

FRÜHLING/SOMMER 2021

VOILÀ

Das Magazin
der Kliniken Valens



Seite 02

*Einblick in die Pflege,
Ausbildungsplätze, Karriere*

02



REHABILITATIONSPFLEGE IM FOKUS
Ein eigenständiges Fachgebiet

08



CLINIC BAD RAGAZ
The finest Art of Rehabilitation

12



PRÄVENTION VON DIABETES MELLITUS
Diabetesfachberatung der Kliniken Valens

Fokus

- 02** **Rehabilitationspflege in den Kliniken Valens**
Ein eigenständiges Fachgebiet
- 08** **Clinic Bad Ragaz**
Das Premium-Angebot der Kliniken Valens

Im Porträt

- 07** **Fachgebiet Lunge**
Dr. Gabriel Benz im Interview
- 10** **«Ich sah es vor mir, wie ich wieder Velo fahre»**
Vreni Fehr nach einem Hirnschlag

Know-how

- 12** **Prävention von Diabetes mellitus**
Diabetesfachberatung der Kliniken Valens
- 22** **Rehabilitation nach FSME**
Stephan Zwahls Glück im Unglück

Mittendrin

- 14** **Aktuelles**
Rückblick, Ausblick und Erreichtes
- 18** **Warum die Kliniken Valens?**
Unsere Pflegenden geben Einblick

Freiraum

- 24** **Der CYBATHLON 2020**
Rückblick auf einen besonderen Wettkampf
- 26** **Ausflugstipp**
Kunst und Wanderung verbinden

Finale

- 28** **Rate mal**

«Ausgebrannte Pflegekräfte bringen keine Wärme mehr, wem nützt ein Leuchtturm, wenn die Lampe nicht brennt?»



Liebe Leserin, lieber Leser

Das Zitat, das uns als Einstieg in diese Ausgabe dient, stammt von Liliane Juchli. Sie war die grosse Pionierin der Pflege, und als solche wurde sie auch die «Grande Dame der Pflege» genannt. Zeitlebens hat sie sich für eine qualifizierte und professionelle Pflege eingesetzt. Sie hat das grosse Handbuch der Pflege (unter den Pflegenden auch liebevoll «d'Juchli-Bible» oder «de Juchli» genannt) und weitere Fachbücher geschrieben, Vorträge gehalten, angehende Pflegefachleute ausgebildet und dabei stets die Würde des Menschen in den Fokus gestellt.

Was wären wir in der Rehabilitation ohne die professionelle Pflege? Es ginge nicht. Die vorliegende Voilà-Ausgabe widmen wir unserer Rehabilitationspflege, und wir stellen darin unsere Pflegenden in den Vordergrund. Auf den Seiten 2 bis 6 berichten Stefan Pott, unser Direktor Pflege, und sein Team über die Vielfältigkeit des Pflegeberufs und die Rehabilitationspflege im Klinikalltag.

Mit Vreni Fehr und Stephan Zwahlen geben Ihnen eine Patientin der Rheinburg-Klinik und ein Patient der Clinic Bad Ragaz Einblick in ihre eindrückliche Geschichte. Sie erlebten, wie so viele unserer Patientinnen und Patienten, einen langen und beschwerlichen Weg zurück in den Alltag. Unsere Motivation ist

es, all diese Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, sie zu unterstützen und zu fördern.

Gerne stellen wir Ihnen auch unseren Pneumologen Dr. Gabriel Benz vor. Er arbeitet seit Juli letzten Jahres im Reha-zentrum Walenstadtberg und bringt viel Fachwissen und Erfahrung mit. Wissen Sie, welche Behandlungsformen wir in der Pneumologischen Rehabilitation bieten und wie Sie Ihre Lungenfunktion stärken können? Lesen Sie das Interview auf Seite 7.

Und gleich dahinter, auf den Seiten 8 und 9, erfahren Sie, welch besonderes Juwel wir unseren zusatzversicherten Patientinnen und Patienten als Medical Partner der Clinic Bad Ragaz bieten: Wir vereinen die Fünfsternehotellerie mit unseren gewohnt hochstehenden Rehabilitationsleistungen. Lernen Sie «The finest art of rehabilitation» kennen.

Mit diesen und weiteren Beiträgen hoffen wir, Ihnen erneut einen spannenden Einblick in den Alltag in unseren Kliniken geben zu können – und im besten Fall spüren Sie beim Lesen unser Versprechen: Wir setzen weiterhin alles daran, für unsere Patientinnen und Patienten, für Zuweisende, aber auch für unsere Mitarbeitenden, Leuchtturm und Wegweiser zu sein.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.

Ihr Dr. Till Hornung
CEO Kliniken Valens

Rehabilitationspflege – ein eigenständiges Fachgebiet

Was zeichnet eine gute Pflege aus und was motiviert unsere Mitarbeitenden, in der Rehabilitationspflege tätig zu sein? Wir haben uns bei einzelnen Pflegenden der verschiedenen Standorte umgehört und geben Einblick in das Fachgebiet.



Stefan Pott
Direktor Pflege

«Als Pflegedirektor freue ich mich, Sie in dieser Voilà-Ausgabe in die Welt der Rehabilitationspflege mitzunehmen. Erfahren Sie mehr über die vielseitigen Aufgaben und über unser Ausbildungsmanagement.»

Unabhängig von der individuellen Motivation jedes Einzelnen vereint uns Pflegenden der Wunsch, «unseren Patientinnen und Patienten alle Massnahmen zuteilwerden zu lassen, die es ihnen ermöglichen, ihre Ressourcen zu mobilisieren, um ein Höchstmass an funktioneller Unabhängigkeit zu erreichen und dadurch ihre Teilnahme an den Alltagsaktivitäten zu fördern».

Wie wir das machen? Ganz einfach, wir sind für unsere Patientinnen und Patienten da, und das rund um die Uhr. Diese Präsenz ermöglicht es uns, ein Milieu zu schaffen, das Rehabilitation zulässt. Wir arbeiten mit einem rehabilitativen Ansatz und orientieren uns an unseren Patienten und an ihren Bedürfnissen und Gewohnheiten. Wir und das gesamte interprofessionelle Team unterstützen die Patienten in der Zielerreichung. Wir vermitteln ihnen und ihren Angehörigen Fachwissen – sowohl für den stationären Aufenthalt als auch für die Rehabilitation daheim – und natürlich bilden wir uns fachlich wie auch persönlich stetig weiter, bilden unseren eigenen Nachwuchs aus und sorgen dafür, dass Wissen nicht verloren geht, indem wir verschiedene Generationen von Pflegenden in Teams vereinen. Dadurch sichern wir Erfahrungswissen, lassen aber ebenso Wissen aus Forschung und Entwicklung in unsere tägliche Arbeit einfließen.

Troubleshooter im Behandlungsteam

Die so oft geschilderten unattraktiven Arbeitsbedingungen für Pflegenden akzeptieren wir als berufstypische Begleiterscheinung, und wir sehen sie als Chance, unseren Berufsstand zu charakterisieren und einzigartig zu machen. Wir von der Pflege sind 24 Stunden für unsere Patientinnen und Patienten da, sind Troubleshooter im interprofessionellen Behandlungsteam, machen auch das Unmögliche möglich, sind Koordinatoren bzw. «Case Manager» für den stationären Aufenthalt, können uns professionell einbringen, übernehmen Verantwortung und fordern Massnahmen ein. Wir bilden junge Berufsanfänger aus und leiten sie an, selbstbewusst aufzutreten, eigenständig zu denken und zu handeln, damit sie ihre Anliegen im interprofessionellen Behandlungsteam einbringen und argumentieren können. Als ausgewiesene Fachleute müssen wir uns vor niemandem verstecken. Wir sind eine eigene Profession, die immer noch lernen muss, sich als wichtiger Player im Gesundheitswesen zu präsentieren. Gerade in der Corona-Pandemie appellieren wir von der Pflege an die Bürgerinnen und Bürger, sich an die Schutzmassnahmen zu halten und diese konsequent umzusetzen. Das hilft der Pflege und allen anderen im Gesundheitswesen tätigen Menschen mehr als Beifallklatschen auf den Balkonen.

Rehabilitationspflege an einem Beispiel aus der Rheinburg-Klinik Walzenhausen

Durch einen schweren Unfall mit Polytrauma im August 2019 – einem Fenstersturz aus acht Metern Höhe – mit schwersten körperlichen und psychischen sowie sozialen Einschränkungen wurde Steven am 5. September nach seinem Akutspitalaufenthalt in die Rheinburg-Klinik überwiesen. Die erste Woche blieb er noch in Begleitung seiner Mama in einer lockeren «Rooming-in»-Umgebung. Zu diesem Zeitpunkt bestand in allen ADLs (Activities of Daily Living / Alltagskompetenzen) eine vollständige Abhängigkeit: Er konnte weder seine Position im Bett verändern, noch sich waschen, essen oder selbstständig die Toilette benutzen. In der Mobilität war er so beeinträchtigt, dass er nur in einem Pflegegerollstuhl für kurze



Zeit mobilisiert, d.h. bewegt und aktiviert werden konnte. Die Rehabilitationspflege war von folgenden Grundpfeilern geprägt:

- Familiäre Strukturen auf der Pflegeabteilung schaffen, um Steven psychosozialen Halt zu geben
- Kontinuität in der pflegerischen Betreuung schaffen, das heisst Bezugspflege mit einem gleichbleibenden Pflegeteam
- Stevens Entwicklung im eigenen Tempo ermöglichen
- Empathisches, respektvolles Handeln

So gelang es ihm, Vertrauen zu fassen und aktiv an allen Therapien teilzunehmen, auch wenn seine Mutter nicht anwesend sein konnte. Nach intensiver Rehabilitation und geplanten weiteren operativen Eingriffen besuchte uns Steven vor wenigen Wochen mit seinen Eltern in der Rheinburg-Klinik. Er lebt inzwischen in einer neuen betreuten Umgebung, sieht seine Eltern wieder regelmässig und hat viele neue Kontakte geknüpft. Wir freuen uns mit Steven und seiner Familie.



Steven mit seinen Eltern und dem Pflegepersonal bei seinem Besuch in der Rheinburg-Klinik Walzenhausen

Ausbildung und Nachwuchssicherung



Brida Baselgia
Leiterin Ausbildung Pflege KLV

Im Pflegedienst der Kliniken Valens bieten wir die Ausbildungen zur Fachfrau / zum Fachmann Gesundheit (FaGe) mit EFZ und zur diplomierten Pflegefachfrau / zum diplomierten Pflegefachmann HF an. Den eigenen Nachwuchs zu fördern, ist uns wichtig, und in der Regel haben wir mehr Anfragen als Ausbildungsplätze.

So können wir diejenigen Kandidatinnen und Kandidaten auswählen, die eine gute Eignung für den Beruf mitbringen und am besten zu uns passen. Es freut uns, dass wir in Zukunft auch am Standort Gais nebst den vorhandenen FaGe-Lehrstellen mehrere HF-Ausbildungsplätze anbieten können.

