

GESUND LEBEN IM ALTER

2010 HERBST

Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut. «Gesundheit im Appenzellerland» befasst sich mit den Angeboten im Gesundheitswesen hierzulande. Leistungserbringer kommen zu Wort, medizinische Themen finden Platz und Organisationen im Dienste der Gesunden und Kranken stellen sich vor. Diese Ausgabe widmet sich der gesundheitlichen Vorsorge im Alter.

Departement Gesundheit
und Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden
9100 Herisau

www.spitalverbund.ch



Inhalt

Das gute Angebot weiterentwickeln	1
Ergebnisse der Gesundheitsbefragung 2007	3
Ausserrhoden nimmt Verantwortung für das Wohl der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner wahr	4
Wenn für die Zeit nach dem Spitalaustritt vieles unklar ist	7
Spitex unterwegs: 75'000 Stunden für Hilfe und Pflege zu Hause	9
Ausbildung bei der Spitex ist sehr abwechslungsreich	11
Gemeinsam in einer Wohngemeinschaft den Lebensabend verbringen	12
Trotz Gebresten fühlen sich ältere Menschen meistens wohl	13
Die medizinische Versorgung älterer Menschen ist sehr vielschichtig	14
Öffentliche Vorträge: Moderne Bildgebung im Spital Herisau	16
Mit «Zwäg is Alter» länger in den eigenen Wänden leben	17
Beschwerden am Dick- und Enddarm sind weit verbreitet	18
Gelenke funktionieren nicht immer 70 bis 80 Jahre problemlos	19
Erholen und Entspannen, um wieder zur Ruhe zu kommen	21

Impressum

Herausgeber

Departement Gesundheit und
Spitalverbund (SVAR)
Appenzell Ausserrhoden

Redaktion

Jürg Bühler, Kommunikation &
Öffentlichkeitsarbeit, Herisau

Projektleitung & Layout

dialog communication, Teufen

Druck

Appenzeller Medienhaus
Druckerei & Verlag, 9100 Herisau

Erscheint in

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

Gesamtauflage

40'000 Exemplare
erscheint: Oktober 2010



der schweizer



der rheintaler

rhenusana.

die rheintaler krankenkasse



vergleichen sie!

**Über 5% unserer Versicherten wohnen im Appenzellerland.
Und sind zufrieden mit der rhenusana, ihrer Rheintaler
Krankenkasse. Das wird wohl seine Gründe haben.**

Wann kommen Sie zur rhenusana?

Verlangen Sie unverbindlich eine Offerte.
Unsere Preise und Leistungen dürfen sich sehen lassen.

rhenusana · Die Rheintaler Krankenkasse

Heinrich-Wild-Strasse 210 · 9435 Heerbrugg
Telefon 071 727 88 00 · Telefax 071 727 88 99
info@rhenusana.ch · www.rhenusana.ch

DAS GUTE ANGEBOT WEITERENTWICKELN

Geschätzte Leserinnen und Leser

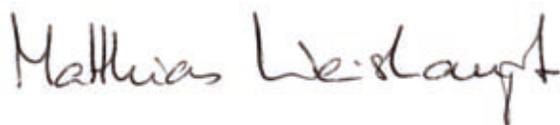
Es ist eine höchst erfreuliche Tatsache, dass einerseits die durchschnittliche Lebenserwartung in den vergangenen Jahren stets gestiegen ist und dass andererseits die meisten Seniorinnen und Senioren ihren Lebensabend so geniessen können, wie es früher undenkbar gewesen wäre. Die Aussicht auf eine hohe Lebensqualität im Alter verdanken wir einer langjährigen, umsichtigen Sozial- und Gesundheitspolitik sowie den Massnahmen zum Schutz der Umwelt.

Trotz aller Bemühungen des Gesundheitswesens treten mit zunehmendem Alter häufiger gesundheitliche und soziale Probleme auf und es nehmen die Einschränkungen beim Bewältigen des Alltags zu. Wenn familiäre und nachbarschaftliche Hilfe nicht genügt, können sich die alten Menschen auf ein vielfältiges und differenziertes Angebot von professionell erbrachten Dienstleistungen verlassen, die in guter Qualität beispielsweise von Beratungsstellen, Spitex-Organisationen, Alters- und Pflegeheimen oder Hausärztinnen und Hausärzten erbracht werden.

Bevorstehende Veränderungen im Spitalwesen und die prognostizierte, in Appenzell Ausserrhoden besonders ausgeprägte Zunahme des Anteils der über 64-Jährigen an der Gesamtbevölkerung erfordern ein ständiges Nachdenken über die Weiterentwicklung der Angebote im Gesundheits- und Sozialbereich. Dabei gilt es zwei wichtige Grundsätze zu beachten: Erstens ist Prävention immer günstiger als Behandlung. Zweitens sind ambulante Angebote den stationären in der Regel vorzuziehen, weil damit die Selbständigkeit der Seniorinnen und Senioren bestmöglich gewahrt werden kann und weil die ambulanten Angebote meistens kostengünstiger sind als die stationären.

Danke, dass Sie dieses Magazin lesen und sich über die vielfältigen Aspekte der Thematik «Gesund leben im Alter» informieren.

Dr. Matthias Weishaupt
Regierungsrat



Vorsteher Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden



Kosten senken – Erlöse erhöhen – Qualität steigern:

ORBIS ist das ganzheitliche Klinikprozesssteuerungssystem in 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

ERGEBNISSE DER GESUNDHEITSBEFRAGUNG 2007



Reto Fausch
Leiter Amt für Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

Der Bericht «Gesundheit in Appenzell Ausserrhoden» liefert eine grosse Zahl von Informationen zum Gesundheitszustand der kantonalen Bevölkerung und zu bestimmten Verhaltensweisen. An der Kantonsrats-sitzung vom 13. September 2010 wurde der Bericht erstmals vorgestellt.

Die Ergebnisse der Gesundheitsbefragung 2007 zeichnen ein im Allgemeinen positives Bild über den Gesundheitszustand der Ausserrhoder Bevölkerung. Im Sinne einer Auswahl geht Reto Fausch, Leiter Amt für Gesundheit Appenzell Ausserrhoden, kurz auf einige Erkenntnisse aus der Befragung ein.

Im Allgemeinen gesund

Die Mehrheit der Ausserrhoder Bevölkerung (88,8 %) fühlt sich gesundheitlich gut bis sehr gut. Trotzdem sind 27,1 % der Befragten von einem lang anhaltenden Gesundheitsproblem (Behinderung oder chronische Erkrankung) betroffen. Fast ebenso viele (22,8 %) geben starke körperliche Beschwerden wie Kopf- und Gesichtsschmerzen, Rückenschmerzen, Schwächegefühle oder Schlafstörungen an. Hier zeigt sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied: Frauen leiden häufiger an solch starken Beschwerden als Männer (28,7 % zu 16,4 %). Männer weisen dagegen häufiger Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten (z.B. Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte, Rauchen) auf als Frauen.

Besser als Durchschnitt

Hinsichtlich psychischer Gesundheit berichten 14,7 % der Ausserrhoder Bevölkerung von mittlerer bis starker psychischer Belastung (Nervosität, Niedergeschlagen- und Deprimiertheit etc.) und 17,8 % von (mehrheitlich schwachen) depressiven Symptomen. Letztere sind keine diagnostizierten Krankheiten, gehen aber mit erheblichen Konsequenzen für die Lebensqualität sowie Arbeits- und Beziehungsfähigkeit einher und sind häufig Anzeichen für spätere ausgeprägte Depressivität. Diese Anteile liegen tendenziell etwas unter dem Gesamtschweizer Durchschnitt. Appenzell Ausserrhoden ist mit dem Projekt aus dem Regierungsprogramm 2007-2011 «Bündnis gegen Depression» schon seit drei Jahren dabei, die nach wie vor bestehenden Vorurteile betreffend Personen mit depressiven Störungen abzubauen und ein Netzwerk für niederschwellige Angebote zu knüpfen.

