenden, wenn sie entspannt Ferien machen möchten, empfehlen die Kliniken Valens das NF dogshome in Bad Ragaz und den Elfenhof in Altstätten als liebevolle Plätze für Ihren Hund.



Besuchen Sie uns

NF dogshome

Heulösergangstrasse 26
7310 Bad Ragaz
Telefon +41 81 250 49 90
info@nf-dogshome.ch
www.nf-dogshome.ch

Tierpension Elfenhof

Hinterdammstrasse 17
9450 Altstätten
T +41 79 239 89 03
tierpension@langenegger-art.ch
www.langeneggerart.ch/elfenhof

Ein willkommenes Wiedersehen

VOILÀ im Interview mit Dr. med. Björn Janssen, seit Mai 2020 neuer Chefarzt im Rehaszentrum Walenstadtberg. Ein persönliches Gespräch über die Besonderheiten des Standorts oberhalb des Walensees und darüber, wie ein Karriereweg innerhalb der Kliniken Valens verlaufen kann.

Dr. Janssen, was ist Ihnen in den letzten Wochen als neuer Chefarzt im Rehaszentrum Walenstadtberg besonders positiv aufgefallen?

Björn Janssen: Es ist mir aufgefallen, dass die Mitarbeitenden sehr engagiert und motiviert sind, eine schnelle Auffassungsgabe und ein hohes Mass an Flexibilität besitzen. Bei den grossen Disziplinen wie Pflege, Therapien und Medizin stelle ich ein ausgeprägtes innovatives Denken fest. Eine Klinik ist nur so gut wie die Menschen, die dort arbeiten, die Rehaklinik Walenstadtberg hat deshalb ein sehr grosses Potenzial. Auch wurde ich mit offenen Armen empfangen, das fand ich sehr angenehm.

Wie kamen Sie auf die Kliniken Valens?

Mein erster Berührungspunkt mit den Kliniken Valens war tatsächlich das Rehaszentrum Walenstadtberg, hier trat ich im Januar 2012 meine Assistenzarztstelle an. Ich war schon damals von der Lage und den Möglichkeiten in der Klinik angetan und konnte viele positive Erfahrungen machen. Danach war ich für ein paar Monate in Valens, bevor ich meine Ausbildung zum Facharzt in weiteren Kliniken in der Schweiz absolvierte.

Vom Assistenzarzt zum Chefarzt – war dies schon immer Ihr Ziel und wurden Sie dabei unterstützt?

Eigentlich dachte ich mir nie: «So, ich muss jetzt Karriere machen». Ziemlich schnell wurde mir jedoch klar, dass ich selber Entscheidungen treffen und etwas bewegen möchte. Im Verlauf meiner Karriere als Oberarzt und Leitender Arzt wurde mir immer bewusster, dass ich mich auch in Zukunft weiterentwickeln möchte, und wenn ich die Chance erhalte, diese auch ergreifen werde. Als ich 2015 als Oberarzt zurück in die Kliniken Valens kam, merkte ich schnell, dass Stefan Bachmann (Anm. d. Red.: Prof. Dr. med. Stefan Bachmann, Chefarzt Rheumatologie und Ärztlicher Direktor Kliniken Valens) und ich uns in vielen Dingen sehr ähnlich sind. Er identifiziert sich voll und ganz mit den Kliniken Valens als Unternehmen und dies tue ich auch. Ich darf an dieser Stelle sagen, dass er wie ein Mentor für mich war und noch immer ist. Mir ist eine offene Unternehmenskultur sehr wichtig. Ich könnte an keinem Ort arbeiten, mit dem ich mich nicht identifizieren kann.

Einige Worte zur Unternehmenskultur in den Kliniken Valens?

