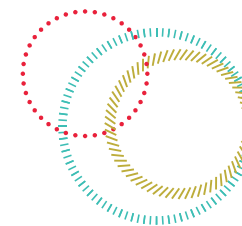


# PHYSIOTHERAPIE & ERGOTHERAPIE NOVELLAS

Unser Angebot



NOVELLAS  
GENERATIONENHAUS

# Physiotherapie

## PERSONEN

Ulla Kellner – Physiotherapeutin, MSc & Achtsamkeitstrainerin  
Susanne Egger – Physiotherapeutin

## ZIEL

Ziel der Physiotherapie ist das Erlangen bzw. Erhalten der bestmöglichen funktionellen Fähigkeiten, um Einschränkungen im Bereich der Aktivitäten und Teilhabe zu reduzieren oder zu vermeiden. Die Massnahmen werden nach einer eingehenden Untersuchung gemeinsam festgelegt und richten sich nach den vorhandenen Befunden und Zielen des Betroffenen.

## ANGEBOTE

- Umfassende Rehabilitation bei körperlichen Beschwerden mit den Mitteln von: manueller Therapie, Stabilisation, Kräftigung, Alltagstraining, Bewegungsschulung, Wahrnehmungstraining, Entspannungstechniken
- Befunderhebung mit Beurteilung und Empfehlungen (unterhaltende Faktoren, Wochenplan, Belastungsfaktoren, Bewegungsmuster etc.) für Personen mit wiederkehrenden oder chronischen Beschwerden, welche zu Einschränkungen und/oder Behinderungen im beruflichen, privaten, sozialen Leben geführt haben
- Information/Beratung/Instruktion sowie Erstellen eines individuellen Übungsprogramms, Integration des Trainings in den Alltag
- Sturzprophylaxetraining
- Schmerzmanagement für Menschen mit chronischen Schmerzen (mit den Schwerpunkten Hilfe zur Selbsthilfe, Verbesserung der Funktionsfähigkeit, Verbesserung der Selbständigkeit und Lebensqualität)
- Achtsamkeitstraining (einzeln oder in Gruppe) für Personen mit chronischen Schmerzen und/oder stressbedingten körperlichen Problemen

Die ärztlich verordnete Physiotherapie wird von den Unfall-, Sozialversicherungen und Krankenkassen bezahlt.

## KONTAKT

info@novellas.ch  
Tel. 081 725 52 00

# Ergotherapie

## PERSONEN

Edith Sprecher – Ergotherapeutin, BSc

## ZIEL

Ziel der Ergotherapie ist das Erreichen, Verbessern oder Erhalten der grösstmöglichen Selbständigkeit in alltäglichen Verrichtungen wie Körperpflege, Essen, Fortbewegung, Haushalt, Beruf und Freizeit. In der Ergotherapie werden spezifische Aktivitäten, Umwelthanpassungen und Beratung gezielt und ressourcenorientiert eingesetzt, um die Handlungsfähigkeit im Alltag sowie die Lebensqualität und -zufriedenheit zu verbessern.

## ANGEBOTE

- **Schwerpunkte: Geriatrie, Neurorehabilitation, Handrehabilitation**
- Mobilisation, Koordinations-, Kräftigungstraining; Schmerzbehandlung
- Sensibilitätstraining; Narben- und Ödembehandlung, Lymphdrainage
- Alltagsorientierte Therapie wie z.B. Anzieh-, Koch- und Haushaltstraining, Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Einkaufen
- Schulung von Gelenkschutzprinzipien und ergonomischen Verhaltensweisen
- Beratung und Anpassung von Hilfsmitteln
- Alltags- und Stressmanagement bei Überlastungszuständen und/oder mangelnder Tagesstruktur
- Abklärung von Wohnraum (hinsichtlich Sturzvermeidung im häuslichen Umfeld)
- Domizilbehandlungen

Die ärztlich verordnete Ergotherapie wird von den Unfall-, Sozialversicherungen und Krankenkassen bezahlt.

## KONTAKT

info@novellas.ch  
Tel. 081 725 52 00