Bildung ist massgebend

Neben Alter und Geschlecht erweist sich auch Bildung als wesentlich für den Gesundheitszustand und das gesundheitliche Wohlbefinden. Grundsätzlich kann für den Kanton Appenzell Ausserrhoden wie auch für die Schweiz der folgende Zusammen-

hang aufgezeigt werden: Je höher die Bildung und das Einkommen, desto besser fühlt sich eine Person, und zwar sowohl körperlich als auch psychisch.

36,8 % der Ausserrhoder Bevölkerung sind übergewichtig bzw. adipös. Dies entspricht in etwa dem gesamtschweizerischen Wert. Der Anteil Männer mit Übergewicht ist in allen Altersgruppen deutlich höher als derjenige der Frauen.

Das Departement Gesundheit dankt allen 491 Personen, die an der Gesundheitsbefragung mitgewirkt haben, für die wertvolle Unterstützung. Im Bericht Gesundheit in Appenzell Ausserrhoden finden Interessierte eine Fülle von weiteren Informationen, beispielsweise zum Ernährungs- und Suchtverhalten, zu den Sterbegründen oder zur Kostenentwicklung im Gesundheitswesen.

Der Gesundheitsbericht ist im Internet unter www.ar.ch/gesundheit unter «Publikationen» verfügbar.

AUSSERRHODEN NIMMT VERANTWORTUNG FÜR DAS WOHL DER HEIMBEWOHNERINNEN UND MÄNNER

Hansruedi Elmer, Leiter Amt für Soziale Einrichtungen, zur Tatsache, dass rund 1'100 Frauen und Männer in Alters- und Pflegeheimen in Appenzell Ausserrhoden leben und was das für den Kanton bedeutet.



*Hansruedi Elmer
Gute Qualität von Pflege und
Betreuung ist sehr wichtig*

In Appenzell Ausserrhoden leben leicht überdurchschnittlich viele Frauen und Männer, die über 65 Jahre alt sind. Beträgt der Anteil der über 65-Jährigen gesamtschweizerisch rund 16 Prozent, ist die Altersgruppe in Ausserrhoden mit einem Anteil von 17 Prozent vertreten. Prognosen gehen davon aus, dass sich diese Entwicklung in Zukunft noch verstärken, der Anteil der älteren Bevölkerung

in Appenzell Ausserrhoden noch zunehmen wird. Zu dieser Entwicklung tragen aber nicht nur jene älteren Menschen bei, die über Jahre im Kanton gelebt und gearbeitet haben. Recht ansehnlich ist ebenfalls die Zahl der Frauen und Männer, die erst nach ihrem Übertritt ins Rentenalter Wohnsitz in Appenzell Ausserrhoden nehmen. Nicht verwunderlich daher, dass das Angebot an Alters- und Pflegeheimplätzen im Kanton überdurchschnittlich gross ist. Hansruedi Elmer, Leiter Amt für Soziale Einrichtungen im Ausserrhoder Departement Gesundheit, kennt die Situation aus seiner täglichen Arbeit und er äussert sich im folgenden Gespräch zu einigen damit zusammenhängenden Fragen.

Hansruedi Elmer, Ihr Amt hat kürzlich eine Erhebung über das aktuelle Platzangebot in Alters- und Pflegeheimen in Appenzell Ausserrhoden gemacht. Was lässt sich dazu konkret sagen?

Am 1. April 2010 lebten genau 1'111 Seniorinnen und Senioren in den Ausserrhoder Alters- und Pflegeheimen. 230 von ihnen haben ihren zivilrechtlichen Wohnsitz in anderen Kantonen. Die 35 Heime sind bezüglich Grösse, Komfort, speziellen Dienstleistungen und Umgebung sehr unterschiedlich. Ganz offensichtlich kommt das Angebot bei den Nutzerinnen und Nutzern sowie deren Angehörigen gut an.



UND HEIMBEWOHNER WAHR

Was bedeutet diese im Verhältnis zur Bevölkerungszahl überdurchschnittliche hohe Zahl von Heimplätzen für Appenzell Ausserrhoden?

Nicht nur im Bereich Alter werden in unserem Kanton überdurchschnittlich viele Wohnplätze angeboten, es leben auch überdurchschnittlich viele erwachsene Menschen mit Behinderung sowie Kinder und Jugendliche in Ausserrhoder Heimen. In diesen Bereichen kommen mehr als 80 Prozent der Nutzerinnen und Nutzer aus anderen Kantonen. Appenzell Ausserrhoden profitiert einerseits in hohem Mass von dieser Situation, trägt aber auch eine grosse Verantwortung für das Wohlergehen der Heimbewohnerinnen und -bewohner.

Wie gross ist die volkswirtschaftliche Bedeutung der zahlreichen Heime im Kanton?

Der volkswirtschaftliche Nutzen ist sehr gross. Die Heime generieren insgesamt einen geschätzten Umsatz von mehr als 150 Millionen Franken. Sie beschäftigen zahlreiche, zum grossen Teil gut qualifizierte Angestellte und bieten vielen einheimischen Jugendlichen zukunftsichere Ausbildungsplätze an. Bei Einkäufen und Investitionen in Bauten und Einrichtungen wird weitgehend das einheimische Gewerbe berücksichtigt.

Neben den rund 1'100 Plätzen in den Alters- und Pflegeheimen verfügt Appenzell Ausserrhoden sicher noch über weitere Angebote, die sich speziell an die älteren Einwohnerinnen und Einwohner richten? Welche Aufgaben obliegen dem Kanton, welche den Gemeinden?

In erster Linie sind hier die Spitex-Organisationen zu erwähnen. Die Versorgung mit Dienstleistungen der Hilfe und Pflege zu Hause ist eine gemeinsame Aufgabe von Kanton und Gemeinden, die sich an der Finanzierung der ungedeckten Kosten mit einem bzw. zwei Dritteln beteiligen. Die Spitex steht vor grossen Herausforderungen: Ihre Bedeutung wird, vor allem als Folge der bevorstehenden Neuerungen im Spitalbereich, erheblich zunehmen. Deshalb werden zurzeit Entwicklungsschritte bezüglich Angebot und Organisation intensiv diskutiert.

Nebst den Spitex-Organisationen gilt es, die zahlreichen Angebote privater Organisationen wie beispielsweise der Pro Senectute zu erwähnen. Der Kanton und die Gemeinden tragen in unterschiedlicher Weise, sei es mit Leistungsvereinbarungen, sei es mit Projektbeiträgen, zur Finanzierung bei. Ich möchte es nicht unterlassen, an dieser Stelle auf das grosse freiwillige, unbezahlte Engagement zahlreicher Vereine, Stiftungen und Privatpersonen sowie besonders von Angehörigen hinzuweisen.

Das Angebot für die über 65-jährigen Frauen und Männer ist gross, sowohl von Seiten des Staates als auch von privaten Anbietern. Wer sorgt dafür, dass gewisse Qualitätskriterien bei der Unterkunft aber auch in der Betreuung und bei den Dienstleistungen eingehalten werden?

Der Kanton nimmt die bereits erwähnte Verantwortung für das Wohlergehen der Nutzerinnen und Nutzer von stationär und ambulant erbrachten Dienstleistungen ernst und erfüllt seine in der Gesundheitsgesetzgebung des Jahres 2007 festgehaltenen Aufgaben. Im Amt für Soziale Einrichtungen üben Marlis Hofer und Hansruedi Keller die fachliche Aufsicht über die Heime und Monika Müller-Hutter die fachliche Aufsicht über die Spitex-Organisationen aus. Bewährt hat sich dabei der Grundsatz, dass diese erfahrenen Fachpersonen Aufsicht in den meisten Fällen mit Beratung verbinden. Es finden periodisch Kontroll- und Beratungsbesuche, mit oder ohne Voranmeldung, statt. Ausserdem werden Beschwerden und kritische Hinweise so schnell wie möglich vor Ort abgeklärt. Für das finanzielle Controlling ist Hanspeter Kühne zuständig.

