



Ganzheitliche Betreuung bei Querschnittlähmung



Das Zentrum für Paraplegie Balgrist garantiert querschnittgelähmten Menschen eine umfassende Versorgung – von der Akutbehandlung und Rehabilitation bis zur Langzeitbetreuung. Dafür arbeiten alle relevanten Disziplinen der Medizin, der Pflege und der Therapie eng zusammen.

Wir wollen mit den wirksamsten Therapien ein Maximum an Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit erreichen, das aufgrund der Schädigung möglich ist. Dafür forscht unsere interne angewandte Forschungsabteilung Tag für Tag. Unsere Patienten sollen trotz der körperlichen Einschränkung Selbständigkeit erlangen und ihr Leben wieder aktiv gestalten können. Dazu gehört der Einsatz moderner und individuell angepasster Hilfsmittel, aber auch die Fähigkeit, im richtigen Moment Hilfe anzunehmen.

Wir behandeln nicht nur den Körper des Patienten, sondern die ganze Person. Soziale, berufliche, pädagogische, psychologische und seelsorgerische Aspekte sind uns genauso wichtig wie medizinisch-therapeutische. Die Angehörigen unserer Patienten beziehen wir möglichst eng in den Rehabilitationsprozess ein.

Bei uns finden querschnittgelähmte Patienten Fachkompetenz, auf die sie ein Leben lang zählen können.

Prof. Dr. Armin Curt, FRCPC
Chefarzt und Direktor
Lehrstuhlinhaber für Paraplegiologie
an der Universität Zürich

Das Zentrum für Paraplegie Balgrist ist näher dran



Die Paraplegiologie-Forschung befindet sich im Balgrist Campus –
einem einzigartigen Zentrum für die Forschung am Bewegungsapparat.

Näher an der Forschung

Das Zentrum für Paraplegie Balgrist verfügt über eine eigene Forschungsabteilung. Die Patienten profitieren laufend direkt von den Ergebnissen.

Näher am Menschen

Das Zentrum für Paraplegie ist überschaubar und familiär. Die Patienten finden hier die nötige Unterstützung, um möglichst rasch den Weg zurück in den Alltag und ins Berufsleben zu finden.

Näher am Zürcher Stadtleben

Das Stadtzentrum ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in wenigen Minuten erreichbar. Die Patienten bleiben in eine reale Lebenswelt integriert und erleben eine abwechslungsreiche Rehabilitation.

Unsere Dienstleistungen auf einen Blick

Wir sind spezialisiert in Akut- und Komplikationsbehandlung von Patienten mit Lähmungen bei:

- Traumatischen Rückenmarkverletzungen (Unfall)
- Onkologischen Erkrankungen (Tumoren)
- Infektionen und entzündlichen Störungen der Nerven
- Durchblutungsstörungen des Rückenmarks
- Guillain-Barré-Syndrom
- Critical-Illness-Polyneuropathie
- Spinalkanalstenosen (Verengungen des Wirbelkanals)

Klinische Spezialbereiche

- Neurologie
- Innere Medizin
- Neuro-Urologie
- Elektrophysiologie
- Radiologie (MRI, CT, Röntgen)
- Orthopädie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Rheumatologie
- Intensivstation für akut beatmungspflichtige Patienten
- Spezialambulatorium für Patienten mit Querschnittlähmung

Pflege

- Intensivpflege
- Akut- und Rehabilitationspflege

Therapieangebote

- Physiotherapie
- Lokomotionstherapie (Lokomat®, Laufband, FLOAT)
- Robotergestütztes Training der oberen Extremitäten (Armeo®)
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Klinischer Sport
- Ergotherapie

- Fazio-orale Trakttherapie bei Schluckstörungen (FOTT)
- Aktivierungs- und Gestaltungstherapie
- Berufstrainingswerkstatt und Computerschulung
- Sozialtraining/Stadttraining
- Hippotherapie
- Worksimulator (Baltimore Training Equipment BTE)
- Spastikbehandlung (inkl. Botox® und intrathekaler Pumpen)

Beratungen

- Sozial- und Rechtsberatung
- Klinische Psychologie und Psychotherapie
- Berufsberatung
- Seelsorge
- Ernährungsberatung
- Sportberatung
- Haus- und Arbeitsplatzabklärungen

