

## Gesundheitsbildung Schweiz war zu Besuch in der Reha Rheinfelden

# Besser informiert, gesünder leben

Unter dem Motto «Empowerment in Health» hat sich der Verein «Gesundheitsbildung Schweiz» mit Gründung der ersten Ausbildungsstätte zur Umsetzung von Health literacy in der Schweiz zum Ziel gesetzt, die Kompetenz der Bevölkerung in der ganzen Schweiz in wesentlichen Gesundheitsfragen zu fördern. Das vielseitige Vorlesungsangebot soll zu einer realistischeren Erwartungshaltung an das Schweizer Gesundheitswesen führen und Laien die Möglichkeit geben, medizinische Probleme besser zu verstehen sowie mündiger darüber diskutieren zu können. Diese Zielsetzung wurde am jüngsten Anlass in der Reha Rheinfelden eindrücklich dokumentiert.

«Zusätzlich zu den medizinischen Themen wollen wir auch gesundheitspolitische und volkswirtschaftliche Zusammenhänge, Risikomanagement, Risikodialog, juristische Fragen, Vor- und Fürsorge, ethische Themen, Prävention sowie Kosten und Nutzen im Gesundheitswesen vermitteln», erläuterte Gesundheitsbildungs-Initiator Karl Ehrenbaum. Die erstklassige Leistungspalette der Reha Rheinfelden, einer der führenden Rehabilitationskliniken der Schweiz, bot eine ideale Kulisse für Informationen aus erster Hand, grad recht, dem Ziel mündiger und selbstverantwortlicher Versicherter und Patienten gerecht zu werden.

### Das Wieder-Erreichbare anstreben

«Medizinische Rehabilitation ist das Fachgebiet des Wieder-Erreichbaren», beschrieb Prof. Dr. med. Thierry Ettl, Facharzt für Neurologie FMH/Physikalische Medizin und Rehabilitation FMH, Chefarzt und Medizinischer Direktor Reha Rheinfelden, sein Tätigkeitsgebiet. «Dabei ist der Weg das Ziel. Rehabilitationsmedizin ist somit auch gleichzusetzen mit Wissenschaft der medizinischen Prognostik.» Der Experte zeigte das am Beispiel des Schlaganfalls. Neurologische Probleme können auch in einem Schädelhirntrauma, einer Gehirnblu-

tung, Diskushernie, Knochenfraktur oder einem Herzinfarkt bestehen. Je nach dem Grad der Beeinträchtigung (Hirn, Rückenmark) ist eine gezielte Reha indiziert.

### Gesundheitsbildung Schweiz: auf einen Blick

#### Ziele

- «Empowerment in Health»: Gesundheitswesen besser verstehen, selbstbestimmter handeln, besser leben
- Was würde der Patient wollen, wenn er wüsste was er bräuchte? (am besten, bevor er Patient wird)
- Mehr Wissen über die Gesundheit hilft, ihr besser Sorge zu tragen
- Mehr Kenntnis über das Gesundheitssystem erlauben eine effizientere Nutzung

#### Kernbotschaft

- Gesundheitsbewussteres Verhalten
- Selbst mitbestimmen, solange wie möglich
- Mit den Ärzten einen Risiko-Dialog führen können
- Befähigen zur persönliche Risikoabwägung
- Wissen, wo verlässliche und gesicherte Informationen erhältlich sind

#### Zielgruppen

- Vorlesungen für alle, die sich um Gesundheit kümmern
- Für alle, die ein Bedürfnis für ein besseres Verständnis über Krankheiten haben wollen
- Für Gesunde, Kranke und deren Angehörige
- Für alle sozialen Schichten jeden Alters



Prof. Dr. med. Thierry Ettl, Facharzt für Neurologie FMH/Physikalische Medizin und Rehabilitation FMH, Chefarzt und Medizinischer Direktor, Reha Rheinfelden



© Fabrizio Vignali

### So sieht es die Spitzensportlerin

Tanja Hüberli, Vize-Europameisterin im Beach-Volleyball, schilderte in Rheinfelden nicht nur mit Herzblut ihre dynamische Sportart, sondern auch die entscheidende Rolle einer erstklassigen medizinischen und physiotherapeutischen Begleitung.

