

WEGE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

2009 FRÜHJAHR

Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut. «Gesundheit im Appenzellerland» befasst sich mit den Angeboten im Gesundheitswesen hierzulande. Leistungserbringer kommen zu Wort und Organisationen werden vorgestellt, die im Dienste der Gesunden und Kranken stehen.

Departement Gesundheit
und Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden
9100 Herisau

www.spitalverbund.ch



Inhalt

Nachwuchsförderung ist uns ein grosses Anliegen	3
Kompetente Hilfe bei psychischen Problemen	4
Jede Woche dreimal während vier Stunden	5
Urologie – nicht nur etwas für Männer	7
Darmkrebs-Vorsorge kann lebensrettend sein	9
Schutz vor Gebärmutterhalskrebs	11
Gesundheitsförderung und Prävention ...	12
... dem Kanton ein wichtiges Anliegen	13
Mit Beratung gegen Suchtproblematik ankämpfen	14
Wenn die Familienplanung Probleme bereitet	15
Aids-Prävention steht im Vordergrund	16
Lungen-, Rheuma-, Krebsliga	17
Den Zähnen in jedem Alter Sorge tragen	18
Die Schule kann präventiv wirken	19
Berit Klinik will weiter wachsen	21

Impressum

Herausgeber

Departement Gesundheit und
Spitalverbund (SVAR)
Appenzell Ausserrhoden

Redaktion

Jürg Bühler, Kommunikation &
Öffentlichkeitsarbeit, Herisau

Projektleitung & Design

dialog communication, Teufen

Druck

Appenzeller Medienhaus
Druckerei & Verlag, 9100 Herisau

Erscheint in

Appenzeller Zeitung
Anzeigebblatt Gais & Bühler
Der Rheintaler, Gossauer Tagblatt
angrenzende Regionen

Gesamtauflage

45'000 Exemplare
erscheint: Ende April 2009



Ascom Protector MkII

THE BEST OF BOTH WORLDS: IP-DECT BY ASCOM

Hohe Qualität, tiefe Investitionskosten, kostengünstiger Unterhalt sowie durch und durch skalierbar* und modular. Ascom DECT-Lösungen sind bekannt für ihre Modularität und Zuverlässigkeit. Dieses Know-how steht jetzt in der neusten Technologie zur Verfügung, welche das Beste des traditionellen Denkens mit den Erwartungen an die Zukunft verbindet - das **Ascom IP-DECT System**.

Ascom UNITE:

Alarm- und Messaging-System für IP-Phones (inkl. Cisco Phones)

Ascom i75:

VoWLAN Handy für den professionellen Einsatz

* Industrieweit einmalig:

Aufschaltung von über 10'000 Funktelefonen pro System möglich.

Liebe Leserinnen und Leser

Die neue Ausgabe des Gesundheitsmagazins, das Sie in den Händen halten, widmet sich schwerpunktmässig der Gesundheitsförderung und Prävention. Beide Themenbereiche sind, und das ist durchaus sehr erfreulich, vermehrt ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gerückt. Die Gesundheitsfachpersonen, die im Magazin zu Wort kommen, erläutern kurz und prägnant verschiedene Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention aus dem spezifischen Blickwinkel ihrer Fachrichtung: so zum Beispiel der Urologe, die Psychiaterin, der Internist, die Suchtberaterin, der Kantonszahnarzt oder die Mitarbeiterin der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität.

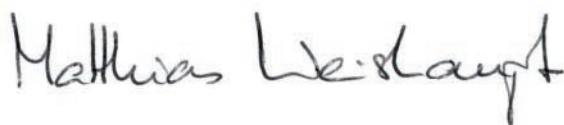
Ich bin mir sicher, dass Sie bei der Lektüre viel Neues erfahren. Aber nicht alles was ausgeführt wird, ist neu. Denn verschiedene der vorgestellten Massnahmen, die unsere Gesundheit fördern können und dem Kranksein vorbeugen, sind seit längerem bekannt. Hier erfüllt das Gesundheitsmagazin die wichtige Aufgabe, diese – zum Teil einfachen – Massnahmen in Erinnerung zu rufen.

Der entscheidende und zugegebenermassen nicht immer einfache Schritt besteht bei der Gesundheitsförderung und Prävention darin, das Wissen in die Tat umzusetzen. Und hier liegt, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, der Ball bei Ihnen. Die Tatsache beispielsweise, dass gesundes Ernährungsverhalten oder regelmässig Bewegung äusserst förderlich für unsere persönliche Gesundheit sind, dürften die wenigsten von Ihnen zum ersten Mal hören. Wichtig ist aber, dass es gelingt, diese Erkenntnis in den Alltag zu integrieren.

Ein treffendes Sprichwort sagt: 'Gesundheit kauft man nicht im Handel, sie liegt im Lebenswandel'. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen zuerst eine anregende Lektüre und anschliessend viel Erfolg bei Ihrem lustvollen täglichen Beitrag zu Gunsten Ihrer persönlichen Gesundheit.

«Rondom gsond» wünscht Ihnen

Regierungsrat Dr. Matthias Weishaupt



Vorsteher Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden



Kosten senken – Erlöse erhöhen – Qualität steigern:

ORBIS ist das ganzheitliche Klinikprozesssteuerungssystem mit einem nahtlosen Informationsfluss.

Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden und Agfa HealthCare – ein starkes Team.
Agfa HealthCare ist mit dem Klinik-Informationssystem ORBIS führender Anbieter für die elektronische Patientenakte mit modernster Technologie.

Agfa HealthCare AG · Stettbachstrasse 7 · 8600 Dübendorf · Telefon 044 - 823 71 11 · Telefax 044 - 823 72 55

Weitere Informationen finden Sie unter: www.agfa.com/healthcare

AGFA 
HealthCare

NACHWUCHSFÖRDERUNG IST UNS EIN GROSSES ANLIEGEN

In den beiden Akutspitälern Herisau und Heiden sowie im Psychiatrischen Zentrum stehen rund 140 Ausbildungs- und Praktikumsplätze zur Verfügung

Der Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden ist mit rund 900 Beschäftigten ein bedeutender Arbeitgeber. Nicht weniger wichtig sind in den beiden Akutspitälern Herisau und Heiden sowie dem Psychiatrischen Zentrum in Herisau aber auch die Aus-, Fort- und Weiterbildung von engagierten Frauen und Männern.



*Urs Kellenberger
Direktor
Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden*

Insgesamt sind es rund 140 Ausbildungsstellen die der Spitalverbund anbietet. Mehr als ein Drittel davon betreffen eine Ausbildung als Fachfrau/Fachmann Gesundheit oder als Pflegefachfrau/Pflegefachmann Höhere Fachschule (HF). Neben weiteren Ausbildungsplätzen auf medizinisch-technischem Gebiet – medizinische/r PraxisassistentIn, Operationsfachfrau/mann, PhysiotherapeutIn, Biomedizinische/r AnalytikerIn und RettungssanitäterIn – werden im Spitalverbund junge Leute auch in den Berufen Koch/Köchin, Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft oder kaufmännische/r Angestellte/r ausgebildet. Abgesehen von der beruflichen Grundausbildung verfügt der Spitalverbund über verschiedene Praktikumsplätze bis hin zu Ausbildungsplätzen für Assistentinnen und Assistenten in den Kliniken Innere Medizin, Chirurgie, Gynäkologie/Geburtshilfe und Anästhesie. Die hohe modulare Durchlässigkeit der Bildungssystematik im Gesundheitswesen bringt verschiedene Einstiegsmöglichkeiten in die berufliche Laufbahn. Sie reicht vom Attest, eidgenössisches Fähigkeitszeugnis, Höhere Fachschule bis zur Fachhochschule und Universität.

Der Spitalverbund trägt mit seinem Engagement in der Aus- und Weiterbildung zur Sicherstellung des beruflichen Nachwuchses bei. Dies ist wichtig, weil wir nur dann unsere Aufgaben auch in Zukunft kompetent und in der geforderten Qualität erfüllen können, wenn das dafür notwendige Fachpersonal rekrutiert werden kann. Das der Spitalverbund seinen Auftrag als Ausbildungsstätte ernst nimmt hat noch einen weiteren Grund: Die Auszubildenden in Berufslehren und Praktika sind in allen drei Betrieben ein Garant dafür, dass wir stets am Puls der Entwicklung bleiben und der Spitalverbund als Ganzes «jung» bleibt. Der gegenseitige Austausch von neuem Wissen und Erkenntnissen zusammen mit den wertvollen Erfahrungen aus der täglichen Praxis kommt nicht nur allen Mitarbeitenden, sondern vor allem auch unseren Patientinnen und Patienten zugute. Im Bereich der Ausbildung in den Gesundheitsberufen ist der Spitalverbund an einer Zusammenarbeit mit anderen Anbietern interessiert und übernimmt die Koordination für die Ausbildung HF-Pflege. Damit können auch kleinere Betriebe oder andere Organisationen im Gesundheitsbereich entsprechende Ausbildungsplätze im Kanton Appenzell Ausserrhoden anbieten.

Die Berufsbildung ist uns nicht nur innerhalb des Spitalverbunds, sondern ganz generell schon seit vielen Jahren ein Anliegen. Aktiv bringen sich Vorgesetzte und Ausbildungsverantwortliche in verschiedenen Gremien ein, die sich mit der Aus- und Weiterbildung befassen. Sie sind mit den damit zusammenhängenden Fragestellungen, aber auch den Problemen, bestens vertraut. Diese Verbindung von Theorie und Praxis in der Berufsbildung wird von den Verantwortlichen bis hinauf zum Direktor gefördert.

Ziel des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden ist es, den Auszubildenden sowie den Praktikantinnen und Praktikanten neben der Fachkompetenz vor allem auch Freude an ihrem Beruf zu vermitteln. Diese Freude am Beruf – verbunden mit fachlichen Qualifikationen – bildet die Grundlage für die tägliche Arbeit in einem funktionierenden Team und zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten.

