



«Das Leben ist wie Fahrradfahren: Um das Gleichgewicht zu halten,
muss man in Bewegung bleiben.»

Die gute Nachricht vorweg:

Es freut uns sehr, dass wir Ihnen seit dem 27. April unsere Therapieangebote wieder zur Verfügung stellen dürfen. Dies unter Berücksichtigung besonderer Hygienemassnahmen. Ein dementsprechendes, **vom BAG erforderliches Schutzkonzept für die Gemeinschaftspraxis** können Sie im Anhang einsehen.

Wir alle sind in irgendeiner Form mit dem Thema «Corona» beschäftigt. Nach aktuellem Wissensstand wird uns das Coronavirus auch nach den Lockerungen der Massnahmen des Bundesrats noch eine Weile in unserem Alltag begleiten.

Im aktuellen Gsundheitsblatt möchten wir Sie jedoch von diesbezüglichen Fakten, Meinungen oder Interpretationen verschonen. Diese finden Sie in den Medien zuhauf und können sich selbstverantwortlich Ihr eigenes Bild machen.

Aus unserer Sicht ist es wichtig, Ihnen zu den Nachrichten und Berichten rund um die Pandemie einen **weiteren Blickwinkel** aufzuzeigen:

Unser zentrales Anliegen ist es, die Gesundheit nicht nur zu schützen, sondern diese eben auch zu pflegen und im **Gleichgewicht** zu behalten. So möchte Sie das Team vom Hof Ratell nach Kräften dabei unterstützen, in dieser besonderen Zeit Ihr Inneres und Äusseres zu stabilisieren und damit Ihre Gesundheit zu festigen.

Dies kann mithilfe unserer **Therapieangebote** durch Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres «inneren Arztes», Ihres Bewegungsapparates, Ihrer Atmung und ihres emotionalen Gleichgewichtes geschehen. Finden Sie Ihren Rhythmus und Ihr Gleichgewicht – wir helfen Ihnen gern dabei!

Abschliessend eine Mitteilung in eigener Sache:

Gabriela Unterthurner hat sich nach der Geburt ihres zweiten Kindes dazu entschlossen, sich ganz ihrer Familie zu widmen und ist deshalb aus dem Team zurückgetreten. Wir bedauern dies sehr, verstehen aber ihre Beweggründe und wünschen ihr alles Liebe und Gute für die Zukunft. Sie ist weiterhin zu Hause tätig und für **Terminabsprachen** unter folgender Nummer erreichbar: 079 203 16 72.

In dieser aussergewöhnlichen Zeit ist Achtsamkeit und Rücksichtnahme für sich selbst und die Umgebung ganz besonders gefragt: Halten Sie sich an die Vorgaben des BAG, schauen Sie gut zu sich und nehmen Sie sich möglichst Zeit für Dinge und Tätigkeiten, die in den vergangenen Wochen im «Notfallmodus» zurückgestellt werden mussten.

Mit herzlichen Grüssen

Ihr Team Hof Ratell



Thomas Good



Sandra Perret



Peter Gisler



Kathrin Ambühl



Ursula Kühne

Schutzkonzept bezüglich Covid-19 für die Gemeinschaftspraxis Hof Ratell, 7320 Sargans

Dieses Schutzkonzept ist angelehnt an die Empfehlungen der OdA KT und hat seine Gültigkeit ab dem 27. April 2020

Vorabklärung mit Klient*innen

Folgende Punkte klären wir vor einer Terminvereinbarung telefonisch gründlich ab:

- Klient*innen mit Symptomen, die auf eine Covid-19-Erkrankung hinweisen (Husten, Fieber, Atembeschwerden, Gelenkschmerzen, Verlust von Geruchs- und Geschmacksempfinden) übernehmen wir nicht in unsere Praxis. Ihnen raten wir dringend die Selbstisolation und die Kontrolle durch einen Arzt an.
- Menschen mit einer erkennbaren schweren psychischen Belastung behandeln wir nur in enger Zusammenarbeit mit dem betreuenden Psychiater.
- Menschen, die zu einer sogenannten Risikogruppe gehören (siehe Anhang) können allenfalls auch per Telefon etc. betreut werden.

