



**KLINIK  
GAIS**

Rehabilitation. Kliniken Valens.



**Onkologie**  
Behandlung und Rehabilitation

## Vorwort

**In unserer Abteilung Onkologie engagieren wir uns für Menschen vor, während oder nach einer Krebstherapie sowohl in kurativer Situation wie auch beim Leben mit Krebs.**

Wir orientieren uns an Ihren Bedürfnissen und behandeln und begleiten Sie mit einer ganzheitlichen und individuell-geplanten Rehabilitation. Durch unsere onkologische Kompetenz und Vernetzung ist die Rehabilitation ein wichtiger Bestandteil der modernen Onkologie. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, Ihre körperliche, emotionale und soziale Gesundheit nach einer Krebsdiagnose zu verbessern und Ihre Lebensqualität zu steigern.



**Dr. med. Karen Nestor**  
Chefärztin Onkologie  
Stv. Departmentsleiterin Innere Medizin



## Moderne Onkologische Rehabilitation

**Das Leben mit oder nach einer Krebserkrankung verändert vieles und betrifft sowohl die Patientinnen und Patienten sowie die Angehörigen. Die Rehabilitation hilft wieder zurück in ein möglichst normales, selbstbestimmtes Leben und ist somit «Hilfe zur Selbsthilfe».**

### **Fortschrittliche Krebstherapie**

In den letzten Jahren konnten bei der Behandlung vieler Krebserkrankungen deutliche Fortschritte erzielt werden. Dieser Erfolg wurde vor allem durch eine individualisierte, aber auch zunehmend multimodale Krebstherapie erreicht. So werden heutzutage viele Tumorerkrankungen nicht nur operativ behandelt, sondern meist zusätzlich durch medikamentöse Therapieansätze (klassische Chemotherapie, aber auch zunehmend durch neue Medikamente und sog. Antikörper, die gezielt den Stoffwechsel und das Wachstum von Krebszellen blockieren können) therapiert. Dieser medizinische Fortschritt im onkologischen Fachgebiet hat nicht nur dazu geführt, dass immer mehr Menschen langfristig von der Krebserkrankung geheilt werden, sondern dass selbst bei chronischem, nicht-operablem Tumorstadium

die betroffenen Patientinnen und Patienten eine immer längere Lebensdauer erreichen.

### **Ziel der onkologischen Rehabilitation**

In den meisten Fällen führt diese intensivierte Therapie jedoch zu verstärkten Nebenwirkungen und Folgestörungen, welche nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die seelische Gesundheit sowie die berufliche und soziale Teilhabe beeinträchtigen. Ziel der onkologischen Rehabilitation ist daher, diese körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen zu lindern und soziale Folgen der Krebserkrankung zu reduzieren. Dies wird durch eine individuelle, interdisziplinäre Therapie während der Rehabilitation erreicht. Zusätzlich legen wir bei der Rehabilitation einen sehr grossen Wert auf die Förderung von gesundheitsfördernden und präventionsmedizinischen Therapieansätzen, um so die erreichten Effekte nach der Rehabilitation im häuslichen Umfeld weiter zu erhalten und zu festigen.



## Moderne Onkologische Rehabilitation

### Interdisziplinäre Onkologische Rehabilitation

Unsere Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen, individuellen und interdisziplinären Therapieansatz. Dieser verbindet ärztliches und pflegerisches Handeln, Denken und Fühlen mit Physio-, Sport-, Ergo- und Ernährungstherapie wie auch psychoonkologischen, sozialen, integrativ-medizinischen und spirituellen Aspekten.

Zu Beginn des stationären Aufenthaltes erfolgt eine Erhebung der vorliegenden Folgestörungen sowie der persönlichen Reha-Ziele und Ressourcen (sog. Assessment) unserer Patientinnen und Patienten. Anschliessend erfolgt die Planung der Therapiemassnahmen unter Einbeziehung aller an der Rehabilitation beteiligten Fachbereiche.



- ▶ So werden die Patientinnen und Patienten durch erfahrene Ärzte sowie speziell ausgebildete Pflegefachpersonen (z.B. Stoma-/Aromapflege, Wundversorgung etc.) betreut.
- ▶ Zur Linderung der lokalen Beschwerden nach einer Krebsbehandlung (z.B. orthopädische Beschwerden nach Thorax-Operationen, Nervenschädigungen und Konzentrationsstörungen nach Chemotherapie, postoperative Lymphödeme, etc.) arbeiten Physio-, Ergo- und Lymphtherapeuten eng mit unseren Patientinnen und Patienten an ihren persönlichen Reha-Zielen.
- ▶ Zur Steigerung der häufig reduzierten körperlichen Kraft zur Linderung von Fatigue und zum Muskelaufbau setzen unsere Sporttherapeuten neben einem individuell angepassten Ausdauertraining ein modernes medizinisches Gerätetraining (MTT) ein.
- ▶ Als Folge von Tumorerkrankung und Krebstherapie sowie vermehrter Immobilität bestehen zudem häufig Fehl- und Mangelernährung (Kachexie) oder post-operative Ernährungsstörungen (z.B. nach Operation an Magen, Bauchspeichel-