Urs Kellenberger
Direktor Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden

KOMPETENTE HILFE BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden betreut rund 300 Patientinnen und Patienten



Oberärztin Christiane Mähne leitet den Sozialpsychiatrischen Dienst seit zwei Jahren.

Psychische Schwierigkeiten können Menschen in allen Lebenssituationen einholen. Rechtzeitig kompetente Hilfe zu beanspruchen, ist dabei genau so wichtig wie bei anderen gesundheitlichen Störungen. Die Psychiatriesprechstunde des Sozialpsychiatrischen Diensts in Herisau, Heiden und Appenzell ist eine geeignete Anlaufstelle.

«Unser Angebot entspricht einem Bedürfnis», sagt Christiane Mähne, Oberärztin und Fachärztin Psychiatrie, die den Sozialpsychiatrischen Dienst seit zwei Jahren leitet. Ihr zur Seite stehen eine Assistenzärztin und ein Assistenzarzt, eine Psychologin sowie zwei Sekretariatsmitarbeiterinnen. Rund 300 Frauen und Männer im Alter zwischen 18 und 65 Jahren sind es, die vom Sozialpsychiatrischen Dienst betreut werden. Während die einen wöchentlich zu Behandlungen kommen, nehmen andere das Beratungs- und Therapieangebot in grösseren zeitlichen Abständen in Anspruch.

Menschen aus allen Schichten

Die Ratsuchenden beim Sozialpsychiatrischen Dienst kommen aus allen Gesellschaftsschichten. «Es sind Frauen und Männer mit psychischen Problemen, die zum Teil durch schwierige persönliche Situationen verursacht werden», erzählt Christiane Mähne aus ihrem beruflichen Alltag. Schizophrenie- und manisch-depressive Menschen. «Es sind auch Leute, die voll im Leben stehen, aber der Belastungssituation nicht mehr gewachsen sind und dann Depressionen oder Ängste entwickeln». Oft kommen die Patienten auf Empfehlung ihres Hausarztes in die Psychiatriesprechstunde, «Es gibt aber auch solche, die aus eigener Initiative bei uns Hilfe suchen». Der Anteil der Frauen ist dabei grösser, weil Männer sich mit dem Hilfe annehmen offensichtlich schwerer tun. Der Sozialpsychiatrische Dienst arbeitet eng mit dem Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA) zusammen. Personen, die nach einem stationären Aufenthalt das PZA verlassen können, werden vom Sozialpsychiatrischen Dienst ambulant weiter betreut. Auch für aufwendigere Abklärungen und ergänzende Therapien wird auf die Fachkompetenz und die Möglichkeiten des PZA zurückgegriffen. Christiane Mähne erwähnt

schliesslich auch noch die gute Zusammenarbeit mit anderen Institutionen wie Tosam, Landschaftsbehörde, Dreischübe, Wohnheim Kreuzstrasse usw.

Gesprächstherapie im Mittelpunkt

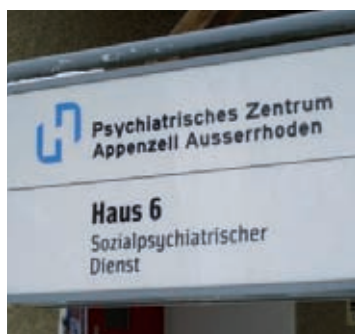
«Schweres Gewicht unseres Angebotes bildet die Gesprächstherapie, zusätzlich setzen wir aber auch auf eine medikamentöse Behandlung», sagt Oberärztin Christiane Mähne. Jede Behandlung basiert auf einer differenzierten Indikation und einer anschliessenden Therapieplanung. Es werden vor allem milieu-, gruppen- und psychotherapeutische Elemente in die Therapie miteinbezogen. Ziel der Behandlung ist, dass die Patienten symptomfrei leben können. Ergänzend dazu wird die Autonomie und die Beziehungsfähigkeit gefördert, damit die Integration ins persönliche und berufliche Umfeld leichter fällt. Der Sozialpsychiatrische Dienst arbeitet darum eng mit den Angehörigen, anderen Bezugspersonen sowie den zuweisenden Institutionen zusammen. Wenn kaum ein soziales Netz vorhanden ist, werden die hilfeschuchenden Menschen auch bei der Ordnung bzw. Neuordnung ihres Lebens und der Schaffung von tragfähigen sozialen Beziehungen unterstützt.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Die Praxisräumlichkeiten des Sozialpsychiatrischen Dienstes befinden sich im Haus 6 auf dem Areal des Psychiatrischen Zentrums (PZA) in Herisau. Sprechstunde ist von Montag bis Freitag jeweils von 8 bis 17 Uhr. Eine vorherige Anmeldung (071 353 81 99) ist erwünscht, in Notfällen ist aber auch eine sofortige Beratung möglich.

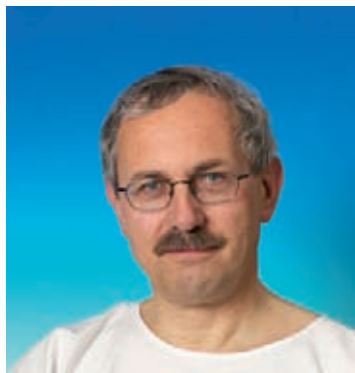
Im Vorderland ist der Sozialpsychiatrische Dienst jeweils am Mittwoch und Freitag im Spital Heiden präsent und in Appenzell finden die Sprechstunden je nach Bedarf statt.

Innerhalb des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden bietet der Sozialpsychiatrische Dienst konsiliarische Beratung und macht zudem forensische Abklärungen und Begutachtungen.



JEDE WOCHEN DREIMAL WÄHREND VIER STUNDEN

Die Hämodialyse-Abteilung am Spital Herisau ermöglicht Patienten mit einem Nierenversagen das Überleben



Dr. med. Markus Schmidli
Chefarzt Innere Medizin
Spital Herisau

Funktionierende Nieren sind für den Menschen lebenswichtig. Bei einem völligen Versagen der Nieren droht eine tödliche Harnvergiftung. In der Hämodialyse-Abteilung, wie sie am Spital Herisau seit 1996 besteht, übernimmt eine Maschine die Funktion der menschlichen Nieren.

Aufgabe der Nieren ist es, harnpflichtige Substanzen auszuscheiden und das Gleichgewicht im Flüssigkeitshaushalt aufrecht zu erhalten. Erfüllen die Nieren ihre Hauptfunktionen nicht ausreichend oder überhaupt nicht mehr, erhöht sich im Blut die Konzentration an Stoffwechselprodukten wie Kreatinin und Harnstoff sowie Kalium. Diese Konzentration ist gefährlich und führt in relativ kurzer Zeit zu einer Vergiftung, die tödlich endet.

In der Dialysemaschine wird das Blut entgiftet und fliesst anschliessend gereinigt wieder in den Körper zurück.



Gift wird herausgefiltert

«Es ist für den Patienten wie eine Art Zwangsehe», sagt Markus Schmidli, Chefarzt der Medizinischen Klinik am Spital Herisau, und Begründer der Hämodialyse-Abteilung, «denn ohne die regelmässige Dialyse wäre ein längeres Überleben nicht möglich». Dreimal vier Stunden pro Woche wird der Nierenpatient an die Dialysemaschine angeschlossen, und wenn er in die Ferien geht, muss er nicht nur das Hotel, sondern auch einen Platz in einer Hämodialyse-Station reservieren. Kernstück der einzelnen Dialysemaschine ist eine halbdurchlässige Membran, über die das Blut fliesst. Die Membran, eine Art Filter, trennt die Giftstoffe ab und übernimmt damit die Funktion der Nieren. «Die Maschine ist aber nie so perfekt wie die menschliche Niere, werden doch nur etwa zehn Prozent der Giftstoffe herausgefiltert», weiss Chefarzt Markus Schmidli. Weil die Entgiftung durch die Hämodialyse nicht vollständig ist und längerfristig gesundheitliche Schäden nicht zu vermeiden sind, hoffen die meisten auf eine Nierentransplantation, welche ihnen dann wieder ein ganz normales Leben erlauben würde.

Zeitgemässe Dialyse-Abteilung

Die Hämodialyse-Abteilung im Spital Herisau verfügt über sieben voll ausgerüstete Dialysemaschinen in zwei getrennten Räumen. Die Abteilung ist ständig ärztlich betreut. Zwischen zwei Behandlungen ist jeweils eine gründliche Desinfektion und Reinigung der Dialysemaschine nötig. Einmal in der Woche wird zusätzlich noch eine Reinigung des ganzen Systems gemacht, sind die Maschinen doch auf die Zufuhr von speziell aufbereitetem Wasser angewiesen. Während der Dialyse – zurzeit sind es 17 Patientinnen und Patienten, die in der Woche dreimal vorbeikommen – müssen die Männer und Frauen nicht untätig sein und können z.B. Arbeiten am PC erledigen oder Lesen. Jeder der sieben Plätze ist, neben der automatischen medizinischen Überwachung, mit einem eigenen Terminal mit TV, Radio und Telefon ausgestattet. Das Personal ist für die medizinische Betreuung und die Kontrolle verantwortlich. Wichtig ist den Verantwortlichen auch eine angenehme Atmosphäre; so erhalten die Dialysepatienten auf Wunsch Snacks und Getränke. Es sei wichtig, dass sich die Leute während ihres mehrstündigen Aufenthalts auf der Abteilung wohl fühlen, «denn die regelmässige Dialyse ist schon belastend genug», sagt Chefarzt Markus Schmidli.



WO LEBENSFREUDE WÄCHST

Herzlich willkommen in der Stiftung Waldheim für Erwachsene mit geistiger und mehrfacher Behinderung. In sieben schön gelegenen und modernen Wohnheimen bieten wir rund 170 Bewohnerinnen und Bewohnern betreute Wohnplätze, vielfältige Beschäftigungen und ein breites Freizeitangebot. Ein Lebensraum zum Wohlfühlen, offen für Begegnungen und gastfreundlich. Erleben Sie unsere Welt auf DVD auf unserer Homepage oder bestellen Sie sie unter 071 886 66 11. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

Der Zeitdruck in der Pflege ist hoch, denn rund um die Uhr wird eine professionelle Betreuung der Patienten und Bewohner gefordert.