Welches sind die grössten Herausforderungen für die Zukunft?

Wir müssen erstens die richtigen Antworten finden auf die prognostizierten demografischen Entwicklungen und den sich verschärfenden Mangel an qualifizierten Fachpersonen. Zweitens muss das allgemein anerkannte Prinzip «ambulant vor stationär» umgesetzt werden, weil damit die betroffenen Menschen mehr Selbstbestimmung behalten und weil ambulante Angebote meistens kostengünstiger sind als stationäre. Drittens gilt es die Qualität der Pflege- und Betreuungsleistungen zu sichern.

Amt für Soziale Einrichtungen

Hansruedi Elmer, Leiter
071 353 68 52 / Hansruedi.
Elmer@ar.ch

Marlis Hofer, Heimaufsicht und
-beratung, Bereich Einrichtungen
für erwachsene Behinderte
079 731 93 97
Marlis.Hofer@ar.ch

Hansruedi Keller
Heimaufsicht und -beratung,
Bereich Alters- und Pflegeheime
079 732 85 97
Hansruedi.Keller@ar.ch

Hanspeter Kühne
Controller
071 353 62 12
Hanspeter.Kuehne@ar.ch

Monika Müller-Hutter
Spitexaufsicht und -beratung
079 732 85 96
Monika.Mueller@ar.ch

Kunstgriff oder Kunstfehler?

Sprechen Sie mit uns über
versicherbare und
nicht versicherbare Risiken
im Gesundheitswesen.

www.kessler.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 psychosomatischen Therapieplätzen bieten wir in der Klinik Gais auch ambulante psychosomatische Behandlungen an.

- Angst-Erkrankungen
- Depressionen
- Burnout-Syndrom und psychophysische Erschöpfungszustände

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
Tel. 071 791 66 33
Fax 071 791 61 31
info@klinikgais.ch
www.klinikgais.ch



Besten Dank für Ihre Spende. PC 90-18177-2

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

**stiftung
waldheim**

Walzenhausen · Rehetobel · Teufen

www.stiftung-waldheim.ch

WENN FÜR DIE ZEIT NACH DEM SPITALAUSTRITT VIELES UNKLAR IST

Der Sozialdienst im Spital Herisau steht Patientinnen und Patienten, aber auch ihren Angehörigen und Bezugspersonen beratend und unterstützend zur Seite.



Unsicherheit und auch Angst, wie es nach dem Verlassen des Spitals in den eigenen vier Wänden weitergeht, ist bei älteren Menschen recht verbreitet. «Die meisten Frauen und Männer, die Unterstützung suchen, sind über 75 Jahre alt», sagt Andrea Dörig, die seit mehr als vier Jahren den Sozialdienst im Spital Herisau leitet. In dieser Funktion macht sie die Rat-suchenden auf Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten aufmerksam.

Gespräche und Zuhören

«Das Gespräch, aber auch das Zuhören ist sehr wichtig und man muss den Umgang mit älteren Menschen gerne haben», ist Andrea Dörig überzeugt, «denn für das Finden von optimalen Lösungen ist die Vertrauensbasis entscheidend.» Die Leiterin des Sozialdiensts arbeitet eng mit dem Pflegepersonal und den Ärztinnen und Ärzten zusammen. Im

Gespräch versucht sie herauszuspüren, wo die Probleme nach dem Spitalaustritt liegen. «Oft geht es sowohl um anschliessende Erholungskuren, Rehabilitationsaufenthalte, Platzierungen in Heimen oder sozialtherapeutischen Einrichtungen und deren Finanzierung, als auch um psychosoziale Belange», erzählt Andrea Dörig. Auch in palliativen Situationen wird der Sozialdienst beigezogen, in solchen komplexen Fragestellungen werden vielfach ausführliche Angehörigengespräche organisiert, um die Betreuung nach dem Spitalaufenthalt sicherzustellen.

Sozialdienst ist sehr gefragt

Rund 600 Personen suchen jährlich bei Andrea Dörig Unterstützung. Wichtig ist die Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachstellen wie Pro Senectute, Spitex, Vormundschaftsbehörde, Beratungsstelle für Suchtfragen – ebenso

wie mit den Angehörigen. Es gelte Ängste abzubauen und den Leuten zu zeigen, dass sie nach dem Spitalaustritt nicht einfach allein gelassen werden. «Meine Aufgabe beschränkt sich auf das Vermitteln, Vernetzen und Organisieren. Hilfeleistungen nach dem Spitalaustritt gehören nur in den seltensten Fällen dazu.» Die Menschen seien sehr dankbar für die Unterstützung durch den Sozialdienst. Dazu gehören, nebst den bereits erwähnten Bereichen, Beratung in finanziellen Dingen, Anträge an Behörden und Institutionen oder rechtliche und versicherungstechnische Fragen. Unter dem Stichwort Beziehungshilfe erwähnt sie die Hilfe bei persönlichen Problemen, familiären Schwierigkeiten, Hilfe in Krisensituationen oder bei Suchtproblemen. «Das Spektrum ist sehr breit, die Arbeit gibt mir eine grosse Befriedigung», sagt Andrea Dörig zufrieden.

Das Gespräch und die Vermittlung von Hilfe und Unterstützung sind die Hauptaufgaben von Andrea Dörig, Leiterin Sozialdienst im Spital Herisau

Sozialdienst Spital Herisau
Andrea Dörig
071 353 21 69

Sozialdienst Spital Heiden
Regula Birnstiel Brasi
071 898 61 47

Sozialdienst
Psychiatrisches Zentrum
Monika Schiess
071 353 81 21

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.

bemag

OBJEKTEINRICHTUNGEN AG



Im Spitalverbund sind wir der Lieferant von diesen Spitalbetten

bemag

Objekteinrichtungen AG
Netzenstrasse 4
CH-4450 SISSACH

Tel. 061 976 76 76
Fax 061 976 76 77
bemag@bemag.ch

Ihr Kompetenz-Zentrum für Leiden am Bewegungsapparat

Orthopädie, Hand-Chirurgie, Wirbelsäulen-Chirurgie und

nachgelagerte Rehabilitation

mit Therapiebad



Die Klinik in Ihrer Nähe



Weitere stationäre Angebote:

Venen-Chirurgie,
Plastische und Allgemeine Chirurgie

Wir investieren in die Zukunft

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

Ambulante Sprechstunden nach Vereinbarung

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

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

Beste Aussichten – auch für Ihre Gesundheit

Öffentliches Therapiebad und Restaurant im Haus

SPITEX UNTERWEGS: 75'000 STUNDEN FÜR HILFE UND PFLEGE ZU HAUSE

Die elf Spitex-Organisationen in Appenzell Ausserrhoden bilden einen unverzichtbaren Pfeiler in der spitalexternen Gesundheits- und Krankenpflege in den Gemeinden.



Früher von einem Spitalaufenthalt nach Haus zurückkehren oder trotz gesundheitlichen Problemen zu Hause leben können, das wollen wir alle. «Damit dies möglich ist, bieten die Spitex-Organisationen in den Ausserrhoder Gemeinden ein umfassendes Leistungsangebot», sagt Christine Aeschlimann, seit 1997 Geschäftsführerin beim Spitex Kantonalverband. Dazu gehört neben der Krankenpflege auch die Hilfe bei der Haushaltsführung, die Unterstützung bei psychischen Schwierigkeiten und vermehrt auch Einsätze im Bereich Palliative Care; dazu kommt der Mahlzeitendienst und auch eine Kinder-Spitex. Insgesamt sind die rund 180 Mitarbeitenden (65 Vollzeitstellen) im Jahr während 75'000 Stunden bei den Klientinnen und Klienten im Einsatz. Zwar wird die Spitex mehrheitlich noch immer von Frauen und Männern beansprucht, die das Rentenalter erreicht

haben, bereits ein Viertel ist aber jünger als 65 Jahre, weiss die Geschäftsstellenleiterin.