drüse oder Darm). Hier hilft eine verständliche Ernährungsberatung, evtl. ergänzt durch eine praktische Anleitung in unserer Lehrküche durch unsere im Bereich Onkologie erfahrenen Ernährungstherapeuten.

- ▶ Da die vielfältigen Beschwerden sowie die Krebsdiagnose selbst zu einer sehr hohen seelischen Belastung führen können, werden unsere Patientinnen und Patienten einfühlsam von unseren Psychologen, Psychoonkologen und Musik- sowie Kunsttherapeuten während des stationären Aufenthaltes begleitet.
- ▶ Infolge der häufig langen Krankheits- und Therapiedauer haben die Betroffenen häufig viele soziale Fragen: Wie geht es nach der Rehabilitation mit Beruf und Nachbehandlung weiter? Bei der Beantwortung dieser Fragen hilft unser Sozialdienst.

## Moderne Onkologische Rehabilitation

### Informations- und Seminarangebot für Betroffene

In der Akutmedizin steht die Therapie der Krebserkrankung im Mittelpunkt. Die Rehabilitationsmedizin hingegen zielt darauf ab, ganzheitlich auf die Folgen der Krebserkrankung und Nebenwirkungen der Therapien einzugehen. Somit werden nicht nur der Körper, sondern auch die Teilhabe des erkrankten Menschen sowie dessen psychische und spirituelle Ebene berücksichtigt. Es ist uns ein Anliegen, dass sich unsere Patientinnen und Patienten nicht nur während des Aufenthaltes in der Klinik Gais, sondern auch zu Hause weiter erholen und nachhaltig von unserer Therapie profitieren.

Daher haben wir in der Klinik Gais ein vielseitiges, interdisziplinäres Informations- und Seminarangebot für unsere Patientinnen und Patienten etabliert, das unter anderem folgende Themen umfasst:

- ▶ Sport und Krebs
- ▶ Ernährung und Krebs
- ▶ Fatigue – Ursache und Therapiemöglichkeiten
- ▶ Chemotherapie-induzierte Polyneuropathie (CIPN)
- ▶ Resilienz – Umgang mit seelischen Belastungen



## Präventivmedizinische Ansätze



### Präventivmedizinische Ansätze

Viele Patientinnen und Patienten fragen sich, ob bestimmte Risikofaktoren, wie eine falsche Ernährung oder Stress, zur Krebserkrankung geführt haben. Während der Rehabilitation in der Klinik Gais werden die Betroffenen seriös über Zusammenhänge der Erkrankung mit bestimmten Lebensweisen informiert und motiviert, mögliche Risikofaktoren (z.B. Rauchen, Übergewicht) zu reduzieren. Hierbei orientieren sich die Mitarbeitenden der Klinik an modernsten Erkenntnissen der Präventionsmedizin und der Salutogenese, der «Lehre der Gesundheit».

Ziel ist es, die Lust an einer gesunden Lebensweise (z.B. Bewegung, gesunde Küche, Achtsamkeit) zu wecken und nachhaltig zu fördern. Dazu gehören neben den vielfältigen aktiven Therapieangeboten insbesondere die Information in unseren Gesundheitsvorträgen und Seminaren, aber auch bewusst die Bewegung in der Natur der Appenzeller Bergwelt. Selbstverständlich nutzen wir den Aufenthalt unserer Patientinnen und Patienten in der Klinik auch dazu, über Risikofaktoren und die Vorbeugung von anderen Begleiterkrankungen zu informieren – auch dies gehört zu unserem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis.