Service und Infrastruktur

- Geräumige und helle Einzel-, Zweier- und Viererzimmer
- Turn- und Sporthalle
- Trainingsraum mit Geräten für Rollstuhlfahrer
- Gehbad und Schwimmbad
- Rollstuhltrainingspfad
- Cafeteria und Kiosk
- Gemütliche Aufenthaltsräume
- Aussichtsdachterrasse
- Park
- Zentrale Lage (Tramhaltestelle, Nähe zur Stadt)
- Bankomat
- Wireless-Internet



Wir legen grossen Wert auf interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Als Universitätsklinik setzen wir Untersuchungs- und Behandlungsmethoden ein, die höchsten internationalen Standards entsprechen. Die Behandlungen werden durch ein interdisziplinäres Team von Fachärzten aus verschiedenen Disziplinen (Neurologie, Medizinische Rehabilitation, Innere Medizin, Urologie, Orthopädie, Rheumatologie, Chiropraktik, Radiologie, Anästhesie) durchgeführt. Bei medizinischen Spezialproblemen arbeiten wir mit Spezialisten des Universitätsspitals Zürich sowie anderen spezialisierten Zürcher Spitälern und Kliniken eng zusammen.

Präzise Diagnostik, zuverlässige Prognostik

Ausmass und Ausprägung einer Rückenmarkschädigung werden in unserem Hause sowohl klinisch als auch elektrophysiologisch beurteilt. Dies erlaubt uns eine präzisere Prognose über die Chancen eines Patienten, die Gehfähigkeit wieder zu erlangen.

Diagnostik von Blasenfunktionsstörungen

Mittels urodynamischer Messungen können wir differenzieren, ob eine Blasenfunktionsstörung durch eine Schädigung des Rückenmarks und/oder durch andere Probleme verursacht wird.

Optimierung wirbelsäulenchirurgischer Eingriffe

Elektrophysiologische Messungen unterstützen auch orthopädisch-chirurgische Entscheide. Sie lassen beurteilen, ob und wie weit Nervenbahnen geschädigt sind. Intraoperativ überwacht unsere Elektrophysiologie vor allem bei Wirbelsäulen-Operationen den Zustand des Rückenmarks. So können Nervenschädigungen durch Spannkraften, die auf die Nervenbahnen einwirken, frühzeitig erkannt und durch Anpassung des Operationsvorgangs vermieden werden.

Kontinenz schafft Lebensqualität

Unsere Therapiemassnahmen zielen in erster Linie darauf ab, Kontinenz im Alltag zu erreichen und sekundäre Schädigungen von Blase und Nieren zu

verhindern. Dies erhöht die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend. Das Zentrum für Paraplegie Balgrist ist ein international anerkanntes Referenzzentrum für die Diagnostik und Behandlung neurogener Blasenfunktionsstörungen. Die Botox®-Behandlung der hyperaktiven Blase beispielsweise, die 1998 am Zentrum für Paraplegie Balgrist weltweit erstmals angewendet wurde, ist inzwischen eine weltweit erfolgreich angewandte Therapiemethode.

Diagnostik und Behandlung der Spastik

Spastik ist eine Folge der Rückenmarksverletzung und führt zu muskulärer Steifigkeit, die das Gehen und die Selbständigkeit im Alltag erschwert. Spastik bedeutet eine ernsthafte Komplikationsgefahr (Muskelverkürzungen, Schmerzen, Druckgeschwüre etc.). Wir sind eines der schweizerischen Referenzzentren für die intrathekale Baclofentherapie (ITB). Das ist die medikamentöse Behandlung der Spastik durch einen in den Rückenmarkkanal implantierten Katheter. Dadurch kann der Wirkstoff niedriger dosiert und mit weniger Nebenwirkungen eingebracht werden. Die medikamentöse Therapie wird mit anderen Therapiemassnahmen ergänzt. Wir arbeiten beispielsweise mit aktiven und passiven Dehnungsübungen, mit progressiver Muskelrelaxation, mit Biofeedbacktherapie und mit Hip-therapie.

Schmerzbehandlung

Schmerzen treten bei Querschnittlähmung leider häufig auf. Bei chronischem Schmerz entwickelt sich meist ein komplexes Krankheitsbild, welches den gesamten Körper und die Psyche betrifft. Dessen Behandlung besteht aus einer Kombination individuell abgestimmter verschiedener Verfahren.

Akut- und Rehabilitationspflege – Im Mittelpunkt steht der Mensch

Unsere Pflegefachpersonen sind rund um die Uhr für die Pflege und Betreuung der Patienten verantwortlich. Unser Ziel ist eine umfassende, professionelle und patientenorientierte Pflege, mit der wir ein Klima der Sicherheit und des Vertrauens schaffen.