Mir liegt sehr, wie unsere Geschäftsleitung, respektive unser CEO, Till Hornung, das Unternehmen führt. Dieses Vorwärtsdenken ist genau meins. Das soll jetzt nicht heissen, dass Stillstand für mich Rückschritt bedeutet, vielmehr geht es darum, mit der Zeit zu gehen und Innovationen zu fördern. Und genau diese Leute, die dieses Vorwärtsdenken mittragen und eben auch leben, haben wir nun im Unternehmen – wir haben sehr viele innovative Köpfe. Das langweilige Reha-Image kann ich überhaupt nicht nachvollziehen, dies ist bei uns so gar nicht vorhanden.

Was ist Ihnen im Arbeitsalltag wichtig?

Ein sehr freundschaftliches, kollegiales Umfeld mit flachen Hierarchien und gelebte Interdisziplinarität. Ich bin ein recht kommunikativer Typ und ein Teamplayer. Hinter verschlossenen Türen kann ich nicht arbeiten. Interdisziplinarität = Reha. Zeit für Menschen haben. Sei es für Mitarbeitende oder für Patienten. Hier haben wir nun mal mehr Zeit als im Akutspital. Ursprünglich wollte ich Orthopäde werden, doch der Kontakt zu den Patienten wäre mir dort zu wenig. Ich möchte die Patienten begleiten können auf



ihrem Weg. Möchte Fortschritte sehen können. Dies kann ich in der Muskuloskelettalen Medizin. Hier und in der Sportmedizin habe ich mich wiedergefunden. Es macht mich glücklich, wenn meine Patienten auch von meinem Wissen als Sportmediziner profitieren können. Sei es ein 85-jähriger Patient, der gerne wieder wandern gehen möchte, oder eine 20-jährige Patientin, die nach einer Schulterproblematik wieder schwimmen möchte.

Und wie verbringen Sie Ihre Freizeit?

Meine Freizeit verbringe ich hauptsächlich auf dem Velo. Das ist und bleibt meine grosse Leidenschaft. Und glücklicherweise auch die meiner Frau. Wir verbringen seit über zehn Jahren alle Ferien auf dem Velo, fahren von Ort zu Ort und haben nur unsere Packtaschen dabei. Wir starten direkt von daheim aus und sind zwischendurch mit dem ÖV unterwegs, so bleiben wir flexibel und frei und müssen zu keinem Ausgangspunkt zurück. Neben dem Velo verbringe ich gerne Zeit in unserem Garten zu Hause. Ich liebe Blumen und gerade sind wir dabei, den Garten, der auf über 1200 Metern Höhe liegt, zu erneuern. Wir legen sehr viel Wert auf Biodiversität und einheimische Pflanzen.

Was macht das Rehaszentrum Walenstadtberg zukunftsfähig?

Wir können eine grosse Spanne an Disziplinen und Indikationen abdecken, nämlich das ganze internistische Spektrum: Geriatrie, Onkologie, Pneumologie und Rheumatologie, und wir sind auf komplexe, multimorbide Patienten spezialisiert. Dafür haben wir therapeutisch, pflegerisch und ärztlich auch die Voraussetzungen. Beispielsweise sind unsere Kaderärzte Fachärzte für Innere Medizin mit einem zweiten zusätzlichen Facharzttitel. Unsere Pflegefachkräfte sind spezialisiert auf Wund- und Stomapflege, Schmerztherapien etc. und unser Therapieteam entwickelt die Therapieprogramme immer weiter. Dies unterscheidet uns von anderen Kliniken, und vielleicht bekommen wir auch gerade deshalb Zuweisungen von weiter her. Ich möchte die Bekanntheit des Rehaszentrums Walenstadtberg für unsere Spezialisierung weiter steigern. Wir sind schon lange kein Sanatorium am Berg mehr. Ich werde sicherlich den Kontakt mit den Zuweisenden suchen und intensivieren, aber das Ausschlaggebende ist dabei nicht meine Person, ich bin nur ein Kopf von vielen. Mir ist es wichtig, unsere Kompetenz und Qualität zu zeigen. Das, was wir tun, machen wir sehr gerne und sehr gut. Und dabei gilt: Am Ende müssen unsere Patienten zufrieden sein.