Nachfrage ist steigend

Die Nachfrage nach den vielfältigen Dienstleistungen der Spitex-Organisationen in Appenzell Ausserrhoden ist steigend, derzeit werden rund 1'100 Personen mehr oder weniger regelmässig betreut. Christine Aeschlimann: «Diese Entwicklung wird sich noch verstärken. Zum einen als Folge der ab 2012 zur Anwendung gelangenden Fallpauschalen in den Spitälern, welche eine frühere Entlassung aus dem Spital erwarten lassen. Bedingt aber auch durch die demografische Entwicklung, welche dem Kanton einen weiteren Anstieg der älteren Bevölkerung bringen wird». Pflegeleistungen und die Hilfe im Haushalt machen heute je 50 Prozent der nachgefragten Arbeiten aus. Der Trend gehe aber klar in Rich-

tion mehr Pflegeleistungen, sagt Christine Aeschlimann. Trotzdem werde die Unterstützung in der Haushaltsführung ein wichtiger Teil bleiben. Für die eigene Selbständigkeit im Alter oder bei krankheitsbedingten Einschränkungen seien beide Bereiche von grosser Bedeutung.

Kantonale Dachorganisation

Dem Spitex Kantonalverband Appenzell Ausserrhoden gehören elf lokale Spitex-Organisationen an, die in den Gemeinden und auch gemeindeübergreifend für die Dienstleistungen verantwortlich sind. Der Kantonalverband vertritt die Interessen der lokalen Spitex-Organisationen gegenüber dem Kanton und engagiert sich für deren Anliegen. Er arbeitet gemäss seinem Leitbild auch Empfehlungen an die Mitglieder aus, hat gegenüber diesen aber kein Weisungsrecht. «Die Anforderungen an die Spitex wer-

den immer grösser», sagt Christine Aeschlimann, «und auch die Ansprüche der Kundinnen und Kunden wachsen». Die zunehmende Bedeutung der Spitex hat dazu geführt, dass im Ausserrhoder Departement Gesundheit mit Monika Müller-Hutter seit kurzem eine Mitarbeiterin für die fachliche Aufsicht der Spitex-Organisationen zuständig ist.

Geschäftsstelle
Spitex Appenzell Ausserrhoden
Christine Aeschlimann
Unterbach 32
9043 Trogen

Telefon 071 344 36 40
Fax 071 344 36 39
info@spitexar.ch

Senioren leben gemeinsam



Paula Koller Haus



Das familienfreundliche Gais ist aus allen Richtungen auf der Strasse oder mit der Appenzellerbahn gut erreichbar. Die nebelfreie Lage, die sehr gute, moderne Infrastruktur und die persönliche Betreuung laden zum Wohnen, Leben und Geniessen ein.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Paula Koller Haus AG | 9056 Gais | 071 790 07 51

Wo Senioren gemeinsam gut leben – www.paulakollerhaus.ch

Sauna
Massage
Ayurveda
Fusspflege
Physiotherapie

mit
Aussenbad
und **Grotten**

HEILBAD
UNTERRECHSTEIN
9410 HEIDEN

werbestube.ch
Tel. 071 898 33 88 - info@heilbad.ch - www.heilbad.ch

Pflegebetten

Bade-/Duschhilfen

Gehhilfen

Rollstühle

Elektroscooter

Umlagerungshilfen

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

naropa reha
für ihr wohlfinden



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

AUSBILDUNG BEI DER SPITEX IST SEHR ABWECHSLUNGSREICH

Spitexleiterin Susanne Schäfer-Thalmann (rechts) bespricht mit Sara-Lia Kübler den nächsten Einsatz



Verschiedene Ausser-rhoder Spitex-Organisationen engagieren sich auch in der Förderung des beruflichen Nachwuchses und bieten eine dreijährige Ausbildung zur Fachfrau, bzw. zum Fachmann Gesundheit, an.

«Die Arbeit ist ausserordentlich abwechslungsreich, und ich konnte schon nach recht kurzer Zeit selbstständig arbeiten», sagt Sara-Lia Kübler, die bei der Spitex Speicher-Trogen-Wald die dreijährige Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit absolviert und jetzt im zweiten Lehrjahr steht. In den ersten beiden Ausbildungsjahren besucht sie an zwei Tagen pro Woche die Berufsschule am BBZ in Herisau, im dritten Lehrjahr noch an einem Tag; dazu kommen noch insgesamt 37 Tage überbetriebliche Kurse. Spitexleiterin Susanne Schäfer-Thalmann hat Freude am Umgang mit den jungen Auszubildenden und sie sieht für diese auch keinen Nachteil bei einem späteren Wechsel in die Pflege in einem Akutspital: «Zwar ist das Arbeitsumfeld ein anderes, aber bei der Spitex ist selbständiges Arbeiten gefragt und das kommt den jungen Leuten auch bei einer Tätigkeit im Spital zugute», ist sie überzeugt.

Abwechslungsreiche Tätigkeit

Die im Hosenruck im Thurgau aufgewachsene Sara-Lia Kübler ist sehr zufrieden mit ihrer Lehrstelle. Die Arbeit mit Menschen der verschiedenen Altersstufen sei abwechslungsreich und deren Betreuung in ihrer eigenen Umgebung sehr interessant. Neben der einfachen Pflege gehören auch medizinaltechnische Verrichtungen zum beruflichen Alltag der zukünftigen Fachfrau Gesundheit; dazu kommt noch die Hausarbeit, wenn die Leute dazu nicht mehr selber in der Lage sind. «Wenn möglich helfen meine Klientinnen und Klienten mir gerne dabei», erzählt Sara-Lia Kübler. Zur täglichen Arbeit gehört auch das Dokumentieren der einzelnen Tätigkeiten, wird doch bei der Spitex für jede besuchte Person ein separates Dokumentationsblatt geführt.

«Zu Beginn meiner Ausbildung war ich mit einer Begleitung unterwegs, um dann mit der Zeit zunehmend alleine zu arbeiten. Ich bin aber froh, wenn immer nötig auf die Fachkompetenz der anderen Spitex-Mitarbeiterinnen zurückgreifen zu können», sagt Sara-Lia Kübler. Sie trage gerne Verantwortung und das komme ihr bei der täglichen Arbeit zugute.

Weiterbildungsmöglichkeiten

Spitexleiterin Susanne Schäfer-Thalmann ist von der Ausbildung bei der Spitex überzeugt. Zwar brauche die Begleitung der Auszubildenden Zeit, aber es sei gut investierte Zeit. «Das ganze Team profitiert und auch bei den Klientinnen und Klienten werden die jungen Mitarbeiterinnen gut aufgenommen», weiss die Spitexleiterin. Eine Voraussetzung für die Ausbildung bei der Spitex ist eine robuste Konstitution, sind die Mit-

arbeiterinnen doch oft auch bei Wind und Wetter unterwegs, dafür fällt die Nacharbeit weg. Die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit kann nach dem 9. Schuljahr begonnen werden. Anschliessend ist die Weiterbildung zur Pflegefachfrau HF möglich, die Spitexorganisation Vorderland bietet bereits eine solche an.

Neben der Spitex Speicher-Trogen-Wald bilden auch die Spitex-Organisationen Herisau, Vorderland und Teufen Fachfrauen Gesundheit aus.