Intensivstation

In der Akutphase benötigen die meisten Patienten eine intensivmedizinische Pflege. Dabei stehen Aufmerksamkeit und Anteilnahme, die Stabilisierung der lebenswichtigen Funktionen, die Prävention und Behandlung von Komplikationen, Schmerz- und Atemtherapie sowie die Angehörigenbetreuung im Vordergrund.

Akut- und Rehabilitationspflege

Sobald die Kreislauf- und Atmungssituation der Patienten stabil ist, werden sie auf eine unserer beiden Pflegestationen des Zentrums für Paraplegie Balgrist verlegt. Pflegerische Interventionen, Instruktionen und Beratungen sind dabei unsere Schwerpunkte. In der Rehabilitationspflege geht es darum, Patienten mit einer körperlichen Einschränkung die notwendige Unterstützung in der Selbstpflege zukommen zu lassen, damit sie maximale Selbständigkeit erreichen und ihr Leben zu einem späteren Zeitpunkt möglichst wieder selbstbestimmt gestalten können. Dies erachtet die Pflege als einen ihrer Hauptakzentpunkte in der Betreuung. Immer wiederkehrendes Training zusammen mit dem Patienten in Bezug auf die persönlichen Fähigkeiten prägt den Alltag auf der Pflegestation. Zudem bieten die Pflegefachpersonen Massnahmen an, welche zur Vorbeugung von Folge-



Im Zentrum für Paraplegie erfahren Sie eine aufmerksame und umfassende Pflege.

schäden dienen. Als Bezugspersonen, speziell den einzelnen Patienten zugeteilt, begleiten unsere Pflegefachpersonen die einzelnen Schritte im Rehabilitationsprozess. Gemeinsam mit den Patienten werden Etappenziele formuliert, welche regelmässig überprüft und wenn notwendig angepasst werden. In der Regel begleiten die Angehörigen die von einer Querschnittlähmung betroffene Person von Krankheitsbeginn an und während der gesamten Rehabilitation. Auch danach sind sie eine wichtige Stütze. Sie werden ebenfalls mit zahlreichen Veränderungen konfrontiert. Daher ist es den Pflegefachpersonen sehr wichtig, die Angehörigen kontinuierlich in den Pflege- und Betreuungsprozess zu integrieren.

Rehabilitation – Das neue Leben anpacken

Die Pflegefachpersonen im Zentrum für Paraplegie Balgrist verfügen über erweiterte Kompetenzen in den Bereichen:

- Wundbehandlung
- Lagerungs- und Transfertechnik
- Blasen- und Darmmanagement
- Dekubitusbehandlung und -prävention
- Behandlung von Schluckstörungen
- Pflege und Betreuung von tracheotomierten und beatmeten Patienten
- Unterstützung in Krisengesprächen
- Methoden der Selbstbefähigung der Patienten
- Familienzentrierte Pflege
- Aufgaben des Bezugspersonensystems

Wir wollen, dass unsere Patienten ein Höchstmass an Mobilität und Unabhängigkeit zurückgewinnen. Über 70 Prozent unserer Patienten können zumindest teilzeitlich wieder berufstätig sein.

Komplikationen verhindern

Je weniger Komplikationen ein Patient erleidet, desto schneller kann er Fortschritte erzielen in der Rehabilitation. Deshalb setzen wir alles daran, Risiken zu minimieren durch präventive pflegerische und therapeutische Massnahmen.

Selbständigkeit zurückgewinnen

Um mit der Einschränkung im Alltag zurechtzukommen, braucht es Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer. Daher verfügen wir über hervorragend ausgestattete Therapieräume und moderne Trainingsgeräte.

Bewegung wieder erlernen

Fast die Hälfte unserer Patienten ist nicht vollständig gelähmt. Forschungsbefunde zeigen, dass nur durch den frühen Einsatz eines intensiven Trainings, das Erholungspotential des Patienten optimal genutzt werden kann. Da zu Beginn der Rehabilitation die Kraft des Patienten noch nicht ausreicht,

beim Gehen sein Körpergewicht zu tragen, kommt der in unserem Hause entwickelte Therapieroboter Lokomat® zum Einsatz. Er entlastet den Patienten von seinem Körpergewicht und führt die Beinbewegung. Sobald der Patient seine Beine aus eigener Kraft zu bewegen beginnt, passt der Therapieroboter seine Unterstützung an und gibt dem Patienten eine Rückmeldung über die eigene Leistungsfähigkeit. Wenn keine Gewichtsentlastung mehr notwendig ist, beginnt das Training auf dem Laufband, im Therapiebad sowie auf unterschiedlichen Bodenbelägen. Für die Therapie von Hand- und Armlähmungen wird ein mit dem Lokomaten® vergleichbares Therapiegerät verwendet, der Armeo®.