Zusammenarbeit fördern

Auch unsere Praktikumsplätze werden sehr geschätzt. So bieten wir der Fachhochschule OST St. Gallen – sowie neu auch der Fachhochschule Vorarlberg – Praktikumsplätze für Bachelor-Studierende an und arbeiten mit dem Bildungszentrum für Gesundheit und Soziales (BGS) Chur zusammen, von wo regelmässig HF-Studierende für Vertiefungspraktika zu uns kommen.

Aus betrieblicher Sicht hat die Ausbildung einen hohen Stellenwert: Von den 55 Studierenden, die zwischen 2003 und 2020 die HF-Ausbildung abgeschlossen haben, sind 19 Personen noch immer in unserem Unternehmen tätig (Stand Dezember 2020). Das heisst, wir konnten rund ein Drittel der Auszubildenden als Pflegefachfrauen und -männer anstellen. Vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels ist dies eine sehr positive Entwicklung.

Erfreulicherweise können wir geeigneten jungen Berufsleuten auch eine Karriere in den Bereichen Pflegeentwicklung, Management oder Ausbildung ermöglichen. Zurzeit sind vier Stationsleiterinnen und drei Ausbilderinnen für uns tätig, die ihre Ausbildung bei den Kliniken Valens absolviert haben. Zudem sind mehrere Kaderstellen mit Personen besetzt, die im Rahmen ihrer Ausbildung Praktika bei uns absolviert haben und später zu uns zurückgekehrt sind. So zum Beispiel zwei Mitarbeiterinnen in der Pflegeentwicklung.

Personelle Veränderungen im Jahr 2020

Im letzten Jahr konnten wir im Führungsteam mehrere neue Mitglieder begrüßen:



Stefan Pott
Pflegedirektor
Kliniken Valens
per 1.5.2020



Wolfgang Kilga
Leiter Pflegedienst
Rehazentrum Valens
per 1.6.2020



Susan Lüönd
Leiterin Pflegedienst
Clinic Bad Ragaz
per 1.10.2020



Monika Gadiant
Leiterin Pflegedienst
Klinik Gais
per 1.11.2020

Prof. Dr. phil. Myrta Kohler, Leiterin Pflegeentwicklung – Ein Karrieremodell

Du hast von 2002 bis 2006 am Bildungszentrum Gesundheit und Soziales in Chur eine Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachfrau absolviert. Was hat dich gereizt, diesen Beruf zu erlernen?

Myrta Kohler: Ich wollte einen abwechslungsreichen Beruf erlernen und war nach mehreren Schnuppertagen überzeugt, dass ich mich im Pflegeberuf wohlfühlen würde und mich die Themen rund um die Pflege sehr interessieren.

Wie ging dein Weg weiter?

Nach dem Abschluss zur Pflegefachfrau habe ich mehrere Jahre im Akutspital gearbeitet, und ich hatte bald das Gefühl: «Ich möchte noch mehr wissen». Ich wollte mich aber nicht auf eine Fachrichtung festlegen und habe darum berufsbegleitend ein Bachelorstudium in Pflege absolviert. Das Studium war sehr vielseitig, aber auch anstrengend, vor allem in den Forschungsmodulen habe ich mich wie «Alice im Wunderland» gefühlt, diese Themen waren mir anfänglich sehr fremd.

Wie bist du schliesslich zur Wissenschaft gekommen? Und wie erlebst du die Zeit am Institut für Angewandte Pflegewissenschaft an der Ostschweizer Fachhochschule?

Nach dem Bachelorstudium war mein Interesse an der Forschung endgültig geweckt. Mir war aber schnell klar, dass ich einen Masterabschluss brauche, um mich beruflich in Richtung Pflegeentwicklung bewegen zu können. Die Masterarbeit war dann sozusagen meine erste eigene Forschung, dies war eine sehr spannende Zeit. Ein Jahr nach dem Studienabschluss erhielt ich die Möglichkeit, in einem 50-Prozent-Pensum an der Fachhochschule St.Gallen, heute Ostschweizer Fachhochschule, zu arbeiten. Die Anfangszeit in der Forschungswelt war für mich sehr herausfordernd. Doch ich bin in meine Aufgaben hineingewachsen und habe heute eine spannende Arbeit ohne Routinetätigkeiten.

Seit 2011 arbeitest du als Leiterin Pflegeentwicklung in den Kliniken Valens. Worin bestehen deine Kernaufgaben?

Ich bin, kurz gesagt, für alle fachlichen Themen innerhalb der Pflege zuständig. Mein Alltag ist sehr vielseitig, ich leite Fachgruppen, arbeite in interdisziplinären Gremien mit und übernehme auch Führungsaufgaben. Da ich an allen Standorten tätig bin, komme ich mit vielen Kolleginnen und Kollegen aus allen Disziplinen in Kontakt, das macht es sehr spannend.

In deinem Lebenslauf reiht sich Weiterbildung an Weiterbildung: «Bachelor of Science in Nursing», «Master of Science FHO in Pflege», «CAS in Hochschuldidaktik» und «CAS Leadership und Führung im Sozial- und Gesundheitswesen» und – ein grosser Brocken – du hast von 2015 bis 2018 an der Universität Wien Pflegewissenschaft studiert und zur Dr. phil. promoviert, worauf dir am 1. Mai 2020 vom Hochschulrat der Fachhochschule St.Gallen der Titel «Professorin» verliehen



wurde. – Was kann sich der Laie unter all diesen Begriffen und Weiterbildungen vorstellen und wie kannst du dein grosses Fachwissen in den Klinikalltag einbringen?

Ich sage immer, ich bin eine «studierte Krankenschwester». Das Wichtigste ist, dass ich durch die Weiterbildungen mein Fachwissen erweitert habe und dass ich Forschungsergebnisse zu den Patientinnen und Patienten transferieren kann und umgekehrt. Zudem bin ich viel reflektierter geworden. Ich hoffe, eine fachliche Unterstützung für meine Kolleginnen und Kollegen im Management und am Patientenbett zu sein.

Neben deiner Teilzeittätigkeit als Leiterin Pflegeentwicklung in den Kliniken Valens bist du auch noch in einem Teilzeitpensum Leiterin des Kompetenzzentrums Rehabilitation am Institut für Angewandte Pflegewissenschaft IPW in St.Gallen. Bringst du das gut alles unter einen Hut? Gibt es Parallelen bzw. was sind die Unterschiede bei diesen Tätigkeiten?

Die beiden Tätigkeiten unterscheiden sich methodisch komplett, inhaltlich passen sie aber perfekt zusammen – das macht es ja auch so spannend und vielseitig. An der Hochschule bin ich mit meinem Team für die Planung, Akquise und Durchführung von Forschungsprojekten verantwortlich. Zudem, und das ist das verbindende Element, unterrichte ich im Bachelor- und Masterstudiengang zum Thema Rehabilitation, begleite Abschlussarbeiten und bin Lehrgangsleiterin des CAS in Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Alle diese Rehatemen kann ich gut in meinen Alltag bei den Kliniken Valens transferieren, und umgekehrt profitiere ich natürlich enorm von der Praxis. Meist gelingt es mir ganz gut, diese Tätigkeiten unter einen Hut zu bringen – dank zwei unterstützenden Arbeitgebern und einem Umfeld, das flexibel und verständnisvoll ist.

Was wünschst du dir für die Rehabilitationspflege der Zukunft?

Ich wünsche mir, dass wir die Rehabilitationspflege in den Kliniken weiterentwickeln dürfen. Denn damit können wir eine optimale Pflege unserer Patientinnen und Patienten gewährleisten und gleichzeitig ein Arbeitsfeld für Pflegenden schaffen, in dem sie zufrieden sind und wertgeschätzt werden.

Pflegedienst Kliniken Valens in Stellen

Ausbildung	Anzahl Stellen
Diplomierte Pflegefachpersonen	ca. 135
Fachfrau/Fachmann Gesundheit	ca. 45
Pflegeassistent	ca. 40
Patientenbegleitung	ca. 15
FaGe in Ausbildung	ca. 30
HF-Studierende	ca. 20

Als das Virus kam – Rückblick des Pflegedirektors

Aus dem fernen China erhielten wir Anfang 2020 die ersten Nachrichten über den neuartigen Erreger SARS-CoV-2. Das ist weit weg, dachten wir zunächst. Doch schneller als erwartet hat dieses Virus die Kliniken Valens, die Schweiz, Europa und die ganze Welt zu drastischen und anhaltenden Verhaltensänderungen gezwungen. Trotz diverser Schutzmassnahmen haben viele von uns das Virus am eigenen Leib erfahren müssen. Dies führte zu massiven Veränderungen im Alltag unserer Kliniken. Plötzlich mussten an COVID-19 erkrankte Rehabilitationspatienten gepflegt werden, ad hoc mussten in unseren Rehazentren in Valens und Walenstadtberg Kohortenstationen eingerichtet werden und die für unsere Patienten so wichtigen Besuche von Angehörigen und Freunden mussten verboten werden. Als im Herbst die sogenannte zweite Welle über uns schwappte, stieg dann auch die Anzahl der erkrankten Mitarbeitenden besonders in der Pflege. Sehr schnell musste Personal rekrutiert werden, Notfallkonzepte wurden geschrieben, viele, viele Überstunden und Mehrzeiten fielen an, und oftmals wussten

unsere Pflegenden nicht, wo und wann sie am nächsten Tag zu arbeiten hatten. Was mich sowohl im Frühling als auch im Herbst und Winter beeindruckt hat, ist die enorme Leistungsbereitschaft und Flexibilität der Pflegenden. Bis an die Grenzen der persönlichen Belastung – und manchmal auch darüber hinaus – sind sie für das Wohlbefinden unserer Patientinnen und Patienten da, und dafür kann ihnen nicht genug Dank gesagt werden. Ich bin wirklich stolz darauf, als Pflegedirektor einer so fantastischen Mannschaft vorstehen zu dürfen. Mit der nun startenden Impfkampagne sehen wir erstmals konkret etwas Licht am Ende des Tunnels. Das soll uns Mut und Zuversicht für die nächsten Monate geben.

Herausforderungen und Ziele für das Jahr 2021

Und nun sind wir schon im Jahr 2021 angelangt und schauen optimistisch und zuversichtlich auf die kommenden Herausforderungen. Wir haben an allen Klinik-Standorten tolle, motivierte und engagierte Pflegemannschaften am Start, die weiter die Stellung halten. Danke für euren Einsatz!



Liliane Juchli

Es mutet schicksalhaft an: Im Jahr der Pflege, Ende 2020, ist die grosse alte Dame der Pflege, Sr. Liliane Juchli, 87-jährig mit dem Coronavirus im Körper verstorben. Wer sie persönlich kennenlernen durfte, dem wird diese Persönlichkeit, die unserem Berufsstand so viel gegeben hat, immer in Erinnerung bleiben.



Fachgebiet Lunge

Dr. Gabriel Benz ist seit Juli 2020 als Leitender Arzt im Rehazentrum Walenstadtberg für die Pneumologische Rehabilitation zuständig. Wer ist der Neue? Die Voilà-Redaktion hat mit Dr. Benz ein Interview geführt.

Wie bist du im Rehazentrum Walenstadtberg gestartet?

Dr. Gabriel Benz: Ich wurde sehr herzlich willkommen geheissen. Ich schätze den kollegialen, respektvollen und professionellen Umgang. Bereits nach kurzer Zeit konnte ich mich gut in meiner Funktion und im Team zurechtfinden.