«Ich arbeite sehr gerne hier. Das langweilige Reha-Image kann ich überhaupt nicht nachvollziehen, dies ist hier so gar nicht vorhanden.»



Dr. med. Björn Janssen

Chefarzt Rehaszentrum Walenstadtberg
 Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, FMH
 Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, FMH, spez. Sportmedizin (SGSM)

50 Jahre Rehazentrum Valens

Im Januar fand im Rehazentrum Valens der offizielle Festakt anlässlich des 50-jährigen Bestehens statt.

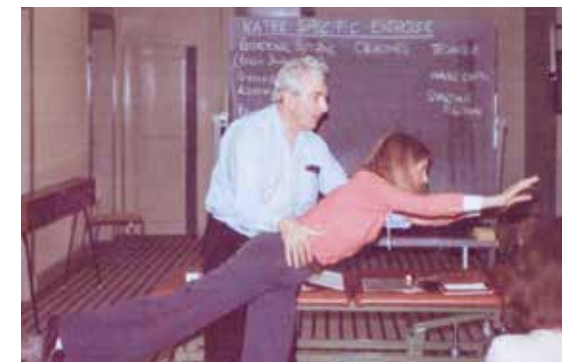
Unter dem Motto «In 50 Jahren von der Bäderklinik zum Rehazentrum» wurde berichtet, geplaudert und analysiert. Die rund 60 geladenen Gäste erlebten eine bewegende Zeitreise durch die Klinikgeschichte. Weitere geplante Jubiläumsanlässe mussten aufgrund der Massnahmen im Zusammenhang mit dem Coronavirus abgesagt oder verschoben werden.

Das Rehazentrum Valens wurde am 15. Januar 1970 eröffnet. Zum 50-jährigen Jubiläum wurde eine umfassende Chronik erstellt, die über die Klinikgeschichte und die Entwicklung der letzten 50 Jahre informiert. Die Chronik kann zum Preis von CHF 20 an der Réception des Rehazentrums Valens gekauft oder telefonisch bestellt werden.



Erster Chefarzt, Dr. Wilhelm Zinn, mit seinem Ärzteteam.

Wassertherapie in den 70er-Jahren.



Bau neuer Therapietrakt 2012.



Therapie heute und 1975.

Grenzen erkennen und respektieren

In der grossen Mehrzahl der Fälle ist Arbeit ein Faktor in unserem Leben, der uns gesund erhält. Hingegen ist Arbeitslosigkeit ein grosser Risikofaktor für psychische Erkrankungen, weil dann Sinn und Struktur fehlen. Arbeitnehmende leiden dennoch zunehmend unter Zeitdruck, Wertekonflikten oder digitalem Stress. Ausserdem verwischen die Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit immer mehr.

Ein grosser Teil arbeitsbezogener Probleme betrifft die psychosoziale Ebene. Menschen gehen je nach genetischer Veranlagung und lebensgeschichtlicher Prägung unterschiedlich damit um. Deswegen gar nicht zu arbeiten, ist aber keineswegs eine Lösung. Vielmehr geht es um Prävention, Früherkennung und rechtzeitige Intervention.

«Für ein gesundes Berufsleben ist es zentral, dass wir unsere individuellen Grenzen erkennen und respektieren. Allerdings ist dieser Prozess dynamisch und hängt von unseren jeweiligen Lebensphasen ab. Stress an sich ist erst einmal nichts Negatives. Probleme entstehen in der Regel erst dann, wenn Grenzen dauerhaft überschritten werden. Dann lohnt es sich zu fragen, ob unsere Lebensziele wirklich die «richtigen» sind», weiss Dr. med. Frank Zimmerhackl. Elementar sind aber auch Faktoren wie Schlaf, Bewegung und Ernährung und ein angemessener Wechsel zwischen Spannung und Entspannung. Lesen Sie dazu auf der Folgeseite ein paar Tipps, wie Sie im Alltag Stress reduzieren und ihr psychische Gesundheit erhalten können.



