

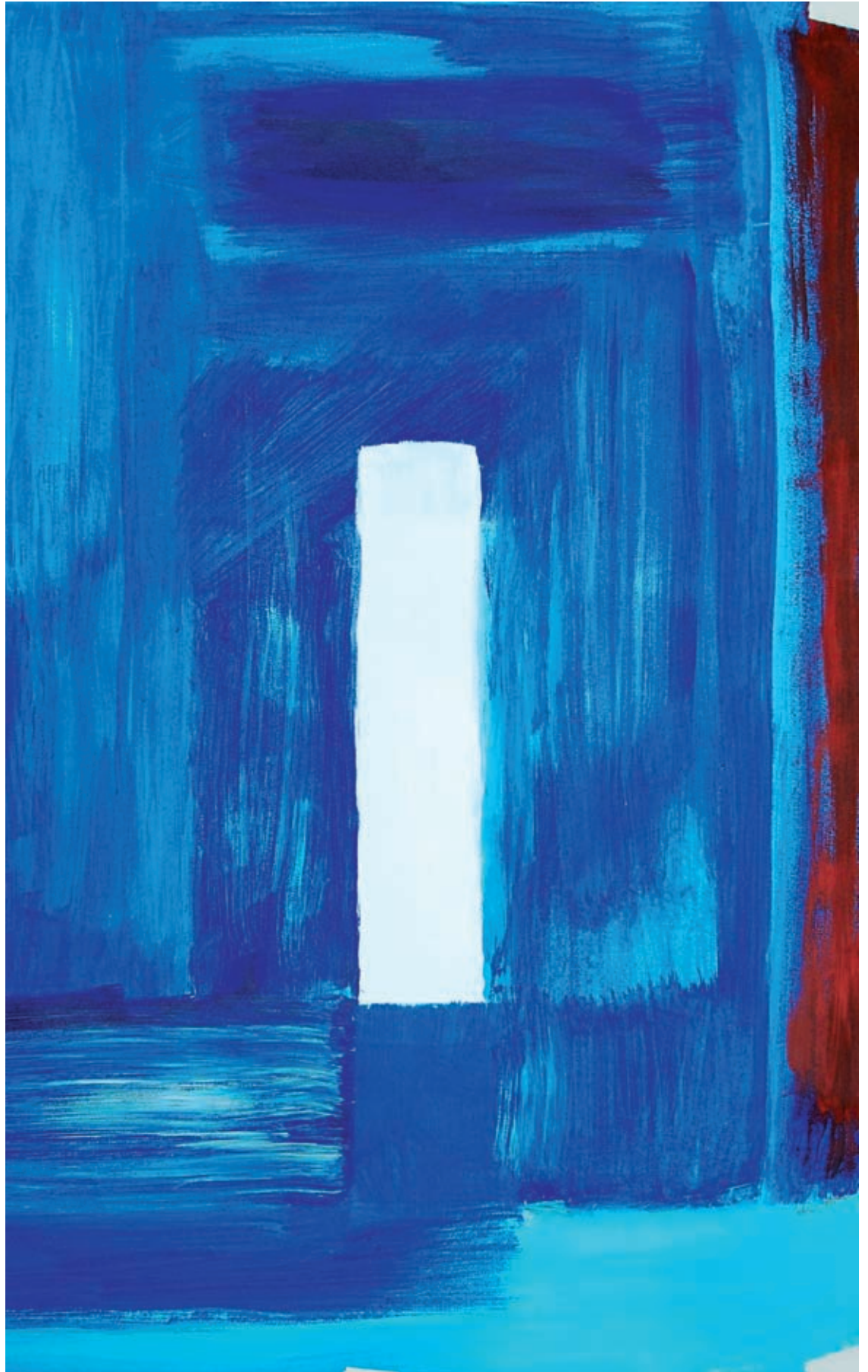
WAS DIE SEELE GESUND HÄLT

2009 HERBST

Gesundheit ist den Menschen wichtigstes Gut. «Gesundheit im Appenzellerland» befasst sich mit den Angeboten im Gesundheitswesen hierzulande. Leistungserbringer kommen zu Wort, medizinische Themen finden Platz und Organisationen werden vorgestellt, die im Dienste der Gesunden und Kranken tätig sind. Schwerpunktmässig steht in dieser Ausgabe das Ausserrhoder 'Bündnis gegen Depression' im Mittelpunkt.

Departement Gesundheit
und Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden
9100 Herisau

www.spitalverbund.ch



Inhalt

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit	1
Spitalambulatorium im Dienste der Bevölkerung	3
Nationaler Spitaltag – «Jobs mit Kopf und Herz»	4
Spital Heiden und Spital Herisau	5
Organspende kann Menschenleben retten	7
Notfalldienst für die Zukunft sichern	9
Ausserrhoder Bündnis gegen Depression	
Depression kann jede und jeden treffen	10
Darüber reden! – Aber wie?	12
Sich öffnen – von Mensch zu Mensch	13
Der Depression eine Stimme geben	14
Gutes Essen fördert die Genesung	15
Teufner Gesundheitstag mit Gesundheits-Pass	17
Pflegebedürftigen ein wohnliches Zuhause geben	19
Autonomes Wohnen im Alter	21

Bildnachweis

Das Titelbild und die Bilder, die die Texte zum Ausserrhoder Bündnis gegen Depression begleiten, sind in diesem Jahr in der Kunsttherapie des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden PZA entstanden.

Impressum

Herausgeber

Departement Gesundheit und
Spitalverbund (SVAR)
Appenzell Ausserrhoden

Redaktion

Jürg Bühler, Herisau
Frauke Sassnick Spohn, Winterthur

Projektleitung & Layout

dialog communication, Teufen

Druck

Appenzeller Medienhaus
Druckerei & Verlag, 9100 Herisau

Erscheint in

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

Gesamtauflage

43'000 Exemplare
erscheint: Mitte September 2009

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



Ein Projekt des Regierungsprogramms 2007-2011

Appenzell Ausserrhoden

Ausserrhoder
Bündnis
gegen

DEPRESSION

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Geschätzte Leserinnen und Leser

Wie gehen wir gesellschaftlich und politisch mit seelischer Not um? Wie begegnen wir Menschen mit einer psychischen Erkrankung – Menschen, die sich zeitweise in einer ihnen eigenen Welt aufhalten, die nur punktuell Verbindung mit der unseren hat?

Es braucht den Blick aufs Ganze, der das psychische Gesundsein in einem umfassenden Sinn ins Auge nimmt. In Übereinstimmung mit der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt auch in Appenzell Ausserrhoden, dass es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt. Diese Erkenntnis gilt es umzusetzen. Psychisches Gesundsein ist von zentraler Bedeutung und geht alle etwas an. Nicht nur das Gesundheitswesen, auch das Sozialwesen, die Bildung, der Arbeitsmarkt – wir alle sind gefordert.

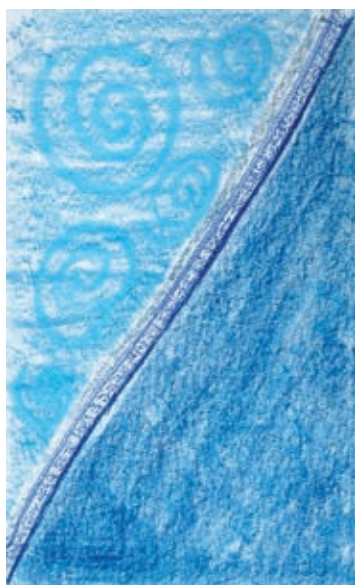
Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und verursacht bei Betroffenen und Angehörigen viel Leid. Depression kann sprachlos machen, wird von Erkrankten und ihren Nächsten oft verschwiegen. Das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression macht Depression zum Thema. Etwas darüber zu wissen ist Bedingung, um psychisch erkrankten Menschen offen zu begegnen. Information kann helfen, dass der oft schwierige Schritt, 'darüber' zu reden und sich Unterstützung zu suchen, eher gewagt wird. Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto besser stehen die Chancen, Wege aus der psychischen Not zu finden.

Das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ist Teil des Regierungsprogramms 2007-2011. Damit hat der Regierungsrat von Appenzell Ausserrhoden in seiner Gesundheitspolitik einen Schwerpunkt bei der Förderung des psychischen Wohlergehens gesetzt.

Das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ist auch Schwerpunkt dieser Ausgabe des Gesundheitsmagazins. Bündnispartnerinnen und -partner beleuchten das Thema aus ihrer Sicht, Betroffene und Angehörige kommen zu Wort. Das Titelbild und die Bilder, die die Texte begleiten, sind in diesem Jahr in der Kunsttherapie des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden PZA entstanden.

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

SPITALAMBULATORIUM IM DIENSTE DER BEVÖLKERUNG

Ambulante Dienstleistungen sind dank des medizinischen Fortschritts umfassender geworden

Die ambulant erbrachten Leistungen in den beiden Akutspitälern und im Psychiatrischen Zentrum haben an Bedeutung gewonnen. Sie sind heute Teil einer umfassenden medizinischen Versorgung innerhalb der bestehenden Strukturen.