Du arbeitest zu 50% im Rehazentrum Walenstadtberg und zu 50% im Kantonsspital St.Gallen. Wie erlebst du diese Kombination?

Es ist ein Privileg, Patientinnen und Patienten zuerst im Akutspital zu betreuen, aber sie nach Abschluss der akuten Therapie während der Erholung mit dem Ziel der Rückkehr ins Alltagsleben während der Rehabilitation weiter begleiten zu dürfen. Bei einem Teilzeitpensum an zwei Arbeitsstellen ist das Zeitmanagement jedoch nicht immer einfach.

Für welche Patientinnen und Patienten ist eine Pneumologische Reha in Walenstadtberg ideal?

Patienten, die aufgrund einer akuten oder chronischen Erkrankung einen grossen Teil der Selbstständigkeit verloren haben und motiviert sind, diese mit körperlichem und mentalem Einsatz wiederzuerlangen. Hier kommt es weniger auf die Grunderkrankung, wie eine Raucherlunge oder einen Krebs, als auf das sogenannte Rehabilitationspotenzial an.

Welche Behandlungsformen bietet die Pneumologische Reha?

Die Patienten erhalten ein umfassendes Programm an mehrheitlich aktivem Training, wie z.B. Kraft- und Ausdauertraining in Form einer medizinischen Trainingstherapie (MTT), aber auch passive physiotherapeutische Behandlungen, wie die reflektorische Atemphysiotherapie. Bei Bedarf steht auch eine psychosomatische Therapie zur Verfügung und die Patientinnen und Patienten haben ein breites Beschäftigungsprogramm.

Gibt es Reha-Patienten in der Pneumologie, die wegen der Folgen einer COVID-19-Erkrankung behandelt werden müssen?

Aktuell behandeln wir regelmässig Patienten nach COVID-19-Lungenentzündungen in der Rehabilitation mit gutem klinischem Erfolg.

Was sind häufige Folgen einer COVID-19-Erkrankung?

Im Rahmen der akuten Infektion steht meistens ein Sauerstoffbedarf im Vordergrund, welcher auch über die Rehabilitationsdauer hinaus noch bestehen kann. Die Patienten berichten häufig über eine ausgeprägte Schwäche und teilweise auch Muskelschmerzen.

Hat auch der Gesunde die Möglichkeit, seine Lungenfunktion zu stärken?

Wir empfehlen generell eine regelmässige körperliche Aktivität von ca. 30 Minuten täglich. Ein Lungentraining «auf Reserve» gibt es jedoch nicht. Bei starkem körperlichem Training gehört eine Kurzatmigkeit mit dazu, grundsätzlich kann man jedoch nichts «kaputt machen».



Dr. Gabriel Benz

Dr. Gabriel Benz ist 40 Jahre alt und lebt im Raum Wil. Er kommt ursprünglich aus dem Kanton Baselland und hat an der Universität Basel 2006 sein Medizinstudium abgeschlossen. Am Kantonsspital St.Gallen ist er für die Beatmungsmedizin des Lungenzentrums und die ambulante pulmonale Rehabilitation zuständig und zusätzlich auch für die stationäre pulmonale Rehabilitation mit verantwortlich. In seiner Freizeit ist er im Toggenburg oder Alpstein beim Wandern oder auf dem Mountainbike anzutreffen.



CLINIC
BAD RAGAZ
Rehabilitation. Kliniken Valens.
★★★★★

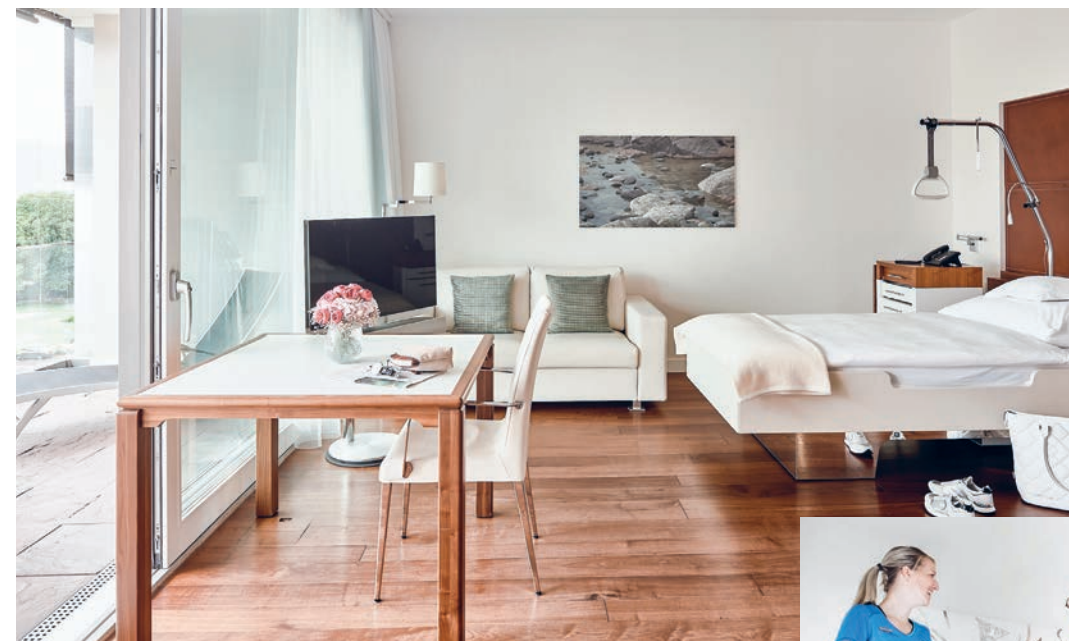
The finest Art of Rehabilitation

Seit Anfang 2020 gibt es in den Kliniken Valens ein Premium-Angebot, denn die Clinic Bad Ragaz wurde Teil der Gruppe Kliniken Valens. Die Clinic befindet sich im Grand Resort Bad Ragaz und vereint zwei Welten miteinander: Patientinnen und Patienten profitieren von der hochstehenden Rehabilitation der Kliniken Valens, während sie sich in einem Fünf-Sterne-Hotel aufhalten. Ein solches Angebot ist weltweit einzigartig, weshalb viele internationale Gäste den Weg nach Bad Ragaz finden.

Das Reha-Angebot der Clinic Bad Ragaz umfasst die neurologische, internistisch-onkologische und muskuloskelettale Rehabilitation, wofür kantonale Leistungsaufträge bestehen. Zusätzlich können die Leistungen von selbstzahlenden Patientinnen und Patienten aus dem In- und Ausland in Anspruch genommen werden. Diese Leistungen werden von den beiden beteiligten Unternehmen in einer besonderen Zusammenarbeit erbracht: Die Kliniken Valens stehen für beste Rehabilitations-Erfolge und sind Swiss-REHA-zertifiziert. Die Clinic Bad Ragaz arbeitet in einem klinisch hochstehenden Umfeld und bietet zudem das luxuriöse Ambiente und den Service des Grand Resort Bad Ragaz.

Persönliche und nahbare Medizin

«Unser Rehabilitationsteam bestehend aus Medizinerinnen, Therapeutinnen und Pflegefachpersonal verfügt über grosse Fachkompetenz und langjährige Erfahrung in hochstehender Rehabilitation», erklärt Clinic-Direktor Mario Gnägi mit Stolz und fährt fort: «Unsere Patienten stehen jederzeit im Zentrum und werden von unseren Fachspezialisten individuell und persönlich betreut. Bei Bedarf wird die Expertise weiterer Fachpersonen in die Behandlung miteinbezogen.» Und Mario Gnägi weist auch auf die gute Infrastruktur vor Ort hin, denn dank dem ebenfalls zum Grand Resort Bad Ragaz gehörenden Medizinischen Zentrum – zu dem unter anderem eine Radiologie sowie ein medizinisches Labor gehören – können diagnostische Abklärungen direkt vor Ort durchgeführt werden.



Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Dr. med. Clemens Sieber, Ärztlicher Leiter der Clinic Bad Ragaz, ist mit seinem Team für die Rehabilitation der Patientinnen und Patienten verantwortlich. «Wir fördern die Gesundheit und Alltagskompetenz unserer Patientinnen und Patienten mit dem Ziel, dass sie ihre Lebenswelt wieder in die eigenen Hände nehmen können», sagt der langjährige Chefarzt. Und er betont, dass dies nur zusammen mit den Patienten sowie einem eingespielten Team möglich ist. Die fundierte Erfahrung der Mitarbeitenden, individuelle Rehakonzepte und die Motivation der Betroffenen machen eine erfolgreiche Reha aus: «Entsprechend der Diagnose und dem Behandlungsverlauf stellen unsere Ärzte- und Therapeutenteams ein individuelles Rehakonzept zusammen. Dieses basiert auf den persönlichen Fähigkeiten und Zielen des Patienten und ermöglicht ein schrittweises Vorankommen».

Gezielte und individuelle Pflege und Therapie

Das Pflegeteam unter der Leitung von Susan Lüönd betreut seine Patientinnen und Patienten 24 Stunden an sieben Tagen in der Woche. «Die Bedürfnisse und Anliegen der Patienten sind für uns Grundlage für eine ganzheitliche und fachlich hochstehende Rehabilitationspflege. Unsere Pflegenden orientieren sich konsequent an einheitlichen Konzepten und akzeptieren alle Menschen in ihrer Einzigartigkeit», so die Pflegeleiterin. Eine Pflege mit viel Herzlichkeit und Fürsorge ist ihr dabei besonders wichtig: «Denn nur wer sich wohlfühlt, kann auch gesund werden.»

Das gilt auch für den Fachbereich Therapie, wo ein umfangreiches und hochwertiges Therapieangebot mit hoher Fachkompetenz verknüpft ist, wie Carmen Thanei, Leiterin Therapien, ausführt: «Wir sind ein multiprofessionelles Therapieteam, bestehend aus Ergo-, Logo-, Ernährungs- und Physiotherapeuten sowie Masseuren und Neuropsychologen – und wir alle arbeiten mit dem Pflegeteam und den Ärzten im Rahmen des Reha-Prozesses Hand in Hand am selben Ziel: dem Fortschritt unserer Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg der Rehabilitation.»