«Probleme entstehen in der Regel erst dann, wenn Grenzen dauerhaft überschritten werden. Dann lohnt es sich zu fragen, ob unsere Lebensziele wirklich die «richtigen» sind.»

Dr. med. Frank Zimmerhackl
Chefarzt Psychosomatische Rehabilitation und
Psychiatrie Klinik Gais

Tipps für Ihre psychische Gesundheit

Was Sie regelmässig in Ihren Alltag einbauen können und sollten:



► **Weniger Arbeitsstress** können Sie erfahren, wenn Sie sich die nötige Zeit lassen, Multitasking vermeiden, sich immer wieder Ruhe verschaffen und regelmässig Ihre Arbeitsweise überdenken.



► **Entspannen** Sie sich bewusst mehrfach am Tag, wenn auch nur kurz. Nutzen Sie dazu die Ihnen bekannten Mittel und Gelegenheiten oder lernen Sie bestimmte Verfahren der Selbstsuggestion wie zum Beispiel autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation (PMR).



► **Denken und arbeiten** Sie konstruktiv, lassen Sie Fehler zu, sagen Sie auch mal «Nein», nehmen Sie Hilfe an, delegieren Sie bestimmte Aufgaben und gehen Sie Probleme aktiv an.



► **Bewegen** Sie sich regelmässig, am besten täglich, es reichen 30 Minuten. Setzen Sie sich realistische Ziele und haben Sie Freude dabei.



► **Prioritäten setzen** bedeutet, nicht alles auf einmal zu planen, Wichtiges von weniger Wichtigem zu trennen, Ziele richtig zu formulieren, realistisch zu bleiben und die Sinnhaftigkeit seines Tuns regelmässig zu hinterfragen.



► **Ernähren** Sie sich gesund, essen Sie am besten nach dem mediterranen Vorbild, vergessen Sie dabei nicht den Genussfaktor.



Kreativ aktiv – aktiv kreativ

Man muss die Werke den Fähigkeiten anpassen. Henri Matisse hat im Alter oft mit Schere und Leim gearbeitet – auch weil er auf die Begrenzungen seines Körpers achten musste. Sei achtsam! Was geht noch? Wie geht es anders? Welche neuen Reduktionsbestrebungen führen sogar zu neuer Klarheit, neuen Erkenntnissen und neuen Dimensionen?

Ich bin «unterwegs mit links», denn eine Krankheit hat mich rechts weitgehend gelähmt. Gefühlsbetonte Klavierimprovisationen gehören der Vergangenheit an.

Häufig wird der Computer zum kreativen Werkzeug meiner neuen Arbeiten. Doch während der Therapie in Valens will ich mich zurückbesinnen und versuchen, einstige Fähigkeiten zu reaktivieren – nur eben diesmal meist «mit links». Fast alle meine Handlungen passieren heute «mit links». Wer kann dies schon von sich behaupten?

Die Brücke nach Valens verbindet zwei Talflanken. Hier, wo die Brücke steht, bildet der geomorphologische Talkessel ein steiles V-Tal. Als ich das erste Mal mit dem Postauto über die Brücke fuhr, war ich gespannt: Was erwartet mich auf der anderen Seite? Was erwartet mich in Valens? Wer zu Fuss oder mit dem Fahrrad unterwegs ist, merkt, die Brücke ist nicht waagerecht. Eine leichte, stetige Steigung muss überwunden werden. Ich bin dankbar, dass das Postauto mir die Anstrengung abnimmt. Nicht so in der Therapie; Kraft, Anstrengung, Durchhaltewille ...

