

HERBST/WINTER 2022

VOILÀ

Das Magazin
der Kliniken Valens

Seite 02

*Onkologische Rehabilitation:
Bei und nach Brustkrebs*



02



REHA? AUCH BEI BRUSTKREBS
Die häufigste Krebserkrankung bei Frauen

08



HOTELIER ALS KLINIKDIREKTOR
Stefan Noll, Klinikdirektor in Valens und Bad Ragaz

26



ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN
Oliver Schlatter, Teamleiter der Ernährungsberatung der Klinik Gais, gibt Einblicke

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

Fokus

- 02 Reha? Auch bei Brustkrebs**
Die häufigste Krebserkrankung bei Frauen
- 10 Meine Laufbahn bei den Kliniken Valens**
Wir stellen verschiedene Laufbahnen bei den Kliniken Valens vor
- 12 Neues aus der Personalarbeit**
Seit 1 Jahr ein «Friendly Work Space»

Im Porträt

- 07 Was macht...?**
Holger Hass, Chefarzt Onkologie, im Porträt
- 08 Hotelier als Klinikdirektor**
Stefan Noll, Klinikdirektor in Valens und Bad Ragaz
- 22 Eine etwas andere Tellerwäscherkarriere**
Jeyarasa Vairavan arbeitet seit 23 Jahren in der Rheinburg-Klinik Walzenhausen
- 28 Früher nebenher, heute Tagesprogramm**
Susanne Festini erzählt von ihrem Alltag vor und seit dem Brustkrebs
- 30 Mein Hobby**
Was tun unsere geschätzten Mitarbeitenden in ihrer Freizeit?

Know-how

- 26 Ernährung bei Krebserkrankungen**
Oliver Schlatter, Teamleiter der Ernährungsberatung der Klinik Gais, gibt Einblicke

Mittendrin

- 14 Aktuelles**
Rückblick, Ausblick und Erreichtes
- 24 Sommerfest in Gais**
Impressionen vom Fest

Freiraum

- 29 Unser Ausflugstipp**
Elefantenbach, Stöckentobel, Werenbachtobel

Finale

- 32 Quizfragen**
- 33 Agenda**

Reha bei Brustkrebs – ein vertieftes Reha-Konzept in der Klinik Gais



Liebe Leserin, lieber Leser

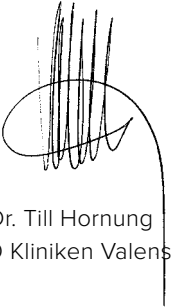
Reha bei Brustkrebs – haben Sie davon schon gehört? In unserem Fokusartikel auf den Seiten 2–6 beleuchten wir die wichtigsten Aspekte einer Rehabilitation bei und nach Brustkrebs. In der Klinik Gais wurde von PD Dr. med. Holger Hass, Chefarzt Onkologie, und seinem Team ein Reha-Konzept entwickelt, das speziell darauf abzielt, die vielfältigen Nebenwirkungen zu lindern und zu beheben.

Damit die Kliniken Valens weiterhin hochstehende Reha-Leistungen erbringen können, braucht es immer wieder gut geschulte und motivierte Mitarbeitende. Daher setzen wir alles daran, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein. Seit einem Jahr ist unser Unternehmen ein «Friendly Work Space». Was das heisst, lesen Sie im Interview mit unserer Leiterin Human Resources, Manuela Schudel, auf den Seiten 12–13. Wir stellen Ihnen im Zuge dessen auch unser neues Stellenportal vor und verweisen Sie auf eindruckliche Kurzfilme über unsere Mitarbeitenden.

Mit Begeisterung berichten wir über unseren grossen Messeauftritt an der CareFair in Zürich (S. 21). Die Schweizer Jobmesse für Gesundheitsberufe hat im Oktober im Rahmen der IFAS in der Messe Zürich stattgefunden und viele Interessierte an unseren Stand gelockt. Wir waren überwältigt und sind dankbar für die vielen guten Gespräche und Begegnungen und freuen uns darüber, so positiv wahrgenommen zu werden.

In einer neuen Rubrik verraten einige unserer Mitarbeitenden, was sie in ihrer Freizeit gerne tun, welchen Hobbys sie frönen. In loser Folge berichten wir darüber und sind selbst erstaunt über die Vielfalt und die unterschiedlichen Begabungen unserer Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Nun tauchen Sie ein in unseren abwechslungsreichen Reha-Alltag, in unser emsiges Betriebsgeschehen und lernen Sie uns dabei noch besser kennen. Viel Spass beim Lesen!


Ihr Dr. Till Hornung
CEO Kliniken Valens

Reha? Auch bei Brustkrebs

Die häufigste Krebserkrankung bei Frauen ist Brustkrebs: In der Schweiz erkranken daran jährlich etwa 6300 Frauen. Wird er früh entdeckt, sind die Heilungschancen heute sehr gut – 80 Prozent der erkrankten Frauen sind 5 Jahre nach der Diagnose noch am Leben –, doch häufig sind die Betroffenen jahrelang mit starken Nebenwirkungen konfrontiert. In der Klinik Gais wurde ein Reha-Konzept entwickelt, das speziell darauf abzielt, die vielfältigen Nebenwirkungen zu lindern oder zu beheben.



Dass es die Möglichkeit einer Reha nach Brustkrebs gibt, weiss längst nicht jede betroffene Frau; nicht einmal alle Onkologinnen und Onkologen sind darüber hinreichend informiert. Und das ist auch nachvollziehbar, wenn man weiss, wie eine Krebstherapie verläuft.

Therapien in kurzen Abständen über mehrere Jahre

Nach einer Operation werden die Patientinnen meist nach ein paar Tagen aus dem Akutspital entlassen. Die weiteren Therapien, zum Beispiel die Chemotherapie, finden ambulant statt. Doch auch nach der Chemotherapie ist die Behandlung vielfach noch nicht abgeschlossen. 70 bis 80 Prozent der Frauen erhalten im Anschluss eine antihormonelle Therapie, die häufig über fünf oder zehn Jahre alle paar Wochen ansteht. 20 Prozent der Betroffenen wird zusätzlich eine Antikörpertherapie empfohlen, was bedeutet, dass sie alle drei Wochen eine Infusion erhalten.

All diese Therapien und die nötigen Termine im Alltag unterzubringen und dazwischen auch noch eine Reha einzuplanen, kann tatsächlich schwierig sein. Dann kann ein Konzept, wie es die Klinik Gais anbietet, sehr hilfreich sein, weil hier die Möglichkeit besteht, die Krebstherapien während der Reha weiterzuführen. Die Terminfindung wird einfacher und der Aufenthalt muss nicht unterbrochen werden.

Multiple Nebenwirkungen sind häufig sehr belastend

Die modernen Krebstherapien sind effizient – und gerade bei Brustkrebs ist die Überlebensrate heute sehr hoch: 80 Prozent der Frauen sind 5 Jahre nach der Diagnose noch am Leben. Der Preis dafür sind vielfältige Nebenwirkungen. So führt etwa die Chemotherapie bei bis zu einem Drittel der Fälle zu Nervenschäden, die sich durch Kribbeln, Taubheit, Missempfinden oder Gleichgewichts-

störungen bemerkbar machen. Nach einer Antihormontherapie können zudem Hitzewallungen, Muskel- und Gelenkschmerzen auftreten. Aber auch die Psyche leidet: Alle Menschen, die mit Krebs konfrontiert sind, haben eine hohe psychische Belastung, eine psychologische Betreuung ist daher in vielen Fällen ratsam.

Frühe Behandlung, um Chronifizierung zu vermeiden

Auch weil viele Frauen, die von Brustkrebs betroffen sind, noch jung sind, Jobs und Familien haben, wird an eine Rehabilitation häufig nicht gedacht. Dabei leiden die Betroffenen oft an

Nebenwirkungen einer modernen Krebstherapie

Die Nebenwirkungen der modernen Krebstherapien wie Operation, Bestrahlung und Medikamente sowie Chemo-, Molekular-, Hormon- oder Immuntherapie sind individuell und vielfältig: Dazu gehören etwa chronische Müdigkeit, die sogenannte Fatigue, Nervenschmerzen, Kribbeln, Brennen, Taubheit (Polyneuropathie), Bewegungseinschränkungen der Arme oder Lymphödeme, aber auch «brain fog», Konzentrationsdefizite, Konzentrationsstörungen und viele mehr.



Reha-Angebot ist vielfach nicht bekannt

Diese sehr belastenden Nebenwirkungen werden auch von Fachpersonen oft unterschätzt. Zudem ist es in der Schweiz noch nicht flächendeckend bekannt, dass Frauen mit Brustkrebs Anspruch auf einen Rehabilitationsaufenthalt haben.



Mehr unter:
www.kliniken-valens.ch/brustkrebs

einer ganzen Reihe von Nebenwirkungen gleichzeitig, und gerade dieser Umstand spricht für eine stationäre Reha. Denn die verschiedenen Massnahmen, die in einem Reha-Programm Platz finden können, sind ambulant kaum zu realisieren: Wenn man medizinische, pflegerische und psychologische Betreuung, Physio- und Ergotherapie, Medizinische Trainingstherapie, Aromatherapie, Kreativtherapien, Entspannungsmethoden, Energiemanagement, Ernährungsberatung, Sozialberatung und weitere Massnahmen mehrere Wochen lang in den Alltag einbauen wollte, wäre das organisatorisch wohl ein Unding.

Der Chefarzt Onkologie in der Klinik Gais, PD Dr. med. Holger Hass, empfiehlt, wann immer möglich, eine frühe Rehabilitation: «Grundsätzlich sollten betroffene Frauen ihre Nebenwirkungen so rasch als möglich behandeln lassen. Einerseits, weil sie sehr belastend sein können und durch die Behandlungen gut in den Griff zu bekommen sind. Andererseits aber auch, weil es nicht selten zur Chronifizierung kommt und es dann noch schwieriger wird, die Nebenwirkungen zu lindern.»

Doch auch später würde Dr. Hass immer empfehlen, einen Antrag auf Rehabilitation zu stellen: «Auch wenn schon einige Zeit vergangen ist und noch verschiedene Beschwerden da sind, die das Leben beeinträchtigen, stehen die Chancen auf eine Bewilligung einer stationären Reha gut. Manchmal sind Therapien auch ambulant möglich, das muss man je nach Beschwerden abwägen, wir helfen da gerne bei der Entscheidung.»

Hürden abgebaut: Reha ist trotz laufender Krebstherapie möglich

Stichwort «frühe Reha»: In der Klinik Gais wird bereits seit mehreren Jahren die Integrierte Onkologische Rehabilitation angeboten, was ein Novum in der Rehabilitation ist: Nach Absprache mit den zuweisenden Onkologinnen und Onkologen besteht die Möglichkeit, die systemische Krebstherapie inklusive Chemo-, Antihormon- oder Antigentherapie weiterzuführen. So können Betroffene

ihren Reha-Aufenthalt früh beginnen und müssen keine Unterbrechungen in Kauf nehmen – was ebenjene Hürden abbaut, derentwegen eine Reha oft gar nicht erst in Betracht gezogen wird.