Urs Kellenberger
Direktor / CEO
Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden

Das ambulante Leistungsangebot in den beiden Spitälern Herisau und Heiden und im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden PZA ist sehr vielfältig. So werden einfachere medizinische Notfälle, geplante medizinische Eingriffe oder Untersuchungen, welche die technischen oder fachlichen Möglichkeiten der Hausärztinnen oder der Hausärzte übersteigen sowie Nachbehandlungen nach stationären Aufenthalten ohne die Einweisung auf eine Bettenstation durchgeführt. Zudem nutzen Spezialistinnen und Spezialisten die vorhandene Infrastruktur der Spitäler für die von ihnen erbrachten ambulanten Leistungen. Ihre Tätigkeit ergänzt das in den freien Arztpraxen vorhandene Angebot. Urs Kellenberger, Direktor des Spitalverbunds AR, ist überzeugt, «alle diese Angebote sind wertvoll und medizinisch ausdrücklich erwünscht. Sie gehören zu einer sicheren Gesundheitsversorgung, insbesondere auch darum, weil sie die bestehenden Strukturen der medizinischen Versorgung im Kompetenzzentrum Spital nutzen und unterstützen».



Spitalinfrastruktur nutzen

Noch immer ist die medizinische Versorgung im Notfall eine wichtige ambulante Leistung des Spitals, sei es nach Unfällen oder bei anderen medizinischen Problemen, bei denen rasches und kompetentes Handeln angesagt ist. In diesen Fällen erfolgt die Einweisung primär durch den Hausarzt oder die Hausärztin oder die Rettungsdienste. Dabei, so ist Urs Kellenberger überzeugt, bietet das Spital mit seiner medizinischen Infrastruktur die besten Voraussetzungen. Rasche und umfassende Abklärungen führen zur richtigen Diagnose und sind entscheidend für eine adäquate Behandlung. Dies ist sowohl für die Patientinnen und Patienten positiv, aber als auch volkswirtschaftlich von Vorteil. Problematisch ist die steigende Zahl der Patientinnen und Patienten, die über keinen Hausarzt oder keine Hausärztin mehr haben und sich darum bei gesundheitlichen Problemen oft direkt ans Spital wenden.

Fortschritte der Medizin

Dank des grossen medizinischen Fortschritts haben die ambulanten Dienstleistungen in den Spitälern stark an Bedeutung gewonnen. Viele Eingriffe und Behandlungen, die heute ambulant durchgeführt werden, erforderten früher einen mehrtägigen Spitalaufenthalt. Diese Entwicklung betrifft nicht nur die Chirurgie mit beispielsweise minimal-invasiven Eingriffen, Krampfaderoperation oder Metallentfernungen, sondern auch die Fachbereiche der Inneren Medizin und der Psychiatrie mit Tagesstrukturen. Bei den ambulanten Spitaldiensten erwähnt Urs Kellenberger auch die Nachbehandlung nach einem stationären Spitalaufenthalt. Diese werde zwar mit dem Hausarzt abgesprochen, sie könne aber nicht in jedem Fall auch von diesem durchgeführt werden. Andere Beispiele dafür sind etwa Chemotherapien bei Krebspatienten, Rehabilitationsprogramme oder auch die ambulante Nachbetreuung von psychisch kranken Menschen. Die heutigen ambulanten Spitalleistungen helfen gemäss Urs Kellenberger stationäre Spital- und Klinikaufenthalte zu vermeiden bzw. zu verkürzen. Diese Entwicklungen erlauben den Patientinnen und Patienten eine raschere Rückkehr in ihr privates Umfeld.

NATIONALER SPITALTAG – «JOBS MIT KOPF UND HERZ»

Der Nationale Spitaltag findet dieses Jahr am Samstag, 19. September, statt und steht unter dem Motto «Jobs mit Kopf und Herz». Ziel des dritten Nationalen Spitaltags ist die Förderung von qualifiziertem Nachwuchs. Mit vielfältigen Aktivitäten beteiligen sich auch die beiden Akutspitäler des Spitalverbunds Appenzell Ausserrhoden in Herisau und Heiden am Spitaltag am dritten September-Samstag.



Gute Ausbildung wichtig

Mit seinen insgesamt rund 170 Ausbildungsplätzen dokumentiert der Spitalverbund, wie wichtig ihm die Förderung des beruflichen Nachwuchses ist. «Wenn wir unsere Aufgabe auch in Zukunft kompetent und in der geforderten Qualität erfüllen wollen, sind wir auf gut ausgebildetes Fachpersonal angewiesen», unterstreicht Urs Kellenberger. Der Spitaltag soll zum einen junge Leute über die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten in den beiden Akutspitalern informieren, zum andern aber auch Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger ermutigen, nach der Familienpause wieder eine ausserhäusliche Erwerbstätigkeit aufzunehmen.



19. SEPTEMBER 2009 **H+**
NATIONALER
SPITALTAG

Vielfältige Lehrberufe

In den beiden Spitalern Herisau und Heiden haben die Verantwortlichen für den Spitaltag am 19. September 2009 ein attraktives Programm zusammengestellt. Auf eine vielfältige Art und Weise werden die verschiedenen Lehrberufe präsentiert und zudem die entsprechenden Weiterbildungsmöglichkeiten aufgezeigt. Daneben werden auf unterhaltsame Weise auch andere interessante Informationen über den Spitalalltag vermittelt. In Herisau und Heiden sorgen die Auszubildenden in Küche und Hauswirtschaft dafür, dass das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt und sich Gelegenheit zum gemütlichen Verweilen bietet.



SPITAL HEIDEN UND SPITAL HERISAU

Programm Samstag, 19. September 2009



10:00 bis 16:00 Uhr, Spital Heiden, im Dunantheus

- 10:00 Eröffnung der Berufsausstellung
- 10:15 Beginn der Rundgänge im Sinne eines Parcours
- 12:00 und
- 14:00 Premieren-Liveaufführung des Berufssongs 'Kopf und Herz', eine Komposition unserer Fachfrauen Gesundheit in Ausbildung

Folgende Lehrberufe werden im Rahmen des Spitaltags am Spital Heiden anschaulich und attraktiv vorgestellt:

- Fachfrau / Fachmann Gesundheit
- Pflegefachfrau / Pflegefachmann HF
- Rettungssanitäterin / Rettungssanitäter HF
- Fachfrau / Fachmann Operationstechnik HF
- Hebamme FH / Entbindungshelfer FH
- Medizinische Praxisassistentin / Medizinischer Praxisassistent
- Physiotherapeutin / Physiotherapeut FH
- Fachfrau / Fachmann für medizinisch-technische Radiologie HF
- Fachfrau / Fachmann Hauswirtschaft
- Köchin / Koch
- Ärztin / Arzt FMH

Gegen Hunger und Durst

Für das leibliche Wohl sorgt am Spitaltag in Heiden die hauseigene Küche unter der Leitung der Auszubildenden



09:00 bis 18:00 Uhr im Spital Herisau

- 11:00 angehende Pflegefachfrauen / Pflegefachmänner HF stellen mittels Video ihren Beruf vor
- 14:00 Podiumsdiskussion 'Pflegeausbildung mit Kopf und Herz'
- 16:00 angehende Pflegefachfrauen / Pflegefachmänner HF stellen mittels Video ihren Beruf vor

Dazu werden im Spital Herisau an verschiedenen Stationen während des ganzen Tages folgende Berufsbilder mit Postern und zum Teil auch mit Demonstrationen und Videos anschaulich vorgestellt:

- Pflegefachfrau / Pflegefachmann HF
- Köchin / Koch
- Fachfrau / Fachmann Hauswirtschaft
- Fachfrau / Fachmann Operationstechnik HF
- Pflegefachfrau / Pflegefachmann Intensivpflege NDHF
- Rettungssanitäterin / Rettungssanitäter HF
- Pflegefachfrau / Pflegefachmann Notfallpflege NDHF
- Ärzteweiterbildungsnetz

und weitere aus den Bereichen: Geburten, Physiotherapie, Medizintechnik, Pflege und Gesundheit etc.

Fürs leibliche Wohl, Spiel und Spass

Während des ganzen Tages werden Getränke serviert und ab Mittag bestehen zudem Verpflegungsmöglichkeiten. Für die Kinder stehen von 09:00 bis 18:00 eine Hüpfburg sowie eine Melk-Kuh zur Verfügung. An einem speziellen Besucherstand werden kleine Präsente abgegeben und ein Wettbewerb lockt mit attraktiven Preisen





WO LEBENSFREUDE WÄCHST

Herzlich willkommen in der Stiftung Waldheim für Erwachsene mit geistiger und mehrfacher Behinderung. In sechs 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!



Eine Heimat
für Behinderte.
www.stiftung-waldheim.ch



Walzenhausen · Rehetobel · Trogen · Teufen · www.stiftung-waldheim.ch

Neue Kräfte für eine gesunde Zukunft

Wir sind Spezialisten für die medizinische und therapeutische Rehabilitation von Patienten mit Herz- und psychischen/psychosomatischen Erkrankungen. Zielsetzung für die Rehabilitation ist eine möglichst weitgehende Wiedererlangung der körperlichen, seelischen und sozialen Leistungsfähigkeit.

- Stationäre kardiologische und psychosomatische Rehabilitation
- Ambulante kardiologische und psychosomatische Rehabilitation
- Physio- und Massagetherapie
- Psychosomatisches Ambulatorium

Aufgrund der steigenden Nachfrage nach psychosomatischer Therapieplätzen bieten wir in der Klinik Gais auch ambulante psychosomatische Behandlungen an.

- Angst-Erkrankungen
- Depressionen
- Burnout-Syndrom und psychophysische Erschöpfungszustände
- Psychische Störungen nach Extremlastungen (PTSD)

Wir freuen uns auf Ihr Interesse. Verlangen Sie unsere detaillierten Unterlagen oder ein persönliches Gespräch.

