

Fachklinik für kardiale
und psychosomatische
Rehabilitation

Unser Ziel – Ihre Gesundheit



Willkommen in Gais

Die Ausrichtung der kardiologischen Abteilung unserer Klinik liegt in der Prävention bzw. der Rehabilitation von Patienten mit Herzerkrankungen, nach operativen Eingriffen am Herzen und den grossen Arterien im Bauchraum, Becken und Beinen vor allem nach Spitalaufenthalten. Unsere Dienstleistungen erbringen wir auf einem hohen persönlichen und medizinaltechnischen Niveau. Auf unserer psychoso-

matischen Abteilung bieten wir eine individuelle und an Ihren persönlichen Anliegen orientierte Behandlung an. Gemeinsam mit Ihnen werden die Zielsetzungen erarbeitet; dazu gehören persönliche Standortbestimmung, Erarbeiten von Problemlösungsstrategien, Lernen von Stressbewältigung, Förderung von Selbstvertrauen sowie Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit.



Bekannter Kurort

Schon im 18. und 19. Jahrhundert war das auf rund 900 Metern über dem Meer gelegene Gais europaweit als Molkekurort bekannt. Gais ist ein reizvoller Ort mit einem prägnanten Dorfplatz, der mit dem Wakker-Preis ausgezeichnet wurde.



Angenehme Atmosphäre

In unserem Haus finden Sie Ruhe und Raum zur Erholung. Unsere Küche bietet Ihnen eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Im Rahmen der Aktivierungstherapie lernen Sie neue Formen der Freizeitgestaltung kennen. Ausstellungen, Konzerte und Appenzeller-Abende bilden den kulturellen Rahmen.



Unser Ziel – Ihre Gesundheit

Ziel des Aufenthaltes in der Klinik Gais ist es, die Patienten möglichst beschwerdefrei und individuell leistungsverbessert in das eigene familiäre, berufliche und soziale Umfeld zurückzuführen.



Neue Kräfte für eine gesunde Zukunft

Die Klinik Gais hat 120 Betten in der Allgemein-, Halbprivat- und Privatabteilung. Die Zimmer sind mit ein oder zwei Betten ausgestattet und verfügen alle über eine Nasszelle und Dusche. Daneben stehen zusätzlich vier Apartments für gehobene räumliche Ansprüche zur Verfügung.

Schenken Sie uns Ihr Vertrauen

Unser Team bietet Ihnen ein individuell angepasstes medizinisch-therapeutisches Angebot an. Fachlich kompetent begleiten wir Sie während Ihres Aufenthaltes und freuen uns auf Patientinnen und Patienten, die bereit sind, mit uns gemeinsam ein Stück Gesundheitsweg zu gehen.

Die Anmeldung

Die Klinik arbeitet mit allen Kranken- und Unfallversicherungen zusammen. Für die Einweisung ist ein ärztliches Zeugnis erforderlich. Dies kann sowohl nach einem Spitalaufenthalt als auch durch niedergelassene Ärzte erfolgen.





Indikationen

Unsere Klinik ist spezialisiert im Bereich der kardialen und psychosomatischen Rehabilitation. Wir informieren Sie detailliert über medizinische Indikationen, damit Sie frühzeitig die Ausrichtung unseres Hauses kennen.

Kardiologische Abteilung

- Stationäre kardiale Rehabilitation
- Frühstationäre Rehabilitation mit Betreuung in der Pflegestation
- Ambulante kardiale Rehabilitation
- Ambulante Herzgruppe

Medizinisch-therapeutisches Angebot der Klinik Gais

Unser Therapieangebot wird interdisziplinär geplant und durchgeführt. Je nach Therapiemodul sind verschiedene Fachleute mit langjähriger Erfahrung und Kompetenz in der Rehabilitation tätig. Sowohl für die kardialen als auch für die psychosomatischen Patienten wird ein reichhaltiges Programm angeboten. Die Behandlungs- und Trainingsprogramme im Indoor- sowie im Outdoorbereich sind systematisch, individuell auf den Klienten angepasst und aufgebaut.