RENTEX® unterstützt Sie bei den zeitaufwendigen pflegefremden Tätigkeiten: Die Textile Logistik bringt alle Textilien zeitnah und einsatzbereit dahin, wo Sie sie brauchen.

Rentex Schweiz
SaniRent AG
Grütlistrasse 1
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 53 53
rentex@bernetgroup.ch
www.rentexschweiz.ch



naropa reha für ihr wohlbe finden

Pflegebetten
Bade-/Duschhilfen
Gehilfen
Rollstühle
Elektroscooter
Umlagerungshilfen

Unser Name steht für ein abgerundetes Programm im Rehabilitations- und Pflegebereich.

Naropa Reha AG
Signalstrasse 12
9401 Rorschach
T +41 (0)71 845 24 04
www.naropa-reha.ch



Klinik Gais

Fachklinik für kardiale und psychosomatische Rehabilitation

Klinik Gais AG
Gäbrisstrasse
CH-9056 Gais
Telefon 071 791 66 33
Telefax 071 791 61 31
info@klinik-gais.ch
www.klinik-gais.ch

Neue Kräfte für eine gesunde Zukunft

Wir sind Spezialisten für die medizinische und therapeutische Rehabilitation von Patienten mit Herz- und psychischen/psychosomatischen Erkrankungen mit und ohne entsprechende Begleiterkrankungen. Zielsetzung für die Rehabilitation ist eine möglichst weitgehende Wiedererlangung der körperlichen, seelischen und sozialen Leistungsfähigkeit. Wir freuen uns auf Ihr Interesse. Verlangen Sie unsere detaillierten Unterlagen oder ein persönliches Gespräch.

Ihr Klinik Gais Team

Medizinische Leitung:
Kardiologie: Dr. med. A. Bernardo
Psychosomatik: Dr. med. T. Berghändler



UROLOGIE – NICHT NUR ETWAS FÜR MÄNNER

Der Urologe Dr. med. Christian Hobi hat am Spital Herisau seine Belegarztstätigkeit aufgenommen

Das Spital Herisau hat seine Fachkompetenz auf dem Gebiet der Urologie verstärkt. Seit einigen Monaten ist Dr. med. Christian Hobi als Belegarzt mit Praxis am Spital tätig. Er behandelt Erkrankungen der Nieren und Blasen bei Frauen und Männern sowie der männlichen Geschlechtsorgane.

Seit dem 1. Oktober 2008 hat das Spital Herisau mit dem 45-jährigen Urologen Christian Hobi einen Belegarzt, der im Haus eine Praxis führt und ambulanten und stationären Patientinnen und Patienten zur Verfügung steht. Christian Hobi hat eine über fünfzehnjährige Erfahrung auf dem Gebiet der Urologie. Er ist gleichzeitig Oberarzt der Klinik für Urologie am Kantonsspital St.Gallen und führt eine eigene Praxis in Appenzell. Der Urologe ist eineinhalb Tage pro Woche im Spital Herisau anwesend und er ist aufgrund der bisherigen Erfahrungen überzeugt, dass das zeitliche Engagement bald erhöht werden wird.

Vielseitiges Fachgebiet

Das Fachgebiet der Urologie ist vielseitig: «Die Urologie umfasst Prävention, Erkennung, Therapie und Rehabilitation der Erkrankungen, Fehlbildungen und Verletzungen der männlichen und weiblichen Harnorgane sowie der männlichen Geschlechtsorgane; dazu gehören auch damit im Zusammenhang stehende Stoffwechsel- und Hormonstörungen», erklärt Christian Hobi. Für die Patienten hat die Belegarztpraxis im Spital den Vorteil, dass sie sich bei entsprechenden Beschwerden vor Ort ambulant untersuchen und behandeln lassen können. Die Fachkompetenz ist dabei ebenso ein Vorteil wie die optimale Infrastruktur im Spital. Eine Infrastruktur, die es dem Belegarzt ermöglicht, dass breite urologische Behandlungsspektrum zu nutzen.

Auch 'Schlüsselloch-Chirurgie'

Im Zusammenhang mit der Niere behandelt der Urologe Entzündungen, Steinleiden, aber auch Tumore; bei der Blase geht es ebenfalls um Entzündungen, um Tumore oder um Blasenentleerungsstörungen. Bei diesen Krankheiten ist der Urologe der richtige Ansprechpartner sowohl für Frauen wie für Männer. Zum Fachgebiet von Christian Hobi gehören zudem die äusseren männlichen Geschlechtsorgane, aber auch die Prostata. Erektionsstörungen, eingeschränkte Fruchtbarkeit und Kinderlosigkeit auf der einen, aber auch Unterbindungen auf der andern Seite, sind ebenfalls Bereiche, auf die der Urologe spezialisiert ist. Christian Hobi ist am Spital Herisau auch operativ tätig. Chirurgische Eingriffe an den Nieren gehören ebenso dazu wie Operationen an der Blase und der Prostata. Neben den herkömmlichen Operationstechniken kommt dabei auch die Laparoskopie (Schlüssellochchirurgie) zum Einsatz. Diese verursacht kleinere Wunden und verkürzt die Rehabilitationsphase.

Vorsorge-Untersuchung für Männer

In Übereinstimmung mit der Schweizerischen Gesellschaft für Urologie empfiehlt Christian Hobi allen Männern ab dem 50. Lebensjahr eine regelmässige Überprüfung der Prostata durch Tastuntersuchung durch einen erfahrenen Untersucher (Hausarzt oder Urologe) sowie die Bestimmung des sogenannten PSA (Prostata-spezifisches Antigen) im Blut. Bei familiärer Belastung mit Prostata-Karzinomen sollten diese Kontrollen bereits ab dem 45. Altersjahr erfolgen. Das Intervall für solche Untersuchungen richtet sich nach der festgestellten Risikolage anlässlich der Erstuntersuchung. Wer an einer bösartigen Geschwulst der Harnwege oder der Geschlechtsorgane gelitten hat, dem empfiehlt der Facharzt, sich genau an die vorgeschlagenen Kontrollen zu halten. «Der Urologe kann mögliche Rückfälle frühzeitig erkennen, was eine erfolgversprechende Therapie ermöglicht», sagt Christian Hobi.



BETREUUNGS-ZENTRUM HEIDEN



Das moderne Betreuungs-Zentrum ermöglicht Ihnen ein angenehmes Wohnen im Einer- und Doppelzimmer oder Wohnen in Ein- oder Zweizimmer-Appartements.

Es ist unser Ziel, im Zusammenwirken mit den Bewohnerinnen und Bewohnern einen Ersatz für das aufgegebene Zuhause zu sein.

Unsere Angebote im Betreuungs-Zentrum

- Pflege und Betreuung über 24 Stunden bis BESA-Stufe 4
- Ferienaufenthalte zur Entlastung der Angehörigen
- Tages- oder Nachtaufenthalte
- Betreutes Wohnen
- Ärztliche Betreuung über 24 Stunden oder ärztliche Betreuung durch Ihren Hausarzt
- Aktivierungstherapie und Aktivitäten, Musiktherapie
- Coiffeur
- Fusspflege
- Sozialdienst
- Seelsorge
- Cafeteria

Speziell qualifiziertes Personal, sorgt für fachkompetente Betreuung und Pflege, der uns anvertrauten, an Demenz erkrankten Menschen.

Betreuungs-Zentrum Heiden

Gerbestr. 3, 9410 Heiden, Tel. 071 898 66 00, Fax 071 898 66 16
www.rph-heiden.ch

Für eine Hausbesichtigung rufen Sie bitte
Herr Alfons Rutz, Geschäftsleiter, Tel. 071 898 66 00, an.

Hotel Heiden



Entspannen und geniessen



Gönnen Sie sich ein unvergessliches Erlebnis in der malerischen Umgebung des Appenzellerlandes. Die wohltuende Atmosphäre unserer traumhaft ausgebauten Wellness-Anlage lädt zur Erholung nach den vielen Ausflugsmöglichkeiten in unserer Region. Verschiedene Massagen, Ayurveda- oder Kosmetik-Anwendungen sorgen für Ihr Wohlbefinden.

Und danach wünschen wir Ihnen guten Appetit im Gault-Millau-Restaurant «Bö's», wo kulinarische Köstlichkeiten täglich marktfresh für Sie zubereitet werden.

Geniessen Sie unsere Gastfreundschaft und freuen Sie sich auf die Idylle hoch über dem Bodensee.
Herzlich willkommen!

Hotel Heiden Seeallee 8 CH-9410 Heiden T +41 (0)71 898 15 15
info@hotelheiden.ch www.hotelheiden.ch

SEIT 25 JAHREN IHRE FACHSPEZIALISTEN FÜR ORTHOPÄDISCHE SPITZENLEISTUNGEN

- Orthopädische Chirurgie
- Sportmedizin
- Handchirurgie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Fusschirurgie
- Traumatologie



Orthopädie am Rosenberg
St. Gallen, Wil, Widnau
www.orh.ch

Hirslanden Klinik Am Rosenberg
Heiden
www.hirslanden.ch

NEU: Zentrum für Medizin und Sport im Säntispark Abtwil

DARMKREBS-VORSORGE KANN LEBENSRETTEND SEIN

Dickdarmspiegelung wird bei Frauen und Männer ab dem 50. Altersjahr zur Prävention empfohlen



Dr. med. Othmar Kehl
Chefarzt Medizin
Spital Heiden

Die Früherkennung des Darmkrebs kann lebensrettend sein. Aus ärztlicher Sicht ist die ambulante Dickdarmspiegelung eine gute Möglichkeit, Polypen, meistens Vorläufer des Krebs, zu erkennen und auch zu entfernen.