Holger Hass: «Das erleichtert den Patientinnen vieles, und wir können früh damit beginnen, sie auf dem Weg der Genesung zu unterstützen. Als ebenso wichtig wie Medizin, Pflege und Therapien erachten wir die Aufklärung und Schulung der Patientinnen. Für eine verbesserte Lebensqualität bei krebsinduzierten Nebenwirkungen ist es ausgesprochen wichtig, zu wissen, welche Therapien, Aktivitäten und Massnahmen hilfreich sind und wohin man sich mit Fragen oder Beschwerden wenden kann. All das trägt erwiesenermassen auch zu einer besseren Prognose hinsichtlich eines erneuten Auftretens des Krebses bei.»

Spezialisierte Mitarbeitende sind ein wichtiger Pfeiler

Dr. Hass ist ein ausgewiesener Experte in der Rehabilitation von Brustkrebs; er arbeitet bereits viele Jahre auf diesem Gebiet. Ihm ist daher die Spezialisierung seiner Mitarbeitenden wichtig: «Von medizinischer Seite ist es notwendig, die Nebenwirkungen und die passenden Therapien gut zu kennen, um auch gezielt danach fragen zu können. Damit kann man sicherstellen, dass nichts übersehen wird, wie das mitunter bei der Polyneuropathie vorkommt. Und auch unsere Mitarbeitenden in der Pflege und in den Therapien haben spezielle Ausbildungen auf ihren Gebieten: Wir beschäftigen beispielsweise eine Breast-Care-Nurse, Lymphtherapeutinnen sowie spezialisierte Ergotherapeutinnen und -therapeuten, die sich um Nervenschädigungen nach Brustkrebs kümmern. In der Physiotherapie sind die Mitarbeitenden etwa speziell auf Bewegungseinschränkungen der Arme geschult, und die Sporttherapeuten sind ausgebildet für die Behandlung der Fatigue, worüber 50 Prozent der betroffenen Frauen nach abgeschlossener Therapie klagen – und die insbesondere auch beruflich relevant ist. Und nicht zuletzt sind unsere Psychoonkologen zu nennen, die sich um die psychische Belastung der Patientinnen kümmern.»



PD Dr. med. Holger Hass
Chefarzt Onkologie in
der Klinik Gais

«Für eine verbesserte Lebensqualität bei krebsinduzierten Nebenwirkungen ist es ausgesprochen wichtig, zu wissen, welche Therapien, Aktivitäten und Massnahmen hilfreich sind und wohin man sich mit Fragen oder Beschwerden wenden kann.»

Die Prognosen sind gut, aber die Angst bleibt

Gerade auch psychisch ist eine Krebsdiagnose eine riesige Herausforderung. Denn es muss nicht nur die Erkrankung verarbeitet werden; es müssen nicht nur die Therapien und die Beschwerden ertragen werden, sondern auch die Gedanken daran, dass der Krebs wiederkehren könnte. Auch wenn die Prognosen heute sehr günstig sind, weiss die einzelne Frau nicht mit Sicherheit, ob sie zur Gruppe derer gehört, die ihre Krebserkrankung überleben. Diese Ungewissheit macht Angst. Und auch damit beschäftigen sich Betroffene in einer stationären Rehabilitation intensiv, wie Dr. Hass zu berichten weiss:

«Der Körper erholt sich nach einem solchen Schicksalsschlag schneller als die Seele. Damit ein gutes Weiterleben und gegebenenfalls die Rückkehr an den Arbeitsplatz möglich ist, brauchen die Frauen daher eine Auszeit, in der sie sich bewusst um sich und ihre Genesung kümmern können.» Dafür stehen den Patientinnen zusätzlich zur umfangreichen medizinischen und körpertherapeutischen Betreuung verschiedene komplementärintegrative Massnahmen zur Verfügung, wie sie sie ausserhalb eines stationären Settings kaum finden können: Unter anderem können sie ihre Therapien mit Musik- und Kunsttherapie, Aromatherapie, Einzelgesprächen, Muskelrelaxation, Qigong oder Yoga ergänzen. «Und nicht zuletzt machen wir uns auch die wunderschöne Gegend zunutze, in der die Klinik liegt», so Holger Hass. «Denn die Natur hat, wie wissenschaftliche Daten zeigen, sehr positive gesundheitliche Einflüsse.»



Spezialisiertes Reha-Konzept in den Kliniken Valens – stationär und ambulant

In den Kliniken Valens wurde, aufbauend auf den bestehenden internistisch-onkologischen Reha-Programmen der verschiedenen Standorte, ein multimodales Konzept entwickelt, das individuell auf die Betroffenen und deren Beschwerden bei und nach Brustkrebs eingeht – und sie insbesondere auch darauf vorbereitet, mit der Krankheit und deren Folgen umzugehen. Am Standort Gais können zudem systemische Krebstherapien weitergeführt werden (Integrierte Onkologische Rehabilitation). Dies ermöglicht eine frühe Reha und hilft dabei, früher und gesünder in den Alltag zurückzukehren. Das vertiefte stationäre Angebot in der Klinik Gais wird ergänzt und begleitet durch das nahe gelegene ambulante Angebot am Standort St.Gallen. Damit erweitern die Kliniken Valens ihre bestehende internistisch-onkologische Rehabilitation der stationären Standorte Valens, Walenstadtberg und Bad Ragaz sowie der Ambulatorien in Chur und Zürich.

Das Konzept in Kürze

- **Multimodales Konzept** mit der Möglichkeit zur Weiterführung der systemischen Krebstherapie.
- **Breites Therapieangebot** unter einem Dach und Berücksichtigung individueller Beschwerdebilder inklusive Psychoonkologie.
- **Aufklärung und Schulung** für eine verbesserte Lebensqualität bei krebsinduzierten Nebenwirkungen.
- **Beratung** betreffend Nachsorge, Anlaufstellen, Rückkehr an den Arbeitsplatz und vieles mehr.

Weitere Auskünfte

Auskünfte zum Reha-Angebot, zur Beratung hinsichtlich eines stationären Aufenthaltes oder einer ambulanten Behandlung erteilt gerne das Sekretariat Onkologie Klinik Gais unter +41 71 791 68 86 oder sekretariat.onkologie.gais@kliniken-valens.ch.

Weiterführende Informationen und Kontakte zu regionalen Anlaufstellen finden Sie zudem bei der Krebsliga Schweiz unter www.krebsliga.ch.

Gesunder und aktiver Lebensstil kann das Rückfallrisiko senken

Dass Bewegung und Sport gesund sind, ist bekannt. Trotzdem wird dies, bei all den Dingen, die bei einer Krebsdiagnose und -therapie zu tun sind, nicht immer berücksichtigt. Sport ist jedoch in der Lage, Nebenwirkungen zu reduzieren, weil dabei Prozesse im Körper in Gang gebracht werden, die zur Genesung beitragen: beispielsweise die Erhöhung der Sauerstoffaufnahme oder die Zunahme des Blutvolumens und der Muskelkraft. Und es werden Gene aktiviert, die zu einer Reduzierung des Rückfallrisikos beitragen.

Auch auf diesem Gebiet kann Rehabilitation viel leisten. Das Rehabilitationsteam, stationär wie ambulant, klärt auf, motiviert und regt damit die Patientinnen dazu an, auch nach der Reha ein sportliches Leben zu führen und damit ihre Prognose zu verbessern. Das heisst nicht, dass jede Patientin zur Spitzensportlerin werden muss, wie Holger Hass anmerkt: «Es ist evident, dass schon ein moderates Ausdauertraining von einer halben Stunde am Tag, beispielsweise mit Walking, ausreicht, um das Rückfallrisiko zu senken.»

Professionelle Ernährungsberatung statt Internetrecherche

Eine weitere wichtige Berufsgruppe in der onkologischen Rehabilitation ist die Ernährungsberatung. Die vielen Ernährungstipps, Diäten und Trends sind nicht immer hilfreich, insbesondere Krebskranke müssen sich vor «verrückten Diäten» von Bekannten oder aus dem Internet fernhalten. Dr. Hass empfiehlt Betroffenen ausdrücklich, eine Ernährungsberatung aufzusuchen beziehungsweise sich in der Rehabilitation dafür anzumelden: «Die Ernährung muss man sich, wie alles andere auch, sehr individuell anschauen. Es gilt, die ganze Person mit all ihren physiologischen Besonderheiten und auch Vorerkrankungen zu betrachten. Nicht selten haben unsere Patientinnen ein erhöhtes Osteoporose-Risiko, manche leiden an Bluthochdruck oder Diabetes. Diese Faktoren müssen berücksichtigt und mitbehandelt werden – was in einem Punkt gut ist, schadet an einem anderen Punkt womöglich.»



Was
macht
...?

MEDIACORNER

Studiogespräch in der Sendung «Gesundheit heute»

Die Kliniken Valens waren Anfang Juni erneut in der Sendung «Gesundheit heute» vertreten. Dieses Mal zum Thema «Fatigue nach Brustkrebs»: Sie hat durch Covid-19 breite Bekanntheit erlangt, doch es gibt sie nicht nur nach Covid, sondern häufig auch nach Krebs.

PD Dr. med. Holger Hass, Chefarzt Onkologie in der Klinik Gais, sprach in der Sendung über Ursachen, Verlauf und Therapiemöglichkeiten bei der als Fatigue bekannten chronischen Erschöpfung bei oder nach einer Krebserkrankung. Eine seiner Patientinnen gibt in der Sendung sehr persönliche Einblicke in ihr Leben seit der Erkrankung. Unter anderem lernte sie in der Rehabilitation, mit ihrer Fatigue umzugehen, die sie seit ihrer Krebstherapie begleitet. Die Sendung kann online nachgesehen werden.



Fatigue – absolut energielos
[gesundheit-heute.ch/2022/06/04/
fatigue-absolute-energielos/](https://gesundheit-heute.ch/2022/06/04/fatigue-absolute-energielos/)

Weitere Informationen

Mehr zur Reha bei Brustkrebs an den
Standorten der Kliniken Valens:
kliniken-valens.ch/brustkrebs



Holger Hass ist seit 1. Oktober 2021 Chefarzt Onkologie und Stellvertretender Departementsleiter Innere Medizin der Klinik Gais. Er verantwortet unter anderem das Rehabilitationsprogramm für Brustkrebspatientinnen und möchte diesem wichtigen Gebiet zu mehr Bekanntheit verhelfen.

