

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 5

## **Werbung**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Wir freuen uns auf Ihren Besuch an der IFAS.

Fachmesse für den Gesundheitsmarkt

Messe Zürich, Halle 7  
25. - 28. Oktober 2016

[sysinf.ch](http://sysinf.ch)

 **syseca**

spitex- und soziallösung  
komplett.

# Mit PilatesCare gegen Rückenschmerzen

Wer am Arbeitsplatz und im Privatleben ständig an seine Grenzen gelangt, riskiert eine psychische Dauerbelastung. Das schlägt sich auch auf die Muskulatur nieder und kann zu Rückenbeschwerden führen. Dagegen helfen PilatesCare-Übungen, die leicht im Arbeitsalltag integriert werden können.



Der Pflegeberuf ist in unserem Breitengrad einer der wichtigsten Bestandteile des Gesundheitswesens und gehört zu den anspruchsvollsten Berufsgattungen. Pflegefachleute sind nicht nur körperlichen, sondern vor allem auch psychischen Dauerbelastungen ausgesetzt. Verschiedene Stressforschungen belegen, dass häufige und sich wiederholende negative Stressreaktionen auf eine längere Zeit hinaus den Organismus schädigen, es besteht also ein Zusammenhang zwischen psychischen Belastungsfaktoren und einer Krankheitsentstehung. Psychische Belastungen können auch als Risikofaktor für Rückenbeschwerden gelten. Der Schmerz beeinflusst die Psyche und ist mit einer negativen Gefühlsqualität verbunden. Pflegefachpersonen sind tagtäglich zahlreichen Faktoren ausgesetzt. Umso mehr ist es wichtig, dass im Pflegeberuf ein Ausgleich stattfindet. Es gibt verschiedene Handlungsempfehlungen zur körperlichen Prävention. Die Pilates-Methode eignet sich sehr gut dafür, vor allem aber das klinische Pilates «PilatesCare». Die PilatesCare-Übungen werden auf der Matte, dem Stuhl oder sogar auf der

Liege praktiziert. Das Ziel dieser Methode ist es, die Stärkung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur sanfter anzugehen unter der Berücksichtigung verschiedener Wirbelsäulenkrankheiten sowie individueller Körperkraft.

Die PilatesCare-Methode wird als Rehabilitation und auch als Präventionstraining angewendet. Sie findet

vor allem grossen Anklang mit speziellen Stuhl-Übungen mit dem Theraband. Die Übungen können zu Hause, während der Pausen oder auch auf Reisen kurz und effizient ausgeübt werden. Für Pflegefachpersonen eröffnet sich eine vorteilhafte Art, ihren Rücken während ihrer Arbeitstätigkeit zu stärken und gleichzeitig ihre zu Pflegenden mit diesen Übungen zu verwöhnen. Im Einführungskurs «PilatesCare BASICS» (2 Tage) wird gelernt, wie der Rumpf mit PilatesCare für die Praxis auf Matte gezielt gestärkt und die Rückenstabilität für im

Alltag nachhaltig verbessert wird. Weitere Themen sind die Pilates-Grundelemente, die Anwendung für sich selbst und für die zu Pflegenden sowie die Entlastung der Nacken- und Schultermuskulatur. Nach dem Einführungskurs besteht die Möglichkeit anschliessend die PilatesCare REHA-TrainerIn Grundausbildung in der Schulthess Klinik oder in der Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, zu absolvieren. In der Grundausbildung werden weitere Themen behandelt, wie PilatesCare-Übungen bei Wirbelsäulen-Krankheiten mit Physiotherapeuten, Erstellung von REHA-Behandlungen mit verschiedenen Patientenbeispielen, strukturiertes und sinnvolles Aufbauprogramm, Anatomie und Pathologie mit Arzt.