In der Schweiz erkranken jährlich 4100 Menschen an Darmkrebs und 1600 sterben an den Folgen der Krankheit. Der Darmkrebs ist nach dem Brustkrebs bei den Frauen die zweithäufigste, bei den Männern nach dem Lungenkrebs und dem Prostatakrebs die dritthäufigste Krebsart. Mit diesen Zahlen unterstreicht Dr. med. Othmar Kehl, Chefarzt der Klinik Innere Medizin am Spital Heiden, die Bedeutung der Früherkennung des Darmkrebs. «Mit einer Vorsorgeuntersuchung kann das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, deutlich gesenkt werden».

Ambulante Dickdarmspiegelung

Bei der bei Frauen und Männern ab dem 50. Altersjahr etwa alle zehn Jahre empfohlenen Dickdarmspiegelung können Polypen, meistens Vorläufer des Krebs, rechtzeitig erkannt und in der Folge auch entfernt werden. Eine weitere Möglichkeit der Vorsorge ist die jährliche Untersuchung des Stuhls auf Blutrückstände. Diese Untersuchung kann beim Hausarzt durchgeführt werden. Bei der Darmspiegelung wird ein schlauchförmiges Instrument mit einer Mini-Videokamera eingeführt. Auf einem Monitor ist das Darminnere zu sehen. Durch Kanäle im Instrument werden Hilfsinstrumente eingeführt. Mit diesen können Gewebe-Entnahmen erfolgen und Polypen entfernt werden. «Zur Entspannung des Patienten und zur Linderung allfälliger Schmerzen werden entsprechende Medikamente eingesetzt», sagt Chefarzt Othmar Kehl. Die Vorsorgeuntersuchung wird ambulant vorgenommen. Sie dauert etwa eine halbe Stunde, dazu kommt eine kurze Aufwachzeit. Voraussetzung für die ambulante Vorsorgeuntersuchung ist allerdings eine Vorbereitung (Darmentleerung) am Vortag zu Hause.

Gesund Essen und Bewegung

Wie bei Kreislauferkrankungen sind auch beim Darmkrebs eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung die beste Vorsorge, beides dient auch der Vermeidung von Übergewicht. Chefarzt Othmar Kehl rät zu gemüse- und fruchtreicher Kost. Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Pilze und Nüsse fördern eine gesunde Darmfunktion. Von an rotem Fleisch (Schaf-, Schweine- und Rindfleisch) und an tierischen Fetten reicher Ernährung wird hingegen abgeraten; Geflügel und Fisch können bedenkenlos gegessen werden.





markwalder
markwalder raumkonzept

Papeterie - Büroartikel - Büromöbel - Büroelektronik




www.markwalder.com



*Für eine
gesündere Welt™*

Produkte aus unserem Haus - für Mutter und Kind



Still-Bustier
aus Bio-Baumwolle



Umstands-Slip
aus Bio-Baumwolle



Zipfelmütze
aus Bio-Baumwolle



Hut
aus Bio-Baumwolle



Gwändli (6 Farben)
aus Baumwoll-Plüsch



TOBLER & CO. AG
Strickerei/Näherei

Telefon 071 877 13 32
Fax 071 877 36 32

9038 Rehetobel
www.tobler-coag.ch

Ambulante Sprechstunde in der Klinik

Orthopädie	Prof. Dr. med. André Gächter
Gynäkologie	Frau Dr. med. Elisabeth Leuenberger
Neuro-Chirurgie	Prof. Dr. med. Thomas Wallenfang
Dermatologie	Dr. med. Marco Venuti
	Dr. med. Claudio Cipolat
Urologie	Dr. med. Wassilios Bentas
Chinesische Medizin	Frau Dr. TCM Rong Yu Sauter



**30 Jahre
BERIT
KLINIK**

Die Klinik in Ihrer Nähe

Wenn Sie auf beste medizinische Leistungen, erstklassige Pflege und Behandlung Wert legen – kurzum sich auch während Ihres Klinikaufenthaltes wohlfühlen möchten – dann geniessen Sie bei uns die besten Aussichten.



Sprechstunden nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt.

Berit Klinik
9052 Niederteufen
071 335 06 06 | www.beritklinik.ch

weitere Angebote

Venen-Chirurgie	Rehabilitation
Hand-Chirurgie	Wirbelsäulen-Chirurgie

Beste Aussichten – auch für Ihre Gesundheit

Öffentliches Therapiebad und Restaurant im Haus

SCHUTZ VOR GEBÄRMUTTERHALSKREBS

Kostenlose Impfung für Mädchen und junge Frauen in Appenzell Ausserrhoden



Humane Papillomaviren (HPV) können Gebärmutterhalskrebs verursachen. Die Viren werden beim Geschlechtsverkehr übertragen. Mit der Impfung können Gebärmutterhalskrebs und dessen Vorstufen sowie weitere HPV-bedingte Erkrankungen im Genitalbereich weitgehend verhütet werden.

«Die Impfung ist für Mädchen und junge Frauen eine gute Sache», ist der Gynäkologe Peter Böhi, Belegarzt am Spital Heiden mit eigener Praxis in Altstätten, überzeugt. Während es beim Krebsabstrich um die Früherkennung des Gebärmutterhalskrebs geht, kann mit der rechtzeitigen Impfung, also vor dem ersten Geschlechtsverkehr, die durch humane Papillomaviren (HPV) ausgelöste Erkrankung grösstenteils verhindert werden. Aus medizinischer Sicht ist eine Basisimpfung der Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren sinnvoll. Sofern dieses Zeitfenster verpasst wurde, lässt sich der Impfschutz auch mit einer Nachholimpfung für die Altersgruppe der 15 bis 19-jährigen sicherstellen. Die Impfungen in den Oberarm werden in drei Dosen innerhalb von sechs Monaten verabreicht.

Krankenkassen tragen Kosten

Es gibt mehrere Typen von humanen Papillomaviren, welche sexuell übertragen werden. Die Impfung schützt gegen zwei risikoarme Virustypen, welche Haut- und Schleimhautwarzen bei Frauen und Männern hervorrufen können. Die Impfung schützt aber auch vor zwei risikoreichen Virustypen, welche über Vorstufen zu Gebärmutterhalskrebs führen können. Die Impfung reduziert das Risiko für Gebärmutterhalskrebs um 70 Prozent und das Risiko für Genitalwarzen um 90 Prozent. Darum sind gynäkologische Voruntersuchungen auch nach der Impfung weiter notwendig.

Wie die grosse Mehrheit der Kantone beteiligt sich auch Appenzell Ausserrhoden an der Impfkation, welche ab dem Schuljahr 2008/09 kostenlos für Mädchen und junge Frauen bis zum Ende ihres 19. Altersjahrs angeboten wird. Die Impfungen können im Rahmen der schulärztlichen Untersuchungen erfolgen. Sie können auch von jeder praktizierenden Ärztin oder jedem praktizierenden Arzt innerhalb, aber auch ausserhalb des Kantons vorgenommen werden. Die Kosten für das Impfprogramm werden vom Kanton vorfinanziert und direkt mit den Krankenversicherern abgerechnet.

Gespräch ist wichtig

Zwar ist das eigentliche Impfen ein Routinevorgang, doch unterstreicht Facharzt Peter Böhi die Bedeutung des vorgängigen Gesprächs. Den Mädchen und jungen Frauen sowie deren Eltern werde zwar Informationsmaterial abgegeben, «dieses kann aber das persönliche Gespräch nicht ersetzen». Es sei ausserordentlich wichtig, den Patientinnen zu erklären, was das Ziel der Impfung sei und was damit verhindert werden könne. Es gibt immer wieder offene Fragen zu klären, weiss der Gynäkologe, und dann könne den Mädchen und jungen Frauen damit auch eine allfällige vorhandene Angst genommen werden. Zu möglichen Nebenwirkungen der Impfung sagt Peter Böhi, dass am Ort der Injektion ein leichter Schmerz zu spüren sei und nach dem Impfen kurzfristig Kopfschmerzen auftreten können.

Belegarzt in Heiden

Dr. med. Peter Böhi führt in Altstätten eine Praxis für Gynäkologie/Geburtshilfe und ist seit Januar 2006 Belegarzt im Spital Heiden. Durch diese Zusammenarbeit können Patientinnen, welche gynäkologisch-operativ oder bei der Geburt von Peter Böhi betreut werden möchten, im Spital Heiden von ihm persönlich behandelt werden. Der Gynäkologe operiert jeden Mittwochnachmittag im Spital Heiden. An zwei Samstagen im Monat hat Peter Böhi in Heiden von 9 bis 12 Uhr Sprechstunde.



GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION ...

Reto Fausch, Leiter Amt für Gesundheit beim Department Gesundheit,
über Prävention und Gesundheitsförderung



Reto Fausch leitet seit Anfang Oktober das Amt für Gesundheit beim Ausserrhoder Departement Gesundheit.

Das Amt für Gesundheit von Appenzell Ausserrhoden führt die Fachstellen Kantonsärztlicher Dienst, Veterinärdienst und Kantonszahnärztlicher Dienst sowie die Beratungsstelle für Suchtfragen und die Fachstelle für Gesundheitsfachpersonen und Heilmittelkontrolle. Ein wichtiger Bereich von Reto Fausch, der das Amt für Gesundheit seit einigen Monaten führt, ist zudem die Koordination und Konzipierung von Massnahmen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention. Im folgenden Gespräch äussert sich Reto Fausch zur Gesundheitsförderung und zu den Aufgaben und Möglichkeiten des Kantons.

Aus welchen Gründen engagiert sich das Ausserrhoder Departement Gesundheit für Prävention und Gesundheitsförderung?

Wäre die Förderung der Gesundheit aber nicht eine Aufgabe, die eigentlich im ureigenen Interesse des Einzelnen liegen müsste?

Können Sie uns einige konkrete Vorhaben oder Projekte aufzählen, die der Kanton im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung unterstützt?

