



FRAUENKLINIK FONTANA

**Endometriosezentrum**

**Das Endometriosezentrum des Kantonsspitals Graubünden in der Frauenklinik Fontana bietet Frauen mit Endometriose eine umfassende interdisziplinäre Betreuung. Unser Zentrum zeichnet sich durch seine individuelle Behandlung und Betreuung sowie langjährige Erfahrung aus.**

## **Endometriose**

Die Endometriose ist eine häufige und komplexe Frauenkrankheit. Sie beeinträchtigt nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern sie kann auch seelische Folgen haben und eine Partnerschaft empfindlich belasten. Man schätzt, dass 10 bis 15% der Frauen im gebärfähigen Alter und beinahe die Hälfte der Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch davon betroffen sind. In unserem Endometriosezentrum steht Ihnen ein interdisziplinäres Team aus Gynäkologen, Reproduktionsmedizinerinnen, Urologen, Viszeralchirurgen, Pathologen, Schmerzspezialisten, Physiotherapeuten, Psychologen, Ernährungstherapeuten sowie Mitarbeitenden des Spital-Sozialdienstes zur Verfügung. Alle Teammitglieder haben grosse Erfahrung in der Abklärung von Endometriose sowie deren Behandlung und entsprechender Nachsorge.

## **Therapieziele**

Die Therapie richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Patientin. Je nachdem, ob ein Kinderwunsch besteht, Schmerzen im Vordergrund stehen oder beides vorliegt, variiert das Vorgehen und die entsprechende Therapie. Das langfristige Ziel ist eine möglichst schmerzfreie Zukunft für die Patientin.

## Das Kernteam unseres Endometriosezentrums



Dr. med. Peter M. Fehr  
Chefarzt Gynäkologie  
Departementsleiter



Dr. med. Camille Farache  
Leitende Ärztin  
Frauenklinik



Dr. med. Naomi Ventura  
Leitende Ärztin  
Leiterin  
Kinderwunschzentrum



Dr. med. Reto Strebel  
Chefarzt Urologie



PD Dr. med. Philip Went  
Chefarzt Pathologie



Dr. med. Rebecca Kraus  
Leitende Ärztin  
Viszeral Chirurgie



Dr. med. Melanie Rehli  
Leiterin  
Schmerzsprechstunde



lic. psych. Elena Fraefel  
Psychologin



Sabrinda Udry  
Sozialarbeiterin BSc  
Leiterin Spital-Sozialdienst



Veerle Exelmans  
Physiotherapeutin  
Leiterin Physiotherapie  
Standort Fontana



Niculin Vonzun  
Ernährungstherapie  
Leitender  
Ernährungstherapeut

## Unsere Leistungen

### Beratung

- Bei unklaren Unterbauchschmerzen
- Bei Schmerzen vor und während der Menstruation
- Bei Schmerzen während und nach dem Geschlechtsverkehr
- Bei ungewollter Kinderlosigkeit
- Bei psychischer Belastung aufgrund der Endometriose
- Bei sozialen, arbeits- und sozialversicherungsrechtlichen Fragen oder Fragen zur Austrittsplanung (Spital-Sozialdienst)
- Zur Zweitmeinung (second opinion)

### Diagnostik

- Konsultation mit klinischer Untersuchung
- Sonographie (Ultraschall)
- Magnetresonanztomographie (MRI)
- Diagnostische Bauchspiegelung inklusive Eileiterdurchgängigkeitsprüfung und Gewebeentnahme

### Therapie

- Operative Eingriffe bei Endometriose, in der Regel durch minimal invasive Eingriffe zur Entfernung der Endometrioseherde aller Schweregrade
- Medikamentöse Therapie der Endometriose
- Medikamentöse Schmerztherapie
- Komplementärmedizinische Angebote (Phytotherapie, Hypnose)
- Betreuung durch unseren Spital-Sozialdienst (während dem stationären Aufenthalt)

### Nachbehandlung

- Klinische Nachsorgeuntersuchung
- Vorsorgende medikamentöse Behandlungen
- Kombinierte Schmerz-, Psycho-, Physio- und Ernährungstherapie
- Kinderwunschbehandlung

## Schmerzbehandlung bei Endometriose

Sie leiden unter den Schmerzen bei Endometriose. Mit dieser Belastung sind Sie nicht alleine. Ausgewiesene Fachleute aus verschiedenen Bereichen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Unser Behandlungsansatz ist individuell und auf Sie abgestimmt. Es gibt kein Standard-Programm und keine Standard-Lösung für Sie. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir eine Therapie, welche während der Behandlung weiter optimiert wird. Chronische Schmerzen sind häufig nicht so einfach und schnell in den Griff zu bekommen.

Unser interdisziplinäres Team hilft Ihnen, Ihre Lebensqualität, welche durch die Schmerzen beeinträchtigt ist, zurückzugewinnen. Während der Therapie geht das Team auf Ihre Vorstellungen und Wünsche ein. Wir ermuntern Sie, sich in dieser schwierigen Zeit die Unterstützung in unserem Endometriosezentrum zu holen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die involvierten Bereiche Physiotherapie, Psychotherapie, Schmerzsprechstunde, Ernährungstherapie sowie Spital-Sozialdienst kurz vor. Zu Beginn der Therapie erhalten Sie für jeden Fachbereich einen Termin, also insgesamt 4 Termine. Nach der jeweiligen Erstbesprechung legen wir mit Ihnen zusammen fest, welche Therapien für Sie in Frage kommen.