Ihr Klinik Gais Team



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



Qualitativ hochwertige Generika zu fairen Preisen!

Streuli Pharma
Wirkt seit Generationen

Unsere Generika:

für jeden (Not)Fall

Generika Streuli®

Generika seit Generationen! Auch heute, in der fünften Generation, verbindet Streuli Pharma erfolgreich Tradition mit Innovation. Unser Produktionsstandort Schweiz sichert rund 320 Arbeitsplätze sowie eine individuelle und flexible Kundenbetreuung. Der Name Streuli steht für qualitativ hochwertige Produkte zu fairen Preisen. Vertrauen auch Sie den Qualitätsprodukten von Streuli Pharma AG!

Streuli Pharma AG | Bahnhofstrasse 7 | CH-8730 Uznach | www.streuli-pharma.ch

redIT

Informatik mit System

redIT – Ihr führender IT-Partner in der Region Ostschweiz

2009 Preferred Partner



Microsoft
GOLD CERTIFIED
Partner

redIT AG

Gaiserwaldstrasse 6
CH-9015 St. Gallen

Tel. +41 (0)848 000 800
Fax +41 (0)848 000 810

info@redIT.ch
www.redIT.ch



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.

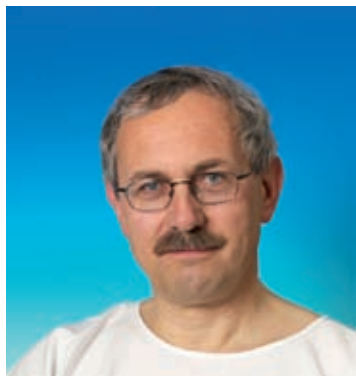
RENTEX® unterstützt Sie bei den zeitaufwendigen pflegefremden Tätigkeiten: Die Textile Logistik bringt alle Textilien zeitnah und einsatzbereit dahin, wo Sie sie brauchen.

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



ORGANSPENDE KANN MENSCHENLEBEN RETTEN

Neben Organentnahmen bei verstorbenen Menschen sind auch Lebendspenden möglich



Dr. med. Markus Schmidli
Chefarzt Innere Medizin
Spital Herisau

Obwohl in den beiden Ausserrhoder Akutspitälern weder Organ-Entnahmen noch Organ-Transplantationen durchgeführt werden, ist das Spital Herisau aktiv in die Transplantationsmedizin eingebunden.

Die Medizin macht laufend Fortschritte. Das gilt ganz besonders auch für die Transplantationsmedizin. Sie ist eine erfolgreiche Behandlungsmethode, welcher viele Patientinnen und Patienten eine bedeutende Verbesserung ihrer Lebensqualität oder sogar ihr Leben verdanken. Gesetzliche Grundlage für Transplantationsmedizin bildet das seit Juli 2007 in Kraft stehende Transplantationsgesetz; organisatorisch ist die Stiftung Swisstransplant für Transplantationen zuständig. In der Schweiz werden neben Nieren auch Herz, Leber, Lunge, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm transplantiert, dazu bei den Augen die Hornhaut.

Mangel an SpenderInnen

«Wir befassen uns im Spital Herisau sowohl mit Menschen, die auf eine Organspende warten, als auch mit Frauen und Männer, die als Spenderinnen bzw. Spender in Frage kommen», sagt Markus Schmidli, Chefarzt Medizin am Spital Herisau, der sich seit Jahren mit dem Thema Organtransplantation auseinandersetzt. Zwar werden in Ausserrhodens Spitälern keine Transplantationen durchgeführt, Patientinnen und Patienten werden aber vor und nach entsprechenden Eingriffen im Spital Herisau betreut. Mit zehn bis zwölf Abklärungen pro Jahr sind dabei Nierenspenden am häufigsten, in etwa der Hälfte der Fälle kommt es auch zu einer Transplantation. Diese wird im Falle der Nieren im Kantonsspital St.Gallen durchgeführt. In der Hämodialyse-Abteilung in Herisau werden mehr als ein Dutzend Patienten mit Nierenversagen betreut darunter sind auch potentielle Empfängerinnen und Empfänger von Spendernieren. 'Es fehlt an Spendernieren und darum warten Dialyse-Patienten oft jahrelang auf ein passendes Organ', schildert Markus Schmidli die aktuelle Situation.

Klarer Wille zwingend

Man unterscheidet zwischen Lebendspenden, vor allem bei Nieren ein Thema, sowie der Organentnahme bei verstorbenen Personen. Kriterium dafür ist der zuvor geäußerte klare Wille des verstorbenen Menschen, sich ein Organ entnehmen zu lassen, oder die Zustimmung der engsten Angehörigen. Im Transplantationsgesetz ist festgelegt, dass Organentnahmen nur dann vorgenommen werden dürfen, wenn zuvor von zwei unabhängigen Ärzten der Hirntod diagnostiziert worden ist. Weil die Zeit vom Eintritt des Todes bis zur Organentnahme möglichst kurz sein muss, ist es nötig, dass das Spital über eine entsprechende Intensivpflegestation verfügt; dies ist in Herisau der Fall. 'Organentnahmen im Todesfall gehen schwierige Gespräche voraus', sagt Markus Schmidli, zumal man dabei aus medizinischen Gründen unter einem gewissen zeitlichen Druck stehe. Die Tatsache, dass im Appenzellerland selber keine Transplantationen durchgeführt werden, ist für Patientinnen und Patienten aber kein Nachteil. Über die Zuteilung eines Organs entscheidet die nationale Zuteilungsstelle aufgrund anonymisierter medizinischer Daten.



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.

naropa reha
für ihr wohlfinden

Pflegebetten

Bade-/Duschhilfen

Gehilfen

Rollstühle

Elektroscooter

Umlagerungshilfen

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

Naropa Reha AG

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



Sauna
Massage
Ayurveda
Fusspflege
Physiotherapie

mit
Aussenbad
und **Grotten**

HEILBAD
UNTERRECHTENSTEIN
9410 HEIDEN
Tel. 071 898 33 88 - info@heilbad.ch - www.heilbad.ch

appenzell® Mineral
laut | leise | still

Mineralquelle Gontenbad AG
www.mineralquelle.ch

NOTFALLDIENST FÜR DIE ZUKUNFT SICHERN

Der Notfalldienst stellt für die Hausärzte im Appenzellerland eine grosse Herausforderung dar



Dr. med. Thomas Langer
Facharzt FMH für
Allgemeine Medizin
Hausarzt in Wolfhalden

Der Notfalldienst ist für das Funktionieren der medizinischen Grundversorgung in Appenzell Ausserrhoden wichtig. Um diesen auch für die Zukunft zu sichern und auf die veränderten Bedürfnisse auszurichten sind verschiedene Massnahmen nötig.

Die Organisation und Verantwortung für den Notfalldienst ist vom Kanton der Appenzellischen Ärztesgesellschaft übertragen worden. Der ärztliche Notfalldienst ist heute geographisch in sechs Regionen (Herisau, Hinterland, Mittelland, Vorderland, Speicher/Trogen und Lutzenberg/Thal) aufgeteilt. Die Häufigkeit der von einem Arzt oder einer Ärztin zu leistenden Notfalldiensttage variiert von Region zu Region. «Die abnehmende Zahl der Hausärztinnen und Hausärzte führt zu einer steigenden Belastung», sagt Thomas Langer, der seit 1996 in Wolfhalden eine Hausarztpraxis führt und sich in der Ärztesgesellschaft mit dem Notfalldienst befasst. Die Tatsache, dass in den nächsten Jahren zudem verschiedene Hausärzte altershalber ihre Praxistätigkeit aufgeben werden, wird das Problem noch verschärfen.



Eine grosse Herausforderung

Der regelmässige Notfalldienst sei für Hausärzte und Hausärztinnen eine grosse Herausforderung, sagt Thomas Langer. «Rund um die Uhr müssen wir im Notfalldienst auf Abruf bereit sein und es kommt auch vermehrt vor, dass wir konsultiert werden, ohne dass ein eigentlicher Notfall vorliegt», erzählt der Vorderländer Hausarzt aus seiner Erfahrung. 80 bis 90 Prozent aller Notfälle können vom Hausarzt durch eine Konsultation, einen Hausbesuch oder eine telefonische Beratung selbstständig gelöst werden. Integraler und unverzichtbarer Bestandteil sind das Labor und die direkte Medikamentenabgabe sowie je nach Praxis auch einfache Röntgenaufnahmen. In den restlichen Fällen erfolgt, häufig in Zusammenarbeit mit den Rettungsdiensten der kantonalen Spitäler, eine Spitaleinweisung. Je mehr Ärztinnen und Ärzte in den turnusgemässen Notfalldienst einbezogen sind, desto geringer wird die Belastung im Einzelfall. Darum wäre, so ist Thomas Langer überzeugt, die Einrichtung einer einzigen Notfallnummer für das ganze Appenzellerland, oder sogar darüber hinaus, eine Möglichkeit, den Notfalldienst für Patientinnen und Patienten für die Zukunft zu sichern und Ärztinnen und Ärzte zu entlasten.