Indikationen für die kardiologische Abteilung

- Alle Herzerkrankungen von leichten bis höheren Schweregraden (NYHA I-III)
- Rehabilitation nach akutem koronarem Syndrom mit/ohne Herzinfarkt, Ballondilatation oder Bypassoperation
- Rehabilitation nach Herzklappenoperationen
- Patienten auch mit schwerer Herzmuskelschwäche, unabhängig von der Ursache
- Patienten mit Durchblutungsstörungen, Gefäßprothesen, Ballonaufdehnungen
- Primärprävention bei Hochrisikokonstellation (das Alter ist nicht entscheidend, sondern die Motivation)

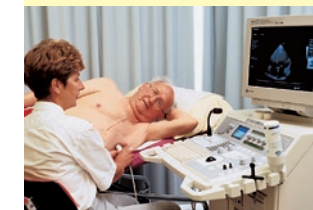


Diagnostik/Medizin

Speziell in der **kardiologischen Abteilung**, mit Überwachungs- und Pflegestation, bieten wir eine medizinische Behandlung und Betreuung durch Ärzte und Pflegepersonal rund um die Uhr an.

Diagnostische Massnahmen sind:

- Elektrokardiografie (EKG)
- Fahrradergometrie/Belastungs-EKG
- Farbdoppler-Echokardiografie
- Sonografie
- Röntgen-Diagnostik
- Klinisch-chemisches Labor
- Langzeit-EKG, Telemetrie
- Langzeitblutdruckmessung
- Lungenfunktionsdiagnostik



Psychosomatische Abteilung

- Stationäre psychosomatische Rehabilitation
- Ambulante psychosomatische Rehabilitation

Unser Therapiekonzept

orientiert sich am biopsychosozialen Menschenbild. Wir begreifen den Menschen in unserer Behandlung von seiner Symptomatik und seinem aktuellen Lebenskontext her. Wir betonen im gesamten Therapieprozess sein ressourcen- und wachstumsorientiertes Potenzial unter gleichzeitiger Würdigung defizitärer Anteile. Um mit jedem einzelnen Patienten den Rahmen abzustecken, steht eine Ziel- und Werteklä rung am Anfang jedes therapeutischen Arbeitsbündnisses. Unsere psychotherapeutische Arbeit ist methodenübergreifend problem- und lösungsorientiert. Sprachliche Voraussetzung für unsere Patienten sind gute Kenntnisse einer der Schweizer Landessprachen oder Englisch.

Wir behandeln psychosomatische Krankheitsbilder wie:

- Funktionelle bzw. somatoforme Störungen
- Depressive Erkrankungen
- Burnout-Syndrom
- Psychophysische Erschöpfungszustände
- Somatopsychische Erkrankungen
- Körperliche Stressfolgezustände und –erkrankungen
- Rekonvaleszenz nach körperlichen Erkrankungen
- Somatoforme Schmerzstörungen und Fibromyalgie
- Psychische Störungen nach Extremlastungen (PTSD)
- Trauerreaktionen
- Psychosoziale Belastungssituationen
- Angsterkrankungen, Phobien

Wir behandeln nicht

Suchterkrankungen, akute und chronische psychotische Zustände, akute Suizidalität, schwere Persönlichkeitsstörungen und gerontopsychiatrische Erkrankungen.