«Vo nüt chunnit nüt» – heisst es im Leben, heisst es in der Therapie. Doch zum Glück ist die Steigung nicht unüberbrückbar. Bist du auf der Brücke, erkennst du nur schwer den Abschnitt deines Weges. Zwar sind manche Abschnitte klar abgrenzbar: Schulzeit, Lehre, Beruf, Ehe, Elternzeit ... Viele Phasen sind fliessend: der gefühlte Wechsel von der Jugend in die Erwachsenenwelt oder der schleichende Wechsel vom Lernen zum Anwenden und Können.

«Über sieben Brücken musst du gehn» singt 1980 Peter Maffay. Oder ist das Leben eine einzige Brücke? Wie viele Abschnitte gibt es und auf welchem befinden wir uns? Folgen sieben dunkle Jahre? Folgt Asche oder heller Schein?

Langsam, aber stetig gewinnen wir Zentimeter um Zentimeter an Höhe. Bist du einmal oben in der Klinik angelangt, siehst du auf die wunderbar elegante Bogenbrücke hinunter. Welches elegante, konstruktive Meisterwerk! Welche ingenieurtechnische



Urs Dreier präsentiert mit seinen Ärztinnen und Ärzten das fertige Bild, das als 1-jährige Leihgabe im Rehaszentrum Valens verbleibt. V.l.n.r.: Dipl. med. Katarzyna Gawlowicz, Urs Dreier, Dipl. med. Caroline Sharon Brook, Prof. Dr. med. Veit Mylius.

Berechnung der Resilienz*! Und auch wir arbeiten an unserer Resilienz, an unserer Widerstandskraft; denn wie heisst es im psychologischen Resilienz-Verständnis: hinfallen, aufstehen, Krone richten und weitergehen.

Da sind wir oben! Welch ein Blick hinunter ins Tal!

*Resilienz in der werkstofflichen Resilienz-Definition bezeichnet in der Physik hochelastische Materialien, die nach Verformungen ihre ursprüngliche Form wieder annehmen. (Ingenieurtechnische Definition laut <https://resilienz.wiki/resilienz-definition/>)

Zum Autor

Urs Dreier wohnt im Kanton Bern und ist Projektleiter für die Herstellung von computergestützten Lernprogrammen. Er leidet an Multipler Sklerose und arbeitete Anfang des Jahres im Rehaszentrum Valens an seiner Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Gut & gesund

Gebackene Feigen mit Appenzeller Ziegenkäse im Filoteig und Saisonsalat

Zutaten für 4 Personen

8 frische Feigen
8 x 10 g Ziegenkäsewürfel
4 Blatt Filoteig
30 g zerlassene Butter
8 TL klarer Waldhonig
Saisonsalat für 4 Personen

Der Ziegenkäse wird zum Füllen dieser wunderbaren Feigen im Filoteig verwendet – perfekt für einen Snack, Salat oder zu einem abschliessenden Dessert.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen.
2. Die Feigen jeweils von oben kreuzweise einschneiden und leicht öffnen. Die Ziegenkäsewürfel auf die Feigen verteilen und die Einschnitte damit füllen.
3. Die Filoteigblätter jeweils in 4 Rechtecke von etwa 24 x 14 cm Grösse schneiden. Jedes Stück mit zerlassener Butter bestreichen, dann immer zwei Stücke übereinanderlegen, sodass 8 separate Teigplatten entstehen. Diese jeweils der Länge nach falten und dann die Feigen damit umhüllen. Auf ein leicht gefettetes Backblech legen und mit der übrigen Butter beträufeln.
4. 10 bis 12 Min. backen, bis der Teig leicht goldbraun ist. Ein paar Minuten abkühlen lassen, dann jede Feige mit einem Teelöffel Honig tränken, mit Saisonsalat anrichten oder garnieren.
5. Öl-Essig-Vinaigrette im Verhältnis 3:2 passt wunderbar zu den süssen Feigenfilets.