Problem beim Kanton erkannt

Beim Departement Gesundheit von Appenzell Ausserrhoden ist man sich der aktuellen Problematik des Notfalldienstes bewusst. «Der Notfalldienst der Hausärztinnen und Hausärzte ist für die Bevölkerung des Appenzellerlands die beste Organisationsform», ist Reto Fausch, Leiter Amt für Gesundheit, überzeugt. Jede andere Variante wäre für die Bevölkerung bedeutend weniger komfortabel und würde beträchtliche Mehrkosten verursachen, «darum müssen wir die Hausarztmedizin fördern». Mit diesem Ziel hat der Ausserrhoder Regierungsrat erst kürzlich die Einführung (und Mitfinanzierung) von ärztlichen Praxisassistentenstellen ab 2010 beschlossen. Damit soll dem Mangel an Hausärztinnen und Hausärzten entgegen gewirkt werden. Zurzeit befasst sich auch eine Arbeitsgruppe des Departements Gesundheit zusammen mit der Ärzteschaft mit Ideen zur weiteren Verbesserung des Notfalldienstes; im Grundsatz soll jedoch am Modell mit den Hausärztinnen und Hausärzten festgehalten werden.

DEPRESSION KANN JEDE UND JEDEN TREFFEN

Ausserrhoder Bündnis gegen Depression



Dr. med. Torsten Berghändler
Chefarzt Psychosomatik
Klinik Gais
Projektausschuss Ausserrhoder
Bündnis gegen Depression



Botschaften des Ausserrhoder Bündnis gegen Depression

Depression kann jede und jeden treffen

Depression ist eine Erkrankung, die jede und jeden treffen kann. Unabhängig von Beruf, Alter und sozialer Stellung.

Depression hat viele Gesichter

Nicht alle leiden unter denselben Krankheitszeichen. Die Symptome können verschieden stark sein, bis hin zur völligen Unfähigkeit, den Alltag zu bewältigen.

Depression ist behandelbar

Eine Depression ist kein persönliches Versagen und auch nicht Schicksal. Es gibt Wege, mit der Depression zu leben und es gibt Wege aus der Depression.

Depression: nicht alleine zu bewältigen

Wer depressiv erkrankt ist, braucht Unterstützung. Der beste Psychiater könnte sich selber nicht helfen, wenn er an einer schweren Depression erkrankt ist. Hilfreich kann schon das wohlwollende, aufmerksame Zuhören eines Mitmenschen sein. Oftmals benötigen depressiv Erkrankte Hilfe einer Fachperson. Hier steht der Hausarzt, die Hausärztin an erster Stelle. Auch ein Gespräch mit der Dargebotenen Hand, mit Seelsorger/-innen, Lehrpersonen, Beratungsstellen oder in Selbsthilfegruppen kann ein erster Schritt sein. Der Kontakt mit psychotherapeutischen oder psychiatrischen Fachpersonen kann auch ohne hausärztliche Überweisung aufgenommen werden.

In einer Depression ist es nicht einfach, Unterstützung zu suchen und anzunehmen. Die erkrankte Person schämt sich und glaubt, Hilfe nicht verdient zu haben, zieht sich zurück. Wohlgemeinte Ratschläge von Angehörigen und Freunden kommen häufig nicht gut an. Eine ärztliche Diagnose kann helfen, die Erkrankung zu akzeptieren und weitere Unterstützung anzunehmen.

Hier finden Sie rund um die Uhr Unterstützung

Wenn Sie im Zweifel sind, ob Sie an einer Depression leiden, suchen Sie Unterstützung. Lieber einmal zuviel als einmal zuwenig.

Dargebotene Hand

Telefon 143
www.143.ch

Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche (auch SMS)

Telefon 147
www.147.ch

Eltern-Notruf

Telefon 044 261 88 66
www.elternnotruf.ch

Hausärztlicher Notfalldienst

Rufen Sie Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt an. Bei Abwesenheit erfahren Sie die Nummer des 24-Stunden-Notfalldienstes.

Ärztlicher Dienst des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden

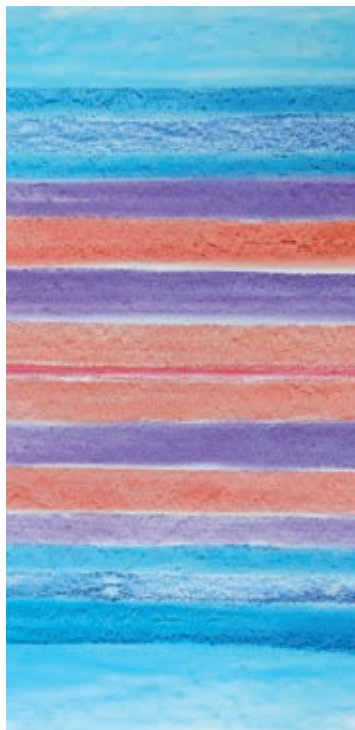
Telefon 071 353 81 44

Notrufzentrale

Telefon 144

Weitere Adressen unter:

www.buendnis-depression.ar.ch





Die Regierung macht sich stark für psychisches Gesundsein

Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und verursacht bei Betroffenen und Angehörigen grosses persönliches Leid. Häufig wird den Betroffenen die Schuld für ihr Leiden gegeben. Viele erkennen selbst nicht, dass sie unter Depressionen leiden, sondern glauben, körperlich krank zu sein. Andere trauen sich aus Scham und Angst vor Stigmatisierung nicht, Unterstützung anzunehmen. Betroffene Menschen kann Depression sprachlos machen. In der Öffentlichkeit ist Depression kaum ein Thema.

Mit dem Ausserrhoder Bündnis gegen Depression setzt sich die Regierung ein für psychisches Gesundsein, für die Früherkennung von Depressionen und für eine bessere Unterstützung depressiv erkrankter Menschen. Gemeinsam mit Bündnispartnern wird ein Netzwerk Depression aufgebaut. Das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression ist Teil des Regierungsprogramms 2007 bis 2011. Ziel ist, Depression zu einem öffentlichen Thema zu machen, Wege aus der Depression aufzuzeigen und damit zur langfristigen Gesundheitsförderung beizutragen.

Was die Seele gesund hält

Im Alltag kommt die Wahrnehmung des eigenen Befindens oft zu kurz: Wie steht es um unser körperliches und seelisches Wohlbefinden? Verstehen wir die eigene Gefühlssprache oder die Signale anderer? Sind Momente der Leere auszuhalten oder belasten sie uns? Haben wir uns noch im Griff oder ist der Moment, um einen Gang zurückzuschalten, verpasst und unser Leben nicht mehr im Lot? Gefährden wir uns durch unser Verhalten selber?

Seelisches Gesundsein ist ein kostbares Gut und beginnt damit, die eigenen Kräfte zur Selbsthilfe und Selbstbestimmung wahrzunehmen und zu mobilisieren.

Setzen Sie realistische Ziele

Wir sollten die eigenen Lebensziele kennen. Eine Depression kann entstehen, wenn wir uns Ziele setzen, die wir auch bei bestem Willen und mit aller Kraft nicht erreichen können. Ziele sollten – in mehreren Schritten – erreichbar sein. Freuen Sie sich über kleine Erfolge. Und prüfen Sie immer mal wieder, ob Ihr Weg noch in die gewünschte Richtung geht.

Nehmen Sie sich ernst

Sorgen Sie für Pausen. Seien Sie auch mal mit sich alleine. Tun Sie sich Gutes: Das ist nicht Egoismus, sondern Selbstfürsorge. Je gesünder Sie an Körper und Seele sind, umso besser können Sie für sich und andere Menschen sorgen. Vergessen Sie nicht: Sie sind der Mensch, mit dem Sie die meiste Zeit in Ihrem Leben verbringen.

Bewegen Sie sich

Bewegung ist zentral wichtig für die Erhaltung des psychischen und physischen Gleichgewichts. Sport und Bewegung helfen körperlichen und seelischen Erkrankungen vorzubeugen und senken das Risiko für eine depressive Erkrankung. Mit regelmässiger Bewegung sorgen Sie für Ihre seelische und körperliche Ausgeglichenheit.

Pflegen Sie Ihre Partnerschaft – auch im Alltag

Ihre Partnerschaft beeinflusst Ihr Wohlbefinden und will gepflegt sein. Das geht schon in fünf Stunden pro Woche – nicht viel bei 168 Wochenstunden. Die magischen fünf Stunden im Alltag einer guten Partnerschaft sind:

- Am Morgen: erfahren, was dem anderen heute wichtig ist
2 min, 5 Tage = 10 min
- Am Abend: austauschen, wie der Tag war
20 min, 5 Tage = 1 h 40 min
- Zwischendurch: Anerkennung ausdrücken
5 min, täglich = 35 min
- Zwischendurch: Zuneigung zeigen
5 min, täglich = 35 min
- 1 mal wöchentlich: besprechen, was wichtig ist; Streit beilegen; etwas gemeinsam unternehmen; Zeit füreinander finden
2h pro Woche

Achten Sie das Hier und Jetzt

Wir leben häufig nicht in der Gegenwart, sondern denken nach über Probleme der Vergangenheit und über Aufgaben in der Zukunft. Die Gefahr besteht, sich zu verlieren, an sich und seinen Mitmenschen vorbeizuleben. Den Moment bewusst wahrnehmen hilft, gesünder, wacher sowie erfüllter zu leben und mit Belastungen wirksamer umzugehen.

Machen Sie sich ein Bild

Sind Sie selbst depressiv erkrankt oder vermuten Sie bei jemand anderem eine Depression: Informieren Sie sich. Je besser Sie über die Krankheit Depression im Bild sind, um so mehr wird möglich: darüber reden; Unterstützung annehmen oder anbieten; erste Schritte auf einem Weg aus der Depression gehen; einer erneuten Erkrankung vorbeugen. Verstehen, warum im Moment alles anders ist als sonst.

