



# Physio- und Ergotherapie in den Alterszentren

Aktiv. Mobil. Selbstständig.





**«Bedeutungsvolle Betätigungen und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter sind aus meiner Sicht der Schlüssel für eine gute Lebensqualität.»** *Marisa Mächler, Ergotherapeutin FH*

## **Wir möchten ein Partner an Ihrer Seite sein, der Sie individuell und ganzheitlich behandelt.**

**Wir bieten Ihnen individuell abgestimmte Physio- und Ergotherapie, damit Sie so lange wie möglich aktiv, mobil und selbstständig bleiben.**

**Die Chancen, alt zu werden, stehen gut. Ein 65-jähriger Mann hat durchschnittlich noch rund zwanzig Jahre vor sich, eine gleichaltrige Frau zwei Jahre mehr. Die Schweizer Bevölkerung gehört damit zu den Menschen mit der höchsten Lebenserwartung der Welt.**

### **Wohlbefinden und Handlungsfähigkeit – nicht nur für Seniorinnen und Senioren**

Physio- und Ergotherapie sind weit mehr, als sich massieren zu lassen und Fingerfertigkeit zu üben. Unsere Schwerpunkte sind unter anderen das Fördern der Handlungsfähigkeit im Alltag durch gezielte Übungen, Aufzeigen von Verhaltens- und Haltungsfehlern, Kraft- und Balancetraining, Schmerzlinderung bei chronischen Erkrankungen oder nach Unfällen, Therapie bei Schluckproblemen, Abgabe und Erläuterung von Hilfsmitteln sowie Arbeitsplatzabklärungen. Wir arbeiten nach aktuellen Standards, gehen aktiv und individuell auf Ihre Einschränkungen im Alltag ein und setzen zusammen mit Ihnen sinnvolle Ziele. Wir nutzen Ihre



vorhandenen Ressourcen und kommunizieren klar. Auf Wunsch nehmen wir Kontakt mit Ihren Angehörigen auf und beziehen sie in die Therapie mit ein.

### **Interdisziplinäre Zusammenarbeit**

Eine optimale therapeutische Behandlung ist nur dann gegeben, wenn die Zielsetzungen interdisziplinär festgelegt und aufeinander abgestimmt werden. Wir sind als Therapieteam in den Alterszentren direkt vor Ort tätig. Es findet ein regelmässiger Informationsaustausch mit Ärzten, Pflegefachpersonen sowie Mitarbeitenden anderer Disziplinen statt, von dem Sie als Patientin oder Patient optimal profitieren können.



### Für wen ist die Therapie?

Wir behandeln Bewohnende aller städtischen Alterszentren sowie Gäste des Tageszentrums Adlergarten. Unser breit gefächertes Therapieangebot steht in allen Alterszentren auch ambulanten Patientinnen und Patienten zur Verfügung.

In Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt erhalten Sie bei Beschwerden eine Verordnung für die Therapie. Je nach Problem und Zielsetzung werden Sie bei der Ergotherapie und/oder der Physiotherapie angemeldet. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Die Kosten der Behandlungen werden von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen.



## Unser Angebot

### **Physiotherapie:**

- Einzeltherapie (bei akuten Beschwerden wie auch zur Prävention)
- Palliative Care (therapeutische Begleitung in der letzten Lebensphase)
- Gruppentherapien (u. a. Balancegruppe, «Fit im Alter», «Standfest im Alter», Sturzprävention)
- Medizinische Trainingstherapie (auf körperliche Beschwerden zugeschnittenes Training)
- Trainingscenter für Jung und Alt
- «Dividat Senso»



### **Ergotherapie:**

- Förderung der Selbstständigkeit bei wichtigen Alltagstätigkeiten (z. B. eine Mahlzeit zubereiten, sich ankleiden, einen Freund besuchen)
- Therapie bei Schluckproblemen
- Gezieltes Training von körperlichen und kognitiven Fähigkeiten
- Hilfsmittelberatung und Ergonomieschulung
- Abklärung der häuslichen Einrichtung