Diagnostik und Therapien in der psychosomatischen Abteilung

- Psychosomatische Abklärung und Diagnosestellung, ggf. testpsychologische Untersuchungen
- Medizinische und neurologische Abklärungen sowie notwendige Therapien
- Einleitung und /oder Fortsetzung einer integrativen Psychotherapie auf Grundlage basispsychotherapeutischer Methoden
- Störungsspezifische Anwendung spezieller Psychotherapieverfahren (z.B. EMDR, Körperpsychotherapeutische Verfahren)
- Einleitung oder Optimierung einer notwendigen Psychopharmakotherapie
- Verhaltensmodifikatorische Massnahmen mit Fokus auf den Lebensstil des Patienten
- Lernprozessorientierte Gruppenpsychotherapie
- Intensives Körperaufbauprogramm im Sinne einer wahrnehmensorientierten Körpertherapie (Wandern, Gymnastik, Sauna, Wassergymnastik, Ergometertraining, Krafttraining, Nordic Walking)
- Entspannungsübungen in Kleingruppen (Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Imaginationsübungen, Atemtherapie)
- Elemente des Achtsamkeitstrainings (MBSR)
- Angewandte Entspannung
- Physiotherapie
- Ernährungsberatung und individuelle Diätprogramme
- Reichhaltiges Freizeitangebot (Kreatives Gestalten, Veloverleih, Kultur- und Filmabende)





Die Interventionen

- Integrative unterstützende Psychotherapie während des gesamten Klinikaufenthaltes
- Psychodiagnostische Abklärungen (kognitive Leistungstests, Persönlichkeitsfragebögen, projektive Tests)
- Gemeinsame Erarbeitung eines psychosomatischen Erklärungsmodells für die vorliegende Erkrankung
- Sensibilisierung für unbewusste Konfliktsituationen, die der aktuellen Erkrankung zugrunde liegen
- Erkennung und Bearbeitung erlittener Traumata somatischer oder psychischer Natur
- Begleitung/Unterstützung eines Patienten/einer Patientin in einer schwierigen Lebenssituation mit anstehenden Entscheidungen
- Erarbeitung von Strategien bzw. Förderung von vorhandenen aber verschütteten Ressourcen, um eine aktuelle Situation zu verändern
- Förderung der Kompetenz, sich körperlich und mental wahrzunehmen und entspannen zu können
- Problem- und lösungsorientierte verhaltensmodifikatorische bzw. verhaltenstherapeutische Massnahmen
- Abklärung des Bedarfs nach weiterführender ambulanter Psychotherapie und ggf. Vermittlung eines geeigneten Therapieplatzes



Für PatientInnen, die bezüglich einer stationären (oder ambulanten) psychosomatischen Therapie unschlüssig sind, besteht die Möglichkeit eines ambulanten Vorgesprächs nach Vereinbarung.

Auf Anfrage führen wir auch stationäre bzw. ambulante Begutachtungen bei psychosomatischen Fragestellungen durch.



Abteilungsübergreifende Therapieangebote

- Wanderungen, Nordic Walking, Schneeschuh-Wanderungen
- Individuell angepasstes Ergometer-Training
- Training bei Durchblutungsstörungen (PAVK)
- Gymnastik
- Individuell abgestimmtes Krafttraining
- Schwimmen, Wasser-Gymnastik
- Entspannungsübungen:
 - Atemtherapie
 - progressive Muskelrelaxation
 - Meditation
 - Imaginationsübungen
- Vorträge, Gruppeninformationen und Diskussionen zur Thematik der Gesundheitsbildung
- Diät-/Ernährungsberatung
- Kochkurs
- Verhaltensmodifikatorische Massnahmen mit Blick auf den Lebensstil
- Individuelle psychotherapeutische, psychiatrische, psychologische Therapie und Begleitung
- Breit angelegte Physiotherapie
- Sozialberatung
- Persönliche Trainingsberatung

Die Therapie-Infrastruktur

- Grosse Turnhalle
- Gymnastikraum
- Entspannungs-/Ruheraum
- 15 Ergometerplätze
- Grosser Kraftraum mit genau einstellbaren Geräten
- Hallenbad mit 25 m Becken
- Sauna und Solarium
- Klinik-Shop
- Physiotherapieabteilung
- Hervorragendes Wandergebiet



Spezial-Angebote

Mitten in der Natur, eingebettet in der typisch, sanften Hügellandschaft des Appenzellerlandes liegt unsere Klinik. Ein wunderschöner Ort der Ruhe und der Erholung erwartet Sie, mit vielen Möglichkeiten für Ausflüge. Genießen Sie unser vielseitiges Angebot und entdecken Sie auch unsere Aktiv-Ferien.