Reto Fausch: Der Kanton Appenzell Ausserrhoden hat seit dem 1. Januar 2008 ein modernes Gesundheitsgesetz, welches nicht nur die Behandlung der Patientinnen und Patienten im Krankheitsfall thematisiert, sondern auch den Bereich der Gesundheitsprävention explizit erwähnt. Gesundheitsprävention soll zum einen das Verhalten der Einwohnerinnen und Einwohner beeinflussen, zum anderen zielt die Prävention auch darauf ab, dass die Rahmenbedingungen so verändert werden, dass gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt wird. Gesundheitsförderung soll auch mittelfristig einen Einfluss auf die Entwicklung der Gesundheitskosten zeigen. Dieser angestrebte Einfluss auf die Finanzen hat jedoch vorgängig einen wesentlich positiveren Effekt auf die einzelnen Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Appenzell Ausserrhoden. Ziel muss es sein, dass die Bevölkerung möglichst lange frei von gesundheitlichen Beschwerden das Leben geniessen kann und sich dabei wohl fühlt.

Natürlich ist es primär die Aufgabe jedes Einzelnen, sich aktiv um seine Gesundheit zu kümmern. Gerade der Kanton Appenzell Ausserrhoden bietet als geschätztes Erholungs- und Freizeitgebiet ideale Rahmenbedingungen. Die Selbstverantwortung führt aber nicht in jedem Fall zum Ziel. Nehmen wir z.B. den Fall des Passivrauchens. Auch wenn eine Person bewusst keine Zigaretten konsumiert, so kann sie sich nur schwer dem Zigarettenrauch Dritter in bestimmten Umgebungen entziehen. Ähnlich verhält es sich mit dem Bewegungsverhalten von Kindern. Der wöchentliche gemeinsame Turnunterricht sorgt für ein beschränktes Mass an Bewegung. Gerade in diesem Alter trägt die Belastung der Knochen zum gesunden Knochenaufbau bei. Diese Rahmenbedingungen können nur durch den Kanton oder die Gemeinden verändert werden.

Im Bereich der Suchtprävention ist der Kanton Appenzell Ausserrhoden bereits heute sehr aktiv. Mit dem Suchtpräventionsprogramm 'freelance' werden die Jugendlichen an den Oberstufen über die Auswirkungen von Suchtmitteln spielerisch informiert. Darunter fallen Tabak, Alkohol und Cannabis. Der Kanton sorgt des Weiteren im Rahmen der schulärztlichen Untersuchungen für die kostenlose Impfung als Schutz vor verschiedenen Infektionskrankheiten. Obwohl die Impfungen freiwillig sind, kann die Nutzung dieses Angebots nur empfohlen werden. Der Kanton engagiert sich neu auch im Bereich der beruflichen Gesundheitsvorsorge. Der Kanton ist dem Forum BGM Ostschweiz (Betriebliches Gesundheitsmanagement) beigetreten. Ziel des Forums ist es, aktiv das Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung publik zu machen und dadurch eine schrittweise Verbesserung der Gesundheit der erwerbstätigen Bevölkerung zu erreichen. Dies geschieht über Informationsmaterialien, aber auch durch ein direktes Ansprechen der Betriebe im Kanton. Interessierte Unterneh-



Gruppenarbeit im Projekt 'Sehnsucht' der Schule Speicher mit Projektleiter Res Beutler

... DEM KANTON EIN WICHTIGES ANLIEGEN



In welchem finanziellen Rahmen bewegt sich der Aufwand des Kantons?

Wo beginnt bei der Prävention und Gesundheitsförderung die Verantwortung des Einzelnen, oder anders gefragt, wo hört die Verantwortung des Kantons auf?

Welches Gesundheitsförderungsprojekt wäre aus ihrer Sicht in nächster Zeit auf kantonaler Ebene anzupacken?

men können über das Forum in einem ersten Schritt eine kostenlose Beratung zur Verbesserung des Gesundheitsförderungspotentials in ihrem Betrieb erhalten. Betriebliches Gesundheitsmanagement dient nicht nur den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, es bringt auch dem Unternehmen finanzielle Vorteile, wenn es beispielsweise gelingt, die Fehlzeiten durch Krankheit zu reduzieren. Einen sehr wichtigen Beitrag zu Prävention und Gesundheitsförderung leistet das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression. Das Projekt ist Teil des Regierungsprogramms 2008 – 2012 und soll einen wichtigen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit leisten. Durch das Projekt ist es möglich geworden, dass offener über die Krankheit der Depression gesprochen wird. Dies hilft den Betroffenen, den Angehörigen und ihrem weiteren Umfeld.

Der Kanton Appenzell Ausserrhoden hat für den Bereich der allgemeinen Gesundheitsförderung und Prävention im Jahr 2009 Budgetmittel von Fr. 157'400.–. Es besteht die Möglichkeit, zusätzliche Mittel bei der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz sowie beim schweizerischen Tabakpräventionsfonds für ausgewählte Projekte zu erhalten. Ein Grossteil der Präventionsarbeit bei den Suchtmitteln wird durch die direkte Beratung in der Fachstelle für Suchtfragen erbracht. Diese Kosten werden durch Mittel aus dem Alkoholzehntel des Bundes mitfinanziert.

Ich denke, dass es nicht sinnvoll ist, die beiden Bereiche gegeneinander auszuspielen. Natürlich wäre es schön, wenn eine Prävention nicht notwendig wäre und jede Frau und jeder Mann sich gesundheitsbewusst verhalten würde. Dieses Szenario ist Utopie. Ich denke, dass sich die Eigenverantwortung und das Engagement des Kantons sich gegenseitig unterstützen, ein möglichst gutes Präventionsniveau und ein hohes Bewusstsein im Umgang mit der Gesundheit zu erzielen. Nur wenn die Impulse von beiden Seiten kommen, kann meiner Meinung nach eine hohe Wirksamkeit erzielt werden. Es gibt bereits heute initiative Einwohnerinnen und Einwohner in den Gemeinden, welche sich in diesem Bereich engagieren.

Das gesunde Körpergewicht ist sicherlich ein zentrales Anliegen in einem zukünftigen Projekt. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat bereits eine nationale Kampagne gestartet. Wir müssen uns schrittweise in dieses Projekt einklinken. Dieses Thema kann aber nicht nur durch das Departement Gesundheit allein bearbeitet werden. Vielmehr ist eine Zusammenarbeit mit dem Departement Bildung, aber auch mit den Gemeinden von grösster Bedeutung. Gemeinsam ist es möglich, einem der grössten Gesundheitsrisiken gezielt entgegenzutreten. Dennoch muss auch in diesem Fall daran erinnert werden, erfolgreiche Prävention und Gesundheitsförderung ist auf die aktive Mitwirkung der Einwohnerinnen und Einwohner angewiesen.



Informationen zur Suchtprävention

MIT BERATUNG GEGEN SUCHTPROBLEMATIK ANKÄMPFEN

Die Beratungsstelle für Suchtfragen ist ein geschätztes Angebot des Ausserrhoder Departements Gesundheit

Ein Blick in den jüngsten Tätigkeitsbericht der Beratungsstelle für Suchtfragen zeigt es: Mit insgesamt 185 kürzeren oder längeren Beratungen liegt in diesem Bereich das Schwergewicht ihrer Tätigkeit. Probleme mit Alkohol stehen dabei an erster Stelle, gefolgt von harten Drogen und Cannabis.

Drogenprobleme waren im Jahre 1987 der Auslöser für die Schaffung der Beratungsstelle unter dem Namen «Ambulante Drogenberatung Appenzell Ausserrhoden». Seit 1991 heisst die Stelle «Beratungsstelle für Suchtfragen» und trägt damit den Veränderungen in der Suchtproblematik Rechnung. Die Beratungsstelle im alten Gemeindehaus in Bühler wird von Damian Caluori geleitet, ihm zur Seite stehen die Suchtberaterinnen Andrea Heeb und Marianne Buchli. «Wir beraten und begleiten Personen mit Suchtproblemen und auch deren Angehörige», sagt Damian Caluori und betont, wie wichtig dabei die Zusammenarbeit mit Gemeinden, Schulen, Vereinen und anderen Fachstellen sei.

Längere und kürzere Beratungen

Dass das Angebot der Beratungsstelle für Suchtfragen gefragt ist, zeigt ein Blick in den letztjährigen Jahresbericht: 118 länger dauernde Beratungen und 84 Kurzberatungen wurden durchgeführt. «Der Problembereich Alkohol ist der grösste, gefolgt von harten Drogen und Cannabis», sagt Damian Caluori und erwähnt, dass die Beratungen aufgrund von Zuweisungen durch Schulen und Arbeitgeber stark zugenommen haben. In den letzten zwei Jahren haben die Mitarbeitenden der Beratungsstelle je ein Programm für Personen entwickelt, die sich wegen Fahrens in angetrunkenem Zustand oder Fahrens unter Drogeneinfluss strafbar gemacht haben. «Die Programme ermöglichen die fachgerechte Beratung dieser Klientengruppe und haben über die Kantonsgrenze hinaus ein grosses Interesse erzeugt», weiss der Stellenleiter.

Tabakprävention intensiviert

In den letzten Monaten wurden die Anstrengungen rund um die Rauchstoppperatung und die Tabakprävention intensiviert. Dies war möglich, weil ein Leistungsauftrag mit der Lungenliga Appenzell Ausserrhoden abgeschlossen werden konnte und mit den zusätzlichen Finanzen der Personalbestand leicht aufgestockt werden konnte. Andrea Heeb hat sich in den letzten Jahren zur Rauchstopptrainerin ausbilden lassen. Der erste Kurs «rauchlos glücklich» wurde im Sommer/Herbst 2008 erfolgreich durchgeführt: 80 Prozent der Teilnehmenden waren am Schluss des Kurses «rauchlos glücklich».