GEMEINSAM IN EINER WOHNGEMEINSCHAFT DEN LEBENSABEND VERBRINGEN

Im Paula Koller Haus in Gais leben acht bis zehn ältere, teilweise pflegebedürftige Menschen. Zusammen mit dem Betreuungsteam bewältigen sie den Tagesablauf nach dem Motto: Senioren leben gemeinsam.



«Wir führen eine Art «Betreutes Wohnen» oder eine Alters-Wohngemeinschaft, in der die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam leben», sagt Helen Keller, Geschäftsführerin im Paula Koller Haus. Es werden Ausflüge unternommen, gejasst und gespielt und wöchentlich wird geturnt und die Wohnenden werden in den Tagesablauf einbezogen.



Einander helfen

«Die Frauen und Männer dürfen überall mit dabei sein, dürfen mit-helfen wenn sie wollen, oder wir verbinden beispielsweise einen Einkauf mit einem Spaziergang», schildert Helen Keller den Alltagsbetrieb. Die Bewohnerinnen und Bewohner helfen sich auch gegenseitig, etwa beim Aufstehen von einem Stuhl oder wenn jemand vergessen hat, wo sich die Toiletten befinden.

Neben Helen Keller kümmern sich Monika Kurath und Martha Manser (vom Gründungsteam) sowie acht engagierte Mitarbeitende um die Bewohnerinnen und Bewohner in den sieben Zimmern. Köbi Bosshart ist Heimleiter und besorgt die Administration und das Finanzielle. «Die Kleinheit unseres Hauses erlaubt ein individuelles Eingehen auf die Persönlichkeit jedes Einzelnen», unterstreicht Helen Keller.

Breites Dienstleistungsangebot

Das Dienstleistungsangebot orientiert sich an den persönlichen Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner, wobei eine Betreuung rund um die Uhr gewährleistet ist. Das Paula Koller Haus ist eine Begegnungsstätte für die Menschen die dort wohnen, deren Angehörige und Freunde. «Frauen und Männer können hier ihren Lebensabend eigenständig und selbstverantwortlich in einer guten familiären Atmosphäre verbringen.» Aufgenommen werden Einzelpersonen und Paare, die noch selbständig oder leicht pflegebedürftig sind und ihren Lebensabend mit Gleichgesinnten verbringen möchten. Der Hauptteil des Alltags spielt sich im grossen Wohnzimmer ab, wo die Gemeinschaft untereinander gepflegt wird. «Wir sind so etwas wie eine Grossfamilie mit älteren Menschen», ist sich das Leitungsteam einig.

Seit eineinhalb Jahren

Das Haus an der Langgasse in Gais ist zu Beginn der Neunzigerjahre erbaut worden und diente Paula Koller viele Jahre als Wohnhaus. Mit fortschreitendem Alter wurde die Besitzerin pflegebedürftig und sie wurde bis zu ihrem Tod im Mai 2007 von Helen Keller, Monika Kurath und Martha Manser betreut. Im Pflorgeteam und im Gespräch mit den Angehörigen von Paula Koller reifte die Idee, im Haus an der Langgasse betreutes Wohnen für Betagte anzubieten. Mit Köbi Bosshart stiess etwas später noch ein Mann dazu und bereits im August 2008 erhielt die Paula Koller Haus AG die notwendige Bewilligung des Departements Gesundheit.

www.paulakollerhaus.ch

TROTZ GEBRESTEN FÜHLEN SICH ÄLTERE MENSCHEN MEISTENS WOHL

Für den erfahrenen Hausarzt Dr. med. Thomas Langer sind die über 65-jährigen Frauen und Männer sehr angenehme Patientinnen und Patienten. Er ist für diese eine wichtige Vertrauensperson.



Rund ein Viertel der Patientinnen und Patienten in der Praxis von Hausarzt Dr. med. Thomas Langer in Wolfhalden sind über 65 Jahre alt. «Es sind treue Kunden, bei denen der Hausarzt eine wichtige Vertrauensperson ist», sagt der Allgemeinpraktiker, der seine Praxis vor 15 Jahren eröffnet hat, «und ich werde mit meinen Patientinnen und Patienten eben auch älter», schmunzelt er. Man spürt, dass Thomas Langer die älteren Menschen gerne hat, auf deren spezielle Bedürfnisse eingeht und dabei nicht nur eine Vielzahl von Medikamenten verordnet, sondern die Frauen und Männer ganzheitlich behandelt.

Verschiedenste Gebresten

Die Gebresten, mit denen Thomas Langer bei seinen älteren Patientinnen und Patienten konfrontiert ist, sind immer etwa dieselben: Hoher Blutdruck, generell Schmerzen und Abnützungsercheinungen, aber auch Herzkreislaufprobleme sowie Stoffwechsel/Diabetes. Zugenommen habe in den letzten Jahren die Demenz, das habe damit zu tun, dass die Menschen immer älter werden, begründet der erfahrene Hausarzt diese Entwicklung. «Aber auch wenn die älter gewordenen Frauen und Männer oft mehrfach unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden, fühlen sie sich deswegen nicht unwohl, sie sind alters-gesund.» Im Unterschied zu den jüngeren Leuten erlebt Thomas Langer die Älteren als weniger fordernd. Sie akzeptierten ihre gesundheitlich bedingten Einschränkungen «und nutzen das, was noch geht, und

trauern nicht der Vergangenheit nach.» Vermehrt suchten ältere Menschen auch das Gespräch mit dem Hausarzt, wenn es um Patientenverfügungen geht, dann sei es wichtig, die Werthaltung der Patientinnen und Patienten zu respektieren.

Lebensfreude ist wichtig

Welche Ratschläge gibt der Wolfhändler Hausarzt den über 65-Jährigen: Nicht rauchen und keinen übermässigen Alkoholkonsum. Wichtig sind auch die tägliche Bewegung und der regelmässige Genuss von Früchten und Gemüse. «Es gilt aber auch, negativen Stress und schlechte Gefühle zu vermeiden, mit andern Worten, Lebensfreude zu haben.» Thomas Langer weiss, dass sich dies leicht sagt, die Realität manchmal aber eine etwas andere ist. Darum bietet er Patientinnen und Patienten mit psychischen Problemen regelmässig zur Konsultation auf,

«damit kann ich Notfälle vermeiden und den Menschen in ihrer nicht leichten Situation das Gefühl geben, dass ich für sie da bin.» Im Kontakt mit den älteren Frauen und Männern ist für den Hausarzt auch die Zusammenarbeit mit anderen Stellen von Bedeutung.

Thomas Langer erwähnt Gespräche mit den Angehörigen, der Pro Senectute und der Spitex. Wenn es um Heimaufenthalte geht, kommen dann zusätzlich noch finanzielle Aspekte zur Sprache.

DIE MEDIZINISCHE VERSORGUNG ÄLTERER M

Für Dr. med. Daniel Grob, Chefarzt Akutgeriatrie am Stadtpital Waid in Zürich, geht es bei Gesundheitsproblemen älterer Menschen häufig um psychische, soziale, funktionelle und ökonomische Probleme.

Der in Herisau aufgewachsene Daniel Grob ist Mitglied des Gesundheitsrats von Appenzell Ausserrhoden, welcher das Departement Gesundheit in Belangen des Gesundheitswesens berät und zu Fragen der Gesundheitspolitik Stellung nimmt. Daniel Grob ist heute medizinischer Direktor des Stadtpitals Waid in Zürich und hat sich als Fachmann rund um die Altersmedizin einen Namen gemacht.

Daniel Grob, wo liegen die grundlegenden Unterschiede in der medizinischen Versorgung älterer Menschen im Vergleich mit jüngeren Patientinnen und Patienten?

