



Zürcher
RehaZentren

Klinik Davos

Therapieangebot

Beratungsangebot



Unser umfassendes Therapieangebot deckt verschiedene Aspekte für eine optimale Behandlung von Patientinnen und Patienten ab. Dabei ergänzen sich Physio-, Ergo-, Sporttherapie, Logopädie, Psychologie, Psychomotorik, Atemtherapie, Ernährungsberatung und die Sozialberatung mit verschiedenen Ansätzen und Schwerpunkten.

Unsere Therapiemöglichkeiten

Ergotherapie

Ziel der Ergotherapie ist das Erreichen, Verbessern oder Erhalten der Selbstständigkeit bei alltäglichen Verrichtungen in Einzel- und Gruppentherapien. Entsprechend steht das funktionelle Training im Mittelpunkt der Behandlung. Die Patientinnen und Patienten lernen, wie sie Einschränkungen im Alltag, sei es im Haushalt oder im Beruf, überwinden oder besser mit diesen umgehen können.

Fachliche Schwerpunkte

- Bobath Konzept
- Fazio-orale Trakt Therapie (F.O.T.T.)
- Spiegeltherapie
- Funktionelle Elektrostimulation
- Dysphagie Training
- Handschienen und Cast Versorgung
- Manuelle Therapie
- Narbenbehandlung
- Nervenmobilisation
- Handödem-Prophylaxe und Behandlung
- Therapien mit computergesteuerten Apparaturen
- Taping
- Thermische Behandlungen
- Triggerpunktbehandlung
- Durchführung von Assessments zur Beurteilung der Arbeitsfähigkeit
- Erlernen ergonomischer Grundsätze für Beruf und Alltag mit Anwendungstraining in den Gruppentherapien

Motorische und sensorische Behandlung

- Haltungs- und Bewegungskontrolle
- Grob- und Feinmotorik
- Sensibilität

Neuropsychologische Funktionen

- Wahrnehmung und Verarbeitung von Sinnesreizen
- Orientierung zu Person, Ort, Zeit, Situation
- Konzentration, Ausdauer, Arbeitstempo
- Lernen, Gedächtnisfunktionen
- Handlungsplanung und -ausführung
- Umstellfähigkeit, Abstraktionsvermögen

Verarbeitung von psychischem Erleben

- Krankheitseinsicht und -verarbeitung
- Umgang mit Persönlichkeitsveränderung und affektiven Symptomen
- Planung von Handlungs-Tagesstrukturen
- Erlernen von Schmerz copingstrategien

Therapeutisches Training in Alltagssituationen

- Wasch-/Anziehtraining
- Haushaltstraining
- Einkaufs-/Kochtraining
- Training im öffentlichen Verkehr

Beratung und Anpassungen der persönlichen Umgebung

- Hilfsmittel- und Rollstuhlberatungen und -anpassung
- Individuelle Anpassungen
- Beratung und Instruktion der Angehörigen
- Organisation von weiterführender Ergotherapie

Logopädie

Die Logopädie beinhaltet die Diagnostik und Therapie von Störungen der Sprache, der Stimme und des Schluckens. Die individuellen Therapien finden in Einzelsitzungen statt.

Fachliche Schwerpunkte

- Sprachstörungen (Aphasie)
- Sprechstörungen (Dysarthrophonie, Sprechapraxie)
- Stimmstörungen (Dysphonie)
- Schluckstörungen (Dysphagie)
- Fazialisparese (Lähmung des Gesichtsnervs)
- Facio-orale Trakttherapie (F.O.T.T.)
- Angehörigenberatung und -anleitung

Psychologie / Psychotherapie

Wir bieten psychologische Unterstützung und Begleitung während der Rehabilitation an, um unseren Patienten eine nachhaltige und gesamtheitliche Rehabilitation zu ermöglichen. Patienten können eigene Anliegen oder Belastungen offen in vertraulichen Einzelgesprächen anbringen. Solche Anliegen können beispielweise eine funktionale Krankheitsverarbeitung, die Reduktion von Belastungen, ein hilfreicher Umgang mit Erkrankungen und individuelle Themen umfassen. Zudem können neue Chancen geschaffen und Lebensperspektiven gefunden werden.

Fachliche Schwerpunkte

- Krankheitsverarbeitung
- Ressourcenaktivierung
- Lebensstilveränderungen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
- Rauchentwöhnung
- Umgang mit Stress/Belastungen
- Umgang mit chronischen Schmerzen/ Schmerzbewältigung
- Umgang mit Trauer
- Umgang mit Krisen
- Motivation und Organisation von psychotherapeutischer Anschluss therapie
- Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess
- Paar- und Familiengespräche

Gruppenangebote

- Rauchstoppgruppe
- Schmerzbewältigungsgruppe
- Psychoonkologische Gesprächsgruppe
- Themenzentrierte Gruppentherapie für Erschöpfungsdepression (Burn out)
- Symptomorientierte Gruppentherapie

Physio- und Sporttherapie

Wir bieten zahlreiche Einzel- und Gruppentherapien an, die entsprechend der Rehabilitationsziele in einem individuell abgestimmten Behandlungsplan kombiniert werden. Die Förderung von Kraft, Ausdauer und Vitalität sind ebenfalls wichtige Faktoren. Die Gruppentherapien helfen, Übungen zu vertiefen und gemeinsam mit anderen Patienten Freude an Bewegung und Sport zu erfahren.