Grosszügige und komfortable Zimmer

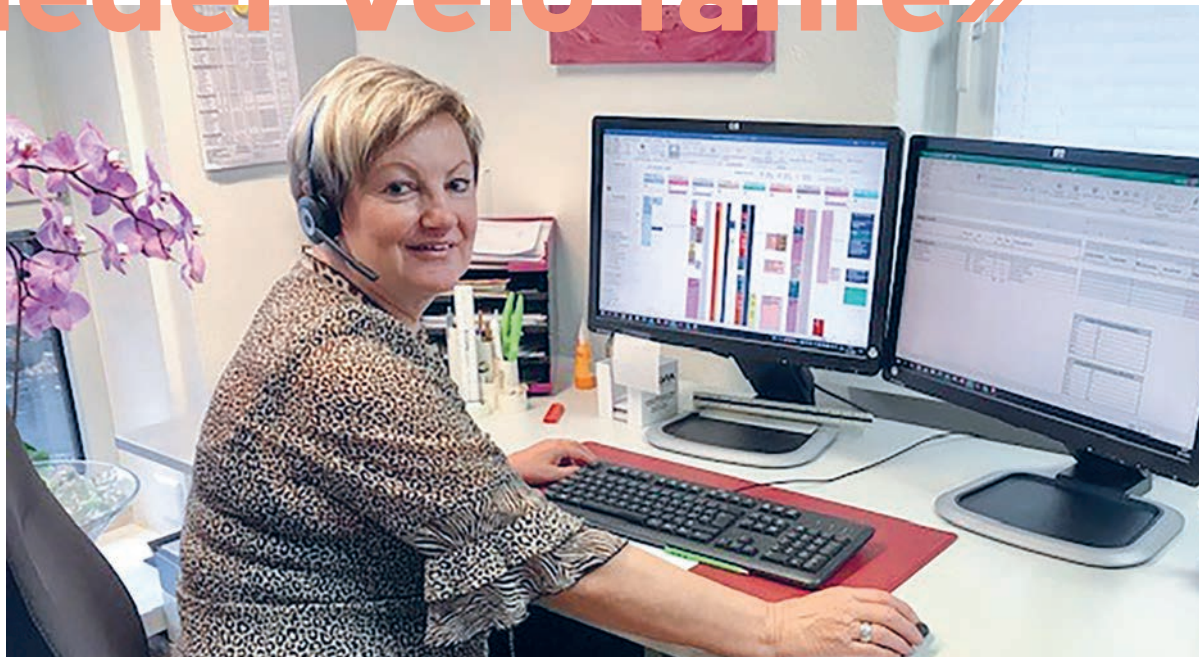
Die grosszügigen Clinic-Zimmer mit Balkon und eigenem Thermalwasseranschluss sind gezielt auf die Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten in der stationären Rehabilitation abgestimmt. Die Clinic-Zimmer sind nicht nur überdurchschnittlich gross, sie bieten auch höchsten Komfort: In der Clinic Bad Ragaz wohnen die Patientinnen und Patienten in hohen lichtdurchfluteten Räumen, die mit kostbaren Naturmaterialien und stilvollem Interieur ausgestattet sind.

Ideales Umfeld für Patienten und Angehörige

Zu den Annehmlichkeiten des Fünf-Sterne-Luxusresorts gehören aber auch erstklassige Restaurants und Bars, ein Sushi-Take-Away und verschiedene Bistros. Ausserdem können Patientinnen und Patienten zahlreiche kulturelle Veranstaltungen, Konzerte, zwei Golfplätze, das öffentliche Thermalbad sowie das hauseigene Casino besuchen. Und auch die Angehörigen der Clinic-Gäste sind immer willkommen und können von dem vielfältigen Angebot profitieren. Übernachtungen sind entweder direkt im Clinic-Zimmer oder in einem der beiden angrenzenden Fünf-Sterne-Hotels des Grand Resort Bad Ragaz möglich.

Bei all dem Luxus wird schnell klar: Auch wenn das höchste Ziel die gelungene Rehabilitation unserer Patientinnen und Patienten ist, geht es in der Clinic Bad Ragaz um mehr als die Wiederherstellung der physischen und psychischen Fähigkeiten. Rehabilitation wird «zur höchsten Kunst», angestrebt wird ein Besserfühlen auf allen Sinnesebenen.

«Ich sah es vor mir, wie ich wieder Velo fahre»



Angetrieben von ihrem unbeugsamen Willen nahm Vreni Fehr nach einem Hirnschlag im Mai 2018 ihre Rehabilitation in der Rheinburg-Klinik in Angriff. «Volle Kraft voraus – so kann es nicht bleiben» war dabei ihr Mantra. Dazwischen gab es Phasen der Trauer und Erschöpfung, die sie aber dank ihrer mentalen Stärke immer wieder schnell überwinden konnte.

Vreni Fehr lebt gesund. Sie treibt Sport, ist viel in der Natur unterwegs, achtet auf ihre Ernährung und ist Nichtraucherin. Dass gerade sie mit gerade einmal 57 Jahren einen Schlaganfall erleiden würde, wäre ihr nicht in den Sinn gekommen. Auch dass ihre Mutter und – kurz, bevor sie selbst betroffen war – ihr Bruder einen Schlaganfall hatten, war für sie kein Grund, sich selbst als gefährdet zu betrachten. Sie war noch jung und es ging ihr bestens.

Ein Gefühl wie nach dem Zahnarzt

Also dachte Vreni Fehr nicht an irgendwelche Vorzeichen, als sie am 6. Mai nach der Erstkommunion ihres Enkels plötzlich eine starke Müdigkeit überfiel – und sie nach einem langen und tiefen Mittagsschlaf mit einem Taubheitsgefühl im Kiefer aufwachte. Es fühlte sich an, als wäre sie beim Zahnarzt gewesen. Ihre Tochter war zudem der Meinung, ein Muskel in ihrer linken Gesichtshälfte sehe «komisch» aus. Der nächste Tag, ein Montag und Vreni Fehrs Geburtstag, war anstrengend. Nach der Arbeit musste sie schnell einkaufen, am Abend kamen Gäste. Wieder war da diese extreme Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Tags darauf, am 8. Mai, suchte sie ihren Hausarzt auf. Auch er konnte die Symptome nicht einordnen, schickte seine Patientin daher zum MRI – auf dem aber nichts zu erkennen war. Zur Befundbesprechung kam es nicht mehr, denn in der Nacht zum 9. Mai musste Vreni Fehr von ihrem Mann in die Notaufnahme nach St.Gallen

gebracht werden. Ihre linke Hand hatte sich in den frühen Morgenstunden zu einer Faust zusammengekrampft – spätestens jetzt war sie alarmiert; irgendetwas stimmte ganz und gar nicht. In der Klinik wurde ein hoher Blutdruck festgestellt und mit Infusionen behandelt, zu Mittag war sie stabil, wurde auf ihr Zimmer verlegt und schlief den ganzen Nachmittag.

Schlaganfall im Spitalbett

Doch es gab ein böses Erwachen im Spitalbett: «Ich konnte plötzlich meine linke Körperhälfte nicht mehr bewegen. Ein Riesen-schock.» Wieder bekam sie Infusionen, und jetzt war auch die Diagnose eindeutig: Vreni Fehr hatte einen Schlaganfall erlitten. Doch was sie nicht bekam, und was ihr fürchterliche Angst machte, war die Antwort auf die bange Frage: «Was ist da los und wird das wieder gut?» Es war Auffahrtswochenende und Muttertag, der Klinikbetrieb also eingeschränkt. Ihr Mann und ihre drei Töchter besuchten sie im Spital – emotionale Tage, geprägt von Ungewissheit und Ängsten.

Wenige Tage später übersiedelte Vreni Fehr in die Rehaklinik nach Walzenhausen, wo sie im Rollstuhl in ihr Zimmer gefahren wurde. Die schöne Aussicht, die freundlichen Menschen und das autogene Training, das sie täglich in der frühmorgendlichen Stille bei Sonnenaufgang absolvierte, liessen sie zuversichtlich in die Zukunft schauen: «Ich wollte wieder aktiv sein; ich hatte das Bild klar vor Augen, wie ich wieder Velo fahre, und ich sah mich mit meinem Mann wieder Touren unternehmen. Speziell die grosse Donauvelotour nach Tulcea. 2017 hatten wir es bereits bis Belgrad geschafft, 2018 wollten wir die letzte Etappe fahren, aber dazu kam es nicht mehr. Das stand jetzt ganz oben auf meiner Wunschliste.»

«Links heben, links drücken»

Mit dieser Vision vor Augen gab sie auf dem Sitzvelo alles. Während ihre Füsse auf den Pedalen festgezurt waren, war sie mental ganz in ihrem Bein: «Links heben, links drücken. Links heben, links drücken.» Ihr Bein gehorchte und lernte – und die ersten Erfolge liessen nicht lange auf sich warten; schon bald funktionierte ihr linkes Bein wieder. Der linke Arm, die Hand und die Finger waren aber noch längere Zeit Sorgenkinder: Nur unter grosser Anstrengung schaffte sie es, das erste Glied ihres Daumens zwei Millimeter anzuheben. Doch nach jeder Trainingseinheit ging es etwas besser: Täglich standen anstrengende Physio- und Ergotherapien auf dem Trainingsplan, aber auch wohltuende Akupunkturmeridian-Massagen. Letztere waren für Vreni Fehr eine wertvolle Ergänzung: «Meinem Therapeuten bin ich mein Leben lang dankbar. Durch seine Bemühungen, sein Fachwissen und seine grosse Geduld konnte ich meine Finger immer besser bewegen.»

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr auch die Spiegeltherapie für die Finger – eine grosse, aber interessante Herausforderung, die sie mit ihrer «wunderbaren und geduldigen Therapeutin» meisterte. Und dann gab es noch «Armeo», den Armroboter: Vreni Fehrs Arm wurde in den Roboterarm eingespannt und in alle Richtungen bewegt – einer der vielen Lernprozesse im Laufe der Reha-Wochen.

«Dranbleiben, Frau Fehr, das kommt!»

Eigentlich wollte sie nur drei Wochen bleiben. Sie fand, sie sei schon so lange da, und sie habe ja schon gute Fortschritte

«Ich habe in der Rheinburg-Klinik tagtäglich Bestärkung und positives Feedback erfahren. Das hat mich unglaublich vorangebracht.»

gemacht. Doch ihr Arzt bot an, bei der Krankenkasse um Verlängerung anzusuchen. Sie solle jetzt «dranbleiben, das kommt!» – und sie blieb dran; schlussendlich fast 10 Wochen lang. Eine gute Entscheidung, denn jeder Kontakt mit den Therapeutinnen und Therapeuten brachte Vreni Fehr körperlich wie mental weiter: «Ich habe in der Rheinburg-Klinik tagtäglich Bestärkung und positives Feedback erfahren. Das alles hat mich unglaublich vorangebracht.»

Manchmal erinnerte sie sich an eine Aussage einer Pflegerin im Akutspital, die es bestimmt gut meinte, als sie sagte, dass nach einem Schlaganfall «halt immer etwas bleibt». Und es gebe ja ganz tolle Partner-Velos, mit denen man auch schöne Ausfahrten machen könne. Nur: Allein die Vorstellung, dass ihr Mann das Velo bewegt und sie vorne im Rollstuhl sitzt, machte Vreni Fehr sehr wütend: «Das muss die mir nicht sagen! Ich fahre wieder allein mit meinem Velo!» Und sie trat noch fester in die Pedale ihres Sitzvelos.

Und heute sitzt sie wieder auf dem eigenen Velo. Aber nicht nur das. Auch Skifahren, Zehnfiingersystem, Stricken und natürlich Enkel Herzen: geht alles wieder – manches zwar noch etwas langsamer als früher, aber Vreni Fehr bleibt weiter dran. Sie fährt regelmässig von Widnau zur ambulanten Physio- und Ergotherapie nach Walzenhausen, hat bereits ihren ersten Pulli fertiggestrickt und zweimal pro Woche arbeitet sie wieder als Verkaufsassistentin bei ihrem früheren Arbeitgeber in Heerbrugg, wo sie seit 26 Jahren tätig ist.