Ältere Menschen, insbesondere sehr alte, hochbetagte Menschen leiden meist an mehreren Gesundheitsproblemen, die sich aus der Interaktion von Alterungsprozessen, bestehenden chronischen und akuten Erkrankungen ergeben; diese Gesundheitsprobleme sind mehrdimensionaler Natur, d.h. es sind nicht nur körperliche Leiden, sondern häufig liegen auch psychische, soziale, funktionelle und ökonomische Probleme

vor, mit denen sich die ÄrztInnen beschäftigen müssen. Es besteht zudem bei diesen akut erkrankten oder verunfallten Menschen fast immer ein begleitender Rehabilitationsbedarf, da Kompensationsmechanismen oft sehr limitiert sind. Generell ist die medizinische Versorgung sehr alter Menschen komplex und geht weit über «die Medizin» im engeren Sinne hinaus.



appenzell®
mlneral laut | leise | still

Mineralquelle Gontenbad AG
www.mineralquelle.ch



RHEINBURG-KLINIK
WALZENHAUSEN

Die Rheinburg-Klinik ist eine moderne Rehabilitationsklinik.
Sie konzentriert sich auf zwei Kernkompetenzen:

NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN
(z.B. Zustände nach Schlaganfällen oder neurochirurgischen Eingriffen, Parkinson-Syndrom, Multiple Sklerose, Hirntumor usw.)

ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN
(z.B. operierte und nicht operierte Wirbelsäulen- und Gelenkleiden oder nach Unfällen usw.)

Die Rheinburg-Klinik ist als Leistungserbringer zu Lasten der obligatorischen Krankenversicherung für Patienten aus allen Kantonen zugelassen. Sie führt eine allgemeine Abteilung, eine halbprivate Abteilung und eine private Abteilung.

Die wunderschöne Lage über dem Bodensee ist – neben dem ganzheitlichen Rehabilitationskonzept – ein wichtiges Argument für Patienten, die Rheinburg-Klinik zu wählen.

www.rheinburg.ch

ENSCHEN IST SEHR VIELSCHICHTIG

Welche Aspekte sind in der Altersmedizin besonders zu beachten? Sind die Zielsetzungen anders als bei jüngeren Menschen?

Generelle Aussagen sind schwierig, da die Bedürfnisse hochbetagter Menschen enorm verschieden sind. Individualisierung ist in der Behandlungsplanung zwingend. Häufig steht bei sehr alten Menschen nicht (mehr) die Frage des Überlebens im Vordergrund («das Leben ist gelebt...»), sondern die Frage der Unabhängigkeit, des Pflegebedarfs («werde ich wieder selbständig leben können?»).

Primäres Ziel geriatrischer Intervention ist damit oft die Wiederherstellung einer möglichst hohen Unabhängigkeit. Medizinische und funktionelle Diagnostik («geriatrisches Assessment») sind enorm wichtig, da sie die Basis darstellen für die Planung der nachfolgenden Interventionen mit dem Ziel der Wiederherstellung einer möglichst grossen Unabhängigkeit.

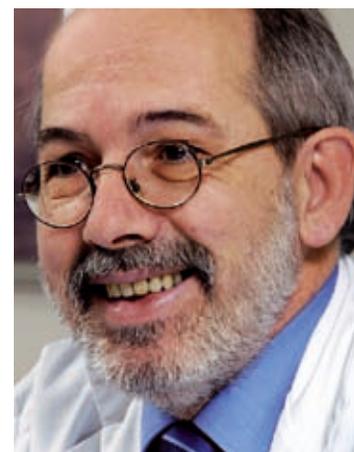
Hat die ab 2012 geltende neue Spitalfinanzierung mit den fallbezogenen Pauschalen Auswirkungen auf die Behandlung älterer Menschen?

Es kommt drauf an, wie das DRG-System ausgestaltet wird. Wenn es gelingt, akutgeriatrische Dienstleistungen des Spitals im DRG-System abzubilden (wie in Deutschland), können absehbare negative Auswirkungen der DRG-Finanzierung auf hochbetagte Menschen ohne Zweifel gemildert werden. Gelingt dies nicht, drohen Qualitätsverluste, steigende Kosten und ein enormer Druck auf die dem Spital nachgelagerten Institutionen (insbesondere Spitex und Pflegeheime).

In Appenzell Ausserrhoden ist der Anteil der über 65-jährigen Einwohnerinnen und Einwohner überdurchschnittlich hoch. Was heisst das für das Gesundheitswesen im Kanton?

Die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen und damit auch die Gesundheitskosten steigen mit zunehmendem Alter. Ein Gemeinwesen mit relativ vielen älteren Menschen hat folglich höhere Gesundheitskosten. Bei Hochbetagten steigen vor allem die Pflege- und Betreuungskosten überproportional.

Die gesundheitspolitischen Ziele, die sich daraus ergeben, sind völlig kongruent mit den Wünschen und Bedürfnissen älterer Menschen. Dabei soll die stationäre (Pflegeheim-)Betreuung vermieden und durch gute geriatrische Diagnostik und Therapie, gute (früh-)rehabilitative Angebote sowie ausgebaute ambulante und teilstationäre Pflege und Betreuung (Hausärztinnen, Hausärzte und Spitex, Tageskliniken, Nachtkliniken) und Unterstützung von Angehörigen ersetzt werden.



Daniel Grob ist 1954 in Herisau geboren und aufgewachsen, heute wohnt er in Rheinau ZH. Nach dem Medizinstudium Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin, spez. Geriatrie. Seit 1991 in der Klinik für Geriatrie und Rehabilitation des Stadtsitals Waid tätig, ab 1. Oktober 2001 als Chefarzt. Daniel Grob ist seit 2009 Mitglied des Gesundheitsrats Appenzell Ausserrhoden und seit 1. Juli 2010 medizinischer Direktor des Stadtsitals Waid in Zürich. Er ist zudem Mitglied der zentralen Ethikkommission der Schweizerischen Akademie der medizinischen Wissenschaften, Verwaltungsrat eines Pflegezentrums und Stiftungsrat von «seniorweb».

ÖFFENTLICHE VORTRÄGE: MODERNE BILDGEBUNG IM SPITAL HERISAU

Am 23. Oktober 2010 finden im Spital Herisau drei öffentliche Arztvorträge zum Thema «Moderne Bildgebung im Spital Herisau» statt.



23. Oktober 2010

10:00

14:00

16:00

Die Vorträge sind auf 10.00 Uhr und 14.00 Uhr angesetzt. Mammographie, CT und MR-Untersuchung gehören heute zu einer fortschrittlichen Diagnostik. Im Anschluss an die Referate werden Führungen durch unsere Radiologie-Fachärzte ermöglicht.

Um 16.00 Uhr wird die moderne Bildgebung in der Schwangerschaft mit 3D-Ultraschall besprochen und mit Fall-Demonstrationen aufgezeigt.

Nicole Hody, Verantwortliche für die Radiologie übernimmt die Leitung für diesen Tag.

Detaillierte Angaben zu diesem Event folgen in der Tagespresse.



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
Grütlstrasse 1
9016 St. Gallen
Tel. 071 282 53 53
rentex@bernetgroup.ch
www.rentexschweiz.ch

rentex®
TEXTILE LOGISTIK

MIT «ZWÄG IS ALTER» LÄNGER IN DEN EIGENEN WÄNDEN LEBEN

Silvia Hablützel ist bei der Pro Senectute für das Projekt «Zwäg is Alter» verantwortlich

Der Bedarf an Heim- und Pflegeplätzen wird in Appenzell Ausserrhoden aufgrund der demographischen Entwicklung steigen. Pro Senectute will mit einem zukunftsgerichteten Projekt Gegensteuer geben.