Das Ausserrhoder Bündnis gegen Depression informiert

Sind Sie interessiert, in Ihrem Verein, Ihrer Institution, an einem Mitarbeitenden-Anlass Depression zum Thema zu machen? Sie setzen den Inhalt: Depression und Alter, Depression im Kindes- und Jugendalter, Depressionen am Arbeitsplatz – oder ein anderes Thema nach Ihrer Wahl. Das Ausserrhoder Bündnis bietet fachlich fundierte und gut verständliche Information an. Für Vorträge und Diskussionen stellen sich Fachpersonen zur Verfügung. Melden Sie sich bei:

Dr. med. Michael Eichler

Tel 071 353 81 49

www.buendnis-depression.ar.ch

DARÜBER REDEN! – ABER WIE?

Im Gespräch Brücken bauen, die tragen



Vereinigung der Angehörigen von
Schizophrenie-/Psychisch-Kranken

VASK Ostschweiz

Depression zum Thema machen

Psychische Erkrankungen sind mit negativen Gefühlen wie Scham, Schuld und Versagen verbunden. Diese Gefühle stehen uns im Weg, wenn wir über die Krankheit sprechen möchten, unabhängig davon, ob wir Betroffene oder Angehörige sind. Dass darüber reden entlastet und weiterhilft, ist aber allgemein erkannt. Daraus lässt sich eine einfache Regel ableiten: Es lohnt sich immer, das Thema anzusprechen.

Angehörige psychisch Erkrankter

Die VASK ist ein Verein der Selbsthilfe mit dem Ziel, die Angehörigen psychisch Erkrankter zu beraten und zu unterstützen. Die wichtigsten Angebote sind:

Telefonische und persönliche Beratung durch erfahrene Angehörige, regionale Selbsthilfegruppen, Trialog (Austausch zwischen erkrankten Personen, Angehörigen und Fachpersonen), Versand von Infomaterial, Bibliothek, Homepage.

071 866 12 12

www.vaskostschweiz.ch
vaskostschweiz.pr@freesurf.ch

Gute Beispiele

Betroffene: Seit Wochen fühle ich mich wie gelähmt und mag nichts anpacken.

Angehöriger: Ich habe den Eindruck, dass du dich vor allem am Morgen nicht gut fühlst und am liebsten im Bett bleiben möchtest.

Nachbarin: Ich habe Ihren Sohn kaum mehr gesehen, geht es ihm nicht gut?

Verwandte: Wie ist das für dich, dass deine Frau sich so mutlos fühlt und nichts anzupacken vermag?

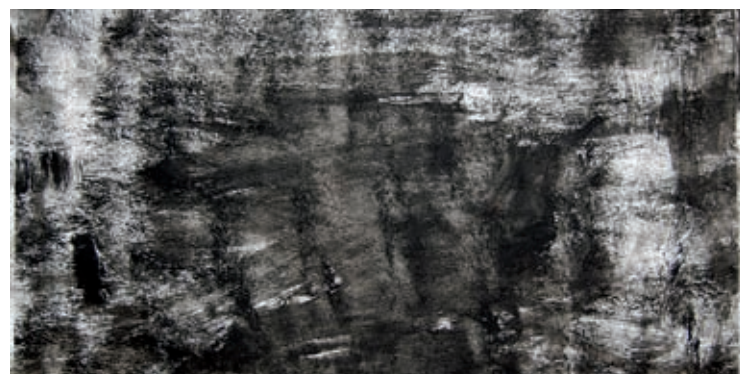
Chef: Sie wirken in letzter Zeit weniger aktiv und ideenreich als sonst. Liegt es an der Arbeit, oder haben Sie private Sorgen?

Sätze wie diese wirken als Türöffner. Vielleicht geht die Tür zu einem Gespräch auf, vielleicht mag die angesprochene Person heute nicht reden, nimmt aber doch die Anteilnahme wahr und reagiert in einer Woche anders auf eine ähnliche Frage.

Gespräche sind wichtig

Gespräche lassen sich nicht erzwingen, sie müssen sich ergeben. Das Gespräch suchen, den Anfang wagen ist aber wichtig.

Im Gespräch ist gutes Zuhören wichtiger als selber reden. Dem Gegenüber zeigen, dass man wirklich interessiert ist, erfahren möchte, was in diesem Menschen



vorgeht, was ihn beschäftigt und quält, hilft das Gespräch in Gang zu halten. Diese Haltung kann auch viel dazu beitragen, dass der Mensch sich öffnet und vielleicht ein weiteres Gespräch von sich aus sucht.

Aktives Zuhören, Mit-Fühlen ist wichtiger als selber reden.

Nicht verurteilen

Die oben angeführten positiven Beispiele zur Gesprächseröffnung zeigen, dass entscheidend ist, wie wir sprachlich etwas ausdrücken. Viele Äusserungen sind für das Gegenüber alles andere als einladend, sich in einem Gespräch zu öffnen. Sie kommen wie ein Urteil an, da viel Unausgesprochenes mitschwingt: Reiss dich zusammen! (Du bist nur zu faul; es liegt nur am fehlenden Willen.) Du bist halt depressiv. (Das ist halt dein Schicksal; da lässt sich nichts machen; du Armer!)

Auf die Sprache achten

Niemand 'ist depressiv', aber viele Menschen leiden an einer Depression. Aus dem alten Volksglauben, bei psychischer Erkrankung sei nichts zu machen (früher fehlten die heute als wirksam erprobten Behandlungsmöglichkeiten) hat unsere Sprache ein (Vor-)Urteil gemacht. Wir sagen leichthin: Er ist schizopren, sie ist halt depres-

siv – und denken uns nichts dabei. Es würde uns aber nie einfallen zu sagen: Sie ist osteoporös, er ist beinbrüchig. Das Tückische am Verb 'sein' ist, dass es sowohl einen momentanen Zustand, als auch lebenslanges Sein ausdrücken kann. Wer an einer Depression leidet, neigt dazu, schwarz zu sehen, wird also mit Sicherheit das heraushören, was ihn vernichtet.

Wie wir sprachlich etwas ausdrücken, kann je nachdem ein knallhartes Urteil sein oder Mitgefühl signalisieren und Mut machen, Hoffnung schenken und Zuversicht ermöglichen.

Brücken bauen

Es gibt mehr als genug Mutlosigkeit und Resignation auf dieser Welt. Wenn ein erster Gesprächsversuch nicht gelingt: Versuchen wir es nochmals und immer wieder! Überhaupt sollen Gespräche nicht einmalige Alibi-Übungen sein, sondern eine Brücke, um mit Mitmenschen in Kontakt zu kommen und sie mitfühlend zu begleiten.

Für Gespräche über psychische Erkrankung gilt: Einmal ist keinmal.

Walter Züst
Präsident VASK Ostschweiz

SICH ÖFFNEN – VON MENSCH ZU MENSCH

Es verliert die schwerste Bürde die Hälfte ihres Druckes, wenn man von ihr reden kann
(Jeremias Gotthelf)



50 Jahre Kunst des Zuhörens

Die Dargebotene Hand hat fünfzig Jahre Erfahrung mit Menschen, die Sorgen haben, Kummer, Ratlosigkeit, eine Wut im Bauch oder einfach 'nümme möget'. In einem offenen Gespräch kann man vieles loswerden, geradebiegen und neu anschauen. Bei Telefon 143 gibt es keine Anruf-Erkennung, und niemand muss seinen Namen angeben. Diese Anonymität und die Schweigepflicht der Mitarbeitenden machen vieles möglich: Manchmal tut es schon gut, einfach Dampf abzulassen oder sich nicht mehr so allein zu fühlen.

Krisen und Alltagsfragen

Das Leben ist nicht immer ein Sonntagsspaziergang, es kann ganz plötzlich umschlagen. Der Verlust des Partners oder eines Familienmitglieds, eine schwere Krankheit, eine Kündigung – das sind Situationen, die einem wirklich den Boden unter den Füßen wegziehen können. Gegen Krisen gibt es keinen Schutz und keine Versicherung. Da tut es gut, wenn jemand geduldig, ohne Vorurteile zuhört, Verständnis hat und Mut macht zum nächsten Schritt. So mancher hat nach einem guten Telefongespräch wieder Licht am Ende des Tunnels gesehen. Und so manche hat sich beraten lassen und beherzt ein schwieriges Thema am Arbeitsplatz oder in der Familie angepackt.

Hilflosigkeit mitteilen

Was tun, wenn ein Kollege völlig 'abgelöscht' wirkt? Wenn einer Jugendlichen jegliche Lebensfreude abhanden gekommen ist? Wenn jemand sagt, es habe sowieso alles keinen Sinn mehr? Dies können Alarmzeichen sein, die nicht übersehen werden sollten. Besser, man wählt Nummer 143 und bespricht, was Sorgen macht. Da arbeiten Menschen am Telefon, die wissen: Es gibt Momente, da scheint das Leben nicht mehr lebenswert. Kein Ausweg ist in Sichtweite... Damit aus einer tiefschwarzen Stimmung (die jede und jeden treffen kann) möglichst keine Kurzschlusshandlung passiert, ist Die Dargebotene Hand 24 Stunden am Draht.

Die Dargebotene Hand: In jedem Fall erreichbar

Es ist nicht immer ein Freund in der Nähe, mit dem man heikle Sachen besprechen und schwere Gedanken teilen würde. Am Telefon kann man bei völliger Diskretion Dinge sagen, die nicht für alle Ohren bestimmt sind. Nichts davon dringt an die Öffentlichkeit, und es erfolgen auch keine Rückfragen.