Zweite CULINARIUM-Krone für die Rheinburg-Klinik

Eine hohe Qualität der Lebensmittel, kurze Transportwege, keine Verschwendung – in der Rheinburg-Klinik eine Selbstverständlichkeit. Mit der Verleihung der zweiten CULINARIUM-Krone wurde dies im März dieses Jahres bestätigt. Eine CULINARIUM-Krone bekommen Betriebe, die durch Pro Cert zertifizierte einheimische Spezialitäten und Produkte aus der Region anbieten und verarbeiten. Die zweite Krone bestätigt, dass auch regionale Getränke angeboten sowie ganzjährig pro Woche mindestens zwölf zertifizierte CULINARIUM-Produkte verarbeitet werden. Küchenchef Martin Zeller und Klinikdirektorin Edith Kasper freuen sich über die erneute Auszeichnung.



«Sie können diese kleinen Appetithäppchen variieren, indem Sie jede Feige mit einer Scheibe Rohschinken oder Speck umwickeln und diese 5 bis 6 Minuten backen. Viel Spass und «en guata».»

Martin Zeller
Küchenchef

Ausflugstipp in der Region Gais

Alle Standorte der Kliniken Valens liegen an aussichtsreichen Lagen, in schönen Dörfern, malerischen Tälern oder hoch über einem See. Die Klinik Gais im Appenzellerland, die seit Anfang des Jahres zu den Kliniken Valens gehört, liegt in einer einzigartigen Hügellandschaft zwischen Säntis und Bodensee.

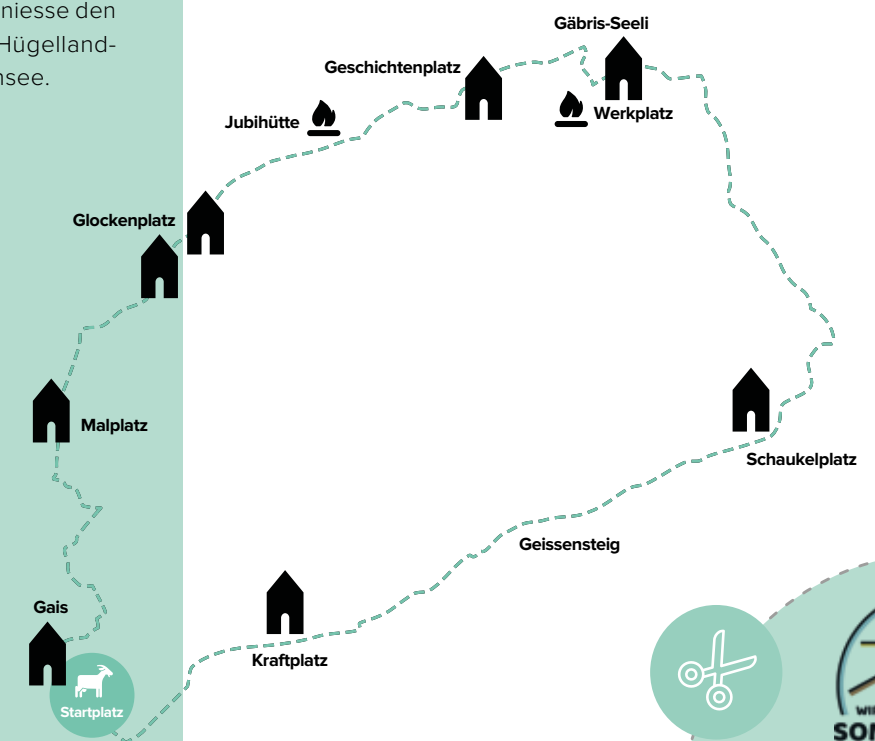


Kennst du meine Lieblingsplätze?

Mein Name ist Laura, Geiss Laura aus Gais. Entdecke auf meinen Spuren rund um Gais meine Lieblingsplätze.

Die Tour «Lauras Lieblingsplätze entdecken» ist eine der schönsten Wanderungen mit wunderbaren Ausblicken und gemütlichen Einkehrmöglichkeiten. Entdecke auf meinen Spuren rund um Gais meine Lieblingsplätze und die unberührte Moorlandschaft. Verweile am idyllischen Gäbris-Seeli und geniesse den Weitblick über die einzigartige Hügellandschaft zwischen Säntis und Bodensee.