«freelance» an der Oberstufe

In den letzten Jahren hat die Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden zusammen mit fünf anderen Ostschweizer Kantonen und dem Fürstentum Liechtenstein das Präventionsprogramm «freelance» entwickelt. Die Umsetzung im Unterricht läuft seit Schuljahr 2008/2009. «freelance» ermöglicht den Oberstufen-Lehrpersonen, auf attraktive und zeitgemässe Art und Weise Prävention in den Unterricht einfließen zu lassen. Im Kanton beteiligen sich mit 102 Schulklassen fast alle Oberstufenklassen am Programm, «das ist ein riesiger Erfolg», freut sich Damian Caluori. Stolz ist er auch darauf, dass die Beratungsstelle als eine der ersten in der Schweiz mit dem QuaTheDA-Zertifikat (Qualität Therapie Drogen Alkohol) ausgezeichnet worden ist.



Stellenleiter Damian Caluori mit seinen Mitarbeiterinnen Andrea Heeb (links) und Marianne Buchli.

Beratungsstelle
für Suchtfragen
Dorf 34, 9055 Bühler

Telefon 071 791 07 40
suchtberatung@ar.ch
www.sucht-ar.ch

WENN DIE FAMILIENPLANUNG PROBLEME BEREITET

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität wird von Appenzell Ausserrhoden mitgetragen



Das Team der Beratungsstellen im Kanton St.Gallen:

Beatrice Züger, Paola Höchner, Katharina Antonietti, Esther Hilber, Prisca Walliser, Eliane Keller, Bettina Thaler, Charlotte Kirchhoff, Beatrice Truniger, Elisabeth Schär

Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität sind fast alltägliche Dinge – doch nicht immer ganz problemlos und manchmal auch belastend für Frauen und Männer. In solchen Fällen und auch wenn konkrete Hilfe nötig ist, ist die Beratungsstelle in St.Gallen die richtige Adresse.

Die Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität mit Anlaufstellen in St.Gallen, Wattwil, Sargans und Jona werden von der Frauenzentrale des Kantons St.Gallen getragen. Die Beratungsstelle ist – wie im entsprechenden Bundesgesetz aus dem Jahre 1984 verlangt – die offizielle Stelle für die Beratung rund um Verhütung, Schwangerschaft und Sexualität; auch für Frauen und Männer aus den beiden Appenzell. An die Finanzierung der Stelle leisten neben dem Kanton St.Gallen auch die Kantone Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden ihren Beitrag.

Ein vielfältiges Angebot

Das Angebot der Stelle ist sehr vielseitig und umfasst die kompetente Beratung ebenso wie die konkrete Hilfe. Auf dem Gebiet der Familienplanung erhalten ratsuchende Frauen und Männer jeden Alters Informationen über die verschiedenen Methoden zur Schwangerschaftsverhütung, aber auch die Beratung bei ungewollter Kinderlosigkeit gehört dazu. Bei einer Schwangerschaft gibt die Stelle Auskunft über rechtliche Fragen im Zusammenhang mit Mutterschaft, berät in sozialen Fragen und leistet allenfalls auch finanzielle Hilfe während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Unterstützung bei ungewollter Schwangerschaft und die Information über pränatale Diagnostik sind weitere Themen. Beim Thema Schwangerschaftsabbruch geht es zum einen um die Entscheidungsfindung und die Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch, zum andern um medizinische und rechtliche Fragen. Die Beratungsstelle hilft auch weiter bei sexuellen Fragen und Problemen sowie bei Schwierigkeiten mit den Wechseljahren und der sexuellen Orientierung.

Unentgeltliche Beratung

Die Zahl der ratsuchenden Frauen und Männern aus Appenzell Ausserrhoden ist in den letzten Jahren kontinuierlich leicht gestiegen und liegt derzeit bei über 50 Beratungen pro Jahr; diese Beratungen sind unentgeltlich. «Es sind vor allem Frauen, aber vermehrt auch Männer, im Alter zwischen 25 und 40 Jahren, die sich in Sachen Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität an uns wenden», erklärt Stellenleiterin Beatrice Truniger Blaser. «Uns ist eine wertfreie, offene Beratung wichtig, damit die Frauen und Männer anschliessend im Wissen um Pro und Kontra in eigener Verantwortung entscheiden können». Schulen, insbesondere Oberstufe und Berufsschule, nutzen zudem die Möglichkeit, eine Sexualpädagogin der Beratungsstelle beizuziehen, wenn es um Veranstaltungen oder Projekte geht, in deren Mittelpunkt sexualpädagogische Fragen stehen.

Beratungsstelle
für Familienplanung,
Schwangerschaft und
Sexualität, St.Gallen

Telefon 071 222 88 11
faplasg@fzsg.ch
www.faplasg.ch

Die Aids-Hilfe in St.Gallen will mit ihrem Angebot zu selbstverantwortlichem Handeln beitragen



«Der Verein und die Fachstelle wollen Personen in jedem Alter befähigen und unterstützen, ihre Sexualität verantwortungsvoll, gesund, lustvoll und sinnlich zu leben». So heisst es im Leitbild des Trägervereins, der sich damit im breiten Feld der Gesundheitsförderung positioniert. Die Aids-Hilfe St.Gallen-Appenzell hat sich zum Ziel gesetzt, das solidarische Denken und Handeln gegenüber Menschen mit sexuell übertragbaren Krankheiten zu fördern. Wichtig ist der Aids-Hilfe aber vor allem die Prävention, bei der Wissen vermittelt wird, das sicheres Verhalten ermöglicht und unterstützt.

Der Verein Aids-Hilfe St.Gallen-Appenzell ist seit mehr als 20 Jahren Träger der professionell geführten Fachstelle für Aids- und Sexulafragen. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf eine wirkungsvolle Prävention bei sexuell übertragbaren Krankheiten gelegt.

Gerade weil der Themenbereich der Sexualität und der Prävention sexuell übertragbarer Krankheiten moralische, ethische und religiöse Positionen berührt, ist für die Verantwortlichen der Aids-Hilfe absolut professionelles Handeln oberstes Gebot. «Unsere ethische Leitlinie basiert deshalb bewusst nicht auf einer bestimmten weltanschaulichen Werthaltung, sondern auf Werten wie Selbstverantwortung, Mitmenschlichkeit, Sachbezogenheit und persönlicher Souveränität», unterstreicht Johannes E. Schläpfer. Leitlinie ist dabei «agogisches Handeln», also methodisch-didaktisch geschicktes Handeln. Das heisst, die Wissens- und Kenntnisvermittlung im Bereich von Sexualpädagogik, sexueller Gesundheit und Prävention sexuell übertragbarer Krankheiten mit besonderer Berücksichtigung von HIV und Aids will vor allem die soziale Kompetenz des Einzelnen verbessern.

ein anonymes Beratungstelefon ebenso wie das persönliche Gespräch über konkrete Probleme und Fragen zum Umgang mit Sexualität und allen sexuell übertragbaren Krankheiten. Die Fachstelle gibt auch Auskunft über Behandlungsmöglichkeiten, HIV-Tests und Fragen der sexuellen Gesundheit und informiert im Rahmen einer breit abgestützten Medienarbeit über sexualpädagogische Fragestellungen und sexuell übertragbare Krankheiten. Von der Immunschwächekrankheit direkt betroffene Menschen werden bei finanziellen Notsituationen ebenso unterstützt wie Fachleute bei ihren Präventions- und Beratungstätigkeiten. Ein wichtiger Aspekt bei der Prävention sind speziell ausgerichtete Projekte in Schulen, an Konzerten und in Zusammenarbeit mit anderen Organisationen. Die Angebote der Aids-Hilfe richten sich an von HIV/ Aids betroffene Menschen sowie deren Familien und den Freundeskreis, aber auch an Schulen, Kirchen, Vereine und Institutionen.

Anonymes Beratungstelefon
071 223 38 68

IKMI		IKCH
Institut für Klinische	Für Ihre	Institut für Klinische
Mikrobiologie und Immunologie	LABOR-ANALYSEN	Chemie und Hämatologie
9001 St. Gallen	Tel 071 494 3700	9001 St. Gallen

LUNGEN-, RHEUMA-, KREBSLIGA

Beratung, Unterstützung und praktische Hilfe. Die Krebsliga, die Lungenliga und die Rheumaliga im Dienste der direkt und indirekt betroffenen Menschen



LUNGENLIGA APPENZELL AR



Krebsliga

Die Krebsliga St. Gallen-Appenzell bietet direkt oder indirekt Betroffenen und Angehörigen umfassende Unterstützung, Beratung und Begleitung an. Als regionale Krebsliga ist sie der Krebsliga Schweiz angeschlossen. Wichtigste Ziele der Krebsliga sind zum einen die Prävention, zum anderen aber auch die Beratung und Hilfe in der Situation, in der sich krebserkrankte Menschen und ihr engstes Umfeld befinden, aber auch die Prävention (Sonnen-schutz, Raucherentwöhnungs-kurse, Früherkennung von Brust-krebs usw.). Die Mitarbeitenden der kantonalen Krebsligen beraten bei sozialen und finanziellen Problemen. Ausserdem werden Gruppentreffen und Kurse organisiert, in denen die Betroffenen über ihre Ängste und Erfahrungen reden und den Umgang mit der Krankheit lernen können. Bei der Krebsliga St. Gallen-Appenzell ist die Sozialberaterin Yvonne Wick zuständig für das Appenzellerland.

Lungenliga

Die Lungenliga war in den letzten Wochen und Monaten vor allem durch ihr breites Engagement für den Nichtraucherschutz in der Öffentlichkeit präsent. Daneben ist die Organisation aber noch in vielen anderen Bereichen aktiv und setzt sich insbesondere dafür ein, dass weniger Menschen an einer Atemwegserkrankung leiden, behindert werden oder daran sterben. Zu den Lungenkrankheiten gehören Asthma und chronische Bronchitis aber auch cystische Fibrose, Tuberkulose und Lungenkrebs. Auf vielfältige Weise – unter anderem mit einem Ausleihdienst für Atemhilfsgeräte – sorgt die Lungenliga Appenzell Ausserrhoden dafür, dass Atembehinderte oder Lungenkranke möglichst beschwerdefrei und selbständig leben können. Die Geschäftsstelle der ausserrhodischen Lungenliga in Herisau wird von Elsbeth Nef geführt und als Präsident amtiert Renato Waldburger, Leitender Arzt am Spital Heiden.

