

Rehabilitation – Notwendigkeit oder Luxus?

Symposium der Stiftung Chirurgie und der Klinik Schloss Mammern

(hch) Ein Unfall, eine Krankheit, eine schwere Operation sei nicht ein rein medizinisches Problem, eine solche Situation beeinflusse den ganzen Menschen, die Angehörigen, das Umfeld, begrüsst Bruno Schmied, Chefarzt Chirurgie Kantonsspital St. Gallen und Präsident der Stiftung Chirurgie die zahlreichen Interessierten im Hippokratessaal der Klinik Schloss Mammern. Die Stiftung Chirurgie möchte in der Ostschweiz alle Beteiligten, die Betroffenen selbst, die Hausärzte und -ärztinnen, Spitäler, Pflege- und Therapiefachpersonen, Rehabilitationskliniken und die Spitex vernetzen. Die diesjährige Vortragsreihe dient der Information und als erstes Thema greift die Stiftung Chirurgie die Rehabilitation auf. Das sei für viele Patientinnen und Patienten ein notwendiger, erster Schritt nach einer Akutsituation zurück ins normale Leben.

Nicht die Krankheit, sondern der Mensch im Zentrum

Für Jürg Kesselring, Chefarzt Neurologie und Neurorehabilitation für MS-Betroffene in den Kliniken Valens ist jede Rehabilitation (REHA) angewandtes Lernen im Sinne von «Mach, was du kannst, so gut es geht». Mit dieser Einstellung sei sehr viel möglich, denn jeder Mensch habe resiliente Kräfte, die in Krisensituationen frei werden. Jede REHA sei ein Zusammenspiel verschiedener Dimensionen, mitgetragen von einem ganzen Team von Fachpersonen, von Ärztinnen, Therapeuten und Pflegefachleuten: ein Patient müsse sich körperlich erholen, gesund ernähren, wieder fit werden, emotional zu einem positiven Denken, zu einem realistischen Optimismus finden, mental wieder Selbstvertrauen fassen, neue Perspektiven entwickeln und auf der spirituellen Ebene brauche der Patient einen Glauben und die Fähigkeit, auf andere zuzugehen. Für die Genesung müsse sich ein Patient, eine Patientin aktiv mit allen Dimensionen auseinandersetzen. In der Rehabilitation gelte es darum, das richtige Mass zu finden, so dass sich ein Patient nicht überfordere, aber auch nicht unterfordere sei.

Therapien sind den Bedürfnissen der einzelnen angepasst

Auch die Klinik Schloss Mammern betrachte die REHA als einen Prozess, bekräftigt Chefärztin Ruth Fleisch-Silvestri, um die körperlichen, seelischen, sozialen und intellektuellen Fähigkeiten und Funktionen wieder zu optimieren, auch unter Einbezug der Angehörigen. Eine REHA, der Übergang von einer Akutsituation wieder zurück ins normale Leben, sei nicht mit einem Kuraufenthalt zu vergleichen. Sie sei anstrengende Arbeit, eine Patientin/ein Patient müsse mitmachen. Unterstützt durch ein interdisziplinäres Team, mit den speziell für sie entwickelten, individuellen Therapieplänen könne der gesundheitliche Zustand verbessert werden. Dafür stünde in der Klinik Schloss Mammern ein Netzwerk zur Verfügung, betont Andreas Wild, Leiter der Sporttherapie. Ärzte und Pflegenden werden unterstützt durch die Ernährungsberatung, durch Fachpersonen in der Ergo-, der Physio- oder Sporttherapie. Auch in dieser Therapieform gelte es die körperliche Anstrengung mit der notwendi-



Auch das hochkarätige Panel freut sich über ein spontanes «Ja zur REHA»: (vlnr) Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Dr. med. Ruth Fleisch-Silvestri, Prof. Dr. med. Bruno Schmied, Vorsorgeberater Mario Poletti, Standortleiterin Spitex Weinfelden Else Visser, Leiter Sporttherapie Andreas Wild.

gen Entspannung zu kombinieren, als kontrollierte Belastung auf dem Ergometer, beim Wandern und Nordic Walken. Oder Gymnastik fördere die Tiefenatmung, die Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit, das Entspannungstraining den Wechsel zur Ruhe. An Vorträgen werden Patientinnen und Patienten zu ihrer Krankheit informiert und lernen, wie sie ihr Verhalten der nach-operativen Situation sinnvoll anpassen. Die REHA erreiche dann das Ziel, wenn sich der Patient, die Patientin wieder wohl und sicher fühle. Manchmal brauche es nach der REHA noch eine Übergangsbetreuung, um das Leben zu Hause wieder selbstständig anzupacken. Die Spitex, so Else Visser, Standortleiterin Weinfelden der Spitex Thurgau, habe einen klaren Auftrag, könne das anbieten, was Menschen brauchen, nicht immer aber, was sie sich wünschen.

REHA lohnt sich, auch im höheren Alter

Expertinnen und Experten wie auch Betroffene sind sich einig: Die REHA sei kein Luxus, sondern notwendig. Mario Poletti, ein ehemaliger REHA-Patient der Klinik Schloss Mammern, bestätigt, dass er sich nach einer Chemotherapie und schweren Operationen anfangs in der REHA kraftlos gefühlt habe. In den drei Wochen REHA sei er nicht nur körperlich wieder fitter geworden, die REHA habe ihn auch mental und spirituell gestützt. Die betreuenden Fachpersonen, das gute Essen, der zur Entspannung einladende Park in Mammern und auch die Kirche Klingenzell seien ihm zur Kraftquelle geworden, hätten ihm gut getan. Und eine Frau aus dem Publikum ist überzeugt, dass die REHA für ihren 83-jährigen Mann nach einem schweren Unfall optimal gewesen sei. Anfangs, als er wieder zu Hause gewesen sei, habe sie nervös reagiert, wenn sie nicht gewusst habe, wo er sei, was er arbeite. Aber er habe sie überzeugt, dass er während der REHA so viel gelernt habe, so gut informiert worden sei, dass er sich und seine Fähigkeiten realistisch einschätzen könne. «Und das», bedankt sie sich bei der Klinik Schloss Mammern, «zeigt doch auch, dass mit der richtigen Betreuung ein Mensch im hohen Alter noch dazu lernen kann.»