Um die Sicherheit der Therapeut*innen, der Klient*innen und der Personen im näheren Umfeld zu gewährleisten, treffen wir, zusätzlich zur üblichen Praxishygiene, folgende Massnahmen:

Praxishygiene

Allgemeine Vorbereitung

- Ein Aushang der Schutzmassnahmen gemäss BAG ist vor der Praxistüre und vor dem Wartezimmer angebracht. An den gleichen Standorten befindet sich eine „Hygiene-Station“ mit Handdesinfektions-Spender und Papierhandtüchern.
- Die allgemeine Garderobe ist abgesperrt: Wir bitten die Klient*innen ihre Kleidung mit ins Behandlungszimmer zu nehmen.
- Im Wartezimmer ist der Abstand von zwei Metern zwischen Klient*innen einzuhalten. Spielsachen und Zeitschriften sind aus dem Wartezimmer entfernt. Der Balkon ist zudem eine Alternative für allfällige Wartezeiten.

Vor Arbeitsbeginn

- Therapeut*innen waschen und desinfizieren vor jeder Behandlung gründlich die Hände. Das Tragen von Hygienehandschuhen ist fakultativ.
- Therapeut*innen tragen Hygienemasken und Kleider, welche bei mindestens 60°C gewaschen werden können. Die Kleidung ist täglich zu wechseln und ausschliesslich in der Praxis zu tragen. Je intensiver der direkte Körperkontakt ist, umso mehr Gewicht ist auf diesen Punkt zu legen.
- Wir vermeiden das Tragen von Fingerringen, Armkettchen und Uhren.
- Die Praxisräume werden gründlich und regelmässig gelüftet.

Klient*innen in der Praxis

- In der Praxis sind ausschliesslich Begleitpersonen zuzulassen, die für Klient*innen dringend erforderlich sind. Diese müssen sämtliche Hygieneregeln ebenfalls befolgen.
- Wir bitten die Klient*innen als erstes, sich die Hände zu waschen. Wir stellen dazu Papierhandtücher in genügender Zahl zur Verfügung.
- Für Körperarbeit können Klient*innen aufgefordert werden, die Strassenkleider gegen einen Trainingsanzug zu wechseln. Zudem ist es eine Option, die Klient*innen zu bitten, als Liegeunterlage ihr eigenes Badetuch mitzubringen.
- Klient*innen, die eine Hygienemaske tragen wollen, können dies tun. Wir sorgen dafür, dass den Klient*innen Hygienemasken abgegeben werden können. Die Bewirtschaftung dieser Abgabe regelt jede/r Therapeut*in autonom.
- Wir halten während des Gesprächs den Abstand von 2 Metern ein.
- Wir fragen im Eingangsgespräch nochmals gezielt nach möglichen Covid-19-Symptomen.

Im Behandlungszimmer

- Wir stellen für jede Klientin / jeden Klienten eine eigene Unterlage und eigene Tücher bereit. Die Tücher dürfen nur 1x benutzt werden und müssen dann in die Wäsche (mind. 60Grad). Allenfalls können Papierunterlagen benutzt werden.
- Wir weisen die Klient*innen darauf hin, während der Behandlung nicht mehr als notwendig zu sprechen, um nicht unnötig Tröpfchen und Aerosole zu verteilen.
- Wir achten während der Behandlung darauf, überflüssigen Körperkontakt zu vermeiden, selber möglichst wenig Tröpfchen und Aerosole auszuscheiden und weder das Gesicht noch die Maske zu berühren.

Nach der Behandlung

- Wir waschen uns gründlich die Hände.
- Wir lüften die Praxisräume ausgiebig.
- Wir desinfizieren vor allem alle glatten Oberflächen, die die Klientin / der Klient berührt hat oder die die nächste Klientin / der nächste Klient berühren könnte.

Reinigung

- Wir reinigen und desinfizieren Oberflächen und Gegenstände (z.B. Arbeitsflächen, Tastaturen, Telefone, Arbeitswerkzeuge, Türgriffe, Treppengeländer, Kaffeemaschinen und andere Objekte) nach Gebrauch bedarfsgerecht und regelmässig, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
- Wir spülen Tassen, Gläser, Geschirr oder Utensilien nach dem Gebrauch mit Wasser und Spülmittel.
- Die WC-Anlage wird regelmässig gereinigt und desinfiziert.
- Die Abfalleimer (insbesondere bei Handwaschgelegenheit) werden täglich geleert. Dabei sind Handschuhe zu tragen, die sofort nach Gebrauch entsorgt werden, um das Anfassen von Abfall zu vermeiden.