Für den Alltag fit machen

Wir bereiten unsere Patienten systematisch auf den Alltag zuhause vor. Sie erlernen spezielle Bewegungstechniken, um verlorene Körperfunktionen kompensieren zu können. Mit einem sporttherapeutisch geführten Krafttraining wird der Muskelaufbau gefördert, besonders in den oberen Extremitäten. Hilfsmittel ermöglichen Hindernisse zu bewältigen. Elektronische Umweltkontrollgeräte ermöglichen selbst Patienten mit ausgeprägten Einschränkungen der Handfunktion, Türen zu öffnen, ein Mobiltelefon oder eine Gerätefernbedienung und viele andere Dinge zu benutzen. Die Balgrist Tec AG, unser spezialisiertes Unternehmen für die Versorgung mit Hilfsmitteln und deren individuelle Anpassung, ist bereits in einer frühen Rehabilitationsphase unser Partner. Den Umgang mit Hilfsmitteln erlernen unsere Patienten in einem alltagsnahen Training.

Die Umwelt anpassen

Die «behindertengerechte» Gestaltung des Wohnraumes und des Arbeitsplatzes ist notwendig, damit sich Menschen mit einer Querschnittlähmung sozial und beruflich integrieren können. Abklärungen durch unsere Fachleute helfen, vermeidbare Hindernisse zu beseitigen.

Beratung – Probleme lösen und Perspektiven schaffen

Sozial- und Rechtsberatung

Eine Erkrankung oder ein Unfall stellt Menschen vor völlig neue Herausforderungen. Ohne fachliche Unterstützung durch die Sozialberatung fühlen sich Betroffene manchmal überfordert. Da die Aufenthaltsdauer im Spital meist kurz ist, drängt die Frage, wie es nach dem Klinikaufenthalt weitergehen soll.

Unsere Sozialberatung unterstützt Patienten und Angehörige bei der Bewältigung sozialer, versicherungsrechtlicher und finanzieller Probleme. Dabei konzentrieren wir uns auf Schwierigkeiten, die in Zusammenhang mit dem Spitalaufenthalt stehen. Die Sozialberatung handelt nach dem Grundsatz «Hilfe zur Selbsthilfe» und unterstützt beratend und organisatorisch, damit Betroffene selbst eine Lösung entwickeln und umsetzen können.

Berufsberatung/Berufstraining

Oft müssen sich Querschnittgelähmte beruflich neu orientieren. Studien zeigen, dass die Wiedereingliederung ins Arbeitsleben besser gelingt, je schneller sie angepackt wird. Deshalb motivieren und trainieren wir unsere Patienten bereits zu einem frühen Zeitpunkt. So erreichen wir in enger Zusammenarbeit mit Arbeitgebern und Versicherungen eine hohe berufliche Eingliederungsquote.

Psychologische Beratung/Psychotherapie

Eine Querschnittlähmung verlangt häufig Veränderungen in der persönlichen Lebensgestaltung. Solche vom Schicksal aufgezwungenen Änderungen belasten. Angst, Trauer, Wut, Mutlosigkeit, Beziehungskonflikte und Schlafprobleme können Ausdruck dieser Belastung sein. Unsere Psychologen helfen Direktbetroffenen und Angehörigen, Krisen zu überwinden, neuen Mut zu fassen und klare Entscheidungen zu fällen.

Seelsorge

Der Seele Sorge zu tragen in der ausserordentlichen Lebensphase nach einer Querschnittlähmung ist unser Ziel. Das Seelsorgeteam begleitet Patienten und Angehörige in einem offenen und ökumenischen Geist und in Achtung vor ihrer weltanschaulichen und religiösen Überzeugung. Für das, was weh tut, haben wir ein offenes Ohr. Zugleich suchen wir zusammen mit ihnen nach dem, was Hoffnung wieder wachsen lässt. Regelmässig feiern wir Gottesdienste, die auf die besondere Lebenssituation der Patienten ausgerichtet sind: Erfahrenes Leid wird angesprochen und in der Gemeinschaft vor Gott gebracht.