PD Dr. med. Holger Hass hat eine lange Liste an fachlichen Qualifikationen. Unter anderem ist er Facharzt für Innere Medizin und Onkologie mit Zusatzausbildungen in Palliativmedizin und Naturheilverfahren. Dass er in der Klinik Gais nun das Konzept für die Brustkrebs-Reha verantwortet und weiterentwickelt, hat nicht zuletzt auch damit zu tun, dass er in Deutschland 13 Jahre als Chefarzt einer onkologischen Rehabilitationsklinik tätig war. In dieser Zeit konnte er einen starken Wandel in der Onkologie und der onkologischen Rehabilitation mitverfolgen.

Ein erfreulicher Wandel – einerseits. Denn durch neue Krebstherapien und -medikamente sind enorme Fortschritte bei der Überlebensrate erreicht worden, sodass Betroffene heute ganz andere Perspektiven haben als noch vor 10 Jahren. Allerdings – und hier kommt das «Andererseits» – haben sie auch neue Neben- und Nachwirkungen, und in den meisten Fällen wäre eine Reha dringend nötig.

Doch die Rehabilitation bei Brustkrebs ist ein relativ junger Bereich, der in der Schweiz noch wenig bekannt ist. Holger Hass: «Als wir neulich das Konzept in einem onkologischen Zentrum vorstellten, sagte eine Kollegin erstaunt, sie habe gar nicht gewusst, dass man auch bei Brustkrebs-Patientinnen eine stationäre Reha anmelden könne!» Diese Wissenslücke möchte Holger Hass schliessen – vor allem mit Aufklärung und Information bei den zuweisenden Stellen und Versicherungen: «Es braucht aus meiner Sicht noch viel Aufklärung. Bei Brustkrebs-Patientinnen wird die akute Krebsbehandlung zunehmend ambulant durchgeführt, und deshalb verstehen viele nicht, weshalb die Reha danach stationär sein sollte.»

Eine Erklärung dafür liege im Wörtchen «spitalbedürftig». Im allgemeinen Verständnis ist jemand spitalbedürftig, wenn er oder sie körperlich auf ein Spitalbett angewiesen ist. «Fakt ist aber, dass eine ambulante Therapie mit Sport-, Physio-, Ergo- und Lymphtherapie, Psychoonkologie und so weiter in vielen Fällen nicht adäquat umsetzbar ist und gerade junge Frauen mit Brustkrebs und sozialer Doppelbelastung deshalb oft nicht an einer ambulanten Reha teilnehmen. Das heisst nicht, dass ambulante Konzepte nicht wichtig sind, wir bieten in der Klinikgruppe ja auch ambulante Therapien an. Aber es muss je nach Situation beides möglich sein: ambulant und stationär – das wäre das Ziel.»

Zur Person

PD Dr. med. Holger Hass lebt in Weiler-Simmerberg im Allgäu, ist verheiratet und hat zwei Töchter. Zu seinen Hobbys gehören neben dem Wandern im Dreiländereck die Literatur und die Fotografie.

Hotelier als Klinikdirektor

Stefan Noll ist seit 1. Mai 2022 Klinikdirektor im Rehaszentrum Valens und in der Clinic Bad Ragaz. Er ist ein Quereinsteiger im Gesundheitswesen, fühlt sich aber bereits sehr wohl in dieser Branche. Seine Ausbildung im Hotelfach hat er vor 20 Jahren im Excelsior Hotel Ernst in Köln abgeschlossen. Er hat sich damals für eine Laufbahn in der internationalen Top-Hotellerie entschieden: Luxushotels in England, Thailand, Indien, Indonesien – und zuletzt in Andermatt, St. Moritz und Arosa – zieren seinen Lebenslauf.

Nun startet er mit diesem grossen Erfahrungsschatz im Gesundheitswesen durch. Seit gut sechs Monaten ist er schon im Amt – Zeit, ihn zum Interview zu bitten.

Voilà-Redaktion: Stefan, wie bist du im Rehaszentrum Valens gestartet?

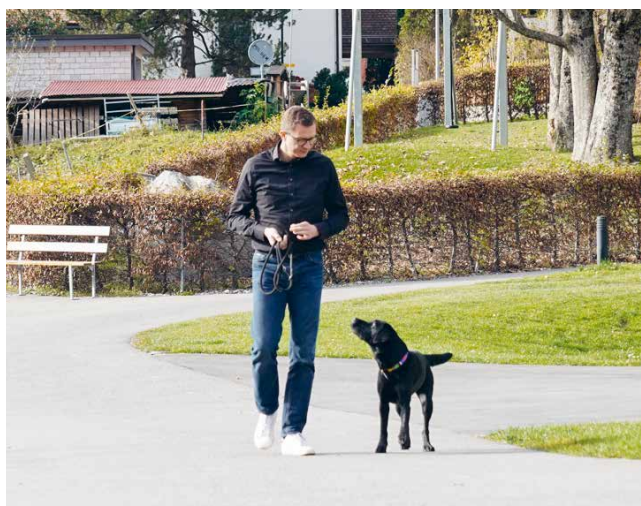
Stefan Noll: Ich bin hier tatsächlich als Exot angekommen, ohne Kenntnisse des schweizerischen Gesundheitswesens, daher allerdings auch nicht vorbelastet. Die Art und Weise, wie ich hier aufgenommen wurde, habe ich sehr geschätzt. Ich habe tolle Klinikleitungskolleginnen und -kollegen angetroffen und ich schätze es sehr, dass die Zentralen Dienste unserer Klinikgruppe auch hier am Standort Valens sind. So sind die Wege kurz und man kennt die Leute. Unter den Mitarbeitenden spüre ich eine positive Erwartungshaltung. Ich konnte bereits beeindruckende Einblicke in die Pflege und Therapien gewinnen und bin gut in die Thematik eingestiegen. Und ganz ehrlich: Der Einblick in die vielen Patientenschicksale schärft auch den Blick auf die eigene Situation.

Wo hast du zu Beginn Schwerpunkte gesetzt?

Ich möchte die Bedürfnisse des Personals verstehen. Es ist mir wichtig, für das Team greifbar zu sein. Daher habe ich mein Büro kürzlich bewusst in den zentralen Eingangsbereich gezügelt. Hier bin ich mitten im Geschehen. Meine Bürotür steht für jedermann und jederfrau offen, ausser wenn ich in einem Gespräch bin.

Hat sich etwas anders entwickelt als erwartet?

Nein. Ich bin offen und erwartungsfrei. Bei diesem Stellenwechsel war mir bewusst, dass es anders sein wird. Und doch bin ich erstaunt, dass ich bisher sehr viele Parallelen zur Hotellerie entdeckt habe.



Stefan Noll mit seiner Hündin Luna beim Spazieren.

Pflegst du regelmässig einen Austausch mit den anderen Klinikdirektorinnen und -direktoren?

Wir haben einen regelmässigen Austausch in der Geschäftsleitung. Zudem treffen sich auch die Klinikdirektoren der verschiedenen Standorte monatlich zu einem Austausch. Ich bin auch meinem «Patenonkel» Michael Härtel, Klinikdirektor des Rehasentrums Walenstadtberg, dankbar, dass er mich in der Anfangszeit so gut unterstützt hat.

Du bist auch Klinikdirektor der Clinic Bad Ragaz – was ist dort anders, was gleich, und passen diese zwei Hüte gut zusammen?

Ja, diese Hüte passen sehr gut zusammen. Die Clinic Bad Ragaz ist als Aussenstelle von Valens sehr wichtig. Im Grand Resort Bad Ragaz ist es für mich toll, in meinem bisherigen Umfeld zu wirken. Teilweise gibt es schon Parallelen zwischen den Patientenprofilen in Valens und den 5-Sterne-Hotellerie-Gästen in Bad Ragaz. In der Clinic Bad Ragaz fokussieren wir uns jedoch vor allem auf internationale Patientinnen und Patienten.

Auf deinem Türschild ist auch Therapiehund Luna erwähnt. Wie ist das zu verstehen?

Luna begleitet mich seit 3 ½ Jahren. Sie war bereits im Hotel immer in meinem Büro. Mitarbeitende und auch Gäste sind oft nicht wegen mir, sondern wegen Luna ins Büro gekommen. Nun, Hunde dürfen grundsätzlich nicht in die Klinik. So ist Luna nun meist im Stall bei den Hippotherapie-Pferden. Da ich aber grosser Fan von tiergestützter Therapie bin, besuche ich mit Luna derzeit die Ausbildung zum Therapiehund. Den Eignungstest haben wir kürzlich bestanden. Wenn alles rundläuft, bestreiten Luna und ich im Mai 2023 die Abschlussprüfung. Und dann schauen wir, in welcher Art Luna möglicherweise in unserem Therapieteam mitwirken kann.

Was ist in naher Zukunft wichtig für dich?

Unsere Mitarbeitenden sind und haben grosses Potenzial – dies gilt es nicht aus den Augen zu verlieren. Ich möchte den Standort Valens als Mutterhaus der Gruppe Kliniken Valens weiter stärken und den guten Ruf – fachlich wie menschlich – halten oder noch besser: weiter ausbauen.



Zur Person

Stefan Noll ist 45-jährig, wohnt in Chur, hat einen 9-jährigen Sohn und Labradorhündin Luna.

Seine Hobbys: Velofahren, Töffahren, Bogenschiessen

Meine Laufbahn bei den Kliniken Valens



Marcel Frauchiger
Leiter Medizininformatik
Kliniken Valens

«Mit meiner Grundausbildung als Elektroniker und späteren Berufsausbildung als Pflegefachmann HF konnte ich die IT und den klinischen Betrieb ideal verbinden.»



Nadja Joos
Fachexpertin Diabetesberatung
Standorte: Valens, Walenstadtberg,
Walzenhausen, Gais

«Mir ist es wichtig, das Problembewusstsein für die Prävention und Früherkennung von Diabetes-Folgeerkrankungen zu fördern.»



Daniel Riese
Leiter Therapien
Rehazentrum Valens

«Die Möglichkeit, mich einzubringen und Ideen mitzuentwickeln, hat mich hoch motiviert, persönliche Ressourcen zu investieren.»



Stine Suter
Medizininformatikerin
Kliniken Valens

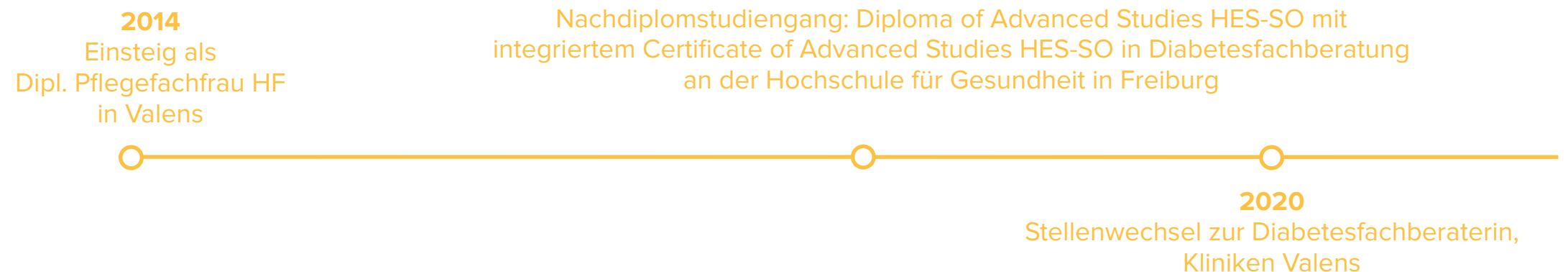
«Durch mein Interesse und das Vertrauen der Kliniken Valens wechselte ich von der Ergotherapie in Walenstadtberg in die Medizininformatik nach Valens und startete meine Weiterbildung.»