## PilatesCare.

**PilatesCare GmbH**

Dennlerstrasse 39, 8047 Zürich

info@pilatescare.ch

Tel. 044 400 40 35

### PilatesCare für die Pflege

Seit 2006 ist PilatesCare mit dem klinischen Pilates für die Wirbelsäulen-Therapie in der Schweiz spezialisiert. Für Fachpersonen aus dem Therapie-, Medizin- und Pflegebereich ist diese Methode eine sinnvoll strukturierte Anwendungsmethode für eine effiziente Rumpfstabilität und -stärkung, welche sich als Rehabilitation und als Prävention eignet. Im PilatesCare wird Wert darauf gelegt, dass die Bewegungen langsamer, kontrollierter und präziser durchgeführt und so auf schonende Art die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur nachhaltig gestärkt werden.

Besuchen Sie die Infoveranstaltung in der Schulthess Klinik am Donnerstag, 27.10.2016 oder in der Berner Fachhochschule am Mittwoch, 23.11.2016. Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.pilatescare.ch](http://www.pilatescare.ch).

# IFAS auf der Zielgeraden

400 Aussteller, Job-Plattform, Forum und Sonderschau an der Fachmesse für den Gesundheitsmarkt



Aktuelle Trends und Neuheiten im Gesundheitswesen: Grosses Besucherinteresse an der letzten IFAS in Zürich

Die Fachmesse für den Gesundheitsmarkt IFAS, die vom 25. bis 28. Oktober 2016 in der Messe Zürich stattfindet, ist auf Erfolgskurs. Im kriselnden Wirtschaftsumfeld ist das Gesundheitswesen ein sich positiv entwickelnder, innovationsgetriebener Markt. Entsprechend gross und spannend ist der Aufmarsch an Ausstellern.

Rund 400 Unternehmen aus der Schweiz und dem Ausland präsentieren an der IFAS 2016 in Zürich ihre Produkte und Dienstleistungen. Internationale Grossunternehmen von A wie ABBOTT bis Z wie ZOLL Medical Switzerland sind aus praktisch allen Bereichen des Gesundheitswesens vertreten. Ein Messebesuch erlaubt somit einen breiten Überblick über die aktuellen Trends und Neuheiten. Vergleiche können bequem in einem Tag an einem Ort gemacht werden.

## Jobs und Stellensuchende finden sich

Auch die CareFair, die erste Schweizer Jobsmesse für Gesundheitsberufe, die im Rahmen der IFAS stattfindet, kann eine beachtliche Anzahl Aussteller vorweisen. 23 Unternehmen präsentieren ihre offenen Stellen und Karrieremöglichkeiten. Namhafte Universitäts-, Kantons, und Privatspitäler sind neben Pflegeheimen, Gesundheitszentren und humanitären Organisationen mit einem Stand anwesend und bieten somit die ideale Kontakt-Plattform vor Ort.

## Einrichtung mit Funktion und Flair

Auch 2016 ist die Sonderschau «Hotellerie im Gesundheitswesen» an der IFAS zu Gast. Gabriela de La Rocca hat einmal mehr einen interessanten Mix an Ausstellern zusammengestellt, die sich speziell mit der zeitge-

mässen Einrichtung von Spitälern, Rehakliniken, Pflegeheimen oder Alterswohnungen befassen. Multifunktionales Baukastenmobilier, antibakterielle Oberflächen oder integrierte Multimedia-Produkte erlauben individuelle Lösungen, welche die Lebensqualität fördern und gleichzeitig Ressourcen schonen.

## IFAS FORUM beleuchtet

### Interprofessionalität

Begleitend zur Messe finden im IFAS FORUM kostenlose Referate zum Thema Interprofessionalität statt. Diese Vorträge decken aktuelle und branchenrelevante Themen ab, werden mit konkreten Beispielen untermauert und tragen zu einem erfolgreichen Networking bei. Das detaillierte Programm ist seit Mitte September publiziert auf [www.ifas-messe.ch](http://www.ifas-messe.ch).