«Im wahrsten Sinne des Wortes matchentscheidend ist die Zusammenarbeit aller involvierten Personen und die Kommunikation untereinander. Sehr zentral für Athlet, Trainer, Arzt, Physio und Reha ist ein klares Verständnis für interdisziplinäres Vorgehen», betonte die Spitzensportlerin. «Eine sofortige Behandlung bei Verletzungen ist sehr wichtig! Eine Sportlerin will aktiv bleiben, um nicht die Grund-Kondition zu verlieren.» – Der Wiederaufbau kostet Kraft und Moral. Aber dabei sei Vorsicht am Platz. «Massnahmen für beschleunigte Heilung können später nachteilige Folgen haben. Es gilt somit, die Balance zu finden zwischen «Pushen», Heilung und Erholung. Angeschlagen weiter spielen kann allenfalls längerfristigen Ausfall verursachen.»

3 km Fasermaterial. Insgesamt weist das Gehirn 10 Milliarden sogenannter kortikaler Neuronen und 60 Trillionen Synapsen auf, welche für die Funktionen des menschlichen Körpers entscheidend sind. Dabei, so Prof. Ettl, arbeitet das Gehirn mit parallel geschalteten Netzwerken von Gehirnzellen mit all ihren Faserverbindungen. «Interessant ist, dass das menschliche Hirn eine riesige Informationsarbeit leistet. Es wird – ganz im Gegensatz zum Computer – durch die Fähigkeit der parallelen Verarbeitung schneller und effizienter, je mehr Daten zur Verfügung stehen.»

Die Bedeutung des Schlaganfalls ist enorm. In der Schweiz betrifft das rund 12'500 Personen pro Jahr, davon sind ca. 40% der Fälle mit mittelschwerer bis schwerer Behinderung. Es ist die grösste Patientengruppe in der neurologischen Rehabilitation.

### Ein weites Feld von Beeinträchtigungen

Weitere Bereiche der Rehabilitation sind Schädelhirntrauma, Multiple Sklerose, Parkinson, Obstruktive Bronchitis, Polyarthrose und Rheumatoide Arthritis. «Das Ziel der Reha besteht darin, in jedem Stadium der Krankheiten – auch bei progredientem Verlauf – ein Optimum zu erreichen», betonte Prof. Ettl. Interessant sei in diesem Zusammenhang, dass offenbar ein gewisses Misstrauen bei Patienten mit chronischen Erkrankungen gegenüber der Schulmedizin vorliege. 90% dieser Patienten in den USA würden zusätzlich Komplementärmedizin in Anspruch nehmen.

Es gelte also, höchste Qualität anzustreben. «Schon am Eintrittstag bei uns erfolgt daher eine prognostizierende Abklärung wie auch ein Abstecken der Rahmenbedingungen bezüglich der möglichen Besserung und Wiedererlangung der früheren Selbstständigkeit. Anschliessend

führen wir eine mindestens wöchentliche Re-Evaluation durch. Nach dem Austritt sorgen wir für optimale Schnittstellen zur ambulanten Weiterversorgung. Wir koordinieren die interdisziplinären Prozesse mit klarer Zielsetzung.»

### Ziele der Rehabilitation nach Schlaganfall

Hier geht es in erste Linie um die Prävention von Komplikationen und das Vermindern der neurologischen Defizite: Restitution heisst der Fachbegriff. Grundlage bildet die Neuroplastizität, z.B. in Form der Förderung des Gebrauchs der betroffenen Extremität mit dem Ziel des Wiedererlangens normaler Bewegungsmuster. Oft findet das unter Kompensation der residuellen Behinderung statt mittels Einsatz nicht betroffener Extremitäten oder Hilfsmittel. Damit erfolgt eine Verbesserung der Funktion. «Hier sind allerdings die Probleme «learned nonuse», Einseitigkeit in Haltung und Bewegung sowie Kontrakturen zu beachten. Wir streben daher einen langfristigen Erhalt der beeinträchtigten Funktion an.»

Dem Gehirn als Schaltzentrale kommt natürlich die wichtigste Funktion zu. Ein Kubikmillimeter Gehirn enthält übrigens 100'000 Neuronen und

### Neuroplastizität

Als Neuroplastizität wird die Fähigkeit des Gehirns bezeichnet, seine Struktur und Organisation morphologischen Veränderungen (z.B. Läsionen) oder veränderten Anforderungen (z.B. Lernen) anzupassen. Das geschieht durch Reorganisation kortikaler und subkortikaler Netzwerke der ipsi- und kontraläsionalen Hemisphäre, wobei die Plastizität in den ersten Wochen nach einem Akutereignis am grössten ist, aber auch in einer chronischen Phase nachweisbar bleibt. Das Ziel der Rehabilitation ist eindeutig: Förderung der Reorganisationsprozesse durch spezifisches Training, namentlich Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie.