Unterstützung durch die Kliniken Valens

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

Fortsetzung folgt

Dies ist Folge 2 unserer Serie, für die wir wiederum 4 Personen ausgewählt haben. Weitere Laufbahnen aus den Kliniken Valens folgen in der nächsten Ausgabe.



Neues aus der Personalarbeit



Von links: Harald Keckeis, CFO, Janine Kohler, Fachverantwortliche BGM, Dr. Till Hornung, CEO, und Manuela Schudel, Leiterin HR, durften vor einem Jahr das Label «Friendly Work Space» im Rahmen einer feierlichen Übergabe von der Gesundheitsförderung Schweiz entgegennehmen.

Die Kliniken Valens sind seit November 2021, also inzwischen seit einem Jahr, offiziell ein «Friendly Work Space». Auf allen Websites und den neuen Drucksachen prangt seither ein freundliches, gelboranges Label. Das freut uns natürlich – aber wissen eigentlich alle, was es bedeutet oder was es uns bringt? Heisst das Tragen dieser Auszeichnung, dass immer alles zum Besten steht, die Mitarbeitenden keinen Stress haben und nur Dinge tun, die ihnen Freude bereiten? Und was bedeutet es für die Zukunft?

Manuela, zuallererst: Was ist ein «Friendly Work Space»?

Ein Arbeitsplatz, an dem die Mitarbeitenden gesund bleiben und Freude an ihrer Arbeit haben. Im besten Fall tun die Leute nämlich wirklich genau das, was ihnen Freude bereitet. Und das Label bestätigt, dass wir immer weiter daran arbeiten, besser zu werden. Stellen wir diese Bemühungen ein, ist das Label weg. Davor brauchen wir uns aber nicht zu fürchten, denn wir sind momentan intensiv am Ausarbeiten und Weiterentwickeln verschiedenster Personalthemen, über die wir laufend im Detail informieren werden.

Was wird schon jetzt konkret für die Mitarbeitenden getan?

Wir versuchen, die Bedürfnisse der Mitarbeitenden zu verstehen und im Rahmen unserer Möglichkeiten zeitgemässe Rahmenbedingungen zu bieten. Zum Beispiel eine individuelle Karriereplanung (wir berichteten in der letzten Ausgabe), mitarbeiterorientierte Führung, Fitnesstraining an den Standorten, bezahlte Pausen, flexible Arbeitszeiten oder ergonomische Arbeitsplätze. Auch die Liste an Benefits wächst beständig. Anfang des Jahres haben wir bei unserer Pensionskasse eine Verminderung der Risikoprämie ausgehandelt sowie die Möglichkeit, freiwillig mehr anzusparen. Das alles sind Dinge, die immer wichtiger werden.

Warum ist es dann noch wichtig, das Label «Friendly Work Space» zu haben?

Weil es nicht nur um die bestehenden Mitarbeitenden geht, sondern auch darum, uns auf dem Arbeitsmarkt gut zu präsentieren. Intern können wir unseren Mitarbeitenden auf verschiedenen Wegen zeigen, dass wir sie schätzen und laufend Verbesserungen für sie anstreben. Und doch führt ihnen das Label nochmals plastisch

vor Augen, dass ihr Arbeitgeber konkurrenzfähig ist, was die Personalarbeit betrifft. Aber abgesehen davon müssen wir auch laufend neue Mitarbeitende rekrutieren. Und da kann es eben auch einen Unterschied machen, ob auf dem Stelleninserat ein bekanntes Label steht oder nicht.

Wir sind auch im Ranking «Beste Arbeitgeber» vorne mit dabei. Was ist der Unterschied zum «Friendly Work Space»?

Das Label «Friendly Work Space» wird von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz an Unternehmen verliehen, die ein systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) betreiben. Hier beurteilen also Fachpersonen von aussen, was ein Unternehmen für seine Mitarbeitenden tut, und dementsprechend werden Punkte in verschiedenen Kategorien vergeben.

Beim Siegel «Beste Arbeitgeber» funktioniert das anders. Da befragt ein Marktforschungsunternehmen Tausende Arbeitnehmende in der ganzen Schweiz, ob sie den eigenen Arbeitgeber weiterempfehlen würden, und daraus ergibt sich das Ranking der 250 besten Arbeitgeber in der Schweiz. So gesehen haben wir mit den beiden Auszeichnungen einmal eine externe und einmal eine interne Bewertung. Beide sind wichtig für uns und bei beiden möchten wir uns weiter verbessern.

Seit Kurzem präsentiert sich das Jobportal der Kliniken Valens in einem neuen Design. Welchen Mehrwert bringt der neue Auftritt? Was ist der Zweck des neuen Auftritts? Was wurde verändert?

Wir dürfen mit Stolz sagen, dass wir unser Stellenportal auf das nächste Level heben konnten. In einer inspirierenden interprofessionellen Zusammenarbeit zwischen HR und Marketing sind optisch sehr ansprechende und interaktive Stellenanzeigen entstanden, die die Möglichkeit bieten, sich direkt online zu bewerben. Das macht es attraktiver und einfacher, sich zu bewerben. Wir glauben auch den Effekt schon zu spüren, die Anzahl an Bewerbungen hat seit der Umstellung zugenommen.

Apropos offene Stellen: Wir bieten an den Standorten Valens, Walenstadtberg, Walzenhausen und Gais sowohl spannende Schnuppertage als auch Ausbildungsplätze in der Pflege an. Diese werden sehr geschätzt und haben auch aus betrieblicher Sicht einen hohen Stellenwert – ein Drittel der Auszubildenden zu Pflegefachfrauen und -männern bleiben im Anschluss bei uns angestellt; das ist sehr erfreulich und zeigt uns, dass wir ein attraktiver Arbeitgeber für unsere Mitarbeitenden sind.

Das Jobportal ist aber nicht das Einzige, was neu ist, es läuft auch eine Personalkampagne, in der die Mitarbeitenden in Videos von ihrer Arbeit erzählen.

Richtig, seit Kurzem sind die knapp 30 Videos online und die Freude darüber ist riesig. Im Zuge der Umstellung auf das neue Stellenportal wollten wir noch mehr Einblicke in unsere Klinikgruppe geben und vor allem unsere Mitarbeitenden zu Wort kommen lassen. Schreiben und erzählen können wir ja viel, aber was Mitarbeitende freiwillig vor einer Kamera sagen, das ist ungleich glaubhafter, weil es persönlich ist, und auch ein Stück weit emotional. Wir sind sehr stolz auf alle, die mitgewirkt haben und sich auf das Projekt eingelassen haben.

Weitere Informationen

Auf der Webseite www.kliniken-valens.ch/jobs-karriere finden Sie alle Jobs und Lehrstellen, Informationen über die Aus- und Weiterbildung bei den Kliniken Valens, Wissenswerte, Vorteile und vieles mehr.



Das neue Stellenportal

Hier geht's direkt zum neuen Stellenportal: kliniken-valens.ch/alle-jobs



Die Videos

Der direkte Weg zu den Videos über unsere Mitarbeitenden: kliniken-valens.ch/mitarbeitervideos/



Aktuelles

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



Sponsoring des Fachvereins der Medizinstudierenden an der Universität St.Gallen (MUST)

Um die Rehabilitation und insbesondere die Kliniken Valens unter den Medizinstudierenden der Universität St.Gallen bekannter zu machen, sind wir seit diesem Jahr Sponsoringpartner des Fachvereins der Medizinstudierenden an der Universität St.Gallen (MUST).

Kick-off Day

Am 17. September waren wir daher zu Gast beim Kick-off Day des «St.Galler Track»-Bachelorstudiums Humanmedizin der Universität Zürich. Als Sponsor durften wir mit einem kleinen Messestand vertreten sein und die Kliniken Valens sowie die Rehabilitationsmedizin vorstellen – Chefarzt Roman Gonzenbach und Assistenzarzt Jonathan Hunger vom Rehaszentrum Valens hatten gute Argumente im Gepäck, warum die Studierenden einen Teil ihrer praktischen Aus-

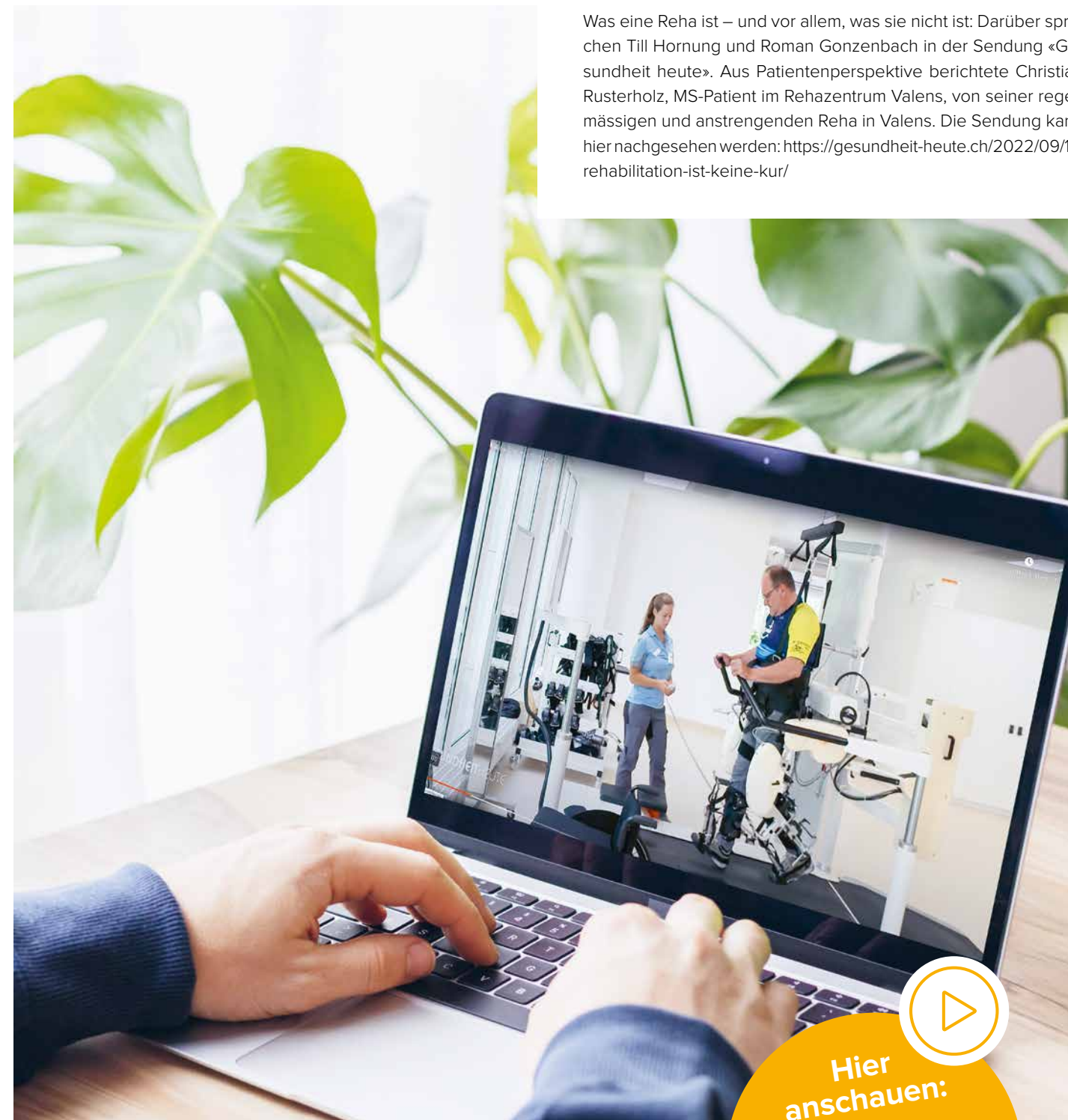
bildung in einer Rehaklinik machen sollten; denn Unterassistenten- und Assistenzarztstellen in den Kliniken Valens sind eine wertvolle Möglichkeit für angehende Ärztinnen und Ärzte, ihren «Werkzeugkoffer» für ihre medizinische Karriere zu füllen.