Rheumaliga

Oberstes Ziel der Rheumaliga beider Appenzell ist es, den von der Krankheit betroffenen Frauen, Männern und Jugendlichen die Bewältigung ihres Alltags zu erleichtern. Sie bietet dazu Wassertrainingskurse (Aquawell), Rückentrainingskurse (Active Backademy) und bei Bedarf weitere Kurse an, gibt Informationsschriften ab und stellt Kontakte her. Es können bei ihr auch geeignete Hilfsmittel des täglichen Bedarfs bestellt werden. Im Bereich der Sozialberatung arbeitet die Rheumaliga beider Appenzell mit der Pro Infirmis

zusammen. Aquawellkurse finden in Appenzell, Heiden, Herisau, Niederteufen, Unterrechten und Walzenhausen statt. Active Backademy-Kurse gibt es in Herisau. Die Rheumaliga beider Appenzell ist als unabhängiger Verein Mitglied der Schweizerischen Rheumaliga. Die Geschäftsstelle befindet sich in Herisau.

Rheumaliga beider Appenzell
Waldeggstr. 12, 9100 Herisau
071 351 54 77
info.ap@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/ap

Krebsliga St. Gallen-Appenzell
Flurhofstr. 7, 9000 St. Gallen
071 242 70 00
beratung@krebsliga-sg.ch
www.krebsliga-sg.ch

Lungenliga App. Ausserrhoden
Gossauerstr. 2, 9100 Herisau,
071 351 54 82
lungenliga_ar@bluewin.ch
www.lungenliga.ch



DEN ZÄHNEN IN JEDEM ALTER SORGE TRAGEN

Kantonszahnarzt Markus Voneschen betont die Bedeutung der Zahnprophylaxe



Der regelmässige Untersuch beim Schulzahnarzt ist in Appenzell Ausserrhoden obligatorisch, für die Organisation sind die Gemeinden zuständig. Kantonszahnarzt Markus Voneschen strebt ein einheitliches Modell an. Generell ist ihm die Zahnprophylaxe für Jung und Alt ein Anliegen.

«Die Pflege der Zähne ist in jedem Alter wichtig», betont Kantonszahnarzt Markus Voneschen. Dabei komme der Prophylaxe schon im frühen Kindesalter grosse Bedeutung zu. Es sei falsch, die Milchzähne zu vernachlässigen, denn stark kariesbefallene Milchzähne können verheerende Folgen für die zweiten Zähne und deren Stellung haben. Markus Voneschen schwebt für den ganzen Kanton eine jährliche Untersuchung beim Zahnarzt vor, dazu vier- bis sechsmal pro Jahr eine Prophylaxe durch eine Fachperson. Mindestens so wichtig wie der regelmässige Zahnuntersuch ist aber, dass die festgestellten Mängel nicht nur im Schulzahnheft angezeichnet werden, sondern die Behandlung auch durchgeführt wird. «Da stehen die Eltern und die Schulen in der Pflicht», sagt der Kantonszahnarzt.

Regelmässige Zahnreinigung

Die wirksamste Prophylaxe gegen kaputte Zähne und gegen Zahnfleischprobleme ist die regelmässige Zahnreinigung. Markus Voneschen empfiehlt gründliches Zähneputzen nach jeder Mahlzeit, einmal im Tag zusätzlich die Reinigung der Zahnzwischenräume. Sollte keine Möglichkeit zum Zähneputzen bestehen, empfiehlt sich ein zuckerfreier Kaugummi; dieser aktiviert den Speichelfluss und der Speichel neutralisiert die Säure im Mund. Zur Zahnreinigung kommt einmal pro Jahr ein Untersuch beim Zahnarzt, damit Zahnschäden oder krankhafte Veränderungen im Mund rechtzeitig erkannt werden. Personen mit einer Neigung zu Zahnstein oder Problemen mit dem Zahnfleisch wird zwei oder drei Mal pro Jahr eine Behandlung durch eine Fachperson empfohlen.

Wichtige Alterszahnmedizin

Die jahrelangen Bestrebungen der Zahnprophylaxe und der Zahnpflege ist es zu verdanken, dass heute viele ältere Leute noch ihre eigenen Zähne haben. Diese erfreuliche Umstand hat aber aufgrund der Erfahrungen von Kantonszahnarzt Markus Voneschen auch eine Kehrseite: «Weil ältere Leute manuell Mühe haben mit dem Zähneputzen oder dies aus andern Gründen vernachlässigen, kommt es zu multiplem Kariesbefall. Dieser wird oft zu spät erkannt, weil die älteren Menschen ihre Zähne oftmals nicht mehr regelmässig untersuchen lassen.» Damit diese Entwicklung aufgehalten werden kann, ist es wichtig, dass in den Alters- und Pflegeheimen, aber auch bei der externen Betreuung zu Hause vermehrt auf die Zahnpflege geachtet wird. Darum sollte das Personal bei den Spitexorganisationen und in den Pflege- und Altersheimen für die Problematik sensibilisiert sein.

Kantonszahnarzt

Der kantonszahnärztliche Dienst ist noch «jung» und basiert auf einer entsprechenden Bestimmung im neuen kantonalen Gesundheitsgesetz. Mit einem 10-Prozent-Pensum amtiert der 49-jährige Markus Voneschen seit dem Oktober letzten Jahres als Kantonszahnarzt. Er ist kantonal approbierter Zahnarzt und führt in Heiden seit 18 Jahren eine eigene Praxis. Er war vor seiner Wahl Präsident der Gesellschaft der Zahnärzte von Appenzell Ausserrhoden und gehörte als deren Vertreter auch der früheren Sanitätskommission an. Aufgabe des Kantonszahnarzts ist die Aufsicht über den schulzahnärztlichen Dienst und die Aufsicht über die Zahnprophylaxe in der Schule. Er berät und unterstützt das Departement Gesundheit und das Amt für Gesundheit in zahnmedizinisch-technischen Fragen. Daneben arbeitet der Kantonszahnarzt bei der gesundheitspolizeilichen Aufsicht über die Gesundheitsfachpersonen im Bereich der Zahnmedizin mit.



DIE SCHULE KANN PRÄVENTIV WIRKEN

Auch bei der Gesundheitsförderung und Prävention müssen Schule und Eltern gemeinsam handeln



«Die Volksschule hat im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention eine wichtige Aufgabe, obwohl sie weder im Bildungsgesetz oder in der Verordnung, noch in der Studentafel explizit erwähnt wird», sagt Stefan Chiozza, zuständig für die Schulqualität im Ausserrhoder Amt für Volksschule und Sport.

Stefan Chiozza war vor seinem Wechsel zum Ausserrhoder Departement Bildung viele Jahre Stellenleiter des Zepra, Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton St.Gallen, und ist daher mit der Thematik heute noch stark verbunden. Er hält nicht viel von moralisierender Aufklärung mit erhobenem Zeigfinger, sondern betrachtet die Gesundheitsförderung und Prävention in einem grösseren Rahmen, und vor allem auch als Aufgabe gemeinsam mit den Eltern.

Im Rahmen des Erziehungsauftrags

Der Erziehungsauftrag, den die Schule neben dem Bildungsauftrag hat, bildet für Stefan Chiozza die Grundlage für die Gesundheitsförderung in der Schule. Wie bei anderen schulischen Fragen ist auch bei der Prävention ein gemeinsames Vorgehen von Eltern, Lehrperson und Schüler für den Erfolg entscheidend. «Eine qualitativ gute Schule ist auch eine präventive Schule», ist Stefan Chiozza überzeugt. In einem guten und offenen Klima in der Klasse fühlen sich Schülerinnen

und Schüler wohl, «und wer sich wohl fühlt ist bedeutend weniger anfällig z. B. für Suchtverhalten.» Dazu kommt, dass auffälliges Verhalten in einem guten Schulklima eher thematisiert wird, was ebenfalls eine präventive Wirkung haben kann. Werden damit doch die Grundlagen geschaffen, um Fehlentwicklungen zu verhindern.

Ernährung und Bewegung

Zwei wichtige Aspekte in der Gesundheitsförderung gerade bei Schülerinnen und Schülern sind Ernährung und Bewegung. Da macht es Sinn, an Elternabenden, warum nicht schon im Kindergarten, die Pausenverpflegung zu thematisieren. Ein weiterer Bereich ist die heutzutage mangelnde Bewegung vieler Jugendlicher, wobei der Turnunterricht dafür nach Meinung von Stefan Chiozza nicht ausreicht. Ein gutes Beispiel für mehr Bewegung ist das von der Fachstelle für Sport lancierte Projekt «Bewegte Schule». In jedem Schulzimmer gibt es für jeden Schüler ein Springseil zum Fett- und Stressabbau. Wenn in einer Klasse zu grosse Unruhe herrscht und die Konzentration fehlt, können einige Minuten springseilen im Freien wahre Wunder wirken; auch das ist für Stefan Chiozza sinnvolle Förderung der Gesundheit ohne Drohfinger.

Vorbilder statt Verbote

Gegen Ende der Mittelstufe und vor allem in der Oberstufe geht es bei der Prävention vor allem um das Rauchen, den Alkoholkonsum und das Kiffen. Die mit diesen Suchtmitteln verbundene Gesundheitsgefährdung wird in den Klassen zwar thematisiert, doch rät Stefan Chiozza auch hier von einer reinen Verbotsorientierung ab. «Es ist wichtig, die Schüler aufzuklären. Mehr Erfolg verspricht aber die Sensibilisierung durch Vorbilder. Wenn Idole der Jugendlichen die entsprechende Botschaft überbringen, ist die Wirkung erfahrungsgemäss am grössten». Nichtsdestotrotz sind in den Schulen klare Regeln über den Umgang mit Suchtmitteln nötig. Es empfiehlt sich jedoch, diese Regeln mit den Schülerinnen und Schülern im Gespräch zu diskutieren und dabei auch die Eltern einzubeziehen.