**«Es ist mein grösster  
Wunsch, bis ans Ende  
meiner Tage selbstständig  
zu leben.»**

*Vreni Anna von Mengden*





## **Vor fünf Jahren kam ich im Rollstuhl hierher. Ich konnte weder gehen noch stehen.**

*«Der Hirnschlag vor fünf Jahren war die grösste Zäsur in meinem Leben. Auf dem Heimweg vom Einkaufen hat es mich wie ein Blitz aus heiterem Himmel getroffen. Mir wurde schlecht, ich konnte mich noch auf eine nahe Bank setzen – und dann wusste ich nichts mehr. Die rechtsseitige Lähmung ist irreversibel und meinen Geschmackssinn habe ich wohl für immer verloren. In beiden Schultergelenken habe ich eine schmerzhafte Arthrose und auch das Knie will nicht mehr so, wie ich es möchte. Niemand will es hören, wenn ich von mir sage, dass ich ein Krüppel bin. Dabei ist das doch nur die Kurzform für einen in seiner Bewegungsfähigkeit dauerhaft behinderten Menschen. Ich nenne die Dinge gerne beim Namen, auch wenn es anderen nicht gefällt. Galgenhumor, Ironie, ein eiserner Wille und eine gewisse Sturheit gehörten schon immer zu meinem Naturell.*

*Seit Frühling 2013 bin ich Stammkundin hier in der Physio im Adlergarten. Nach meiner fünfwöchigen Reha in Kilchberg sass ich im Rollstuhl, ich konnte weder stehen noch gehen und suchte eine Praxis, in der ich am selben Tag Physio- und Ergotherapie buchen konnte. Wichtig war mir auch die Kontinuität. Ich hatte keine Zeit zu verlieren und wollte keinen Therapeuten, der in den Ferien seine Praxis schliesst. Zu meinem grossen Glück bin ich in der Therapie im Adlergarten gelandet. Etwas Besseres hätte mir nach meinem Schicksalsschlag nicht pas-*

sieren können. Mit der Ergotherapie konnte ich bereits nach einigen Monaten abschliessen, da ich in der Lage war, meine Alltagsaktivitäten selbstständig zu bewältigen. Ich mag keine Übertreibungen, doch ich muss es einfach so sagen: Ich bin nicht nur zufrieden, ich bin wahnsinnig zufrieden mit der Physiotherapie hier. Das Know-how der Therapeuten und Therapeutinnen ist grandios und die individuelle Behandlung phänomenal. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass ich nicht mehr leben würde, wenn ich diese Hilfe nicht erfahren hätte. Hier hat man mir alles beigebracht, man hat mich unermüdlich unterstützt, korrigiert und angefeuert.

Ich tue und tat alles, damit ich den Alltag im eigenen Haus mit einer kurzen und einer langen Treppe weiterhin meistern kann. Unter anderem dank der Therapien im Adlergarten habe ich es auch geschafft. Hier lernte ich nicht «nur» zu gehen, sondern mich auch in meinem Umfeld und Alltag wieder zu bewegen. Details wurden mit mir angeschaut und eingeübt und immer ging man auf meine individuellen Probleme im Alltag ein.

Es ist mein Wunsch und Wille, trotz Behinderung selbstständig leben zu können. Sicher schliesst sich auch Pat, mein kleiner Hund, diesem Wunsch an. Er ist ein Chinese Crested Powder Puff, ein fabelhafter Kamerad und sehr klug. Er hat gelernt, Dinge, die mir herunterfallen, aufzulesen und sie mir an meinen Stuhl zu bringen. Ein Hund gehört genauso zu meinem Leben wie seit fünf Jahren die Physiotherapie im Adlergarten.»



### **Echt. Glaubwürdig. Wahr.**

*Alle Bilder in dieser Broschüre wurden in den Alterszentren der Stadt Winterthur aufgenommen. Die Bewohnerinnen und Bewohner wurden mit ihrem Einverständnis fotografiert. Die Zitate sind genauso authentisch wie die Geschichte von Vreni Anna von Mengden. Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit sind ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie.*

*Es ist uns ein grosses Anliegen, sie in allen Belangen auch in unseren Alterszentren zu leben.*

*Geschäftsleitung  
Alter und Pflege*



### Informationen

Detaillierte Informationen und Anmeldung unter:

### **Alter und Pflege**

Alterszentren Stadt Winterthur

Sekretariat Therapien

Gärtnerstrasse 1

8403 Winterthur

Telefon +41 52 267 43 20

alterundpflege.therapien@win.ch