MUST-Retreat

Um das Interesse dafür zu wecken und nochmals einen tieferen Einblick in die Rehabilitationsmedizin zu geben, führte das Rehaszentrum Valens am 29. Oktober 2022 das «1. MUST-Retreat der St.Galler Medizinstudent*innen» durch. Die Studierenden konnten in vier Workshops ihre Clinical Skills erweitern und sich am Abend beim Essen auf Schloss Maienfeld über ihre Eindrücke austauschen.

«Reha ist keine Kur» – «Gesundheit heute» berichtete

Was eine Reha ist – und vor allem, was sie nicht ist: Darüber sprachen Till Hornung und Roman Gonzenbach in der Sendung «Gesundheit heute». Aus Patientenperspektive berichtete Christian Rusterholz, MS-Patient im Rehaszentrum Valens, von seiner regelmässigen und anstrengenden Reha in Valens. Die Sendung kann hier nachgesehen werden: <https://gesundheit-heute.ch/2022/09/17/rehabilitation-ist-keine-kur/>



Hier anschauen:

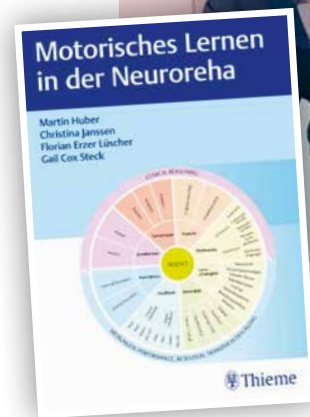


Gratulation zur Buchveröffentlichung

Christina Janssen, Stv. Bereichsleiterin Therapien in der Ambulanten Reha St.Gallen, hat zusammen mit ihrem Co-Autorenteam ein Lehr- und Praxisbuch zum Thema «Motorisches Lernen in der Neuroreha» veröffentlicht: Es richtet sich an Lernende und Lehrende und erläutert die moderne, teilhabeorientierte Arbeit der Ergo- und Physiotherapeutinnen und -therapeuten in der Neurologie. Erhältlich überall, wo es Bücher gibt.



Hier geht's
zum Buch



Danuta Zemp neue Klinikdirektorin der Rheinburg-Klinik

Die Klinikdirektorin der Rheinburg-Klinik Walzenhausen, Edith Kasper, zieht sich Ende 2022 aus dem Berufsleben zurück. Als Nachfolgerin konnte Dr. med. Danuta Zemp als neue Klinikdirektorin gewonnen werden, die ihre Stelle am 12. Dezember 2022 angetreten hat. In ihrer neuen Position wird Danuta Zemp die wirtschaftlichen, strategischen und organisatorischen Geschicke der Klinik leiten. Wir danken Edith Kasper an dieser Stelle herzlich für ihr langjähriges Engagement und wünschen ihr nur das Beste für die Zukunft! Danuta Zemp heissen wir herzlich willkommen und wünschen einen guten Start und viel Freude bei ihrer neuen Tätigkeit.

Capsaicin-Studie in Fachzeitschrift veröffentlicht

Eliane Lüthi-Müller, Dr. scient. med., ist Logopädin im Rehaszentrum Valens und hat im Sommer 2022 im Rahmen ihrer Doktorarbeit eine Studie in der Fachzeitschrift «Dysphagia» veröffentlicht. Darin geht es um die Capsaicin-Aerosol-Anwendung im klinischen Alltag. Capsaicin, auch Cayenne-Extrakt genannt, ist der schärfste bekannte Naturstoff, der in verschiedenen Paprikasorten vorkommt. Er ermöglicht Patientinnen und Patienten mit einer neurogenen Dysphagie, ihr unzugängliches Hustenpotenzial zu aktivieren und aspiriertes Material wie Nahrung, Flüssigkeiten, Speichel oder Sekret aus den Atemwegen zu beseitigen.

Von einer «Dysphagie» oder «Schluckstörung» wird immer dann gesprochen, wenn Probleme beim Essen, Trinken oder beim Schlucken von Speichel auftreten. Eine Unterform ist die «neurogene Dysphagie» – eine Schluckstörung, die als Folge von neurologischen Erkrankungen wie beispielsweise Schlaganfall, Schädelhirntrauma, Morbus Parkinson oder Multipler Sklerose auftritt. Dabei gilt als gefährlichste Komplikation die Aspiration, das heisst das Eindringen von Flüssigkeiten, Nahrung oder Speichel in die Atemwege.



Mehr Infos

kliniken-valens.ch/capsaicin-studie-veroeffentlicht/



Mehr Infos

kliniken-valens.ch/hocoma-academy-2022-zu-gast-in-valens/

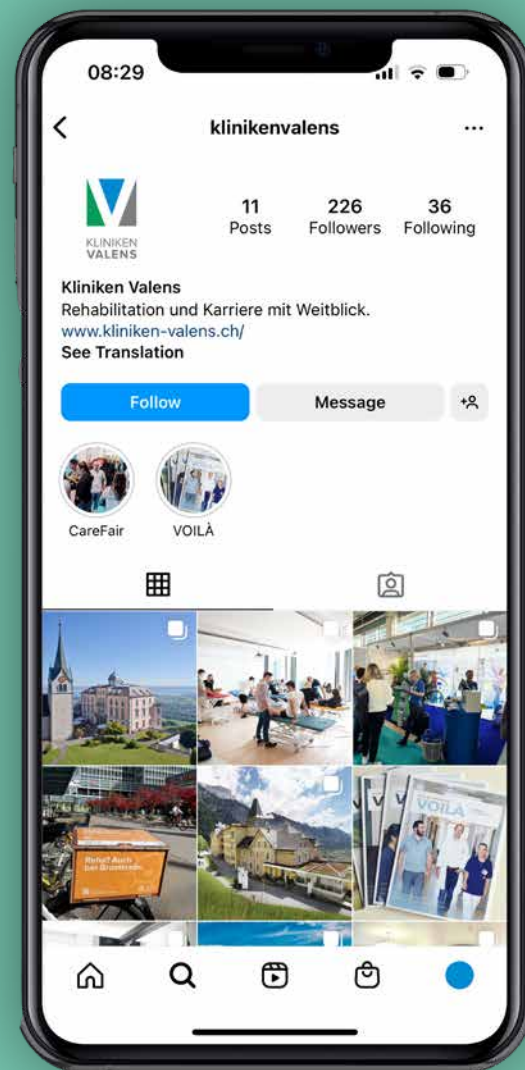


Weltmarktführer Hocoma zu Besuch in Valens

Die Kliniken Valens verwenden seit vielen Jahren robotik- und sensorgestützte Geräte der Firma Hocoma, die Weltmarktführer auf ihrem Gebiet ist. Anfang Oktober 2022 besuchten 30 Rehabilitationsfachleute aus 17 Ländern das Rehaszentrum Valens, um sich ein Bild davon zu machen, wie diese neuen Technologien im klinischen Alltag eingesetzt werden. Nach 2019 und 2020 war dies bereits der dritte Besuch der «Hocoma Academy» in Valens.

Folge uns auf Social Media

Seit Oktober 2022 sind die Kliniken Valens auch auf Instagram. Mit Bildern, Videos und Geschichten wird der Alltag an den 8 Standorten einer erweiterten Zielgruppe nähergebracht und Wissen über die Rehabilitation vermittelt. Interessierte finden uns unter «klinikenvalens». Übrigens auch auf LinkedIn, wo wir schon etwas länger aktiv sind.



Unsere Kanäle



Instagram
klinikenvalens



LinkedIn
Kliniken Valens



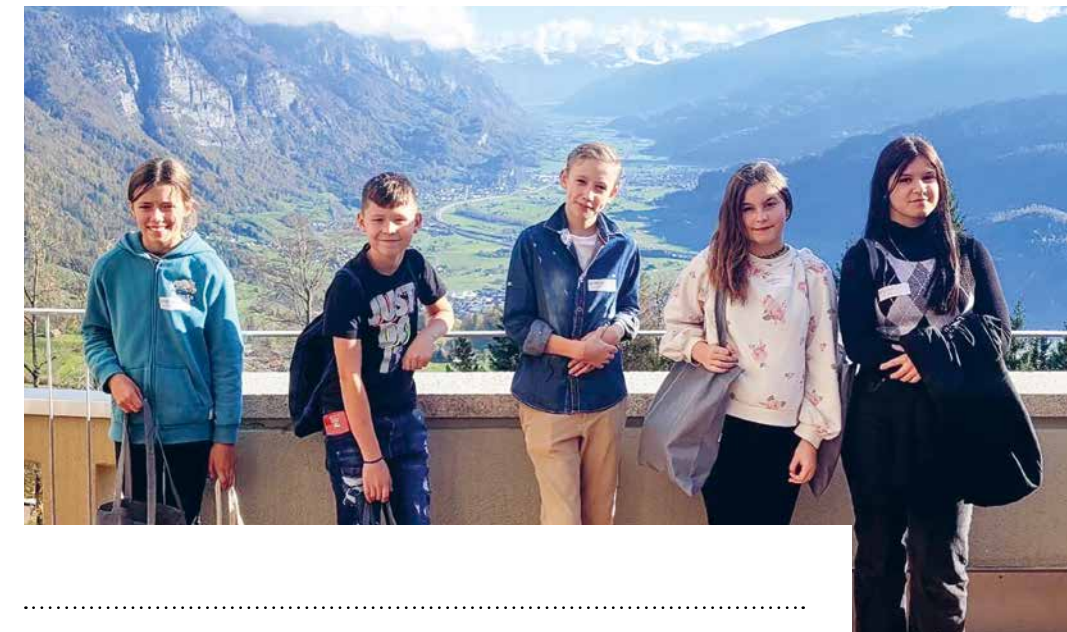
YouTube
@kliniken_valens



Von links: Kurt Luyckx, Manuela Schudel, Barbara John, Martina Gadola und Marianne Schmitt freuen sich über die erfolgreiche Rezertifizierung.