Wir freuen uns, Sie zu unterstützen und gemeinsam für Ihre Schmerzen Lösungen zu erarbeiten. Auf gute Zusammenarbeit!





## **Physiotherapie**

Im Rahmen der Behandlung legen wir Physiotherapeutinnen grossen Wert darauf, für Sie einen individuell angepassten Therapieplan zusammenzustellen. Zur Schmerzbehandlung können folgenden Massnahmen einzeln oder in Kombination eingesetzt werden: Massage, Lymphdrainage, manuelle Therapie, Kraft- und Ausdauertraining, Tapeanlagen und Elektrotherapie. Auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtherapie und Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion können Ihre Schmerzen lindern. Ein sehr wichtiger Teil der Therapie ist es, Ihnen die Fähigkeit zu vermitteln, selbst etwas gegen den Schmerz unternehmen zu können, um ihm nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.

## **Psychotherapie**

In der psychotherapeutischen Sprechstunde lernen Sie unter anderem, was Ihren Schmerz verstärkt und wie Sie durch veränderte Verhaltensweisen, z.B. Entspannung und Atemtechnik, Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung, Imaginationen und gedankliche Ablenkung, Aktivität und Verbesserung des Schlafs, Ihren Schmerz positiv beeinflussen können. Ausserdem lernen Sie, wie Sie anderen Menschen, z.B. Arbeitskollegen, Familie oder Partner, Ihre Schmerzsituation erklären können und so leichter Verständnis und soziale Unterstützung erhalten.

## **Schmerzsprechstunde**

Hier werden die ergänzenden medizinischen Informationen erhoben und auch Ihre Vorerfahrungen mit Medikamenten, Therapien und Behandlungen besprochen. Wir versuchen, mit schulmedizinischen, phytotherapeutische und komplementären Medikamenten und Therapien Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Zu diesen Methoden zählen unter anderem auch medizinische Hypnose, Phytotherapie, Neuraltherapie, Akupunktur oder Farb-/Maltherapie. Im Bereich der schulmedizinischen Medikamente gibt es verschiedenste Ansätze und Intensitätsstufen, die wir ausprobieren können und zusammen versuchen, für Ihren Schmerz eine gute Lösung zu finden.

## Ernährungstherapie

In der Ernährungstherapie zeigen wir Ihnen wissenschaftlich gestützte, ernährungstherapeutische Ansätze auf, welche Ihnen möglicherweise helfen können, die Beschwerden zu reduzieren. Die Ernährung spielt bei der Verdauung und der damit verbundenen Stuhlgangregulierung eine grosse Rolle. Die Verträglichkeit einzelner Lebensmittel und Lebensmittelgruppen kann sehr unterschiedlich sein und dabei Einfluss auf das Wohlbefinden nehmen. Einen positiven Effekt auf den Verlauf können auch entzündungshemmende Faktoren in der Ernährung ausüben. Im Weiteren kann das Gewicht und die damit verbundene Gewichtsregulation ein Thema in der Therapie sein. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Lösungen für Ihren Alltag, um damit Ihre Lebensqualität zu verbessern. Wir unterstützen Sie gerne bei der Umstellung.

## Spital-Sozialdienst

Das kostenlose stationäre Beratungsangebot des Spital-Sozialdienst im KSGR richtet sich an alle Patientinnen, sowie deren Angehörigen und Bezugspersonen. Das Angebot umfasst Information und Sachhilfeleistung bei Versicherungs-, Finanzierungs- und Rechtsfragen (Leistungen der Krankenkasse, Unfallversicherung, Sozialversicherungen, Taggelder und Arbeitsausfall), Vernetzung und Zusammenarbeit mit externen Fachstellen, Ämtern und Behörden, die stationäre Nachsorge (Planung und Organisation eines Übertritts in Alters- und Pflegeheime, Hospiz, Notunterkünfte oder betreute Wohneinrichtungen), die ambulante Nachsorge (Entlastungsangebote, Mahlzeitendienste, Notrufsysteme, Freiwilligendienste, Betreuungsorganisationen (24h-Betreuung), Hilfsmittel, Fahrdienste), sowie planen und organisieren einer stationären Rehabilitation- oder eines Kuraufenthalts.

Ausführliche Informationen finden  
Sie auf unserer Webseite.



## Ambulante Beratungsstellen

Adebar  
Kanton Graubünden  
<https://adebar-gr.ch/>

Beratungsstelle INFRA  
Lichtenstein  
<https://infra.li/ueber-uns/kontakt>

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität  
Kanton St.Gallen  
<https://faplasg.ch/>

Beratungs- und Therapiestelle Sonnenhügel  
Kanton Glarus  
<https://sexuelle-gesundheit.ch/consultancies/beratungs-und-therapiestelle-sonnenhuegel>

Verzeichnis der Fachstellen sexuelle Gesundheit  
<https://sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen>

Endo help Schweiz  
<https://endo-help.ch/>

**Kantonsspital Graubünden**  
Frauenklinik Fontana  
Endometriosezentrum  
Lürlibadstrasse 118, 7000 Chur

☎ +41 81 254 81 28  
✉ [endometriosezentrum@ksgr.ch](mailto:endometriosezentrum@ksgr.ch) | [ksgr.ch](https://ksgr.ch)

   KantonsspitalGR