Nicht zu lange warten...

Es gibt viele Beispiele, in denen ein Anruf zur rechten Zeit Hilfe und Unterstützung gebracht hat. Rückmeldungen und Untersuchungen bestätigen es. Dabei wird nicht abgeklärt, ob es sich um Unlust, depressive Verstimmung oder Depression handelt. Wichtig ist, dass jemand mit Lebenserfahrung zuhört und Verständnis hat. In dieser Atmosphäre von Ruhe und Vertrauen tauchen immer wieder unverhofft Lösungen und gangbare Wege auf.

... sondern: darüber reden

Wenn es um Mitmenschlichkeit geht, um Kummer und Not, dann gilt: Reden ist Gold! Dann sollten wir 'Hüter unseres Bruders' sein und ein Licht anzünden in der Dunkelheit. Dann sollten wir über Krisen anderer nicht hinwegsehen und schon gar nicht über die eigenen! Es stimmt wirklich: Darüber reden hilft.

Dr. med. Ilse Schläpfer
Präsidentin der DH Ostschweiz
und Fürstentum Liechtenstein


Tel 143
Die Dargebotene Hand
www.143.ch

Ostschweiz und
Fürstentum Liechtenstein

Gut gewählt

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand (DH) ist für alle Menschen da, die in einer schwierigen Lebenssituation dringend eine Gesprächspartnerin/einen Gesprächspartner brauchen.

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Alter, Geschlecht, Religion, politische Einstellung, Staatszugehörigkeit etc. spielen dabei keine Rolle. Alle Probleme und Anliegen dürfen zur Sprache kommen.

Die Beratungsgespräche sind gratis; die Anrufenden bezahlen lediglich die Telefongrundgebühr. Die Mitarbeitenden der DH unterstehen der Schweigepflicht. Sie und die Anrufenden bleiben anonym.

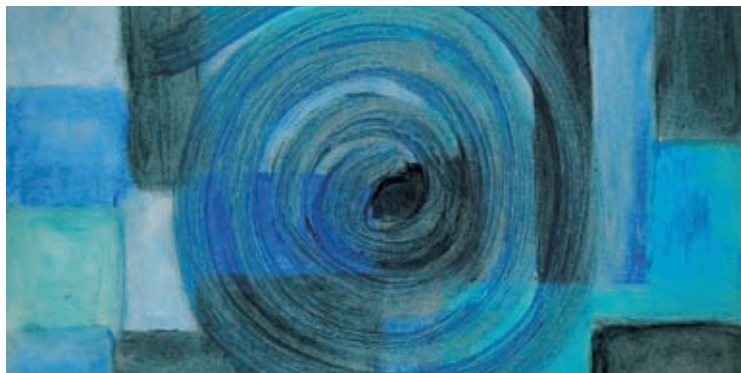
Die DH ist zu erreichen über:

143
www.143.ch
ostschweiz-beratung@143.ch

DER DEPRESSION EINE STIMME GEBEN

Sich selbst helfen und darüber reden

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen hat dem Ausserrhoder Bündnis gegen Depression Gespräche vermittelt mit einer direkt betroffenen Person und mit Angehörigen von depressiv Erkrankten. Sie haben den Schritt in eine Selbsthilfegruppe gewagt, ermuntern Mitbetroffene, es ihnen gleich zu tun und engagieren sich dafür, Nichtbetroffene zu informieren, was Depression für sie konkret heisst. Weitere Zitate: www.buendnis-depression.ar.ch



Ein falsches Wort, und es ist passiert

Diese Patienten sind ja so hochempfindlich. Man muss praktisch jedes Wort abwägen. Einmal habe ich ihm gesagt: 'Dich muss man immer mit Samthandschuhen anfassen. Aber umgekehrt kommt es ungebremst, mit voller Wucht.'

Das zieht alle mit

Es war so schlimm, dass sie zeitweise gar nicht mehr bei uns leben konnte. Die verrückteste Zeit haben wir in den letzten vier Jahren erlebt. Natürlich auch die Kinder. Seit dem ersten Schultag hat mein Sohn kein Mami daheim gehabt.

Allein gelassen

Der Partner ist einfach allein, komplett allein. Wenn er sich nicht Hilfe sucht. Er muss aber die Kraft und den Willen haben, für sich selber auch noch zu schauen.

Selber aktiv werden

Die Leute fragen immer: 'Wie geht es Deinem Mann?' Aber sich mal zu erkundigen: 'Wie geht es Dir?' – das gibt es nicht. Nie. Wir müssen dem entgegenwirken und selbst sagen: 'Mir geht es nicht gut.' Wir müssen uns mitteilen.

Weil ich offen über meine Situation redete, wurde mir von verschiedener Seite Hilfe angeboten.

Verständnis finden

Ich weiss noch gut, als ich zum ersten Mal in dieser Gruppe war und von meiner Situation berichtete: Da gab es Leute, die haben mit dem Kopf genickt. Das ist wie Weihnachten.

Auch kleine Erfolge schätzen

Ich geniesse gute Momente intensiver, weil ich nicht weiss, wann es das nächste Mal wieder soweit ist.

Eigentlich müsste ich Tagebuch führen, um Fortschritte zu realisieren.

Diagnose als Zäsur

1995 wurde bei mir die Diagnose manisch depressiv gestellt. Das war ein Hammer. Es ist eine Zäsur im Leben, wenn man mit so einer Diagnose leben lernen muss. Ich sehe gesund aus. Niemand sieht, dass ich an dieser Krankheit leide. Das ist schwierig.

Hausärzte können Schwellen abbauen

Hausärzte haben gerade am Anfang der Erkrankung beim Abbau von Schwellen die sehr wichtige Aufgabe, sensibel zu reagieren. Und dann aber auch einmal sagen zu können: 'Ich bin mit meinem Latein am Ende – wir sollten eine psychiatrische Fachperson beiziehen.'

Rückzug als Selbstschutz

Man grenzt sich ab, man isoliert sich. Wenn das Telefon klingelt – Horror: Dass man jetzt noch angerufen wird und sagen müsste, 'es geht mir schlecht'. Ich habe in diesen Rückzugsphasen das Telefon einfach nicht abgenommen.

Darüber reden! – Aber wie?

Es gibt so viele Depressionen wie es Menschen gibt und es ist schwierig, den richtigen Ton zu finden. Es ist wichtig, beim Darüber-Reden das zu nehmen, was kommt. Und nicht zu versuchen, mehr aus dem Anderen herauszuholen. Es kann in diesem Zustand einfach nicht mehr kommen als dann effektiv kommt.

Sich gut beobachten

Es ist wichtig, sich gut zu beobachten. Das heisst: Achtsam sein auf sich selber. Früh die Kennzeichen einer Depression wahrnehmen. Und sich früh eingestehen: Etwas stimmt nicht.

Achtsamkeit mir selbst gegenüber ermöglicht mir, immer wieder laufen zu lernen.

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Sind Sie in einer schwierigen Lebenssituation? Suchen Sie das Gespräch mit Gleichbetroffenen?

In einer Selbsthilfegruppe erfahren Sie Unterstützung und Verständnis. Durch den Austausch mit Anderen gewinnen Sie neue Erkenntnisse und lernen verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten kennen.

Wir vermitteln den Kontakt zu Selbsthilfegruppen und unterstützen beim Aufbau neuer Gruppen.

Sind Sie interessiert? Rufen Sie uns einfach an. Ihr Anruf wird diskret behandelt.

071 222 22 63

Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen
Lämmli brunnenstr. 55
9000 St. Gallen

www.selbsthilfe-gruppen.ch

... und dann habe
ich erfahren,
dass ich
nicht alleine bin.

GUTES ESSEN FÖRDERT DIE GENESUNG

Bei der Menüplanung wird auf ausgewogene und bedürfnisgerechte Ernährung Wert gelegt



Die drei Küchenchefs im Spitalverbund (von links):

Ralph Hagen (Spital Herisau), Markus Breu (Spital Heiden) und Armin Fässler (PZA Herisau) zusammen mit Jacqueline Ryser, Leiterin Hotellerie im Spitalverbund

Gesunde und bekömmliche Ernährung ist im Spital ganz besonders wichtig und damit auch der Genesung förderlich. In den drei Betrieben des Spitalverbunds sorgen rund 50 Personen Tag für Tag für bekömmliches Essen.

«In den Küchen der beiden Akutspitäler Herisau und Heiden sowie im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA) in Herisau sind rund um die Uhr Höchstleistungen gefordert», weiss Jacqueline Ryser, Leiterin Hotellerie im Spitalverbund. Für die verschiedensten Bedürfnisse und unter strengen hygienischen Vorschriften werden täglich innert kurzer Zeit Hunderte von Menüs zubereitet und zeitgerecht serviert. Im Spital Herisau ist Ralph Hagen verantwortlicher Küchenchef, im Spital Heiden ist es Markus Breu und im Psychiatrischen Zentrum ist Armin Fässler für den Betrieb in der Küche zuständig. Ihnen zur Seite stehen je etwa ein Dutzend qualifizierte Mitarbeitende. In den drei Küchen absolvieren zudem gegen 15 junge Berufsleute ihre Ausbildung zum Koch.