Rehab Academy: eduQUA-Rezertifizierung erfolgreich abgeschlossen

Die Rehab Academy wurde im Jahr 2019 als Weiterbildungszentrum der Kliniken Valens mit dem eduQUA-Zertifikat ausgezeichnet. In den letzten Wochen wurde die Rehab Academy im Rahmen der Rezertifizierung geprüft und erwartungsgemäss wiederum für gut befunden. Die eduQUA-Rezertifizierung ist damit erfolgreich abgeschlossen. Wir danken allen Beteiligten für ihren Einsatz und gratulieren auf das Herzlichste!



Zukunftstag am 10. November

Am 10. November 2022 fand der Nationale Zukunftstag statt. Dieser soll Schülerinnen und Schülern den Beruf eines Elternteils oder einer anderen Bezugsperson näherbringen. Für einen Blick hinter die Kulissen waren deshalb an den Standorten Valens, Walenstadtberg, Walzenhausen und Gais unsere Klinik-Türen für die 43 jungen Besucherinnen und Besucher geöffnet. Wir danken allen Beteiligten und den interessierten Schülerinnen und Schülern herzlich für den gelungenen Zukunftstag!

CAS in Leadership und strategischer Führung

Seit 2019 bieten die Kliniken Valens in Zusammenarbeit mit der OST – Ostschweizer Fachhochschule – den «CAS in Leadership und strategischer Führung (im Gesundheitswesen) der Kliniken Valens» an. Der Lehrgang ist speziell auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden zugeschnitten und vermittelt (angehenden) Führungskräften spezifische Kompetenzen rund um die Leitung und Weiterentwicklung von Teams. Die Dozierenden der Fächer Führung/Leadership, Spitalfinanzierung, Personalführung und Finanzielle Führung kommen aus den Kliniken Valens. 2020 und 2022 haben insgesamt 30 Teilnehmende den Lehrgang erfolgreich abgeschlossen. Der nächste Lehrgang ist bereits in Planung und startet 2023 mit weiteren 15 Teilnehmenden.



Die Absolventinnen und Absolventen des Lehrganges 2021/22.



Kliniken Valens an der CareFair

Vom 25. bis 27. Oktober waren die Kliniken Valens mit einem grossen Messestand an der CareFair vertreten. Die CareFair ist die Schweizer Jobmesse für Gesundheitsberufe, die alle zwei Jahre im Rahmen der IFAS in der Messe Zürich stattfindet. Angehende und berufstätige Fachkräfte des Gesundheitswesens können mit Arbeitgebern in Kontakt treten, sich austauschen und bewerben. Das Interesse war gross und auch das «Radeln für den guten Zweck» kam am Messestand gut an: Es wurden 319 Kilometer «erradelt»: Pro Kilometer spenden wir 3 Franken an das «Wohnhuus Bärenmoos» in Oberrieden ZH.

Eine etwas andere Tellerwäscherkarriere

Seit 23 Jahren arbeitet er in der Küche der Rheinburg-Klinik Walzenhausen. Er ist der ruhige Macher im Hintergrund, immer da, immer gut gelaunt und immer an der Arbeit. Das ist Jeyarasa, von den Mitarbeitenden kurz «Rasa» genannt. Jeyarasa ist für den Abwasch zuständig, sorgt dafür, dass alles Geschirr, alle Pfannen und Töpfe sauber sind, er rüstet Gemüse, wäscht Salat, kocht und putzt, bestellt sämtliche Reinigungsmittel für die Küche und hilft da, wo es seinen Einsatz braucht.



Jeyarasa Vairavan (rechts) mit Küchenchef Martin Zeller.

Kokosnussplantage und Fischhandel

Bevor Jeyarasa im Januar 1998 als Flüchtling in die Schweiz kam, besass er in Sri Lanka, im Distrikt Mullaitivu ganz im Norden des Landes, eine Kokosnussplantage. 365 Palmen – so viele wie das Jahr Tage hat – gehörten zu seiner Plantage. Er war Firmenchef mit 10 Mitarbeitenden und betrieb daneben noch Handel mit Fischen, Import und Export. Bis zum Bürgerkrieg, welcher in den Achtzigerjahren zwischen Tamilen und Singhalesen entbrannte. Das Militär kam und walzte sein ganzes Hab und Gut platt – Haus und Firma, die ganze Plantage wurde dem Erdboden gleichgemacht.

Eine neue Heimat und Arbeit gefunden

Im Januar 1998 flüchtete Jeyarasa in die Schweiz. Zuerst war er für drei Wochen im Asylzentrum in Kreuzlingen, bevor er ins Asylcamp Alpenblick nach Heiden wechselte und drei Monate dort wohnte. Im April 1998 kam er über die Asylkommission in eine Einzimmerwohnung in Walzenhausen, finanziert von der Gemeinde. Kontakt zu seiner Familie in Sri Lanka hatte er während sechs Monaten keinen, die Kommunikation erfolgte über das Schweizerische Rote Kreuz. Jeyarasa begann, nach einer Arbeit zu suchen, und konnte im April 1999 mit einem 20-Prozent-Pensum in der Küche der Rheinburg-Klinik starten. Sein Pensum wurde ab Dezember 1999 auf 100 Prozent erhöht. Küchenchef zu dieser Zeit war Alain Carrier, mit 16 Gault-Millau-Punkten ein hervorragender Koch, wie auch Martin Zeller (17 Gault-Millau-Punkte), welcher seit 12 Jahren als kreativer Küchenchef in Walzenhausen arbeitet.

Im Jahr 2000 erhielt Jeyarasa die Aufenthaltsbewilligung und im Juli des gleichen Jahres kamen seine Frau und die beiden Kinder zu ihm in die Schweiz. Die Familie konnte sich in Walzenhausen eine grössere Wohnung leisten, die Kinder gingen im Dorf zur Schule. Heute sind seine Tochter und sein Sohn erwachsen und wohnen mit ihren Familien in der Region. In seiner Heimat Sri Lanka war Jeyarasa nie wieder.

Pensionierung in Sicht

In diesen Tagen wird Jeyarasa 65. Eigentlich Zeit für die Pensionierung. Da jedoch seine Frau – ebenfalls in der Rheinburg-Klinik angestellt – noch ein Jahr arbeitet, verlängert er seinen Einsatz in der Küche. Bis März 2023 zu 100 Prozent und von April bis Juli noch in einem 50-Prozent-Pensum. Darüber ist Küchenchef Martin Zeller sehr froh. «Rasa arbeitet für zwei und ist sehr umgänglich; ihn zu ersetzen, wird schwierig werden.» Jeyarasa freut sich jedoch auch darauf, mehr Zeit für seine Enkelkinder zu haben und Zeit zum Spazieren. Das hat Jeyarasa schon immer gerne gemacht. Er fährt kein Auto, ist immer zu Fuss unterwegs und legt auch seinen Arbeitsweg seit 23 Jahren täglich zu Fuss zurück.

Sommerfest in Gais

Ende August fand das grosse Sommerfest für unsere Mitarbeitenden statt. Organisiert wurde der Anlass von der Klinik Gais. Zahlreiche Mitarbeitende aus allen Standorten feierten in der Turnhalle Gais ein tolles Fest mit Speis, Trank und musikalischer Unterhaltung.



Ernährung bei Krebserkrankungen

Rund 43 500 neue Krebsfälle gibt es in der Schweiz laut Zahlen der Krebsliga pro Jahr. Doch kann man einer Krebserkrankung vorbeugen und welche Rolle spielt dabei die Ernährung? Wie sieht die optimale Ernährung für Betroffene aus? Oliver Schlatter ist Teamleiter der Ernährungsberatung in der Klinik Gais und hat uns diese Fragen beantwortet.

Prävention

«Man kann eine Krebserkrankung mit der richtigen Ernährung nicht verhindern, aber mit der falschen Ernährung viel Schaden anrichten», so Oliver Schlatter. Die Ernährung ist einer von diversen Faktoren, die Einfluss auf das Risiko einer Krebserkrankung haben. Die Gene und Hormone, aber auch Schadstoffe in der Umwelt wie beispielsweise Chemikalien, Viren oder die UV-Strahlung der Sonne können krebserregend wirken. Gerade bei Brustkrebs spielt die Genetik eine zentrale Rolle, weshalb beim Verdacht auf Vererbung der Krankheit Vorsorgeuntersuchungen wichtig sind.

Mediterrane Ernährung als Basis

Sowohl zur Vorbeugung gegen Krebs als auch gegen viele andere Krankheiten ist die mediterrane Ernährung zu empfehlen. Sie zeichnet sich durch grosse Mengen an Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und einen moderaten Fleisch- und Fischkonsum aus, schliesst jedoch keine Lebensmittel aus. Vor allem frische und unverarbeitete Lebensmittel nehmen in der mediterranen Ernährung einen grossen Platz ein, wobei lokale Produkte bevorzugt werden, da im Ausland andere Gesetze bezüglich Schadstoffen gelten können. Alternativ können Sie Bio-Produkte einkaufen, da bei deren Produktion weniger Pestizide eingesetzt werden.



Oliver Schlatter
Teamleiter Ernährungsberatung in der Klinik Gais

«Man kann eine Krebserkrankung mit der richtigen Ernährung nicht verhindern, aber mit der falschen Ernährung viel Schaden anrichten.»