Aktiv-Wochen

Entdecken Sie die andere Art, Ferien zu machen mit den Aktiv-Wochen im einzigartigen Appenzellerland. Wenn Sie auf der Suche nach erholsamen Aktiv-Ferien sind, wird Sie unser Angebot der Aktiv-Wochen interessieren. Gewinnen Sie Erkenntnisse zur Steigerung Ihres Wohlbefindens.

Die Gestaltung der Aktiv-Wochen

Ein ausgewogenes Trainingsprogramm ist Inhalt unserer Aktiv-Wochen. Die Häufigkeit der einzelnen Aktivitäten ist abhängig vom ausgewählten Kurs und vom Wetter.

Spezial-Angebote der Klinik Gais

- Nordic Walking Wochen
- Leichtwanderwochen
- Time-out-Wochen
- Gesundheitstage
- Begleitprogramm Reha
- Stresspräventionstraining für Paare
- Ambulante Herzgruppe

Detaillierte Unterlagen können Sie im Internet herunterladen oder per Telefon bei uns bestellen.



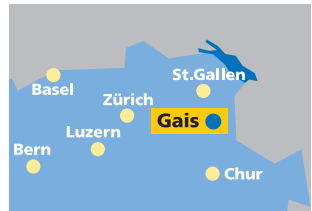
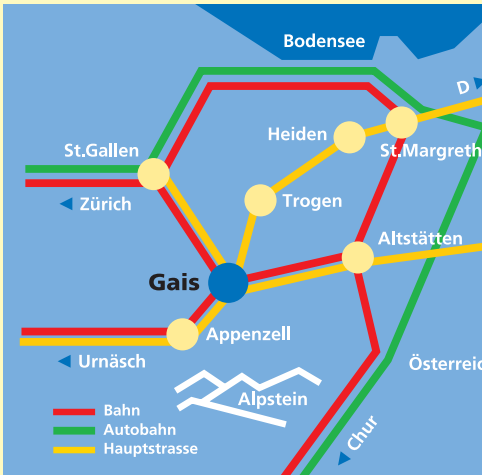
«Bistro Gais» – Ihr Treffpunkt

Das Restaurant «Bistro Gais» im 1. Obergeschoss der Klinik ist ein öffentliches Lokal im Bistrostil. Es verfügt über 60 Sitzplätze und eine wunderschöne Sonnenterrasse mit Blick auf den gesamten Alpstein. Es werden verschiedene Menüs und Tellergerichte, sowie Snacks und kleinere Speisen angeboten. Am Nachmittag können Sie sich an einer Vielzahl von Glacespezialitäten oder unserem Kuchenangebot erfreuen. Auch auserlesene Tropfen aus unserem Weinkeller stehen im Angebot. Wir freuen uns, Sie bewirten zu dürfen.



**Fachklinik für kardiale
und psychosomatische
Rehabilitation**

Klinik Gais AG
Gäbrisstrasse 1172
Postfach 131
CH-9056 Gais
Telefon 071 791 66 33
Telefax 071 791 61 31
info@klinik-gais.ch
www.klinik-gais.ch



So finden Sie uns

Gais ist verkehrstechnisch gut erschlossen. St. Gallen hat einen Intercity-Bahnhof. Von dort gelangen Sie mit den Appenzelnerbahnen bequem nach Gais. Mit dem Auto erreichen Sie Gais über die A1 via St. Gallen (Ausfahrt Kreuzbleiche), Teufen und Bühler. Aus dem Tessin und dem Bündnerland reisen Sie über die A13 via Kiessern, Altstätten und den Stoss an.