Ausgewogene Ernährung

Ausgewogenes und gesundes Essen allein macht zwar noch nicht gesund, gestaltet aber den Spitalaufenthalt angenehmer und kann die Genesung fördern. Darum wird auch auf eine 'amächelige' Präsentation des Essens geachtet, was zusätzlich zur Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten beiträgt, sie sollen sich als Gäste fühlen. 'Grossen Wert legen wir bei der Menüplanung auf die Ausgewogenheit und auf eine bedürfnisgerechte Ernährung', betonten die drei Küchenchefs übereinstimmend. Die Hauptnährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiss und Fette und genügend Vitamine, Nahrungsfasern und Mineralstoffe bilden die Grundpfeiler des Ernährungskonzepts im Spitalverbund. Dazu gehören aber ebenso frisches Gemüse und Obst sowie verschiedene Vollkornprodukte. Beim Einkauf sämtlicher Produkte steht die Qualität im Vordergrund.

Fünf Menüs zur Auswahl

Im täglichen Angebot stehen fünf verschiedene Menüs zur Auswahl, dazu kommen noch diverse à la carte Menüs, die Portionsgrössen sind frei wählbar. Ziel der drei Küchenchefs ist es, auf die Essenswünsche der Patientinnen und Patienten einzugehen, wobei jedoch die Ernährungsvorgaben aus medizinischer Sicht mit zu berücksichtigen sind. Dank einem guten Zusammenspiel von Spitalküche, Ärzten und spitalinterner Ernährungsberatung ist es zudem möglich, während des Spitalaufenthalts die für den Patienten geeignetste Ernährung zu finden. So können insbesondere auch ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht usw. mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung positiv beeinflusst werden. Eine gute Erfahrung, die auch über den Spitalaufenthalt von Nutzen sein kann. «Die Verpflegung im Spital ist heute vom Komfort und der Reichhaltigkeit her mit dem Essen im Hotel absolut vergleichbar und auch Vorbild für eine gesunde Ernährung», stellt Jacqueline Ryser zufrieden fest.

Ihr Kompetenz-Zentrum

für den Bewegungsapparat

(Orthopädie, Wirbelsäulen-Chirurgie)

und nachgelagerte Rehabilitation

weitere stationäre Angebote

Venen-Chirurgie, Hand-Chirurgie,
Plastische- und Allgemeine Chirurgie



Die Klinik in Ihrer Nähe

Das Wohl der Patienten steht für alle Mitarbeitenden im Mittelpunkt. Die persönliche und individuelle Betreuung ist ein Qualitätsmerkmal unseres Hauses.

Wir investieren in die Zukunft



Ambulante Sprechstunden nach Vereinbarung

Orthopädie, Neuro-Chirurgie,
Gynäkologie, Dermatologie,
Plastische- und Kosmetische Chirurgie,
Chinesische Medizin, Psychosomatik

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt.

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

Beste Aussichten – auch für Ihre Gesundheit

Öffentliches Therapiebad und Restaurant im Haus

GESUNDHEITSREGION TEUFEN

1. GESUNDHEITS- UND BEWEGUNGSTAG

Samstag, 26. September in Teufen, 9 bis 16 Uhr

Rundgang (mit Shuttle-Service) zu den Anbietern

Ausgangspunkt Landhausareal beim Bahnhof Teufen

Programm

- diverse kostenlose Gesundheitschecks
- Vorstellung der Betriebe und ihrer Arbeit
- Kurzvorträge und weitere Aktivitäten
- Verpflegungsmöglichkeiten

Gesundheitsregion Teufen

Kompetenzzentrum für Gesundheit, Bewegung und Sport

Landhausstrasse 1a | 9053 Teufen

www.gesundheitsregion-teufen.ch

KLINIK TEUFEN

DIE KLINIK TEUFEN IST SPEZIALIST FÜR

Ambulante psychosomatische Behandlung und Rehabilitation

Für Patienten mit chronischen Schmerzen- und Erschöpfungssyndrom (Burnout) und Anpassungsstörungen.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Vorträge, Seminar und Workshops über:

- Burnout-Prävention
- Chronische Schmerzen
- Konfliktmanagement – Mobbing – Kommunikation
- Stress und Erholung
- Life-Domain-Balance

Ergonomische Arbeitsplatz-Analyse eapa®

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

Klinik Teufen AG
Landhausstrasse 1b
CH - 9053 Teufen

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

TEUFNER GESUNDHEITSTAG MIT GESUNDHEITS-PASS

Sechs Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen präsentieren sich



Der erste Teufner Gesundheits- und Bewegungstag findet am Samstag, 26. September 2009, statt. Organisiert wird der von 9 bis 16 Uhr dauernde Anlass vom Verein «Gesundheitsregion Teufen», der vor einem Jahr gegründet wurde.



Die Mitglieder der Gesundheitsregion – massgeblich am ersten Gesundheits- und Bewegungstag beteiligt – sind sechs der bedeutendsten Gesundheitsanbieter in Teufen:

- Berit Klinik, Niderteufen
- Paracelsus Klinik, Lustmühle
- Klinik Teufen
- Appenzellerland Sport
- Enzym Pro AG
- A. Vogel GmbH

Die sechs Träger der Gesundheitsregion Teufen beschäftigen zusammen rund 250 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



Gesundheits-Rundgang und Gesundheits-Pass

Am Gesundheits- und Bewegungstag erhalten Besucher Gelegenheit, die eigene Befindlichkeit zu prüfen und gleichzeitig präsentieren die sechs Gesundheitsanbieter ihr Angebot. «Wir wollen zeigen, dass die Verantwortung für die eigene Gesundheit bei jedem Einzelnen liegt», sagt Peter Moser, Geschäftsführer des Vereins Gesundheitsregion Teufen. Auf einem Rundgang mit Start und Ziel auf dem Areal der Sportanlage Landhaus geht es von der A. Vogel GmbH im Hättschen weiter zur Paracelsus-Klinik in der Lustmühle und dann zur Berit Klinik in Niderteufen; den Abschluss der Tour bilden die Stationen Appenzellerland Sport und die Klinik Teufen. Besucher, die den Gesundheitsrundgang absolvieren, erhalten einen Gesundheits-Pass auf dem die persönlichen Messergebnisse eingetragen werden. Jeder ausgefüllte Pass nimmt an einer Verlosung teil. Mit dem CO²-Projekt wird ein persönlicher ökologischer Fussabdruck erstellt, der einem auf den ersten Blick zeigt, welche Aktivitäten wie viele CO²-Emissionen verursachen. An den verschiedenen Standorten stehen Kurzvorträge zu Gesundheitsthemen sowie interessante Führungen und Rundgänge auf dem Programm. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Vor Jahresfrist gegründet

Der Verein «Gesundheitsregion Teufen» ist im vergangenen Herbst mit dem Ziel gegründet worden, Teufen als attraktive Gesundheitsregion weiter zu entwickeln und stärker zu positionieren. Damit sollen für alle Beteiligten gesundheitspolitisch und volkswirtschaftlich interessante Mehrwerte geschaffen werden. Bei der Gründung mit dabei waren Vertreterinnen und Vertretern der Gemeinde Teufen, des Forums Teufen, verschiedener ortsansässiger Kliniken und Appenzellerland Sport. Erster Präsident des Vereins ist Richard Wiesli und als Geschäftsführer mit einem Teilzeitpensum amtiert Peter Moser. Die Geschäftsstelle befindet sich an der Landhausstrasse 1a in Teufen.



Transformation der Sprache des Lebens in innovative Medikamente

Amgen nutzt ihr tiefgehendes Verständnis der menschlichen Biologie, um Patienten mit schweren Krankheiten zu einem besseren Leben zu verhelfen. Für mehr Information über Amgen besuchen Sie www.amgen.ch

AMGEN®

Pioneering science delivers vital medicines™

©2008 Amgen Inc. All rights reserved.



Papeterie - Büroartikel - Büromöbel - Büroelektronik



www.markwalder.com

bermag

OBJEKTEINRICHTUNGEN AG



Im Spitalverbund sind wir der Lieferant dieser Betten

bermag
Objekteinrichtungen AG
Industriestrasse 22
CH-4455 Zünzgen

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

Einladung zur Hebammenstunde Spital Heiden

jeweils der 2. Dienstag im Monat 18:00
071 898 63 33 | heiden.geburt@svar.ch

Erfahrene Hebammen beantworten Ihre Fragen rund um die Geburt und das Wochenbett.

Spital Herisau

jeweils der 1. Samstag im Monat 09:00
071 353 24 04 | herisau.geburt@svar.ch

Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Wir freuen uns auf Sie!



www.spitalverbund.ch



Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden

PFLEGEBEDÜRFTIGEN EIN WOHLNICHES ZUHAUSE GEBEN

Betreuungs-Zentrum bietet Bewohnerinnen und Bewohnern verschiedene Dienstleistungen an



Alfons Rutz
Leiter Betreuungs-
Zentrum Heiden

Im Betreuungs-Zentrum Heiden finden 70 pflegebedürftige Menschen über eine mehr oder weniger lange Zeit ein Zuhause. Getragen wird das Regionale Pflegeheim von den Vorderländer Gemeinden und dem Innerrhoder Bezirk Oberegg.

Obwohl es vor 16 Jahren erbaut worden ist, macht das Betreuungs-Zentrum Heiden in unmittelbarer Nachbarschaft zum Spital Heiden auf den Besucher einen zeitgemässen Eindruck. Auffallend vor allem der Innenhof, der sich vom Erdgeschoss bis zum Dach offen präsentiert. Die Räume und Gänge sind lichtdurchflutet und strahlen Grosszügigkeit aus – ohne deswegen aber an Atmosphäre zu verlieren. «Wir wollen den Menschen hier ein wohnliches Zuhause bieten», sagt Alfons Rutz, seit vielen Jahren verantwortlicher Leiter des Betreuungs-Zentrums Heiden.