Richtige Lebensmittellagerung und Zubereitung

Nicht nur die Wahl der Lebensmittel ist für eine gesundheitsfördernde Ernährung von Bedeutung, sondern auch die richtige Lagerung und Zubereitung. Dabei gibt es einige einfache Tipps, die Sie in Ihrer Küche umsetzen können:

- Um die Belastung durch Schadstoffe und Pestizide zu reduzieren, empfiehlt es sich, Früchte und Gemüse vor dem Gebrauch zu waschen.
- Achten Sie auf eine sachgerechte Lagerung der Lebensmittel und entsorgen Sie Lebensmittel, die Schimmel angesetzt haben, denn Rausschneiden reicht bei Schimmel nicht.
- Zubereitungsarten mit hohen Temperaturen wie Frittieren und Grillieren sollten vermieden werden – versuchen Sie Lebensmittel stattdessen zu dämpfen oder zu garen. Durch den Verzicht auf hohe Temperaturen reduzieren Sie gleichzeitig das Risiko von angebrannten oder verbrannten Lebensmitteln. Diese gelten als krebserregend, weshalb verkohlte Stellen grosszügig weggeschnitten werden sollten.
- Achten Sie beim Kochen zudem auf einen sparsamen Einsatz von Salz. Ein dauerhaft hoher Salzkonsum kann zu Bluthochdruck und dies wiederum zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Körperliche Aktivität

Oliver Schlatter betont im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung zudem die Wichtigkeit von ausreichender Bewegung. Da das Körpergewicht nicht nur mit der Ernährung, sondern auch durch körperliche Aktivität beeinflusst werden kann, sind Sport und Bewegung bei der Gesundheitsförderung ebenfalls bedeutungsvoll. Denn starkes Übergewicht, ob durch Ernährung, Bewegungsarmut oder andere Gründe verursacht, hat einen negativen Einfluss auf die Gesundheit und erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten.

Ernährung bei Krebs

Eine Krebserkrankung und die damit verbundenen Therapien haben oft Begleiterkrankungen wie Diabetes, Niereninsuffizienz, Gewichtsverlust oder -zunahme zur Folge. Jede Krebsart und -therapie kann sich unterschiedlich auf Patientinnen und Patienten aus-

wirken. Als Ernährungsgrundlage für Patientinnen und Patienten mit onkologischen Erkrankungen bleibt die mediterrane Ernährung bestehen. Jedoch muss bei Betroffenen individuell geprüft werden, in welcher Phase der Erkrankung sie sich befinden und was sie und ihr Körper brauchen.

Es gibt keine Anti-Krebs-Diät

Somit gibt es, den diversen Empfehlungen aus dem Internet und Büchern zum Trotz, keine allgemeingültige Anti-Krebs-Diät. Gewissen Lebensmitteln wie Knoblauch, Thymian oder Kurkuma wird aufgrund positiv wirkender Substanzen gar eine krebshemmende Wirkung zugeschrieben. Die Mengen der entsprechenden Substanzen, die wir über diese Lebensmittel aufnehmen können, sind aber viel zu gering für eine derartige Wirkung. Um sich vor Mangelernährung zu schützen, ist es wichtig, dass sich Betroffene von Fachpersonen beraten lassen.

Individuelle, bedarfsgerechte Ernährung

Erfolgversprechender ist eine bedarfsgerechte Ernährung, die auf die Bedürfnisse der betroffenen Person eingeht. Deshalb erhalten alle Patientinnen und Patienten der onkologischen Abteilung in Gais eine Ernährungsberatung. Im interdisziplinären Team aus Ärzten, Pflegefachpersonen und der Ernährungsberatung wird für die Betroffenen ein individueller Ernährungsplan festgelegt. Dieser wird während der Reha regelmässig überprüft und auf den aktuellen Zustand der betroffenen Person angepasst. In der Akutphase der Erkrankung steht oft der Aufbau mithilfe von hochkalorischen Mahlzeiten im Fokus, weshalb zu diesem Zeitpunkt auch mit Sondernahrung gearbeitet wird. Auch Zwischenmahlzeiten, die zusätzliche Energie liefern, spielen in dieser Phase eine wichtige Rolle.

Die Theorie in Vorträgen, die Praxis in der Lehrküche

In der Klinik Gais werden den Patientinnen und Patienten neben der individuellen Beratung auch Vorträge in der Gruppe angeboten, die allgemeingültige Tipps rund um das Thema Ernährung vermitteln. Die Betroffenen haben zudem die Möglichkeit, in der hauseigenen Lehrküche das Gelernte praktisch umzusetzen, indem etwa das Zubereiten energiereicher Zwischenmahlzeiten geübt wird. Ernährungsberater Oliver Schlatter ist zudem auch im Speisesaal für die Patientinnen und Patienten da und beantwortet ihnen direkt am Buffet offene Fragen.

Zur Person

Oliver Schlatter hat an der ältesten deutschen Schule für Diätetik, der SRH in Heidelberg, seine Ausbildung absolviert, wo er auch heute als freier Dozent tätig ist. An der Hochschule in Fulda hat er das Zertifikat für Ernährungspsychologie erlangt und leitet heute die Ausbildung der Diätköche am Wirtschaftsförderungsinstitut in Vorarlberg.

Früher nebenher, heute Tagesprogramm

Susanne Festini ist 47 Jahre alt und lebt seit Frühjahr 2020 mit der Diagnose Brustkrebs. Zurzeit ist sie glücklicherweise krebsfrei, sie hatte in den letzten Jahren aber nicht nur mit körperlichen, sondern auch seelischen Leiden aufgrund ihrer Erkrankung zu kämpfen. Als ehemalige Patientin der Klinik Gais und heutige Patientin der Ambulanten Reha St.Gallen hat sie uns im Rahmen eines Interviews ihre Geschichte erzählt.

Wann und wie wurde der Brustkrebs bei Ihnen entdeckt?

Das erste Mal kam ich mit dem Thema im Mai 2020 in Berührung, als ich beim Duschen einen Knoten an meiner Brust erastete. Ich blieb gelassen, wartete einen Zyklus ab und vermutete und hoffte auf eine harmlose Zyste. Als sich der Knoten im Laufe der Zeit jedoch nicht zurückbildete, suchte ich meinen Arzt auf. Auf dem Ultraschall wurde schnell erkannt, dass es sich um ein Mammakarzinom handelte, und einige Tage später wurde die Diagnose Brustkrebs bestätigt. Ich ging mit der Situation verhältnismässig gefasst um, aber natürlich war es ein Schock. Schon sehr bald wurde mit der Chemotherapie begonnen, danach folgte die operative Entfernung der Brust, gefolgt von der Bestrahlung.

Wie hat sich Ihr Leben seit der Diagnose verändert?

Als Begleiterkrankung von Brustkrebs leide ich, wie viele betroffene Frauen, an Fatigue. Vor meiner Diagnose war ich ein sehr aktiver Mensch – seit meiner Erkrankung muss ich mir meine Energie sehr gut einteilen und meinen Tag planen. Oft bin ich nach der morgendlichen Körperpflege bereits erschöpft. Dinge oder Arbeiten, die ich früher nebenher erledigt habe, sind heute eine bewusst geplante Aktivität in meinem Tagesprogramm.

Wie haben Sie die Reha in der Klinik Gais erlebt?

Ich war für drei Wochen in der Klinik Gais, und dieser Reha-Aufenthalt hat mir auf jeden Fall gutgetan. Ich kam körperlich und psychisch sehr geschwächt dort an und war froh, alltägliche Aufgaben wie beispielsweise den Haushalt für eine Zeit einfach vergessen zu können. Mein Reha-Programm bestand aus vielen verschiedenen Therapien und mehreren Einheiten täglich – darunter Spaziergänge, Musiktherapie, Physiotherapie, Ernährungsberatung und so weiter. Nebst all dem habe ich den Kontakt und Austausch mit anderen Patientinnen und Patienten besonders geschätzt. Da sie in der gleichen oder einer ähnlichen Situation waren wie ich, sassen wir im gleichen Boot, und es war in Ordnung, einfach mal auf einer Bank zu sitzen und zu weinen, ohne sich dabei zu erklären.



Susanne Festini kam durch ihren Reha-Aufenthalt in der Klinik Gais wieder zu Kräften.

Wie leben Sie heute mit der Erkrankung? Wie sieht Ihr Tagesprogramm in der Regel aus? Was ist für Sie im Alltag die grösste Herausforderung?

Ich bin heute zwar erfreulicherweise krebsfrei, aber das bedeutet nicht automatisch, dass ich gesund bin. Ich kann aktuell mit einem Pensum von 20 Prozent arbeiten, merke jedoch, dass meine kognitive Leistung geschwächt ist. Jedoch habe ich das Glück, dass mich mein Arbeitgeber immer unterstützt hat, was ich sehr schätze. Die grösste Herausforderung ist für mich, zu akzeptieren, dass ich nicht mehr so leben kann, wie ich dies vor meiner Erkrankung konnte. Damit umzugehen, ist nicht immer einfach.

Aktuell besuchen Sie Therapien im Ambi St.Gallen. Welche Art von Therapien sind das und inwiefern helfen Ihnen diese?

In der Ambulanten Reha St.Gallen lerne ich vor allem, meine Energie einzuteilen – diese Art von Therapie nennt man Energiemanagement. Auch Physio- und Ergotherapie stehen im Ambi St.Gallen auf meinem Programm. Für mich sind diese ambulanten Therapien sehr wertvoll, denn auch als aktuell krebsfreie Betroffene empfinde ich die psychische Begleitung nach der akuten Erkrankung als sehr wichtig.

Unser Ausflugstipp



Bildrechte: Sarah Althaus, rapunzelwill-raus.ch



Start und Ziel:

Tramhaltestelle Zürich Burgwies



Dauer der Wanderung:

ca. 2 Stunden



Strecke:

7 Kilometer



Verschnaufen:

Auf dem gesamten Weg laden viele Sitzbänke zur Pause ein.

Die Ausflugstipps in unserem Voilà-Magazin führen Sie immer in die Umgebungen unserer Klinik-Standorte. Seit diesem Juni ist nun unsere Ambulante Reha Triemli Zürich eröffnet. Daher geben wir Ihnen hier gerne einen spannenden Wandertipp inmitten von Zürich. Es ist dies die «Hausstrecke» unseres Standortleiters Dr. phil. Jeremia Held, der diesen Weg mehrmals pro Woche beschreitet.

Elefantenbach – Stöckentobel – Werenbachtobel

Eindrückliche Wanderung von Zürich Burgwies den Elefantenbach entlang, durch das Stöckentobel und das Werenbachtobel – eine der imposantesten Tobellandschaften Zürichs. Die Tobel entstanden im Laufe der letzten 10 000 bis 15 000 Jahre, nachdem sich der Linthgletscher gegen Ende der letzten Eiszeit aus der Gegend von Zürich zurückgezogen hatte. Via Witikon wandert man nach Trichtenhausen und wieder zurück nach Zürich Burgwies.

Weitere Informationen



Für die detaillierte Wegbeschreibung scannen Sie den nebenstehenden QR-Code (wegwandern.ch).



Mein Hobby

Was tun unsere geschätzten Mitarbeitenden in ihrer Freizeit? Gerne berichten wir in loser Folge über unsere Mitarbeitenden und ihre Hobbys. In dieser Ausgabe mit Mireille, Andreas, Yannick und Svetlana.