Was wirklich bleibt

«In mir ist eine tiefe Demut und Dankbarkeit verankert. Die Ärzte, das Pflegepersonal, das Therapieteam, meine Familie, mein Chef und meine Freunde haben mich in der schwersten Zeit in meinem Leben immer wieder motiviert und aufgebaut. Ich hatte Glück im Unglück, und ich bin froh, dass wir in Walzenhausen eine so gute Rehaklinik haben.»

Zur Person

Verena Fehr ist 59 Jahre alt, wohnt in Widnau im Kanton St.Gallen und arbeitet als Verkaufsassistentin in Heerbrugg. Sie ist verheiratet, hat drei erwachsene Töchter und acht Enkelkinder im Alter zwischen 15 und 3 Jahren, die «Der Balsam» für ihre Seele sind. Sie freut sich, mit ihrem Mann bald die letzte Etappe der Donauvelotour von Belgrad nach Tulcea abzuschliessen.

Prävention von Diabetes mellitus

In der Diabetesfachberatung der Kliniken Valens begleiten wir Diabetes-Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthaltes und unterstützen sie im Umgang mit der Krankheit im Alltag.

Diabetes Typ 1 und Typ 2

Der Diabetes Typ 1 wurde früher auch als insulinabhängiger Diabetes oder juveniler Diabetes bezeichnet und ist eine Autoimmunerkrankung. Diese entsteht, wenn die Bauchspeicheldrüse (Betazellen), die das für die Regulierung des Blutzuckers notwendige Insulin herstellen, vom Immunsystem des Körpers zerstört werden. Der Typ-1-Diabetes tritt häufiger bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, kann aber Personen in jedem Lebensalter treffen.

Der Diabetes Typ 2 war früher auch als nicht-insulinabhängiger Diabetes oder Altersdiabetes bekannt. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend. Wenn der Körper zwar genügend Insulin produziert, der Körper es aber nicht mehr wirksam verwenden kann, um Blutzucker in Energie umzuwandeln, sprechen wir von einer Insulinresistenz.

Zahlen und Fakten

Schätzungsweise sind in der Schweiz rund 500'000 Personen an Diabetes erkrankt, davon sind rund 40'000 Typ-1-Diabetiker. Weltweit sind es rund 425 Millionen Menschen. Gemäss Schätzungen der Internationalen Diabetes Föderation (www.idf.org) werden es bis zum Jahr 2045 rund

629 Millionen Menschen sein, wobei es im Durchschnitt sieben Jahre dauert, bis ein Diabetes Typ 2 entdeckt wird. Die Hälfte aller Diabetiker und Diabetikerinnen wissen noch gar nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind.

Präventionsmassnahmen

Gerade bei Diabetes mellitus Typ 2 treten im Frühstadium kaum Symptome auf. Es ist jedoch wichtig, die Erkrankung früh zu erkennen. Denn erhöhte Blutzuckerwerte schädigen die Gefässwände der kleinen und grossen Blutgefässe: Es entstehen Ablagerungen (Arteriosklerose), die den Blutfluss immer mehr einschränken. Je länger desto mehr steigt das Risiko für einen gestörten Blutfluss mit Folgeerkrankungen wie Hirnschlag (CVI) oder Herzinfarkt. Auch Amputationen, Sehstörungen, Nierenschädigungen und Sexualstörungen sind häufige Spätfolgen eines Diabetes. Eine bewusste, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind die wichtigsten Massnahmen, mit denen Sie Diabetes Typ 2 vorbeugen können.

Therapie

Die Behandlung des Typ-2-Diabetes besteht in einer ausgewogenen Ernährung, unterstützt durch regelmässige körperliche Aktivität. Lassen sich die erhöhten Blutzucker-

werte durch eine Umstellung des Lebensstils nicht normalisieren, werden Tabletten, sogenannte Antidiabetika, eingesetzt. Wird auch damit keine gute Blutzuckereinstellung erreicht, wird eine Therapie mit Insulininjektion notwendig.

Ernährung bei Diabetes

Diabetes-Ernährung bedeutet genuss- und abwechslungsreiches Essen für die ganze Familie. Sie unterstützen eine gute Blutzuckereinstellung, indem Sie:

- ▶ das Essen täglich auf drei Hauptmahlzeiten verteilen und 1 bis 2 kleine Zwischenmahlzeiten einbauen (falls dies Ihrer Diabetestherapie entspricht)
- ▶ zu jeder Hauptmahlzeit eine kohlenhydrathaltige Beilage essen (z. B. Brot, Reis, Teigwaren)
- ▶ die Hauptmahlzeiten mit eiweisshaltigen Lebensmitteln ergänzen
- ▶ mittags und abends Gemüse, Salat/Gemüsesuppe essen
- ▶ die Kohlenhydratmenge Ihrem Bedarf und Ihrer Therapie anpassen
- ▶ Vollkornprodukte bevorzugen (z. B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren)
- ▶ Kohlenhydrate in fester Konsistenz essen (z. B. Apfel statt Apfelsaft)

Sport bei Typ-2-Diabetes

Personen, die von Typ-2-Diabetes betroffen sind, sollten sich regelmässig bewegen. Empfohlen werden 150 Minuten Sport pro Woche, am besten verteilt auf Ausdauersport und leichtes Krafttraining mit Geräten. Wichtig ist, dass man einen Sport wählt, der Spass macht und einen nicht überfordert. Betreute Rehabilitations-Programme, wie zum Beispiel DIAfit, können dazu beitragen, die körperliche Aktivität sicher und erfolgreich zu steigern. Die Bewegung in einer Gruppe von Gleichgesinnten erhöht oftmals die Motivation.



«Als Beraterin erhebe ich die persönliche Anamnese der Klientinnen und Klienten, gestalte eine individuelle Beratungsplanung, führe Coachings durch und unterstütze Patientinnen und Patienten an allen Standorten in ihrem chronischen Krankheitserleben.»

Nadja Joos, Diabetesfachexpertin der Kliniken Valens

Eine kleine Auswahl an Sportarten

- ▶ Nordic Walking
- ▶ Yoga
- ▶ Krafttraining
- ▶ Wassergymnastik
- ▶ Radfahren
- ▶ Fitnessstudio
- ▶ Gehfussball
- ▶ Fitness-Trends

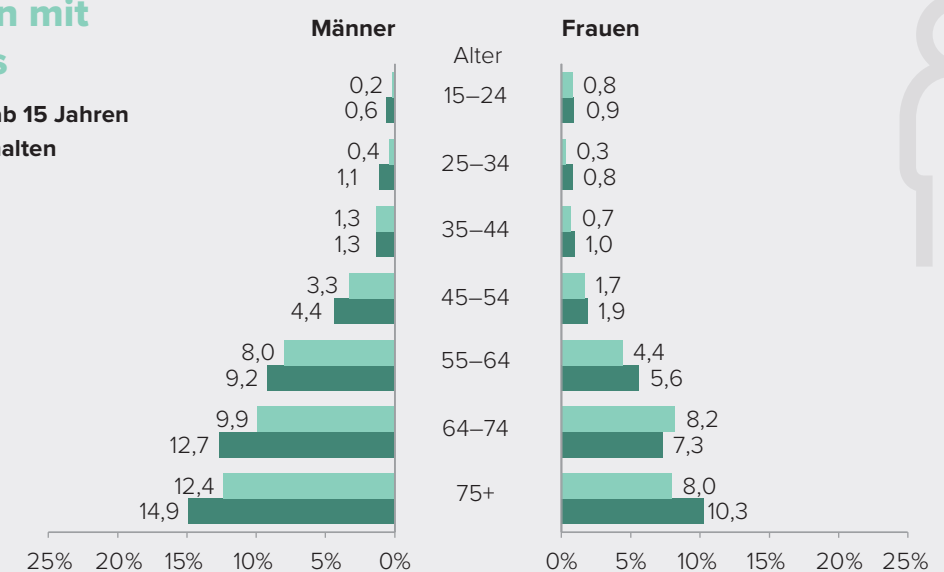
Fazit

Diabetes ist weltweit eine der häufigsten Krankheiten. Damit der erhöhte Blutzuckerwert die Blutgefässe nicht schädigt, ist es wichtig, dass die Erkrankung frühzeitig erkannt wird. Als unsere Patientinnen und Patienten dürfen Sie sich jederzeit an uns wenden – gerne messen wir Ihren Blutzucker und beraten Sie zur Prävention.

Personen mit Diabetes

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

2007
2017



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

Aktuelles

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



Forschungsförderung für Parkinson-Projekt

Das Neurologie-Team im Rehaszentrum Valens freute sich Ende 2020 über eine Forschungsförderung der Dr. Wilhelm Hurka Stiftung. Mit der Studie soll eine neuartige Therapie zur Reduzierung von Stürzen für Parkinson-Patientinnen und -Patienten etabliert werden. Das Geh-Training wird auf der «C-Mill» durchgeführt, einem Laufband, das mit «Augmented Reality» (erweiterte Realität) und Sicherheitsgurten ausgestattet ist. Während der Patient das einfache Gehen trainiert, projiziert das computergestützte System Hindernisse auf das Laufband, denen er ausweichen muss. Als zusätzliche Aufgabe während des Gehens wird den Studienteilnehmenden eine Denkaufgabe gestellt; denn das Zusammenspiel von Gehen, Reagieren, Ausweichen und Denken soll die Verbindung der motorischen mit den kognitiven Fähigkeiten von Parkinson-Patienten verbessern, was nicht zuletzt die Grundlage für einen sicheren Gang ist.

Das Forschungsteam (v.l.n.r.): Dr. med. Dr. sc. nat. Roman Gonzenbach, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation, Prof. Dr. Peter Brugger, Leiter Neuropsychologie, und Prof. Dr. med. Veit Mylius, Leitender Arzt Neurologie, freuen sich über die Förderung ihrer Parkinson-Studie.

Top-Ergebnis bei der Wahl der «Besten Arbeitgeber 2021»

Der 8. Platz in der Branche Gesundheit und Soziales geht an die Kliniken Valens. Zum dritten Mal hat die Handelszeitung das Siegel «Beste Arbeitgeber Schweiz» vergeben. In Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsunternehmen Statista wurden erneut die 250 besten Arbeitgeber ab 200 Mitarbeitenden ermittelt. Die Kliniken Valens erreichten für das Jahr 2021 den hervorragenden 8. Platz in der Branche Gesundheit und Soziales – und damit gleichzeitig den 1. Platz im Sektor der Rehaszentren.



Rheinburg-Klinik wird mit 4 EFQM-Sternen ausgezeichnet

Die Rheinburg-Klinik Walzenhausen hat Ende des Jahres 2020 als eines der ersten Unternehmen im schweizerischen Gesundheitswesen die Anerkennung «Recognised by EFQM» mit 4 Sternen erhalten. Die Auszeichnung des international anerkannten EFQM-Modells 2020 bescheinigt die Effektivität des Managementsystems und gilt als Nachweis für den Level auf dem Weg zur unternehmerischen Excellence. Durchgeführt wurde die Bewertung von der Stiftung ESPRIX Excellence Suisse, einem offiziellen Partner der EFQM.