### Vielfältige neuere Ansätze

Neuere Therapieansätze sind – neben dem Einsatz einer breiten Palette von Medikamenten im Bereich des Zentralen Nervensystems – der erzwungene Gebrauch funktionseingeschränkter Körperteile, Laufbandtraining und roboterunterstützte Therapie. Verstärkt werden diese Massnahmen durch mentales Training, Videotherapie (Spiegelneuronen), funktionelle Elektrostimulation, transkranielle Stimulation des



### Inhaltliche Themen der Gesundheitsbildung Schweiz

© GBS, Karl Ehrenbaum

Grundlagen des Gesundheitssystems	Gesundheit und Gesellschaft	Vorsorge
<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundsätzliche Informationen über das Gesundheitswesen Schweiz: Organisation, Struktur, Kosten, Kostenträger, Verbände, Interessengruppen</li> <li>Kuration und Medizinaltechnik:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Krankheiten und Unfälle</li> <li>Behandlung, Therapie und Rehabilitation</li> <li>Pharmakologie</li> </ul> </li> <li>Schul- vs. Alternativmedizin</li> <li>Ethik und Moral vs. Ökonomie</li> <li>Qualität im Gesundheitswesen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volkskrankheiten: Psyche, Krebs, Herz/Kreislauf, Diabetes, chron. Krankheiten, Disease Management</li> <li>Modediagnosen: HWS, Burnout, CFS, Mangelerscheinungen, Mobbing/Stalking, Fibromyalgie, Sucht, somatoforme Störungen</li> <li>Helfen und «geholfen werden»; die Bürger als Akteure in der Versorgung: 1. Hilfe, Zivilcourage, Organ- und Blutspende</li> <li>Medien und Medizin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prävention und Gesundheitsförderung: Sport/Wellness, Ernährung, Impfen, Individuelle Gesundheitsleistungen, Diagnostik und Checkups</li> <li>Vorsorge im Alter: Selbständigkeit im Alter, Vorsorge, Angehörige, Sterbehilfe, Verbeistandung/Bevormundung, Patientenverfügung, Palliative Care</li> </ul>
Chancen und Risiken im Gesundheitswesen	Gesundheitswesen Schweiz im internationalen Vergleich	Entwicklungen und Trends im Gesundheitswesen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Volkswirtschaftliche Chancen und Risiken</li> <li>Risikomanagement:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sicht Patient, Arzt, Krankenhaus</li> <li>EBM</li> <li>Arzt- und Spitalhaftpflicht</li> <li>Defensivmedizin</li> </ul> </li> <li>Risiko-Dialog                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Arztgespräch</li> <li>Informationsquellen</li> </ul> </li> <li>Gesundheitskompetenz                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Mündigkeit als Patient / Selbstbestimmung</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Internationale Gesundheitssysteme</li> <li>Zahlen und Eckdaten</li> <li>Rechtliche Einflüsse (v.a. EU)</li> <li>Versorgungsqualität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Integrierte Versorgung:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzen</li> <li>Fraktionierte Heilprozesse</li> <li>Schnittstellen</li> <li>Care Management/Case Manager</li> <li>Alternative Versicherungsmodelle</li> <li>Patientensteuerung</li> <li>Kostenträgersicht</li> </ul> </li> <li>E-Health/elektronisches Patientendossier/Telemedizin</li> <li>Neue Spitalfinanzierung und DRG</li> <li>Medizinischer Fortschritt</li> <li>Neue Berufsbilder</li> </ul>

«Motorkortex» und Anregung der neuronalen Plastizität. Es besteht eine Wirksamkeit auch im chronischen Stadium nach Hirnschlag.

Die kognitiven Defizite beim Hirnschlag exakt zu erfassen, ist natürlich besonders wichtig für den Rehabilitationsverlauf. Dabei erwähnte Prof. Ettlín Aufmerksamkeitsstörungen, Neglekt, Anosognosie, Aphasie, Apraxie, Gedächtnisstörungen, räumlich konstruktive Störungen, Störungen von Planen und Handeln und Wesensveränderungen. «Grundlage bei der Reha ist das Beobachten des Patienten im Alltag und die neuropsychologische Testung. Defizite beeinflussen alle Therapien. Deshalb ist eine enge Zusammenarbeit der Neuropsychologie mit allen Therapeuten in der Behandlungskette von ausschlaggebender Bedeutung.»