Patientenfonds der Universitätsklinik Balgrist

Wir wollen unseren Patienten, unabhängig von ihrer Versicherungsdeckung, die bestmögliche Behandlung zukommen lassen. Eine optimale berufliche und soziale Integration soll trotz allfälliger Versicherungslücken möglich sein. Der Patientenfonds der Universitätsklinik Balgrist hilft, diese Ziele zu erreichen.

Nach dem Austritt – Kontinuität und Prävention zählen



Auch nach dem Austritt finden unsere Patienten konstante Ansprechpartner im Zentrum für Paraplegie.

Unseren querschnittgelähmten Patienten stellen wir nach der Rehabilitation einen konstanten ärztlichen Ansprechpartner zur Verfügung. Dieser hat Zugriff auf die gesamte diagnostische und therapeutische Infrastruktur der Klinik. Schwierigkeiten, die beim Übertritt des Patienten in sein gewohntes Umfeld auftreten können, wollen wir damit frühzeitig erfassen und anpacken. Deshalb findet die erste Nachkontrolle bereits sechs Wochen nach Austritt aus der Erstrehabilitation statt. Später erfolgen unsere ambulanten Kontrollen in Absprache mit dem Patienten, in der Regel jährlich.

Zusammenarbeit mit Externen

Die Kommunikation mit dem Hausarzt, mit anderen zuweisenden Ärzten, der Spitex und nachbetreuenden Einrichtungen ist uns wichtig. Komplikationen können durch eine enge Zusammenarbeit

frühzeitig erfasst und behandelt werden. Das verbessert die Lebensqualität der Patienten und spart zugleich Behandlungskosten.

Übergangswohnen und Probewohnen

Die Residenz Balgrist bietet unseren Patienten einen kompletten Service. Es gibt Querschnittgelähmten die Möglichkeit, das Wohnen und die Haushaltsführung zu erproben und das realistische Ausmass von notwendiger Assistenz zu ermitteln. Es bietet zudem Übergangswohnplätze an, bis beispielsweise ein «behindertengerechter» Umbau zuhause oder eine berufliche Neuorientierung abgeschlossen sind.



Mit dem FLOAT können Patienten mit Bewegungseinschränkungen das aufrechte Gehen trainieren.

Forschung – Für die Therapie von morgen

Interdisziplinär und wirtschaftlich

Die Entwicklung neuer Therapiemethoden und -geräte verlangt die Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche. So arbeiten wir mit anderen Forschungsinstituten sowie mit Industriepartnern eng zusammen. Unser grosses Forschungsteam besteht aus Medizinern, Ingenieuren, Bewegungswissenschaftlern, Biologen, Physio- und Ergotherapeuten, Psychologen sowie Pflegefachleuten. Die meisten Forschungsprojekte werden mit Drittmitteln (mit-)finanziert.

Wir verfolgen hauptsächlich drei Ziele:

- Verbesserung der Diagnostik
- Verbesserung der Therapien und Entwicklung von Therapiegeräten
- Verbessertes Grundlagenwissen über das Erlernen und Ausführen von Bewegungen

Für neue Herausforderungen zusammenarbeiten

Am von uns initiierten klinischen Forschungsnetzwerk EMSCI (European Multicenter Study for Human Spinal Cord Injury) ist mittlerweile eine grosse und ständig wachsende Anzahl europäischer Paraplegikerzentren beteiligt. Die Erfassung der Querschnittlähmung durch klinische, funktionelle und neurophysiologische Untersuchungen wurde für alle Zentren standardisiert. Damit wurden die Voraussetzungen geschaffen für die zuverlässige Wirksamkeitsbeurteilung neuer Therapieformen.

Forschungspartnerschaften und Spin-offs

Die Professur Rehabilitation Engineering wird von der ETH Zürich (Institut für Automatik) und der Universität Zürich (Universitätsklinik Balgrist) gemeinsam getragen. Ziel der Gruppe ist es, robotergestützte Rehabilitationsgeräte für Patienten mit Hirn- oder Rückenmarkverletzungen zu entwickeln unter Einbezug von biomechanischen Modellen und Simulationen sowie von virtueller Realität. Der in