## Innovative onkologische Rehabilitationskonzepte

In den letzten Jahren haben wir spezielle Therapie-Programme entwickelt, um häufige Symptome, die bei Krebspatienten während der Rehabilitation auftreten, zu behandeln. Unsere Mitarbeitenden verbessern diese Therapien ständig aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und der Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten. Unter anderem gibt es folgende, multimodale Therapieangebote:



### Multimodales Therapiekonzept bei Krebs-assoziiertes Müdigkeit (crFatigue)

- ▶ Aufnahmediagnostik / Ermittlung Schweregrad Fatigue (Assessment)
- ▶ Ausschluss anderer medizinischer Ursachen für Fatigue (Diagnostik)
- ▶ Vortrag «Fatigue – Ursachen und Therapie»
- ▶ Individualisiertes Kreislauftraining, z.B. Ergometertraining
- ▶ Adaptiertes Gerätetraining
- ▶ Beratung Energie-Management
- ▶ Resilienz-Gruppe
- ▶ Ernährungsberatung
- ▶ Therapie von (ursächlichen) Schlafstörungen

### Multimodales Therapiekonzept bei Chemotherapie-induzierter Polyneuropathie (CIPN)

- ▶ Aufnahmediagnostik / Ermittlung Schweregrad «Polyneuropathie»
- ▶ Evtl. medikamentöse Therapie von Nervenschmerzen
- ▶ Vortrag «Ursachen und Therapie der CIPN»
- ▶ Einzel-Ergotherapie
- ▶ Kognitives Training
- ▶ Sensibilitätstraining
- ▶ Koordinationsübungen zur Sturzprophylaxe
- ▶ Elektrotherapie

### Multimodale, intensivierte psychoonkologische Therapie (IPSO)

- ▶ Aufnahmediagnostik, Dokumentation psychische Belastung
- ▶ Ausschlussdiagnostik von psychischen Erkrankungen (z.B. Depression)
- ▶ Psychoonkologische Einzelberatung
- ▶ Entspannungstherapie (z.B. progressive Muskelrelaxation)
- ▶ Kunst-/Musiktherapie
- ▶ Gruppe «Resilienz» und «Stressreduktion»
- ▶ Massagen, Aromapflege zur Entspannung
- ▶ Wanderungen in der Natur («Waldbaden»)

### Multimodale Therapie bei Mangelernährung / Kachexie

- ▶ Dokumentation Mangelernährung / Muskelverlust
- ▶ Medizinische Diagnostik / Ausschluss / Therapie von Verdauungsstörungen bei Operationen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüse)
- ▶ Spezielle Kostformen (Lactose-arm, Eiweiss-reich etc.)
- ▶ Verordnung enterale / parenterale Kost
- ▶ Einzel-Ernährungsberatung sowie kontinuierliche Betreuung durch unsere Ernährungstherapeuten
- ▶ Praktische Ernährungsschule (Lehrküche)
- ▶ Adaptiertes Gerätetraining zum Muskelaufbau

## Integrierte Onkologische Rehabilitation

**Der Mensch in seiner Einzigartigkeit steht bei uns im Mittelpunkt. Unsere gemeinsame Arbeit orientiert sich an diesem Menschenbild.**

Unser Angebot ist ausgerichtet auf eine ganzheitliche, in die moderne Onkologie integrierte Rehabilitation, mit geografischer und operationeller Nähe zum Kantonsspital St.Gallen.

Mit unserem onkologisch kompetenten Team und unserer regionalen und nationalen Vernetzung verbinden wir die moderne Onkologie und die Rehabilitationsmedizin. So ist ein persönlicher Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen in den Akut-Kliniken nicht nur durch die räumliche Nähe, sondern durch eine enge Zusammenarbeit und die Teilnahme an gemeinsamen Fort- und Weiterbildungen, im Interesse unserer Patientinnen und Patienten, gegeben.

Zudem beteiligen sich unsere Mitarbeitenden in Fachgremien und bei der aktiven Weiterentwicklung von modernen Rehabilitationskonzepten. Die kontinuierliche und enge Zusammenarbeit mit der Krebsliga wird regional und national gepflegt.

### **Ambulante Reha St.Gallen**

Um nach einem stationären Reha-Aufenthalt eine optimale Nach- und Weiterbehandlung zu gewährleisten, bieten die Kliniken Valens in der Stadt St.Gallen an der Wassergasse 42/44 auf rund 800 Quadratmetern wohnortsnahe, ambulante Rehabilitation an. Sprechen Sie Ihren Arzt gerne darauf an.



### **Zeitpunkt der Rehabilitation**

Da die onkologische Therapie immer multimodaler und zeitlich länger geplant wird, muss die Festlegung des richtigen Zeitpunkts für eine onkologische Rehabilitation zunehmend individuell geplant werden. Meist erfolgt die Rehabilitation im Anschluss bzw. nach Abschluss der Krebstherapie, kann bei sehr geschwächten Patienten allerdings auch schon vor einer belastenden Operation oder nach dieser bzw. vor einer zusätzlich geplanten Chemotherapie erfolgen. Der passende Zeitpunkt des Rehabilitationsbeginns sowie die Dauer wird in enger Abstimmung mit den betreuenden Haus- und Fachärzten sowie unseren Patientinnen und Patienten gemeinsam geplant.