### Wie geht's nach der Reha weiter?

Nach der stationären Rehabilitation beginnt die schwierigste Arbeit für Patienten und Angehörige, und sie beginnt gleich nach der stationären Rehabilitation. «Das heisst optimale Unterstützung durch ambulante Therapien und ärztliche Begleitung – eine lebenslange Herausforderung! Sie besteht insbesondere in der Suche nach Kompensations- und Adaptationsmöglichkeiten für bleibende neurologische Defizite. Diese Bündelung aller Kräfte obliegt dem Patientenmanager.

Er/sie soll schwerpunktmässig den Menschen (Patienten) durch seinen Rehabilitationsprozess begleiten, Abläufe koordinieren und eine bestmögliche Weiterversorgung auch nach seinem Austritt gewährleisten. Das ist der Inhalt des «Rheinfelder Patientenmanagement-Modells.»

### Spannende Perspektiven für die Zukunft

Und so sieht die Zukunft aus: Bereits vor einem operativen Eingriff ist es sehr sinnvoll, Patienten optimal auf die anschliessende Reha vorzubereiten und Voraussetzungen – beispielsweise durch Gewichtsreduktion, Adaption eines gesünderen Lebenswandels – zu schaffen, welche die Rehabilitations-Massnahmen wirkungsvoll zu unterstützen vermögen. Das verbessert die Reha-Qualität und deren Resultate.

Die Zukunft bedeutet generell Zunahme von muskuloskelettalen Problemen auch bei Patienten mit anderen Hauptindikationen. Klar wird gerade hierbei die vermehrte Wichtigkeit des präoperativen Zustands, z.B. in der MSK-Reha, da dies einen Einfluss auf Länge des Aufenthaltes haben kann. Es bedarf also z.B. einer physiotherapeutischen Konditionierung vor dem Aufenthalt.

«Dazu kommt die immer höhere Altersschwelle bei vielen Interventionen (Herzchirurgie, Ortho-

pädie, etc.)» erläuterte Prof. Thierry Ettlín. «Die Patienten werden medizinisch in Zukunft noch komplexer. Die Spezialisierung in der Reha wird daher weiter zunehmen. Eine weitere Spezialisierung wird auch innerhalb der rehabilitativen Fachbereiche mit Subspezialitäten stattfinden sowie eine Spezialisierung auf Leistungsbe-reiche und Indikationen mit dem Ziel, eine kritische Grösse (auch bezüglich Qualität) zu erreichen.»

Schliesslich werden neue Technologien Platz greifen. Darunter zu verstehen sind der vermehrte Einsatz von Neurorobotik für motorische Funktionen (Gehen, Arm- und Handfunktionen) resp. Training von Funktionen in virtueller Realität, restorative Implantate mit Stammzellen und personalisierte Medizin, d.h. massgeschneiderte individualisierte Medikamente. «Aber», so der Facharzt, «jede medizinische Schädigung mit Auswirkungen auf motorische, sensorische und kognitive Funktionen wird auch bei zukünftigen High-Tech-Fortschritten (Pharmakologie oder Chirurgie) zur Wiedererlangung der beeinträchtigten Funktionen ein gezieltes rehabilitatives Training der betroffenen Funktion bedingen. Mein Fazit lautet daher: Neue Technologien werden Einzug halten, sie werden aber nicht die Rehabilitation ersetzen.»

Text: Dr. Hans Balmer



### Reha Rheinfelden – der Qualität verpflichtet

Die Reha Rheinfelden ist eine privatrechtliche Stiftung auf gemeinnütziger Basis mit öffentlichen Leistungsaufträgen. Das führende Rehabilitationszentrum für Neurologie, Orthopädie, Rheumatologie und Sport liegt in einem Park am Rande Rheinfeldens – eingebettet in der Rheinlandschaft zwischen Jura und Schwarzwald. Die Klinik verfügt über 184 Betten in Privat-, Halbprivat- und Allgemeinabteilungen.

Patientenzimmer, Infrastruktur und Therapieeinrichtungen entsprechen mit ihrem hohen, zeitgemässen Standard allen Anforderungen. In der Reha Rheinfelden werden rund 2000 stationäre und rund 5700 ambulante Patientinnen und Patienten pro Jahr betreut – aus der Region, aus der ganzen Schweiz und auch aus dem angrenzenden Ausland. Über 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in jeder Hinsicht für das Wohl der Patientinnen und Patienten besorgt. Die Reha Rheinfelden ist Mitglied von SW!SS REHA und gehört zu den Swiss Leading Hospitals.