## Kontakt für weitere Informationen:

Lea Maurer

Kommunikationsverantwortliche

Exhibit & More AG

Telefon: +41 (0)44 806 33 45

E-Mail: [lea.maurer@exhibit.ch](mailto:lea.maurer@exhibit.ch)

Heinz Salzgeber

Messeleiter IFAS

Exhibit & More AG

Telefon: +41 (0)44 806 33 37

E-Mail: [heinz.salzgeber@exhibit.ch](mailto:heinz.salzgeber@exhibit.ch)

## Die IFAS 2016 im Überblick

Brutto-Ausstellungsfläche 30 000 m<sup>2</sup>

Anzahl Aussteller 400 – Halle 1-7

Fachgebiete Medizintechnik, Diagnostik, Rehabilitation, Pflege, Verbrauch, Informatik, Organisation/Einrichtung

CareFair Halle 1/2 – Spitäler, Kliniken, Heime, Organisationen, Personalvermittlungen und -beratungen

Sonderschau Halle 6 – «Hotellerie im Gesundheitswesen»

Forum Halle 2 – Referate zu branchenrelevanten Themen unter der Leitung von IG eHealth und VSFM

Ort Messe Zürich

Datum 25.–28. Oktober 2016, 9–17 Uhr

Veranstalter Exhibit & More AG, 8117 Fällanden

# Lobos 3.X immer dabei

Administration für Pflege und Betreuung zu Hause

## Spitex: das neue Modul für unsere Software Lobos 3.X

- umfassende Verwaltung der **Klienten-Daten**
- **Kostensplitt** für Krankenkasse und Restfinanzierer
- automatische Berechnung der **Pflegeminuten**
- automatische **Tarif-Berechnung** für hauswirtschaftliche Leistungen
- kategorisierbare **Notizen**
- vordefinierte **Auswertungen**
- **RAI-HC-zertifiziert** (Spitex-Verband Schweiz)



## Reibungsloses Zusammenspiel mit anderen Bausteinen von Lobos 3.X

Die neue Spitex-Administration integriert sich nahtlos in unsere Software und harmoniert perfekt z. B. mit folgenden Apps und Modulen:



der mobile Pflegermanager



die mobile Leistungserfassung



die mobile Mahlzeitenbestellung

- Leistungsfakturierung mit Kalendarium
- Buchhaltung
- Lohnverarbeitung

Mit vielen praktischen Funktionalitäten erleichtert Ihnen das neue Tool von Lobos 3.X den Spitex-Betrieb im Alltag: Ideal für reine Spitex-Organisationen oder diversifizierende Heime.

Gerne zeigen wir Ihnen unser neues Spitex-Modul persönlich. Bitte vereinbaren Sie einen Präsentationstermin:

LOBOS Informatik AG · [www.lobos.ch](http://www.lobos.ch) · Tel. 044 825 77 77 · [info@lobos.ch](mailto:info@lobos.ch)



## Redi AG Treuhand, Frauenfeld



Fredy Märki



Patricia Ruprecht

Ihre Ansprechpartner im Spitex-Bereich  
Fachkompetenz im Rechnungswesen  
und in der Revision



Redi AG Treuhand, Frauenfeld

[info@redi-treuhand.ch](mailto:info@redi-treuhand.ch)

[www.redi-treuhand.ch](http://www.redi-treuhand.ch)

Tel. 052 / 725 09 30

## Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.



**HERAG AG**  
Treppenlifte  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See  
T 044 920 05 04  
F 044 920 05 02  
[www.herag.ch](http://www.herag.ch)

4303 Kaiseraugst  
T 061 933 05 04  
6130 Willisau  
T 041 970 02 35  
1510 Moudon  
T 021 905 48 00  
6963 Pregassona  
T 091 972 36 28

hier abtrennen

### Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

 **HERAG**

Seit 1983 Ihr Schweizer Treppenliftspezialist

Coupon auffüllen und einstecken an:  
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.