Kliniken Valens erhalten «CSS Quality Crystal»

Die Kliniken Valens haben im Oktober 2020 den CSS Quality Crystal in der Kategorie «Assessment Rehabilitation» verliehen bekommen. Die Auszeichnung des grössten Grundversicherers in der Schweiz wurde zum zweiten Mal verliehen und würdigt hochstehende Leistungserbringer im Gesundheitswesen. Anhand eines umfangreichen Fragenkataloges bewerteten die Fachspezialisten der CSS die Bereiche Infrastruktur, Hygiene, Pflege und Qualitätsmassnahmen.



(v.l.n.r.) Ricky Probst, Leiter Tarife und Kooperationen, Dr. Till Hornung, CEO, und Marianne Schmitt, Leiterin Organisationsentwicklung und Qualitätsmanagement, freuen sich über den CSS Quality Crystal in der Kategorie «Assessment».

Kliniken Valens gewinnen Ausschreibung für neue Reha-Klinik in Chur

Verwaltungsrat und Geschäftsleitung des Kantonsspitals Graubünden haben entschieden, am Standort Kreuzspital künftig eine Rehabilitationsklinik zu integrieren. Die Kliniken Valens gingen aus der daraufhin gestarteten Ausschreibung als Sieger hervor. Die neue Rehaklinik wird voraussichtlich Mitte 2022 mit rund 30 Betten in Betrieb gehen.

Pensionierungen: Zusammen über 100 Dienstjahre



Paula Locher
40 Dienstjahre
Mitarbeiterin und Leiterin der Radiologie



Dr. Martin Keller
33 Dienstjahre
Fachpsychologe für Neuropsychologie FSP, Verkehrspsychologe VfV



Ruth Hidber
32 Dienstjahre
Sachbearbeiterin Patientendisposition

Die Kliniken Valens danken allen drei für die langjährige engagierte Mitarbeit im Rehazentrum Valens und wünschen ihnen alles Gute für den neuen Lebensabschnitt.

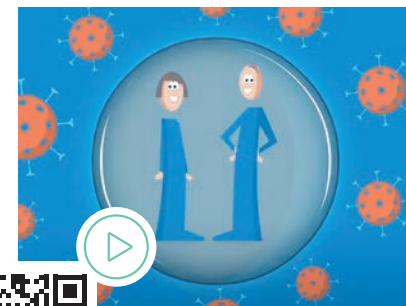


Rückblick auf Jubiläumsjahr mit Film und Chronik

Das Jahr 2020 war für das Rehazentrum Valens ein Jubiläumsjahr – es wurde 50. Dieser Anlass wollte gebührend gefeiert werden; doch abgesehen vom offiziellen Festakt im Januar mussten alle weiteren geplanten Feierlichkeiten aufgrund der Pandemie abgesagt werden. Dennoch war das Jubiläum das ganze Jahr über präsent. Auf reges Interesse stiessen insbesondere das Chronik-Buch und der Jubiläumsfilm. Beide Publikationen stehen auf der Internetseite zum Lesen und Schauen bereit. www.rehazentrum-valens.ch/ueber-uns/geschichte.



Hier unseren Jubiläumsfilm anschauen!



Hier unseren Impf-Erklärfilm anschauen!

Erklärfilm zur mRNA-Impfung gegen COVID-19

Die Kliniken Valens haben im Februar 2021 einen Informationsfilm veröffentlicht, der einfach und verständlich die drängendsten Fragen rund um das Thema COVID-Impfung beantwortet. Speziell die Funktionsweise der mRNA-Impfung wird anschaulich erklärt. So geht es etwa um den Unterschied zwischen der menschlichen DNA und der RNA – der Erbinformation des Corona-Virus – und um deren unterschiedliche Strukturen, die es dem geimpften RNA-Abschnitt unmöglich machen, in den menschlichen Zellkern einzudringen. Angesprochen werden aber auch die möglichen Nebenwirkungen, die langjährigen Forschungen an den RNA-Impfstoffen sowie die Testphasen, die die Impfstoffe vor der Zulassung durchlaufen haben. Der Film ist auf dem YouTube-Kanal der Kliniken Valens zu sehen.

Warum die Kliniken Valens?

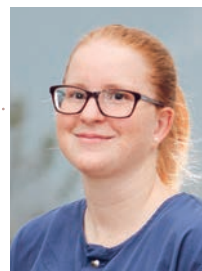
Für diese Voilà-Ausgabe haben wir einzelne Pflegende aufgefordert, uns kurz und prägnant zu schildern, was sie motiviert, als Rehabilitationspflegende in den Kliniken Valens tätig zu sein.



Monika Gadiant

Leiterin Pflege, Klinik Gais

«Die Möglichkeit, das Potenzial und die Fähigkeiten jeder einzelnen Pflegeperson gezielt einzusetzen, sodass wir die grösstmögliche Mitarbeiter- und Patienten-zufriedenheit erzielen.»



Jasmin Rupp Flater

Patientenbegleiterin,
Rehazentrum Valens

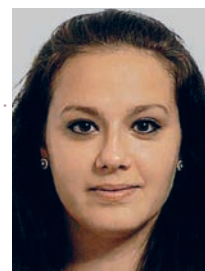
«Mich motiviert die gute Zusammenarbeit im Team. Ausserdem kann man den Patienten oft mit einer Kleinigkeit etwas Gutes tun.»



Vanessa Meli

HF-Studierende, Rehazentrum Valens

«Wir haben ein sehr aufgestelltes, humorvolles und fachkompetentes Team. Bei Fragen sind alle bereit zu helfen. Ich schätze das vielseitige Ausbildungsangebot. Durch abwechslungsreiche und verschiedene Patientensituationen ergeben sich viele Lernsituationen.»



Asya Jocys

Pflegefachfrau,
Rheinburg-Klinik

«Ich habe mich für die Rehapflege entschieden, da ich hier aktiv mitwirken kann, wenn Menschen nach schweren krankheitsbedingten Schicksalen wieder zurück ins normale Leben finden.»



Svenia Furler

Pflegefachfrau,
Rehazentrum Walenstadtberg

«Das Aufgabengebiet ist sehr vielseitig und es wird eng mit den anderen Disziplinen zusammengearbeitet. Durch das klinikinterne Angebot der Fort- und Weiterbildung arbeiten wir stets auf einem guten Pflegequalitätsniveau. In den Kliniken Valens wird ein wertschätzender Umgang mit den Mitarbeitenden gepflegt, was das Arbeitsklima sehr angenehm macht.»



Lilian Zech

MScN Studierende,
Rehazentrum Valens

«In meinem beruflichen Alltag erlebe ich immer wieder inspirierende Begegnungen mit Personen aus den verschiedensten Berufsgruppen. Der Springerpool bietet mir zudem die einzigartige Möglichkeit, einen Einblick in die verschiedenen Pflegeteams zu erhalten. Verbunden mit meinem Masterstudium in Pflegewissenschaften fördert dies mein Verständnis für das, was mich an der Arbeit im Pflegedienst immer wieder fasziniert: die Einmaligkeit jedes einzelnen Menschen.»



Tatjana Märki

Fachangestellte Gesundheit (FaGe), Klinik Gais

«Ich arbeite gerne in der Klinik Gais, da es eine der wenigen Möglichkeiten ist, als FaGe auf einer psychosomatischen/psychiatrischen Abteilung mitzuwirken. Dass meine Arbeit wertgeschätzt wird, bereitet mir zusätzliche Freude.»



Tobias Löw

Stomaberater, Klinik Gais

«Hier in der Rehaklinik Gais ist es mir ermöglicht worden, mich beruflich weiterzuentwickeln und einen neuen Bereich aufzubauen. Das motiviert mich sehr und bereitet mir sehr viel Freude.»



Stefanie Kort

Pflegefachfrau, Rheinburg-Klinik

«Die Rheinburg ist ein familiäres Haus mit toller Aussicht. Als Arbeitgeberin ist die Rheinburg-Klinik flexibel und grosszügig, das schätze ich sehr. Was die Kolleginnen und Kollegen angeht: Ich möchte keine normalen Kollegen – ich bevorzuge die Verrückten mit Charakter und Herz.»



Petra Stein

Stationsleiterin, Rheinburg-Klinik

«In einer Rehaklinik für Neurologie sind die Erfolge, die durch die Pflege, Therapeuten und Ärzte erzielt werden, enorm. Das motiviert und spornt an. Stationsleiterin wurde ich zwar eher durch Zufall, es ist aber kein Zufall, dass ich es noch bin. Ich bin es noch, weil ich ein tolles Team habe und ich für mein Team da sein möchte.»



Bianca Vogel

Fachfrau für Trachealkanülenmanagement / FEES, Rheinburg-Klinik

«Mein Aufgabenbereich ist sehr abwechslungsreich. Neben der rehabilitativen und medizinischen Pflege-tätigkeit bin ich in der FEES (Schluckdiagnostik) tätig und als Expertin für Trachealkanülen und Laryngektomien stehe ich den Mitarbeitenden beratend zur Seite und bilde sie stetig weiter.»



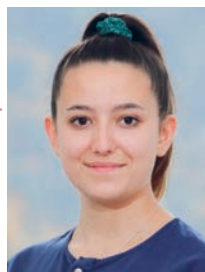
Robin Grojer

Fachverantwortliche, Clinic Bad Ragaz

«Mich fasziniert die stark gelebte interprofessionelle Zusammenarbeit und die hohe Pflegequalität, wobei der Mensch im Mittelpunkt steht. Als Pflegende ist man massgeblich an den Fortschritten der Patienten mitbeteiligt und begleitet sie beim Wiedererlangen ihrer Selbstständigkeit. Das erfüllt mich mit Stolz.»

Melina Kaufmann

BScN-Studierende,
Rehazentrum Valens



«Ich schätze es sehr an den Kliniken Valens, dass man mit den Patienten eine engere Beziehung aufbauen kann als im Spital, da die meisten einige Wochen bleiben. Zudem konnte ich viele im Studium erarbeitete Konzepte wie z. B. Kinästhetics oder Affolter nun auch praktisch umsetzen.»



Judith Dietrich

Pflegefachfrau, Rheinburg-Klinik

«Das Arbeiten in einer Rehaklinik fasziniert mich schon lange, da ich aus meinem vorherigen Tätigkeitsfeld in der Langzeitpflege immer den Vorher-Nachher-Effekt sah und spürte. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Disziplinen empfinde ich als spannend und sehr lehrreich.»



Clementine Utzmir

Pflegeassistentin, Rheinburg-Klinik

«Ich bin dankbar, dass ich Teil eines motivierten Teams sein darf, das von einer sehr liebenswürdigen Stationsleiterin geführt wird. Ich schätze es sehr, einen sicheren Arbeitsplatz zu haben und dass ich den kranken, geschwächten und hilfsbedürftigen Menschen meine Zuneigung zukommen lassen darf.»



Anita Kohler

Pflegefachfrau, Rehazentrum Valens

«Als Pool-Mitarbeiterin geniesse ich den Einsatz auf allen Stationen. Vorwiegend arbeite ich mit offenen, humorvollen und fachlich kompetenten Pflegenden zusammen, sodass auch ich immer wieder Neues dazu-lernen kann.»