### **Ganzheitlicher Ansatz**

Neben einer engen «Verzahnung» der Rehabilitation mit der Akutmedizin gehört zu unserem integrativen Ansatz auch der Einsatz von sinnvollen, komplementärmedizinischen Therapiemethoden, über die wir unsere Patientinnen und Patienten seriös informieren wollen. Neben den klassischen Naturheilverfahren wie bewegungs-, ernährungs- und psychotherapeutischen Methoden und dem bewussten Einsatz der erholenden Appenzeller Bergwelt in unserem Outdoor-Programm werden bei bestimmten Beschwerden (z.B. bei Schlafstörungen, Angespanntheit und medikamentösen Nervenschäden) pflanzliche Präparate (Phyto-mezizin) und Spurenelemente sowie bestimmte Vitamine eingesetzt.

## Pflegeangebote Onkologie

### Onkologische Pflegesprechstunde

Die Pflegesprechstunde ist ein Angebot für Sie und Ihre Angehörigen während des stationären onkologischen Rehabilitationsaufenthaltes. Die Konsultation erfolgt durch eine spezialisierte Pflegefachperson mit vertieftem onkologischen Fachwissen. Das Ziel ist es, pflegerische und psychosoziale Anliegen im Zusammenhang mit Ihrer onkologischen Erkrankung aufzunehmen und Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

Im Mittelpunkt der Beratung steht der Umgang mit Fatigue im Alltag, denn Fatigue betrifft über 80% aller Personen mit einer onkologischen Erkrankung und beeinflusst häufig über Jahre anhaltend die Lebensqualität. Weiter können persönliche Fragen und Anliegen, die auf eine Verbesserung und Unterstützung körperlicher und psychosozialer Belastungen und die Förderung des individuellen wie auch sozialen Wohlbefindens abzielen, besprochen werden.

### Spezialisierte Onkologie-Pflege im Überblick:

- ▶ Ganzheitliche Erfassung und Begleitung unserer Patientinnen und Patienten
- ▶ Onkologische Behandlungspflege
- ▶ Verabreichung von systemischen Therapien (oral und parenteral)
- ▶ Sicherer Umgang mit PICC, Port-à-cath und Drainagen
- ▶ Parenterale und enterale Ernährung
- ▶ Wundpflege inkl. Vakuumverbänden
- ▶ Individuelle Stomaberatung und Gruppenvorträge zum Thema
- ▶ 24-Stunden-Präsenz
- ▶ Individuelle Beratungen und Instruktionen im Umgang mit Krankheit und Nebenwirkungen

## Aromapflege

**Die Aromapflege ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich begründete, komplementäre Pflegemethode, die auf Wirkung der Inhaltsstoffe in ätherischen Ölen und Pflanzenölen beruht. Durch verschiedene ausgewählte Anwendungen kann der Körper mental und geistig in Einklang gebracht werden. Der Genesungsprozess wird unterstützt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.**

Aromapflege in der onkologischen Pflege wird beispielsweise bei Übelkeit, Schmerzen und Fatigue angewendet und kann eine Unterstützung sein, um Symptome zu lindern. Für die Anwendungen werden ausschliesslich 100% naturreine ätherische Öle, Pflanzenöle und Hydrolate in Bio-Qualität verwendet. Monatliche Vorträge, geführt durch unsere Aromatherapeutin, bereichern dieses integrative Angebot zusätzlich.





## Alles Gute kommt von Herzen

**Mitten in der schönsten Natur befindet sich unsere Fachklinik für Kardiologie, Psychosomatik und Psychiatrie, Innere Medizin und Onkologie. Jährlich behandeln wir über 1800 Patientinnen und Patienten.**

Die Patientinnen und Patienten bilden stets das Zentrum unseres Denkens und Handelns. Sie genießen eine persönliche, ganzheitliche Betreuung durch das gesamte Personal der Klinik. Der für die Patientinnen und Patienten spürbare Fortschritt ihrer Genesung ist entscheidender Erfolgsfaktor und Qualitätsnachweis zugleich.

«Erfahren Sie bei uns Stärkung Ihres ganzen Wesens für Ihr Leben nach oder mit Krebs inmitten idyllischer Natur.»





Terrassenaussicht von  
der Klinik Gäis

**Klinik Gais AG**

Gäbrisstrasse 1172

CH-9056 Gais

T +41 58 511 21 11

[info.gais@kliniken-valens.ch](mailto:info.gais@kliniken-valens.ch)

[www.klinik-gais.ch](http://www.klinik-gais.ch)

 **KLINIKEN VALENS**

**Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.**