«Für die persönliche Lebensqualität der älteren Menschen ist es wichtig, dass diese möglichst lange selbständig in ihrer vertrauten Umgebung leben können», sagt Markus Gmür, Geschäftsleiter von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden. Das vor der Lancierung stehende Projekt «Zwäg is Alter» soll helfen, diese Selbständigkeit zu fördern und so dazu beitragen, dass weniger neue Pflegeheimplätze geschaffen werden müssen. «Zwäg is Alter» ist ein Projekt, das im Kanton Bern bereits seit längerem mit Erfolg läuft, weiss Markus Gmür. Er hofft, dass sich die Erwartungen auch in Appenzell Ausserrhoden erfüllen werden. Das Projekt wird gegen Ende Jahr im Vorderland gestartet und soll – unter Einbezug der gemachten Erfahrungen und wenn die Finanzierung gesichert werden kann – in zwei bis drei Jahren im ganzen Kanton als dauerndes Angebot eingeführt werden. Ange-

sprochen werden sollen Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren.

Körper, Geist und Sozialleben

Verantwortlich für das Projekt «Zwäg is Alter» ist die Pro Senectute-Mitarbeiterin Silvia Hablützel. Sie ist ausgebildete Pflegefachfrau mit breiter Zusatzausbildung. «Zwäg is Alter» ist modular aufgebaut und beinhaltet unter anderem individuelle Beratung von Seniorinnen und Senioren, aber auch Gruppenkurse. In einer ersten Phase werde es vor allem darum gehen, das Angebot einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen, sagt Silvia Hablützel. «Wir planen verschiedene Impulsveranstaltungen für Direktinteressierte und deren Umfeld. Ziel dieser Phase ist es auch, herauszufinden, welche Angebote gefragt sind und auf Interesse stossen», schildert die Projektleiterin ihre ersten Aufgaben im Rahmen des Projekts. Im Vordergrund ste-

hen Angebote zur Gesunderhaltung von Körper und Geist sowie zur Pflege des sozialen Umfelds. «Die drei Bereiche sind wichtig, um sich im Alter möglichst lange einer grossen Selbständigkeit zu erfreuen», weiss Silvia Hablützel.

Andere Angebote einbeziehen

Wichtig ist der «Zwäg is Alter»-Projektleiterin die Zusammenarbeit mit Hausärzten, der Spitex und anderen Organisation sowie der Einbezug bereits bestehender Angebote im breiten Spektrum der Gesundheitsversorgung. Getragen wird das Projekt «Zwäg is Alter» von der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden; eine Begleitgruppe steht der Projektleiterin in der zweijährigen Pilotphase zur Seite. Die mit dem Projekt anfallenden Kosten werden zu 2/3 vom Ausserrhoder Departement Gesundheit im Rahmen einer Leistungsvereinbarung getragen; der Restbetrag soll durch Stiftungen,

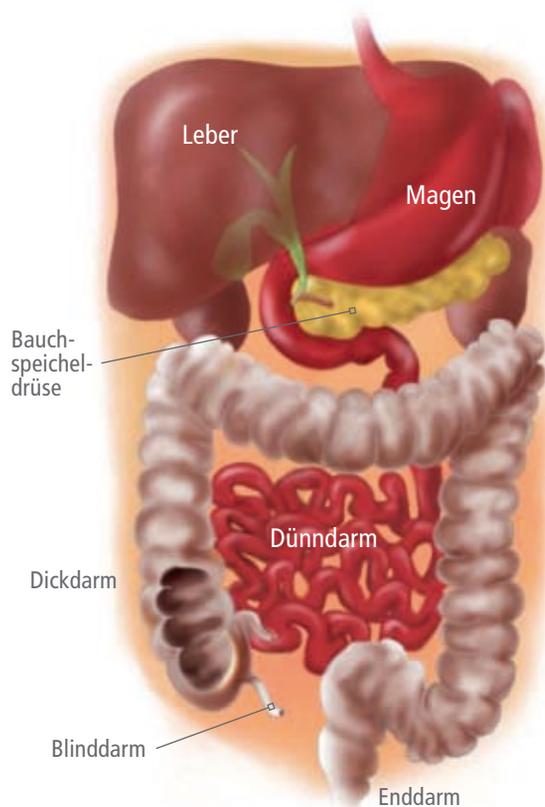
Sponsoren, Gemeinden und Pro Senectute finanziert werden. Markus Gmür ist überzeugt, dass mit «Zwäg is Alter» längerfristig Kosten gespart werden können, «weil als Folge davon weniger Pflegeheimplätze bereitgestellt werden müssen».

«Zwäg is Alter»

c/o Pro Senectute
Asylstrasse 20
9410 Heiden
Tel. 071 890 06 63

BESCHWERDEN AM DICK- UND ENDDARM SIND WEIT VERBREITET

Die chirurgische Klinik am Spital Heiden ist auf Eingriffe am Dickdarm und Enddarm spezialisiert und wird von der Leitenden Ärztin Dr. med. Manuela Brunner-Wagmann geführt.



In der chirurgischen Klinik des Spitals Heiden werden seit einigen Monaten auch koloproktologische Eingriffe vorgenommen. «Dabei werden Erkrankungen des Dickdarmes und Mastdarms, inklusive des Afters mit modernen diagnostischen Mitteln, wie analem Ultraschall und Darmspiegelung, abgeklärt, sowie konservative als auch operative Therapien durchgeführt.» Mit diesen Worten umschreibt die Ärztin Manuela Brunner-Wagmann ihren Fachbereich.

Die Leitende Ärztin

Nach dem Studium der Humanmedizin an der Universität Köln im Jahre 1994 absolvierte Manuela Brunner-Wagmann die gesamte chirurgische Ausbildung in der Schweiz. Zuletzt war sie während fünf Jahren Oberärztin für Chirurgie am Kantonsspital Frauenfeld und war dort Ärztliche Leiterin des Fachbereichs Darmerkrankungen (Koloproktologie). Vorher arbeitete sie u. a. fast zwei Jahre als Oberärztin im Stadtspital Triemli in Zürich bei Professor Metzger. Seit dem April dieses Jahres ist sie im Spital Heiden als Leitende Ärztin für Allgemeine- und spezielle Chirurgie FMH, Unfallchirurgie FMH und Koloproktologie EBSQ tätig. Sie hat ihre fachspezifischen Kenntnisse u. a. in einem Kontinenz- und Beckenbodenzentrum in Regensburg vertieft und letztes Jahr mit der europäischen Facharztprüfung für Koloproktologie den Facharztstitel erworben.

Weit verbreitete Darmleiden

«Dick- und Enddarmlleiden sind ausserordentlich weit verbreitet und können vielfältige Ursachen haben», sagt Manuela Brunner-Wagmann. Die Beschwerden können von lästigem Nässen, Jucken, Schmerzen, Blutungen, Druck im Damm bis zum Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung reichen. Häufig ist die Behandlung von Hämorrhoiden, deren operative Entfernung mit einer schmerzarmen Methode erfolgt. Daneben gibt es noch weitere Leiden im Bereich des Enddarms, auch diese werden in Heiden behandelt, wenn nötig operativ. Bei Beckenboden-erkrankungen, Stuhlinkontinenz und Entleerungsstörungen erfolgt eine Behandlung konservativ oder mit Nervenstimulation. Bei Dickdarmerkrankungen, auch bei Dickdarmkrebs stehen nach der Fachärztin offene und laparoskopische Operationsmethoden mit Entfernung des betroffenen Darmabschnittes im Vordergrund.

Mit Schlüssellochchirurgie

Von zentraler Bedeutung ist auch in der Darm- und Enddarm-Behandlung die Schlüsselloch-Chirurgie (Laparoskopie). Der Zugang in den Bauchraum erfolgt über kleine Hautschnitte und über einen Monitor, überblickt die Chirurgin ihren Eingriff. Dank langjähriger Erfahrung auf diesem Gebiet können in Heiden die meisten Darmoperationen minimal-invasiv vorgenommen werden. Der Vorteil dieser Methode ist eine deutlich schnellere Genesung sowie ein besseres kosmetisches Resultat.