Sabine Gschwend

Pflegeexpertin, Rehazentrum Valens

«Pflegefachpersonen in ihrem Alltag bei komplexen Situationen oder auch Fragestellungen zu unterstützen und dabei zu sehen, wie sich die Pflege entwickelt, bereitet mir sehr viel Freude. Die Teamarbeit erlebe ich als sehr unterstützend und freundschaftlich, was mir wiederum die Freiheit lässt, Neues zu entwickeln und die Zukunft der Pflege in den Kliniken Valens mitzugestalten.»



Adam Sedy

FaGe-Lernender,
Rehazentrum Walenstadtberg

«Pflege ist ein abwechslungsreicher Beruf. Den Fortschritt der Patienten zu beobachten, ist das, was mir an der Reha gefällt. Der Stationsalltag ist viel abwechslungsreicher als in einem Langzeit-Bereich.»



Sandra Senti

Auszubildnerin, Rehazentrum Valens

«Ich arbeite sehr gerne mit Auszubildenden zusammen. Ihnen Kompetenzen zu vermitteln und zu erleben, wie sie sich über die Jahre zu kompetenten Fachkräften entwickeln, motiviert und freut mich.»

«Ich war nur einmal im Wald und hatte gleich FSME»

Stephan Zwahlen hatte ausgesprochenes Pech. Nachdem er 2020 von Wollerau nach Zollikon nahe bei Zürich gezogen war und gerade erst anfang, die Gegend zu erkunden, fing er sich im Küsnachter Tobel eine Zecke ein.

Damals wusste er nicht, dass dieses Ausflugsziel als Hochrisikogebiet für Frühsommer-Meningo-Enzephalitis gilt, kurz FSME. Zwei Tage später entdeckte er die Zecke und liess sie sofort von einem Arzt entfernen. Doch da zunächst nichts passierte, rückte das Thema wieder in den Hintergrund.

Erst Kopf- und Gliederschmerzen, dann Seh- und Sprechstörungen

Die Grippe-symptome, die nach vier Tagen auftraten, brachte der Arzt – ein Zeckenexperte – nicht mit dem Zeckenstich in Zusammenhang, zumal gleichzeitig leichte Erkältungssymptome vorlagen. Nach einer Woche ging es jedoch von vorne los, nur dieses Mal begleitet von hohem Fieber und massiven Kopfschmerzen. Als Stephan Zwahlen Tags darauf plötzlich doppelt sah, kaum mehr sprechen konnte und Halluzinationen bekam, brachte ihn sein Schwiegervater in die Notaufnahme der Hirslanden Klinik.

Schwerer Verlauf mit Lähmungen

Von der ersten Woche im Spital weiss Stephan Zwahlen nicht mehr viel, er hat fast nur geschlafen und muss sich auf Erzählungen seiner Frau stützen: Es ging zunächst darum, die Verdachtsdiagnose FSME zu erhärten. In der Regel treten Grippe-symptome frühestens eine Woche nach einem Zeckenstich auf. Der Verdacht auf FSME lag trotzdem nahe. Dem Patienten wurde daher Cortison verabreicht, worauf er gut reagierte. Doch es kamen Lähmungen hinzu und sein geistiger sowie körperlicher Zustand verschlechterte sich stark. Erst später erfuhr er, wie schlimm es um ihn stand: Wenn er überleben würde, so die Annahme der Ärzte, dann wohl mit bleibenden Schäden und ungewisser Arbeitsfähigkeit.

Schmerzen im ganzen Körper

Die zweite Woche war von «höllischen Schmerzen» in Kopf, Nacken und Wirbelsäule dominiert, wie Stephan Zwahlen erzählt: «Das waren die normalen Symptome der Hirnentzündung, die durch die FSME verursacht wurden. Neben den Hirnhäuten waren bei mir auch die Nervenwurzeln stark betroffen. Die Ärzte sagten,

dass der Zustand einige Wochen andauern könne – die Schmerzen strahlten vom Rücken in den ganzen Körper aus und waren kaum auszuhalten.»

Zur Schmerzlinderung bekam er Opiate und Morphine gespritzt, auch Massagen halfen teilweise. «Dann war geplant, dass ich bald in die Clinic Bad Ragaz überführt würde. Aber ich war noch zu schwach. Ich dachte, sämtliche Muskeln seien einfach weg. Ich konnte kaum gehen, brauchte rund um die Uhr Pflege und war permanent müde», so Stephan Zwahlen.



Zur Person

Dr. Stephan A. Zwahlen ist 42 Jahre alt und wohnt in Zollikon. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder: eine 3-jährige und eine 1-jährige Tochter. Beruflich ist Zwahlen als CEO einer Zürcher Privatbank tätig. Seine Arbeit konnte er eine Woche nach Beendigung seines Reha-Aufenthaltes mit einem «Therapeutischen Arbeitsversuch» wieder aufnehmen, um anschliessend schrittweise zum alten Pensum zurückzukehren.



«Wir haben schon viele FSME-Patienten in unseren Kliniken behandelt. Stephan Zwahlen zeigte das ganze Spektrum der möglichen neurologischen Symptome und hat glücklicherweise innerhalb einiger Wochen einen schlussendlich sehr günstigen Verlauf gezeigt. Dies ist leider nicht bei allen FSME-Patienten der Fall; deshalb gilt auch für dieses Jahr: FSME-Impfung nicht aufschieben!»

Dr. med. Serafin Beer

Chefarzt Neurologische Rehabilitation, Clinic Bad Ragaz

150 Therapien in viereinhalb Wochen

Glücklicherweise ging es stetig aufwärts und Stephan Zwahlen konnte nach zwei Wochen Akutspital nach Bad Ragaz überstellt werden. «Ich war noch immer sehr müde; beim Eintrittsgespräch in der Rehaklinik bin ich eingeschlafen.» Und auch die Schmerzen blieben noch eine ganze Weile: «Ich bekam weiterhin Medikamente, trotzdem kostete jede Bewegung Überwindung.»

Stephan Zwahlen absolvierte fünf bis sechs Einheiten pro Tag in der Ergo-, Physio- und Wassertherapie, in der Massage sowie in der Sprachtherapie und Neuropsychologie: In den viereinhalb Wochen seines Aufenthalts kam er auf stolze 150 Therapieeinheiten.

«Ich hätte mich fast impfen lassen»

Stephan Zwahlen wollte vom Chefarzt Neurologie, Dr. Serafin Beer, wissen, ob er jetzt immun gegen FSME sei. «Dr. Beer meinte, ich hätte jetzt vermutlich sogar einen besseren Schutz, als wenn ich geimpft wäre. Den Umweg über die Krankheit würde ich aber niemandem empfehlen...» Und zu seinem Pech sagt Zwahlen: «Es ist im Wald passiert – und ich gehe fast nie in den Wald.»

Trotzdem wollte er sich ein Jahr zuvor noch gegen FSME impfen lassen. Es kam nur nicht dazu, weil der Zeitpunkt nicht ideal war. Denn die Grundimmunisierung wird am besten im Winter gemacht. Später kamen andere Dinge dazwischen – und er schob die Impfung auf die lange Bank.

Heute fühlt sich Stephan Zwahlen wieder sehr gut; bis auf zwei Finger, die er noch nicht vollständig wieder bewegen kann. «Mit der Reha in der Clinic Bad Ragaz war ich sehr zufrieden, die täglichen Bemühungen haben sich gelohnt. Ich bin wirklich dankbar, dass mein Gehirn und mein Körper wieder einwandfrei funktionieren. Zu grossem Dank verpflichtet bin ich auch den Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften für deren grossartige und geduldige Unterstützung!»



Wissenswertes zur FSME

► Was genau ist FSME?

Die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis ist eine Virus-Erkrankung, die durch Zecken übertragen wird. Die Ausbreitung der Erreger und das Auftreten dieser potenziell sehr gefährlichen Hirnhaut- bzw. Hirnentzündung hat in den letzten Jahren stark zugenommen, sodass vom Bundesamt für Gesundheit seit 2020 eine fast landesweite Impfpflicht gilt (Ausnahme Tessin, Genf).

► Wie viele Fälle gibt es in der Schweiz?

Wurden vor 10 Jahren noch unter 100 Fälle pro Jahr gemeldet, waren es im Jahr 2020 bis Ende Oktober bereits 435 – der Höchststand seit Einführung der Meldepflicht. Von den Betroffenen erkrankt rund ein Drittel an teilweise schweren neurologischen Krankheitssymptomen, die einen oft monatelangen Genesungsweg und gelegentlich auch unvollständige Erholung zur Folge haben. Auch in den Kliniken Valens zeigte sich ein starker Anstieg der Fälle: 2020 weilten allein im Rehaszentrum Valens rund 30 FSME-Patientinnen und -Patienten zur Neurorehabilitation mit teilweise schwerwiegenden Folgen.

► Wie schützt man sich?

Die empfohlenen Massnahmen wie das Tragen langer Hosen und geschlossener Schuhe sind zwar sinnvoll, bieten aber leider keinen ausreichenden Schutz. Dies gilt auch für das Absuchen des Körpers nach Zecken sowie deren rasche Entfernung, zumal die Erreger der FSME sich in den Speicheldrüsen der Zecke befinden und den Wirt dadurch unmittelbar nach dem Stich infizieren. Zudem bemerkt nur etwa die Hälfte der Betroffenen den Zeckenstich. Der einzige zuverlässige Schutz besteht somit in einer FSME-Impfung. Diese wird in drei Dosen appliziert, wobei bereits nach der zweiten Dosis (nach 1 Monat) ein hoher Impfschutz besteht. Die dritte Teilimpfung (nach 5 bis 6 Monaten) führt zu einem Langzeitschutz von rund 10 Jahren. Danach reicht jeweils eine einzelne Dosis, um erneut einen 10-jährigen Schutz zu erlangen.

CYBATHLON 2020 – Rückblick auf einen besonderen Wettbewerb

Der CYBATHLON ist ein einzigartiger Wettkampf der ETH Zürich, bei dem sich Menschen mit Einschränkungen beim Absolvieren alltagsrelevanter Aufgaben mittels modernster technischer Assistenzsysteme messen. Der Wettkampf fand erstmals 2016 statt und wird nun alle vier Jahre durchgeführt. Aufgrund von COVID-19 entwickelten die Veranstalter 2020 ein globales Format: 51 Teams aus 20 Ländern traten gegeneinander an – doch sie starteten nicht physisch nebeneinander, sondern jeder in seinem Heimatland und unter der Aufsicht von CYBATHLON-Mitarbeitenden.

Eines der sieben Teams, die sich die Disziplin «Wheelchair Race» vorgenommen haben, war SCEWO, ein Spin-off der ETH, das vor sechs Jahren mit der Entwicklung eines balancierenden, motorisierten Rollstuhls begann. Mittlerweile ist der Rollstuhl «SCEWO BRO» serienreif und bereits auf dem Markt erhältlich. Die Besonderheit ist unter anderem, dass der BRO auf zwei Rädern ausbalanciert ist, Treppen steigen kann und im «Giraffen-Modus» den Fahrer auf Augenhöhe mit Fussgängern bringt. «Für Fussgänger ist es selbstverständlich, Orte spontan und ohne jede Hilfe zu besuchen – das möchten wir auch Rollstuhlfahrern bieten. Wir wollen sie an Orte bringen, die sie im Rollstuhl noch nie zuvor besucht haben», so Bernhard Winter, der den SCEWO BRO massgeblich entwickelt hat.