AUGENKLINIK / LASERZENTRUM DR. MED. A. v. SCARPATETTI

Die AUGENKLINIK in Teufen ist spezialisiert auf sämtliche Behandlungen und Eingriffe am Auge, teilweise am Gesicht und führt plastische und kosmetische Operationen / Korrekturen aus. Diese Eingriffe werden stationär oder ambulant angeboten. Im Laserzentrum werden sämtliche Operationen mit Geräten

neuester Technologien z.B. mit dem neuesten SCHWIND AMARIS TotalTech Laser durchgeführt. Der weltweit modernste Augenlaser! Neueste LASIK-Technologie mit ultra schnellem und präzisiertem Laser! Korrekturen von

- Kurzsichtigkeit
- Weitsichtigkeit
- Stabsichtigkeit



**AUGENKLINIK & LASERZENTRUM
DR. MED. A. v. SCARPATETTI**
Gremmstrasse 17 CH-9053 Teufen
Telefon +41 71 335 85 85/55
E-Mail info@augenklinik-teufen.ch
www.augenklinik-teufen.ch

KLINIK TEUFEN

für ambulante psychosomatische Rehabilitation

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- UND PRODUKTIVITÄTSPÖRDERUNG

eap

die erste ergonomische Arbeitsplatz-Analyse, die sowohl die somatischen als auch die psycho-logischen Belastungsfaktoren berücksichtigt.

Fredy Grütter

Leiter Physiotherapie, Ergonomie, Re-Integration
071 335 60 00 | fg@klinikteufen.ch

Vorträge / Workshops

Burnout-Prävention, Mobbing, Stress und Erholung, Lebensqualität und Leistung, Life-Domain-Balance

Peter Russenberger

Leiter Gesundheitsförderung / Prävention
071 335 60 00 | pr@klinikteufen.ch

Klinik Teufen AG
Landhausstrasse 1b
CH - 9053 Teufen

+41 (0)71 335 60 00
info@klinikteufen.ch
www.klinikteufen.ch

bermag

OBJEKT EINRICHTUNGEN AG



Im Spitalverbund sind wir der Lieferant
dieser Betten

bermag Objekt einrichtungen AG
Industriestrasse 22
CH-4455 Zuzgen

T 061 976 76 76
F 061 971 50 67
bermag@bermag.ch

PRAXIS-ERÖFFNUNG

30 Jahre
BERIT
KLINIK

Dr. med. Caroline Schwanen Berghölzer

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Fähigkeitszertifikat Psychoanalyse SAPFM
Kognitive Verhaltenstherapie APM - C II

Medizinischer Überlogung

Stabschweizer und Dissertation 1992 Uni Hamburg
Facharzt-Ausbildung und -tätigkeit CH und D
Psychosomatische Ausbildung und Tätigkeit

Praxis für Frauen- und Mädchenmedizin

Gynäkologie
Jahreskontrolle und Vorsorge, Familienplanung
und Schwangerschaftsüberwachung, Beratung,
Abklärung, Sterilität, Menstruationsbeschwerden,
Hormonersatz und Brustkrebsvorsorge.

Geberthilfe

Schwangerschaftskontrolle, Ultraschall, Stillberatung,
nach der Geburt,

Gynäkologische Psychoanalyse

Abklärung und Behandlung bei chronischen
Beschwerden wie Schmerzen im Unterbauch oder
keim Wasserlassen, bei wiederkehrenden Schwindel- oder
Blutstößen, Beratung und Behandlung von
sexuellen Störungen.

Berit Klinik
Steinweg 1
9052 Niederterzen

beritklinik.ch
www.beritklinik.ch

Spezialstunden-Termine nach telefonischer Anmeldung
im Ärzte-Sprechzimmer 071 335 06 50

Öffentliches Therapiebad und Restaurant im Haus

BERIT KLINIK WILL WEITER WACHSEN

Die Berit Klinik in Niderteufen hat sich in den letzten 30 Jahren zu einer weit herum bekannten Privatklinik entwickelt

Die Behandlung des Bewegungsapparates (Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie und konservative Therapie), Rehabilitation, Venenchirurgie und die Sprechstunden Orthopädie, Gynäkologie, Dermatologie, Neurochirurgie und Traditionelle Chinesische Medizin bilden Schwerpunkte.

Geleitet wird die Berit Klinik seit September 2008 von Peder Koch. Ihm stehen rund 60 engagierte Mitarbeitende zur Seite. Dazu kommen gegen 30 Belegärzte in den verschiedenen Disziplinen. Peder Koch ist überzeugt, die ambitionierten Ziele mit seinem hochmotivierten Team zu erreichen. Ein menschlicher und verständnisvoller Umgang ist für ihn Voraussetzung, die hohen Anforderungen im Gesundheitswesen und die wirtschaftlichen Ziele zu erreichen.

Privat-Kliniken im Appenzellerland

Augenklinik/Laserzentrum
9053 Teufen
www.augenklinik-teufen.ch

Berit Paracelsus Klinik AG
9052 Niderteufen
www.beritklinik.ch

Klinik Am Rosenberg
9410 Heiden
www.hirslanden.ch

Klinik Gais AG
9056 Gais
www.klinik-gais.ch

Klinik Teufen
9053 Teufen
www.klinikteufen.ch

Paracelsus Klinik
9062 Lustmühle
www.paracelsus.ch

Rheinburg-Klinik
9428 Walzenhausen
www.rheinburg.ch

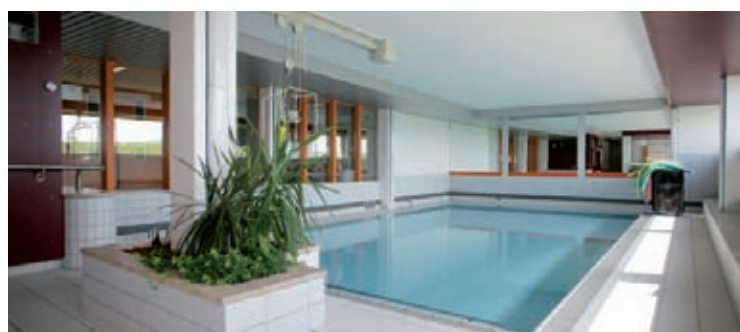
Weiterausbau ist in Planung

Die Erfolgsgeschichte der Berit Klinik soll in den kommenden Jahren fortgeschrieben werden. Ziel ist es nach den Worten von Peder Koch, «etwas Einmaliges in der Ostschweiz zu schaffen, welches unsere Position stärkt». Verwaltungsrat und Direktion sind vom Standort Niderteufen überzeugt. Um mit der steigenden Nachfrage und den medizinischen Anforderungen Schritt zu halten, ist ein Ausbau in Etappen unumgänglich. Der neue Gebäudekomplex wird voraussichtlich 2010 realisiert werden. Die Berit Klinik will medizinisch wie auch pflegerisch weiterhin an vorderster Stelle stehen, um so für die Zukunft gerüstet zu sein. Die ganzheitliche Behandlung des Bewegungsapparates basierend auf fachlich höchstem Know-how soll ausgebaut und die bestehenden Fachbereiche sollen gefördert werden. Die Verpflichtung von zusätzlichen namhaften Ärzten für die Klinik ist eng mit dem geplanten Ausbau verknüpft.



Zeitgemässe Infrastruktur

Die medizinische und pflegerische Qualität der Berit Klinik wird durch eine zeitgemässe Infrastruktur unterstützt. Den Patientinnen und Patienten stehen komfortable Zimmer in der Privat-, Halbprivat- und Allgemeinabteilung zur Verfügung. Dazu kommen ein öffentliches Restaurant und das hauseigene Hallenbad. Im Anbau des Klinikgebäudes befinden sich Praxis-, Besprechungs- und Aufenthaltsräume für die verschiedenen Belegärzte sowie für das Therapie- und Pflegepersonal. Mit dem Operationstrakt mit Ambulatorium und Anästhesievorbereitung, Labor, Röntgen und Überwachungsstation ist die Klinik auch in medizinisch-technischer Hinsicht auf dem neuesten Stand.



Auch für die Rehabilitation

Die Berit Klinik ist neben operativen Eingriffen und ambulanten Sprechstunden zudem auf stationäre Rehabilitation nach orthopädischen und neurochirurgischen Eingriffen spezialisiert. Neben optimaler ärztlicher Betreuung wird dabei Wert auf eine individuelle Therapie gelegt. Patientinnen und Patienten sollen den Herausforderungen im alltäglichen Leben wieder gewachsen sein. Im Vordergrund steht die aktive Bewegungstherapie mit Gymnastik, Schlingentischbehandlung, Fahrradergometer- und Laufband-Training, Manuelle Trainingstherapie (MTT), Terraintraining auf dem Gehparcours sowie das Bewegungs- und Gehbad. Auf der passiven Seite werden Wärme-/Kältebehandlung, Elektrotherapie und Massage zur Schmerzdämmung sowie zur Muskellockerung und Lymphdrainagen zur Lymphrückführung eingesetzt.



DAS LEBEN LEBEN. SELBSTÄNDIG UND SICHER.

Optimale Betreuung und ein Höchstmass an Selbstbestimmung müssen sich nicht ausschliessen – sie passen ganz hervorragend zusammen. Zumindest im HOF SPEICHER. Ein Ort mit attraktiven Freiräumen, aber auch mit professioneller und liebevoller Pflege, wenn diese benötigt wird.

Ein Lebenskonzept für ältere und behinderte Menschen. Selbständigkeit, Sicherheit und Service, kombiniert mit Atmosphäre, Individualität und Wohlbefinden. So wird jeder Tag zum Erlebnis – für Körper, Geist und Seele.

Wohnen können Sie überall. Im HOF SPEICHER sind Sie zu Hause.

HOF SPEICHER
Zaun 5-7 | 9042 Speicher

Tel. 071 343 80 80
Fax 071 343 80 81

info@hof-speicher.ch
www.hof-speicher.ch

HOF 
SPEICHER
IM APPENZELLERLAND 