Wanderzeit: 3 h
Weglänge: 9.6 km
Auf- und Abstieg: je 442 m



Weitere Tipps und Wanderungen finden Sie auf der Webseite www.gais-tourismus.ch



Gutschein für ein Getränk 3 dl

ab einer Konsumation von CHF 20

VOILÀ SOMMER 2020



Rate mal

Wie gut kennen Sie unsere «Vierte im Bunde» – die Klinik Gais?
Haben Sie unser VOILÀ aufmerksam gelesen?

santis
der berg

Gewinnen Sie eine Berg- und Talfahrt mit der Sântisschwebbahn inkl. kleinem Znüni oder Zvieri

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

oder per Post
Rehabilitationszentrum Valens
VOILÀ-Magazin
Taminaplatz 1, 7317 Valens

Einsendeschluss: 31. Oktober 2020

Auflösung Knobelaufgaben aus der letzten Ausgabe
In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen fünf Knobelaufgaben präsentiert. Diese Aufgaben stammen aus dem internationalen Känguru-Mathematikwettbewerb, der auch in der Schweiz jährlich im März durchgeführt wird. Weitere Informationen unter: www.kaenguru-schweiz.ch

Die richtigen Lösungen der fünf Aufgaben waren:
Aufgabe 1: 4 Punkte
Aufgabe 2: 3 weisse Kugeln
Aufgabe 3: 4 Selfies
Aufgabe 4: 3 Treffer
Aufgabe 5: 28 Zentimeter

Herzliche Gratulation!

Wir gratulieren der Gewinnerin aus Rehetobel (AR) herzlich zum Gleitschirmflug.

Wir wünschen einen guten Flug!

Das Lösungswort lautet:

5 3 1 2 6 4 7



Kursprogramm

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

Agenda

2. und 10. September 2020
Wanderhalbtage für Mitarbeitende der Rheinburg-Klinik

4. September 2020
Wanderhalbtag für Mitarbeitende des Re hazentrums Walenstadtberg

4. September 2020
Wanderhalbtag für Mitarbeitende des Re hazentrums Valens

3. Oktober 2020
09.00 – 17.00 Uhr Gesundheitsforum Graubünden im GKB-Auditorium in Chur

3. Oktober 2020, 18.10 Uhr, SRF1
TV-Sendung «Gesundheit heute» aus der Klinik Gais zum Thema «Depression»

November 2020
50 Jahre Re hazentrum Valens – Jubiläumsfest für Mitarbeitende des Re hazentrums Valens

2. November 2020
Anlass für Jubilare der Kliniken Valens

28. November 2020
Weihnachtsmarkt in der Scheune beim Re hazentrum Walenstadtberg

6. März 2021
Skitag 2021 für Mitarbeitende der Kliniken Valens

In der nächsten Ausgabe erwartet Sie:

- Einblick in die Pflege mit dem neuen Pflegedirektor Stefan Pott
- Premium-Angebot der Clinic Bad Ragaz
- Wieviel IT braucht eine Rehaklinik?



KLINIKEN VALENS

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

Re hazentrum Valens CH-7317 Valens **Rheinburg-Klinik Walzenhausen** CH-9428 Walzenhasen
Re hazentrum Walenstadtberg CH-8881 Walenstadtberg **Klinik Gais** CH-9056 Gais
Clinic Bad Ragaz CH-7310 Bad Ragaz **Ambulante Re ha St.Gallen** CH-9000 St.Gallen
Ambulante Re ha Chur CH-7000 Chur

IMPRESSUM

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

Bad Ragartz

8. Schweizerische Triennale
der Skulptur in
Bad Ragaz und Valens

8. Mai bis 31. Oktober 2021
www.badragartz.ch