Pilot aus Valens am Start

Beim CYBATHLON setzte SCEWO Christian Rusterholz als Piloten ein. Christian erhielt vor 17 Jahren die Diagnose «Multiple Sklerose» (MS) und konnte nach einem weiteren Schub viele Sportarten, die bis dahin zu seinem Alltag gehörten, wie etwa Inline-Skaten oder Fahrradfahren, nicht mehr ausüben. Seit vielen Jahren kommt er regelmässig nach Valens in die Reha.



Christian Rusterholz beim CYBATHLON

(Bild: Alessandro della Bella / cybathlon.ethz.ch)

Sein behandelnder Arzt, Dr. med. Roman Gonzenbach, Chefarzt Neurologie und Neurorehabilitation im Rehaszentrum Valens, hat den Stein ins Rollen gebracht: «Ich kannte den CYBATHLON schon seit Beginn und bin begeistert von den vielen robotischen Hilfsmitteln, die eigens für diesen Wettbewerb entwickelt werden. Wie man am Beispiel von SCEWO sieht, werden diese Innovationen schliesslich marktreif und leisten somit eine grosse Hilfestellung für Betroffene. Ich kenne Christian schon einige Jahre und habe ihn gefragt, ob er sich denn vorstellen kann, beim CYBATHLON mitzumachen.» Gefragt und getan. Christian trainierte ab sofort gezielt auf den CYBATHLON. «Ich musste vor allem meine Rumpfstabilität verbessern und mein Gewicht verringern. Die Motivation war gross, und so konnte ich diese Ziele rechtzeitig für den Wettkampf erreichen», berichtet Christian Rusterholz.

Trainieren, trainieren

Nicht nur an seinem eigenen Körper arbeitete Christian hart, auch das Handling mit dem SCEWO BRO Rollstuhl musste geübt werden. SCEWO baute den Wettkampfparkours in ihrer Entwicklungshalle in Winterthur nach und so konnte Christian nach und nach eins mit dem Rollstuhl werden. Unzählige Male wurde das Befahren der Hindernisse geübt und der SCEWO BRO auf den Wettkampf hin angepasst. So mussten etwa Sensoren, die bei einem normalen Gebrauch im Alltag für Stabilität sorgen, für den Parcours deaktiviert werden.

Der Tag der Entscheidung

Beim Wettkampf hatte jedes Team drei Versuche, um den Parcours zu bewältigen. Christian fuhr mit dem SCEWO BRO ohne Probleme eine Treppe hoch, fuhr im Slalom um Tische herum und öffnete eine Tür mit dem Roboterarm, der eigens für diesen Einsatz entwickelt wurde. Es lief im Grossen und Ganzen gut, doch die Konkurrenz war dennoch um einiges schneller. Nichtsdestotrotz war SCEWO-CEO Bernhard Winter alles andere als enttäuscht: «Unser Ziel war es, alle Hindernisse zu schaffen, und dies ist uns in allen Durchläufen gelungen.» Auch habe sich BRO seit dem letzten CYBATHLON vor vier Jahren stark verbessert: «Wir hatten keine technischen Probleme und auch unser Pilot Christian Rusterholz hat einen grossartigen Job gemacht. Er hat dem Druck standgehalten und den Parcours souverän gemeistert.»

Die Kliniken Valens und Dr. Gonzenbach freuten sich mit dem gesamten Team über die Teilnahme am CYBATHLON: «Wir sind stolz, als Partner von SCEWO einen Beitrag geleistet zu haben und Christian als Patienten, als Athleten und Freund so intensiv unterstützt und begleitet zu haben. Jeder Einzelne hat alles dafür gegeben.»

Der nächste CYBATHLON kommt bestimmt, und wer weiss, vielleicht reicht es am CYBATHLON 2024 fürs Podest, denn bekanntlich sind aller guten Dinge drei.

Weitere Informationen

Alle Infos über den SCEWO BRO Rollstuhl:
www.scewo.ch/bro/

Der Kurzfilm der Kliniken Valens über Christian Rusterholz, dessen Alltag mit MS, das Kennenlernen des SCEWO BRO, das Training für den CYBATHLON und den Wettkampftag ist auf dem YouTube-Kanal der Kliniken Valens zu sehen oder direkt via QR-Code abrufbar:



Unser Ausflugstipp

Im Sommer 2021 ist sie wieder da! Die Bad RagARTz – die 8. Schweizerische Triennale der Skulptur, die grossartige Freiluft-Kunstaussstellung der besonderen Art. Verbinden Sie einen Besuch der Kunstaussstellung mit einer Wanderung durch die imposante Taminaschlucht – den Ursprung des heutigen Rehazentrums Valens.

Bad RagARTz 2021

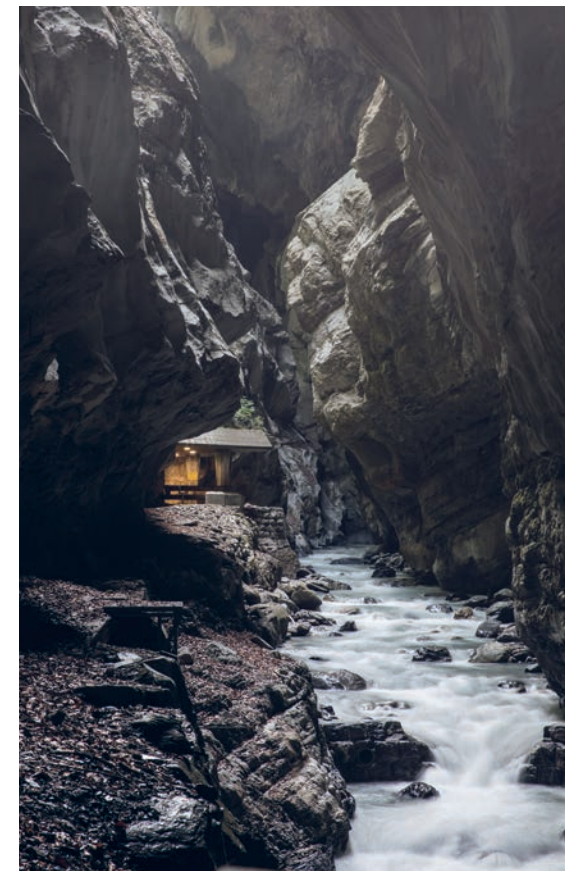
Die Bad RagARTz 2021 dauert vom 8. Mai bis 31. Oktober 2021 und steht unter dem Titel «Distanz schärft den Blick». Zahlreiche Kunstschaffende aus mehreren Ländern werden ihre Kunstwerke an verschiedenen Orten in und um Bad Ragaz zeigen.

Mit dabei sind u. a. Pius Morger (Schweiz), Martin Manfred (Deutschland), Ivan Lardschneider (Italien), Liu Ruovoang (China). Die Ausstellung findet im Freien statt und ist kostenlos. Weitere Informationen unter: www.badragartz.ch

«Einmal mehr ist die Kunst der Lichtblick und ein hoffnungsvolles Zeichen für eine Zukunft voller Kreativität, Gemeinsamkeit und Freude.»

Esther und Rolf Hohmeister
Initianten der Bad RagARTz

Bild: Foto Fetzter, Sara Foser



Taminaschlucht

Die Taminaschlucht ist über Tausende von Jahren durch die Kraft des Wassers der Tamina entstanden. Die enge Felsspalte ist rund 750 Meter lang und 70 Meter tief. Von Bad Ragaz führt ein schmales Strässchen neben der Tamina bis zum Alten Bad Pfäfers.

Wenige Meter vom Alten Bad Pfäfers entfernt befindet sich der Eingang zur mystischen Taminaschlucht mit der Quellwasser-Grotte. Besucherinnen und Besucher können hier die immense Kraft des Wassers hautnah erleben.

Taminabrücke

Die Taminabrücke wurde 2017 nach einer vierjährigen Bauzeit in Betrieb genommen. Die grösste Bogenbrücke der Schweiz ist 420 Meter lang, 200 Meter hoch und hat eine Spannweite von 260 Metern. Sie verbindet die Dörfer Pfäfers und Valens im Taminatal.

Unser Tipp

- Fahrt mit dem Postauto von Bad Ragaz über die Taminabrücke nach Valens. (stündliche Abfahrten ab Bahnhof Bad Ragaz)
- Wanderung von Valens in ca. 20 Minuten abwärts zum Alten Bad Pfäfers in der Taminaschlucht.
- Besuch der Taminaschlucht mit Quelle.
- Weiterwanderung die Tamina entlang nach Bad Ragaz (ca. 1 Std.). (Alternativen: Schluchtenbus oder Rössli-poscht).
- Bestaunen der Kunstwerke der Freiluftausstellung Bad RagARTz.
- Führungen durch die Ausstellung können bei Heidiland Tourismus www.spavillage.ch gebucht werden.
- Heimreise mit beeindruckenden Bildern im Kopf.

Rate mal

Tauchen Sie mit uns ein in den Raum des Schreckens (Room of Horrors) und finden Sie die Fehler in der dargestellten Situation!

Room of Horrors

Das Situationsbewusstsein für Patienten-gefährdungen lässt sich spielerisch trainieren: in einem «Room of Horrors». In diesem Trainingsraum sind Fehler und Risiken versteckt, die die sichere Patientenversorgung gefährden. Fachpersonen versuchen einzeln oder im Team, innerhalb eines bestimmten Zeitraums, alle eingebauten Fehler und Risiken aufzudecken und zu dokumentieren.

Gewinnen Sie ein wohltuendes Körperpflegeset

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

oder per Post

Rehabilitationszentrum Valens
VOILÄ-Magazin
Taminaplatz 1, 7317 Valens

Einsendeschluss: 30. Juni 2021

► Alle Teilnehmenden, die uns ihre Lösungen senden, erhalten nach der Einsendung eine Antwort mit der Auflösung (per E-Mail oder per Post).

► Unter allen Einsendungen mit mindestens zwei gefundenen Fehlern verlosen wir ein wohltuendes Körperpflegeset.

Unsere Mitarbeitenden beim Training im «Room of Horrors».

Auflösung Knobelaufgaben aus der letzten Ausgabe

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen sieben Fragen gestellt und ein Lösungswort gesucht.

Das Lösungswort lautet: **E N E R G I E**

Herzliche Gratulation!

Wir gratulieren Doris Reidt aus Schiers herzlich zur Berg- und Talfahrt mit der Säntisschwebbahn inkl. kleinem Znüni oder Zvieri.

Wir wünschen viel Spass!

Die Pflegefachpersonen der Kliniken Valens haben in dieser Situation 4 Fehler versteckt. Können Sie mindestens 2 Fehler finden?

Es handelt sich um eine 54-jährige kontaktisolierte Patientin mit Norovirus, welche aufgrund einer neuen Hüftprothese in der Rehabilitation behandelt wird.

NOTIZEN

KLINIKEN VALENS

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

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

IMPRESSUM

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

BIS ZUM BORDSTEIN & DARÜBER HINAUS



scewo
[WWW.SCEWO.CH](http://www.scewo.ch)