GELENKE FUNKTIONIEREN NICHT IMMER 70 BIS 80 JAHRE PROBLEMLOS

*Der Orthopäde
Dr. med. Thomas Kuhn mit
einem künstlichen Hüftgelenk*



Das Fachgebiet der Orthopädie hat sich im Spital Herisau stark entwickelt. Die Zahl der Eingriffe hat sich seit 2003 mehr als verdoppelt.

«Wir werden heute älter und erleben, dass ein Gelenk nicht unbedingt dafür geeignet ist, während 70 oder 80 Jahren unbeschränkt zu funktionieren». So kommentiert Thomas Kuhn, seit sechs Jahren Leitender Arzt Orthopädie am Spital Herisau, die Entwicklung seines Fachgebiets. Ein wichtiger Grund für die Zunahme der orthopädischen Eingriffe ist die höhere Lebenserwartung. Thomas Kuhn: «Dazu kommt, dass Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat heute nicht mehr einfach akzeptiert werden, man ist aktiv, weit über das Pensionsalter hinaus, Sport und Hobby gehören zum Lifestyle und verlangen nach gut funktionierenden Gelenken.»

Orthopädie in Ausserrhoden

Das orthopädische Fachgebiet wurde in Herisau bis 2003 von Kaderärzten des Kantonsspitals St. Gallen abgedeckt. In Heiden war bis vor drei Jahren ebenfalls ein Konsiliararzt für die orthopädische Grundversorgung zuständig. Seit 2004 gehört in Herisau Dr. med. Thomas Kuhn, Leitender Arzt für Orthopädie, zum Team der chirurgischen Klinik; in Heiden ist seit Januar 2010 mit Dr. med. Antonin Hoffmann ein zweiter Orthopäde innerhalb des Spitalverbunds tätig. «Orthopädische Chirurgen, die im Spital integriert sind und an den Diensten teilnehmen, bringen sehr viele Vorteile. Sie stehen jederzeit für fachübergreifende Fragen und Problemlösungen zur Verfügung und erweitern das chirurgische Spektrum wesentlich, womit eine Angebots- und Qualitätssteigerung verbunden ist», unterstreicht Thomas Kuhn. Zur orthopädischen Grundversorgung gehören die Pro-

thetik, d.h. der künstliche Gelenkersatz namentlich von Hüfte, Knie und Schulter; die gelenkerhaltende Therapie; die Korrektur von Fehlstellungen sowie die Akuttherapie von Verletzungen am Bewegungsapparat.

Qualität ist oberstes Gebot

Im Spital Herisau stieg seit 2003 die Zahl der grossen orthopädischen Ersteingriffen von 180 auf 430 im Jahre 2009. In Herisau und Heiden profitiert die Orthopädie von eingespielten Teams in den Operationssälen, von kurzen Abläufen bei fachübergreifenden Problemen aufgrund der Überschaubarkeit der beiden Häuser einerseits und dem Vorhandensein der Spezialisten andererseits. Gerade bei Risikoeingriffen, sei es aufgrund des Allgemeinzustandes des Patienten oder der Komplexität der Operation, spielten die zuvor genannten Vorteile eine ganz wesentliche Rolle – «und die

komplexen Eingriffe nehmen zu», weiss der Leitende Arzt für Orthopädie.

Ab 2012 gilt in der Schweiz die freie Spitalwahl. Abgerechnet wird dann über Fallpauschalen. Eine künstliche Hüfte wird beispielsweise mit einem Fixbetrag abgegolten, egal welches Produkt implantiert wird und wie lange der Patient hospitalisiert bleibt. «Es wird schwierig werden, Qualitätssteigerung und Kosten sparen unter einen Hut zu bringen», blickt Thomas Kuhn in die Zukunft.

WÄSCHEREI BODENSEE AG

Textil-Logistik & Mietwäsche

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



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



Papeterie - Büroartikel - Büromöbel - Büroelektronik



www.markwalder.com

Einladung zur Hebammenstunde

Spital Heiden

jeden 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

jeden 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

ERHOLEN UND ENTSPANNEN, UM WIEDER ZUR RUHE ZU KOMMEN

Das Heilbad Unterrechtestein zwischen Heiden und Trogen bietet vielerlei Möglichkeiten, sich im hektischen Alltag eine kleine Auszeit zu gönnen und dabei zu entspannen.

Die stilvoll gestaltete Saunalandschaft lädt zur Entspannung



«Die Heilwirkung des mit Schwefel und Mineralstoffen angereicherten Wassers ist einer der Trümpfe von Unterrechtestein», sagt Betriebsleiterin Ursula Kuratli. Bereits vor über 300 Jahren zählte das Bad zu den bedeutendsten Heilbädern im Appenzellerland. Damals badete man noch in kleinen Kabinen. Heute stehen den Gästen je ein grosses Innen- und Aussenbad zur Verfügung, wobei der Blick in die Hügellandschaft zusätzlich beruhigend wirkt. Beide Becken haben 34 Grad Celsius und sind mit Sprudel- und Massagedüsen ausgestattet. Zusätzlich gibt es eine Warmwassergrotte mit 38 Grad und eine Kaltwassergrotte mit ca. 22 Grad, die dem Badegast eine klassische Kneipp-Kur ermöglichen.

Stimmige Saunalandschaft

Zur Abhärtung empfiehlt sich ein Sauna-Besuch, der im Bad Unterrechtestein in einer besonders stimmungsvollen Atmosphäre stattfindet: Die Wände der Sauna-

landschaft sind in rot-schwarzem Stucco Veneziano gehalten und die Räume schön beleuchtet. In der konstant 70 bis 85 Grad heissen finnischen Sauna werden dreimal täglich spezielle Aufgüsse angeboten, in der Kräutersauna mit 50 bis 60 Grad und einer ebenso hohen Luftfeuchtigkeit wechseln die Aromen wöchentlich. Im Sole-Dampfbad kann man bei 38 bis 42 Grad so richtiges Meeres-Klima geniessen. Abkühlung zwischen den Saunagängen bieten mehrere Fussbäder, Erlebnisduschen und der Eiscrash mit frischen Eisstückchen zum Abreiben.

Entspannende Massage

Zu einem erholsamen Wellness-Tag gehört eine entspannende Massage. Im Heilbad Unterrechtestein bieten ausgebildete Masseurinnen sowohl eine Vielzahl medizinischer Massagen als auch verschiedene energetische Anwendungen an. So zum Beispiel die «La Stone Massage» mit heissen und kalten

Steinen, der wohltuende «Kräuterstempel», bei dem der Körper mit vorgewärmten Ölen eingesalbt und mit Kräuterstempeln massiert wird, oder eine Aromaöl-, Körperenergie-, Kopf- und Gesichtsmassage. «Diese Anwendungen haben einen hohen präventiven Charakter und steigern das Wohlfühlgefühl», weiss Ursula Kuratli. Im Heilbad können Gäste aber auch die älteste ganzheitliche Heilmethode kennenlernen: Ayurveda, das Wissen um langes Leben. Speziell ausgebildete Therapeuten verwöhnen in der Ayurveda-Oase Besucherinnen und Besucher mit den unterschiedlichsten Massagen.

Zurzeit wird die Heilbadanlage um ein Hotel, um Appartements und um weitere Angebote erweitert. Ein richtiger Wellnesspark entsteht, «was den Aufenthalt nochmals angenehmer und vielfältiger macht», ist die engagierte Betriebsleiterin überzeugt.

www.heilbad.ch

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



DER SINN FÜR DAS BESONDERE.

Der Klang einer angeschlagenen Klaviersaite. Der Genuss erlesener Kreationen der Kochkünstler. Der Duft von frischen Kräutern auf dem Salat. Das Ambiente einer geschmackvollen Inneneinrichtung. Das Panorama der Hügel des Appenzellerlandes. Der HOF SPEICHER – ein Ort voller Emotion und Stil, mit dem Sinn fürs Besondere.

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.