Beides soll das Selbstvertrauen in die eigenen Möglichkeiten und das Vertrauen in den Körper stärken.

Fachliche Schwerpunkte

Gangrehabilitation (in der Klinik & im Aussenbereich)

- Laufband
- Gehgärten/-barren, Gehbad
- Nordic Walking
- Treppentraining
- Verschiedene Gehtrainingsgruppen: Gehtraining im Aussenbereich in Gruppen (Niveau angepasst)

Ergometertraining

- Fahrrad, Sitzfahrrad, Armfahrrad, Crosstrainer, Laufband
- Indoor Rowing Concept 2®
- Kinetron

Elektromechanisch assistiertes Training

- MOTomed®
- Kinetec

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

- Kraftaufbau an Trainingsgeräten
- Freihanteltraining
- Individuelles Training mit eigenem Körpergewicht
- Kletterwand
- Sensomotoriktraining auf Galileo oder Kleingeräten
- Gleichgewichtstraining auf Kleingeräten, Vibrationsplatte (Galileo), Airexmatte
- Propriozeption auf Prokin
- Kraftaufbau mithilfe TRX-Bänder
- Allegro (Exzentrisches Krafttraining der Beinmuskulatur)
- Cybex Orthotron KT

Ausdauertraining

- Fahrrad, Sitzfahrrad, Armfahrrad, Crosstrainer, Laufband
- Indoor Ruderergometer (Concept 2®)
- Kinetron
- Nordic Walking
- Tiefwassergymnastik - Aqua Jogging/Wet Vest-Training
- Lauftherapie in freier Natur
- Treppentraining

Wassertherapie

Aktive Erholung

- Spaziergänge in freier Natur
- Blackroll
- Qi Gong

Passive Erholung

- Entspannung nach PMR
- Vibrationsplatte (Galileo)

Physikalische Therapie

- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Fussreflexzonenmassage
- Akupunktmassage nach Radloff
- Therapie nach Dorn
- Wärmepackungen, heisse Rolle

«Gemeinsam stärken wir Ihre positiven Kräfte.»

- (Neuromuskuläre) Elektrostimulation
- Ultraschall

Individuelle Leistungen nach Bedarf

- Abgabe, Anpassung, Beratung und Verkauf von Hilfsmitteln
- Organisation ambulanter Therapie
- Hausabklärungen
- Instruktion/Abgabe von Übungsprogrammen für zu Hause
- Beratung und Instruktion der Angehörigen
- Austrittsbericht

Psychomotoriktherapie

Die Psychomotoriktherapie (PMT) orientiert sich hauptsächlich am biopsychosozialmedizinischen Modell. Dieses Modell geht davon aus, dass es ein Gleichgewicht zwischen biomedizinischen, psychischen und sozialen Faktoren gibt. Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig. Ausgangspunkt ist, dass jeder Mensch ein mögliches optimales Gleichgewicht anstrebt. Es beruht auf dem Zusammenspiel von Motorik und Gefühlsleben und ist eine psychotherapeutische Auseinandersetzung mit der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. Innerhalb der Psychomotoriktherapie kann eine Zweiteilung gemacht werden zwischen einerseits bewegungsorientierten- und andererseits körperorientierten Methoden.

Hauptziele der Psychomotoriktherapie:

- Verbesserung der Interaktion (lernen «nein» zu sagen, Kritik äussern oder entgegennehmen, Grenzen angeben)
- Verbesserung im Umgang mit Emotionen (z.B. lernen Angst, Trauer, Wut zu äussern oder zu kontrollieren)
- Verbesserung von Selbstvertrauen, Selbstständigkeit und Selbstachtung
- Verbesserung von Körperbewusstsein und Körperbild (Entspannung, Körperakzeptanz, Schmerzmanagement)

Atemtherapie

Durch das Entwickeln der Atemkraft und das Wahrnehmen der eigenen unbewussten Atemmuster können Beschwerden erleichtert oder gelöst, der Gedankenfluss beruhigt und die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte des Menschen gestärkt werden. Das begleitende therapeutische Gespräch unterstützt den Wahrnehmungsprozess und ermöglicht, über die eigenen Erfahrungen und Gefühle, Klarheit und Erkenntnis zu erlangen.

Zielsetzung der Atemtherapie ist, den Selbstwahrnehmungsprozess in körperlicher und seelischer Hinsicht sowie in sinnstiftender Richtung zu fördern. Als Leitfaden hierzu dient das Bewusstwerden des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum sowie der Achtsamkeit. Mittels atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen mittels Druck, Dehnung und Bewegung wird die Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit gefördert. Dabei wird grosser Wert auf die Integration des Erfahrenen in den Alltag gelegt.