der Entwicklung stehende Therapieroboter Armeo® ist ein Resultat dieser Zusammenarbeit. Gangroboter spielen eine immer wichtigere Rolle in der Behandlung von Patienten mit einer neurologischen Gangstörung (z.B. nach Rückenmarkverletzung, Hirnschlag oder Schädelhirntrauma). Einer der weltweit erfolgreichsten Gangroboter ist der Lokomat®. Der Lokomat® ermöglicht es, ein Gangtraining durchzuführen mit Patienten, die muskulär noch zu schwach sind für ein konventionelles Laufbandtraining. Der Lokomat® wurde an der Universitätsklinik Balgrist entwickelt und wird von der Spin-off-Firma Hocoma AG (www.hocoma.com) gebaut und weltweit vertrieben. Für Patienten die mit Assistenz stehen und gehen können, aber sich noch nicht frei im Raum bewegen können, haben wir den FLOAT (www.thefloat.ch) entwickelt. Hiermit lässt sich selbständiges, freies und sicheres Gehen intensiv trainieren.

Forschungsfonds für Paraplegie Balgrist

Dem Zentrum für Paraplegie Balgrist sind auch in Zukunft nur die besten Therapiemethoden für die Patientinnen und Patienten gut genug. Gute Therapie braucht gute Forschung, und gute Forschung genügend Mittel: Damit weiterhin medizinische Spitzenleistungen im Bereich der Paraplegie erzielt werden können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Mit einer Spende in den Forschungsfonds helfen Sie, querschnittgelähmten Menschen auch in Zukunft ein besseres Leben zu ermöglichen.

Konto: 1100-1503-342

IBAN CH05 0070 0110 0015 0334 2

Balgrist Stiftung

Vermerk «Forschungsfonds Paraplegie»

Leitung

Prof. Dr. Armin Curt, FRCPC
Chefarzt und Direktor

Ansprechpartner für Ärzte und Patienten

Für die stationäre Aufnahme

Sekretariat
T +41 44 386 39 01
F +41 44 386 39 09
zfp@balgrist.ch

Für ambulante Termine

Sekretariat
T + 41 44 386 39 12
F + 41 44 386 38 09
dispo-zfp@balgrist.ch

Spezialsprechstunden

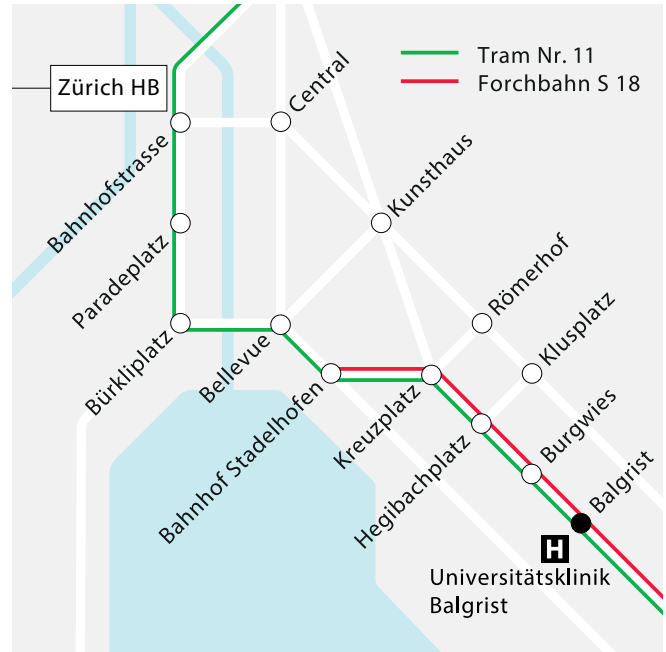
- Querschnittlähmung
- Neurologie
- Neuro-Urologie
- Innere Medizin

Unsere Anschrift

Universitätsklinik Balgrist
Zentrum für Paraplegie
Forchstrasse 340
CH-8008 Zürich
T + 41 44 386 11 11
F + 41 44 386 11 09
www.balgrist.ch

Besuchszeiten

Stationen: Täglich 10.00 bis 20.00 Uhr
Intensivpflegestation: Nach Absprache



Anfahrt

- Tram 11 ab Hauptbahnhof/
Bahnhof Stadelhofen Richtung Rehalp
bis Haltestelle «Balgrist»
- Forchbahn ab Bahnhof Stadelhofen
- Auto ab Zürich Bellevueplatz
Richtung Forch-Rüti (4 km)
- Behindertenparkplätze sind vorhanden

**Universitätsklinik Balgrist
Zentrum für Paraplegie**

Forchstrasse 340
CH-8008 Zürich

T + 41 44 386 11 11
F + 41 44 386 11 09

zfp@balgrist.ch