Im Betreuungs-Zentrum Heiden leben in Einer- und Zweier-Zimmern rund 70 pflegebedürftige Menschen.



Dauer- und Übergangspflege

Das Betreuungs-Zentrum mit ausgebildetem Fachpersonal ist schwergewichtig darauf ausgerichtet, pflegebedürftige Frauen und Männer individuell zu betreuen und ihnen jene Unterstützung zu geben, die sie brauchen. Ein Blick in die Statistik zeigt, dass rund zwei Drittel der Bewohnerinnen und Bewohner auf die beiden höchsten BESA-Stufen entfallen. «Der Grossteil der Bewohnerinnen und Bewohner lebt zwar über eine längere Zeitspanne im Betreuungs-Zentrum, aber wir bieten auch Übergangspflege an», sagt Alfons Rutz. Diese wird von jenen Pflegebedürftigen beansprucht, die nach einem Spitalaufenthalt noch nicht direkt wieder nach Hause können oder solchen, deren Angehörige einmal für einige Tage von der Pflege zu Hause entlastet werden wollen. Die Mahlzeiten werden im Zimmer oder im gemeinsamen Speisesaal serviert.

Im medizinischen Bereich arbeitet das Betreuungs-Zentrum mit den Ärztinnen und Ärzten des Spitals Heiden zusammen. Jene Bewohner, die aus gesundheitlichen Gründen ihr Zuhause aufgeben müssen oder nicht mehr im Altersheim bleiben können, werden von ihrem Hausarzt weiter medizinisch betreut. Für an Demenz erkrankte

Menschen bestehen im Betreuungs-Zentrum spezielle Wohngruppen. Ein Sicherheitssystem sorgt dafür, dass auch diese Menschen eine für sie geeignete Wohnqualität vorfinden, die ihnen eine Atmosphäre der Geborgenheit und des Wohlfühlens vermittelt.

Vielfältige Dienstleistungen

Das Betreuungs-Zentrum bietet aber nicht nur geräumige Einer- und Zweier-Zimmer mit Vollpension: «Unser oberstes Anliegen ist es, dass sich die Leute hier wohlfühlen und ein nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen ausgerichtetes Angebot zur Verfügung steht» betont Alfons Rutz. Dazu gehören eine Aktivierungstherapie und andere Aktivitäten ebenso wie die Musiktherapie und Physiotherapie. Zur Verfügung stehen zudem ein Coiffeursalon, eine Fusspflege, ein Sozialdienst sowie auf Wunsch auch eine seelsorgerische Betreuung. In der Cafeteria bietet sich die Möglichkeit zum gemeinsamen Verweilen und in der wärmeren Jahreszeit steht ein Garten mit Pergola zur Verfügung. Selbstverständlich gehören auch regelmässige Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung zum Programm.

Weitere Informationen

Telefon 071 898 66 00
www.rph-heiden.ch

WÄSCHEVOLLVERSORGUNG für SPITÄLER und PFLEGEHEIME

 **erfahren
kompetent
zuverlässig**

Wäscherei Bodensee AG
8596 Münsterlingen
Tel. 071 686 20 08
Fax 071 686 20 19
www.waescherei-bodensee.ch



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

Telefon 071 877 13 32
Fax 071 877 36 32



9038 Rehetobel
www.tobler-coag.ch

IKMI

Institut für Klinische
Mikrobiologie und Immunologie
9001 St. Gallen

Für Ihre
LABOR-ANALYSEN
Tel 071 494 3700

IKCH

Institut für Klinische
Chemie und Hämatologie
9001 St. Gallen



Patientenmedienterminal
trifon



trivista



trimedia



swiss design

trifact ag industriestrasse 17a 6203 sempach-station
tel: 0 414 696 000 fax: 0 414 696 006 www.trifact.ch

AUTONOMES WOHNEN IM ALTER

Im 'Hof Speicher' können ältere Frauen und Männer wie zu Hause wohnen und leben

Lebensqualität und Sicherheit, Individualität und Integration – der Hof Speicher bietet ein überzeugendes Wohn- und Lebenskonzept für ältere Menschen.



Der Philosoph Martin Buber meinte einst: «Das Altern ist ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was Anfahren heisst.» Und tatsächlich lässt sich das Leben wohl besser geniessen, wenn man darauf zugeht, und am Abend nicht davon spricht, dass man wieder einen Tag älter geworden sei, sondern, dass man einen weiteren Tag gelebt habe.

Das Leben wirklich leben und erleben – das klingt so einfach. Mit dem Altern aber steigen die Anforderungen an die eigene Umwelt. Gesundheitliche Einschränkungen und grössere Abhängigkeiten, aber auch Benachteiligungen und fehlende Integration in die Gesellschaft machen das Leben buchstäblich schwerer.

Ein neuer Lebensentwurf

Einen entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität im Alter hat die Wohnsituation. Genau dort setzt der Hof Speicher an, mit einem Konzept, das einen neuen Lebensentwurf mit vielen spannenden Facetten ermöglicht.

Im Zentrum stehen die wichtigsten Bedürfnisse von älteren Menschen: Erreichbarkeit, Versorgung, Sicherheit, Naherholungsmöglichkeiten, Bildungsangebote, Kultur, auch soziale Integration und Teilhabe am Puls des Lebens. Und nicht zuletzt ein möglichst hohes Mass an Selbstbestimmung.

Selbstständigkeit bewahren

Im Hof Speicher schränkt wachsende Pflegebedürftigkeit die Autonomie nicht ein, die BewohnerInnen gestalten ihr Leben auch weiterhin nach eigenen Vorstellungen. Selbstbestimmtes Wohnen verbindet sich nach Bedarf mit hochwertiger Pflege und individueller Betreuung zu einem zeitgemässen Angebot.

Ebenso wichtig ist auch die gesellschaftliche Integration. «Wir wollen das Leben zu den älteren Menschen hin führen», begründet Leiter Peter di Gallo die breiten Schnittstellen zur Öffentlichkeit: Aglio & Olio, ein öffentliches Restaurant mit italienischer Küche, das kürzlich ausgezeichnete Museum für Lebensgeschichten, Büros von Spitex und Pro Senectute, Mehrzwecksaal, Fitnessraum, Sauna, Coiffeur und Andachtsraum.

Attraktive Perspektiven

Zentral ist für Hof Speicher auch, bereits vor der Pensionierung eine attraktive Perspektive für den weiteren Verlauf des Lebens zu bieten. Auf das Leben zugehen, einen Neuanfang wagen, ohne die eigene Persönlichkeit aufzugeben – das autonome Wohnen im Hof Speicher ist ein idealer Rahmen, um auch im Alter jeden Tag geniessen zu können.

Privat-Kliniken im Appenzellerland

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

Berit Paracelsus Klinik AG
9052 Niederteufen
www.beritklinik.ch

Klinik Am Rosenberg
9410 Heiden
www.hirslanden.ch

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

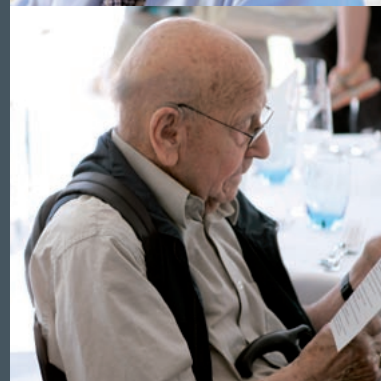
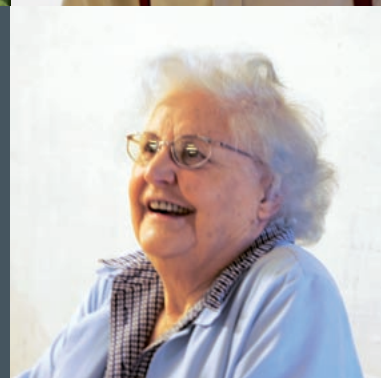
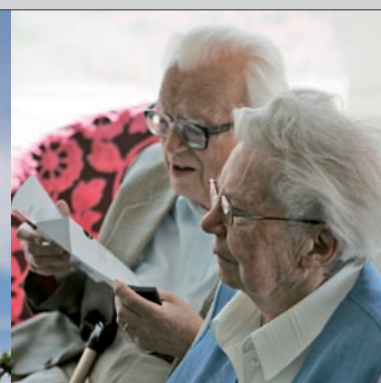
Klinik Teufen
9053 Teufen
www.klinikteufen.ch

Paracelsus Klinik
9062 Lustmühle
www.paracelsus.ch

Rheinburg-Klinik
9428 Walzenhausen
www.rheinburg.ch

HOF SPEICHER
Zaun 5-7
9042 Speicher
Telefon 071 343 80 80
Fax 071 343 80 81
www.hof-speicher.ch
info@hof-speicher.ch





NUR SIE SIND SO, WIE SIE SIND.

Jeder Mensch ist einzigartig. Geprägt durch die eigene Lebensgeschichte, mit individuellen Bedürfnissen und Wünschen, mit ganz persönlichen Gefühlen und Gedanken. Erst diese Eigenschaften machen Menschen menschlich. Und Menschlichkeit steht im HOF SPEICHER im Zentrum.

Ein Lebenskonzept für ältere 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