Gestaltungstherapie

In der Gestaltungstherapie wird mit schöpferisch anregenden Materialien (z. B. Farben, Stoffe, usw.) dem Patienten ein Ausdrucksmittel angeboten, welches sich vor der sprachlichen Entwicklung ansiedelt. Ausdruckszentrierte Medien, die den präverbalen Störungen die Möglichkeit geben, sich über das kreative Tun Ausdruck zu verschaffen.

Hauptziele der Gestaltungstherapie:

- Verbesserung der Selbst- und Körperwahrnehmung
- Verbesserter Zugang zu und Umgang mit eigenen Bedürfnissen, Emotionen und Affekten
- Verbesserung und Veränderung der Kontakt-, Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens und -bewusstseins
- Erhalt sowie Förderung von Selbstständigkeit und Eigenverantwortung

- Verbesserung der Beziehungs- und Bindungsfähigkeit
- Nachreifen und Förderung von entwicklungspsychologischen wichtigen Fähigkeiten wie Autonomie, Identität, Kommunikation und Selbstwert

Ernährungsberatung

Die Ernährungsberatung umfasst eine gezielte Beratung entsprechend dem Krankheitsbild und der Umsetzung von individuellen, ernährungstherapeutischen Massnahmen für eine bedarfsgerechte Ernährung. Das Ziel: Die Rehabilitation über die Ernährung optimal zu unterstützen.

Die Ernährungsberatung orientiert sich an der aktuellen, wissenschaftlichen Ernährungsmedizin. Die ernährungstherapeutischen Massnahmen richten sich nach dem individuellen Verlauf des Rehaaufenthaltes. Bei Austritt werden Lösungen zur Umsetzung der Ernährung zu Hause oder ein Übertritt in eine andere Institution besprochen und organisiert. Je nach Situation wird zusätzlich eine ambulante Weiterbetreuung organisiert.

Fachliche Schwerpunkte

- Probleme mit dem Schlucken oder Kauen z. B. nach einem Hirnschlag (Apoplexie) oder nach Bestrahlung von Tumoren im Mund-, Rachen- oder Halsbereich
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z.B. nach Herzinfarkt (Myokardinfarkt)
- Erkrankungen der Lunge wie COPD (Chronisch obstruktive Pneumopathie) oder Tuberkulose
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Mellitus
- Spezielle Ernährungshygiene nach einer frischen Organtransplantation
- Nahrungsmittelallergien/-intoleranzen
- Erkrankungen und Operationen im Magen-Darmtrakt wie z. B. bei Entfernung von Speiseröhre, Magen, Darm (Kurzdarmsymptomatik), Bauchspeicheldrüse, künstlichem Darmausgang
- Erkrankungen im Verdauungstrakt wie z. B. Durchfallerkrankungen, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
- Akute und chronische Nierenerkrankungen, dialysebedürftige Nierenerkrankungen

Diabetesberatung*

In der Diabetesberatung umfasst die Autonomie, Prävention oder Verzögerung von diabetischen Folgeerkrankungen sowie Vermittlung von Informationen, um die Sicherheit im Umgang mit Diabetes stärken.

Fachliche Schwerpunkte

- Grundkenntnisse des Stoffwechsels
- Metabolisches Syndrom
- Stoffwechselfbstkontrolle/Blutzucker-Messung
- Hypoglykämie/Hyperglykämie
- Insulintherapie/Injektion/Lipodystrophien
- Vorsorgeberatung (Diabetespass)
- Körperliche Aktivität/Sport
- Folgeerkrankungen/Verhalten bei Krankheit
- Reisen/Ferien/Fahrzeug lenken
- Ketoazidose (Übersäuerung)
- Repetitionsberatung

* Leistungsangebot durch Kooperation

Sozialberatung

Ein Aufenthalt in einer Klinik kann Unsicherheiten und Fragen mit sich bringen, wie es danach weiter geht. Lässt sich der Alltag wieder so bewältigen, wie es vor der Erkrankung möglich war? Braucht es zusätzliche Unterstützung für die Organisation von Haushalt und den alltäglichen Aktivitäten?

Unser Sozialdienst unterstützt Patientinnen und Patienten bei persönlichen und sozialen Problemen. Er hilft ihnen dabei, individuelle Lösungen zu finden, damit die Weiterversorgung nach dem Klinikaufenthalt gewährleistet ist.

Weitere Beratungen

- Seelsorge
- Beratung zum Umgang mit medizinischen Geräten/Systemen

Durch die stetige Weiterentwicklung werden die Behandlungsmöglichkeiten laufend dem Bedarf angepasst und können von diesen Ausführungen abweichen. Die Basis für den Behandlungsplan bildet das individuelle Krankheitsbild mit ärztlicher Diagnostik sowie therapeutischer Beratung.



Zürcher RehaZentren | Klinik Davos
Klinikstrasse 6
7272 Davos Clavadel



Monica Glombik
 Bereichsleiterin Therapien

☎ T +41 81 414 43 30
 ✉ monica.glombik@zhreha.ch

Unser gemeinsames

Rehabilitationsziel

Wir unterstützen Menschen individuell und bestmöglich mit Fachwissen und Herzlichkeit beim Genesungsprozess zur Förderung eines selbstbestimmten Lebens mit Freude.

Neue Chancen schaffen