Mireille Reich-Thalmann
Mitarbeiterin Réception Rheinburg-Klinik Walzenhausen

Bewegung und Sport begleiten Mireille schon ihr ganzes Leben lang. Im Jahr 2000 konfrontierte sie die damalige Groupfitness-Trainerin mit der Idee, die klassische Aerobic-Ausbildung zu absolvieren. Das war der Startschuss, es folgten Aus- und Weiterbildungen. Jahrelang unterrichtete Mireille Step, Dance, Bodytoning, Rückentraining und Kinderstunden. 2007 rutschte sie zufällig in eine Pilatesstunde, und da war es um sie geschehen. Wieder folgten viele Aus- und Weiterbildungen. Seither unterrichtete Mireille hauptsächlich Pilatesstunden von Basic bis Advanced in verschiedenen Altersgruppen.

Dass Pilates nicht nur eine Sporteinheit ist, sondern dass dabei auf die Gesundheit und das Wohlbefinden jedes Teilnehmers eingegangen wird, fasziniert Mireille besonders. Ihr ist es wichtig, jeden Einzelnen «herauszufordern, aber nicht zu überfordern».

Im Sommer 2021 entschied sich Mireille schweren Herzens und aus verschiedenen Gründen, unter anderem wegen der Corona-Situation, eine Pause als Trainerin einzulegen. Seitdem trainiert sie nur für sich, um für ihren Alltag als Réceptionistin, Mutter von drei Kindern und Hausfrau täglich aufs Neue gewappnet zu sein. Für Mireille stellt sich nicht die Frage, ob sie wieder unterrichten wird, sondern nur, wo und wann.

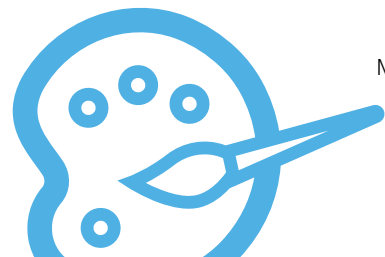
Dr. med. Svetlana Sidorenko
Spitalärztin Clinic Bad Ragaz

Svetlana pflegt seit einigen Jahren zwei Hobbys, die beide sehr ausdrucksstark sind. Zum einen lebt sie ihre Emotionen beim argentinischen Tango und zum anderen bringt sie ihre Gefühle in Form von kunstvollen Gemälden auf die Leinwand. Inspiriert von der Natur, ihrer Umgebung und Menschen malt Svetlana regelmässig in ihrem kleinen Atelier. Ihre Bilder wurden bereits in Deutschland, Moldau, in der Ukraine und kürzlich im Verkehrshaus Luzern ausgestellt.

Genau wie beim Malen findet Svetlana beim Tangotanz einen Ausgleich und auch den Schwung für ihren Alltag. Das Führen und das Geführtwerden erfordern eine eingespielte Zusammenarbeit zwischen den Tanzpartnern, zu der Svetlana mit ihrem Können bravourös beiträgt.



Mit dem QR-Code geht's zu weiteren Gemälden.



Andreas Ackermann
Mitarbeiter Logistik Rehazentrum Valens

Seit seinem 14. Lebensjahr sammelt Andreas Filmmusik. Auslöser für seine Idee war, dass er im Sommer 1988 während der Ferienabwesenheit seiner Tante und seines Onkels zu deren Wohnung schauen und den Briefkasten leeren musste. Als Dank dafür wurde er zum Actionfilm «Rambo III» eingeladen. Andreas war von der Filmmusik von Jerry Goldsmith begeistert. Von da an sammelte er Filmmusik. Inzwischen zählt seine Sammlung rund 120 Langspielplatten und weit über 6000 CDs.

Er hört oft und gerne Filmmusik und meint: «Entweder man mag Filmmusik oder nicht. Es ist wie bei einer Operette.» Für ihn baut die musikalische Untermalung eines Filmes eine Brücke zwischen Bild und Ton und unterstützt die Handlung des Filmes auf emotionaler Ebene. Aus Platzgründen hat er vor einigen Jahren mit dem Sammeln aufgehört. Neuere Filmmusik ist auf seinem Computer gespeichert. Seine Sammlung ist eindrücklich. Also, merkt euch: Andreas Ackermann ist unser Mann für Filmmusik.



Seine Favoriten

- **Rambo III**
(mit der Filmmusik von Jerry Goldsmith)
- **Enter the Dragon**
(Lalo Schifrin)
- **Octopussy**
(John Barry)
- **Poltergeist**
(Jerry Goldsmith)



Yannick Meier
Lernender Kaufmann Klinik Gais

Yannick hat im zarten Alter von 4 Jahren begonnen, Eishockey zu spielen, und er pflegt dieses Hobby nun bereits seit 13 Jahren mit voller Leidenschaft. Die Begeisterung für den Eissport weckten die vielen Besuche mit seinem Vater in diversen Eishockey-Stadien. Und wie es so schön heisst: «Früh übt sich, wer ein Meister werden will» – und das trifft auf Yannick allemal zu. Aktuell spielt er in drei Mannschaften, nämlich in der U17 Top in Uzwil, der U20 A in Weinfelden und in der 1. Mannschaft in Uzwil (2. Liga). Yannick trainiert bis zu 5 Mal pro Woche und steht wöchentlich für ein bis zwei Spiele auf dem Eisfeld.

Ihm bereitet dieser Sport sehr viel Freude und er geniesst die Spiel- und Trainingszeit als Abwechslung zum Büroalltag. Vor allem aber auch der Teamgeist der Mannschaft und das gemeinsame Feiern von Erfolgen machen diesen Sport für Yannick so bereichernd. Weiter so, lieber Yannick!

Hobby raten!

Kennen Sie die Hobbys unserer Mitarbeitenden Mireille, Andreas, Svetlana und Yannick?

Die Gewinnerin oder der Gewinner unseres Gewinnspiels darf sich auf ein kreatives Erlebnis freuen:

Sie malen innert eines Nachmittages unter kreativer Anleitung von Svetlana ein Gemälde. Viel Spass!

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

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

Einsendeschluss: 28. Februar 2023

Auflösung unseres letzten Voilà-Rätsels:
Es waren 12 Berufe versteckt.

Herzliche Gratulation

unserer Gewinnerin Hildegard Grüninger!

Wir wünschen viel Spass bei der Sennis-Rundtour mit der Palfriesbahn.

1. Welche Mitarbeiterin zaubert kunstvolle Gemälde auf die Leinwand?

2. Welcher Film war der Startschuss zur Filmmusiksammlung von Andreas Ackermann?

3. In wie vielen Mannschaften spielt Yannick Meier Eishockey?

4. Was unterrichtete Mireille Reich-Thalmann über viele Jahre mit Leidenschaft?

5. An welchem Standort arbeitet der Lernende Kaufmann, welcher in seiner Freizeit oft auf dem Eis anzutreffen ist?

6. Welchen ausdrucksstarken Tanz übt die Spitalärztin Svetlana Sidorenko aus?

7. In welchem Bereich arbeitet Mireille Reich-Thalmann in der Rheinburg-Klinik Walzenhausen?

8. Wie viele CDs mit Filmmusik besitzt unser Mitarbeiter Logistik?

Agenda

15. Dezember 2022

Weihnachtsapéro für Mitarbeitende des Reha-zentrums Valens, der Clinic Bad Ragaz und der Ambulanten Reha Chur.

16. Dezember 2022

Weihnachtsapéro für Mitarbeitende der Rhein-burg-Klinik Walzenhausen
Weihnachtsapéro für Mitarbeitende der Klinik Gais

4. Januar 2023

Neujahrsapéro für Mitarbeitende des Reha-zentrums Walenstadtberg

25. Januar 2023

Neujahrssessen für Mitarbeitende der Ambulanten Reha Triemli Zürich

4. März 2023

Skitag für alle Mitarbeitenden der Kliniken Valens

Voilà-Magazin
kostenlos
abonnieren



Kursprogramm

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



KLINIKEN VALENS

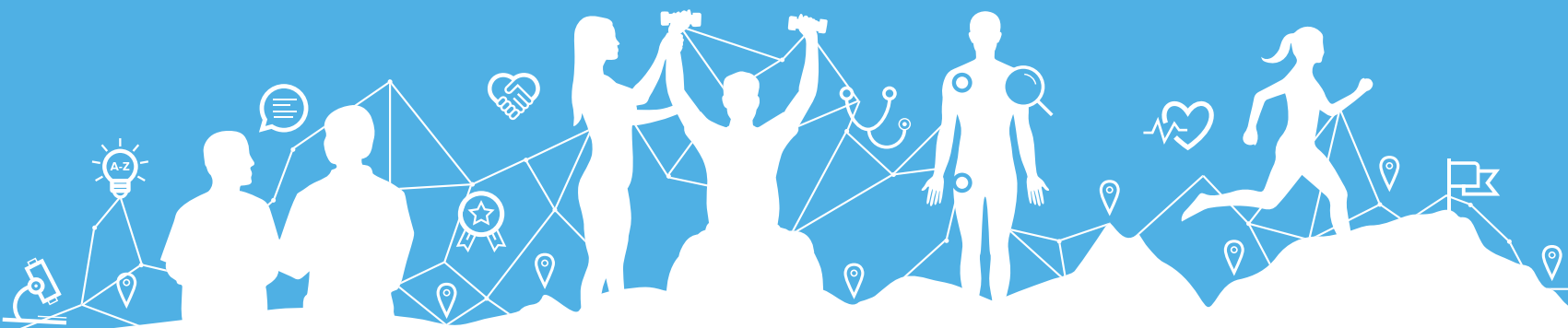
Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

Rehazentrum Valens 7317 Valens **Rheinburg-Klinik Walzenhausen** 9428 Walzenhausen
Rehazentrum Walenstadtberg 8881 Walenstadtberg **Klinik Gais** 9056 Gais
Clinic Bad Ragaz 7310 Bad Ragaz **Ambulante Reha St.Gallen** 9000 St.Gallen
Ambulante Reha Chur 7000 Chur **Ambulante Reha Triemli Zürich** 8063 Zürich

IMPRESSUM

Herausgeber Kliniken Valens **Redaktionsteam** Luana Jäger, Silvia Pederiva, Eveline Scheidegger, Michaela Sonderegger
Bilder Florian Brunner, Christof Henco, Kliniken Valens, Sarah Althaus, rapunzel-will-raus.ch, istock, Adobe Stock **E-Mail** voila@kliniken-valens.ch
Konzept und Gestaltung Schalter & Walter, St.Gallen **Druck** B&O Druck, Bad Ragaz **Auflage** 5000 Ex. / 2× jährlich

Weitblick für Reha und meine Karriere.



Mehr Infos unter
kliniken-valens.ch/jobs-karriere

 **KLINIKEN VALENS**