

Freiwilligenarbeit

Ein wichtiger Dienst für die Gesellschaft

2013 HERBST

Das Ausserrhoder Gesundheitsmagazin informiert Sie aus erster Hand über das Gesundheitswesen. Es erklärt die Entwicklungen in der Gesundheitsversorgung, stellt neue Erkenntnisse vor und wirkt beratend. Leistungserbringer kommen zu Wort, medizinische Themen finden Platz und Organisationen im Dienste der Gesunden und Kranken stellen sich vor.

Diese Ausgabe widmet sich schwerpunktmässig dem Thema «Freiwilligenarbeit».



Inhalt

Editorial 3

Samariterverband beider Appenzell
kann auf über 400 Freiwillige zählen 4

Care-Team AR/Al bietet kompetente Hilfe in Krisensituationen 7

Palliative Care verlangt von Freiwilligen
eine hohe Sozialkompetenz 8

Angehörige von Personen mit psychischen
Erkrankungen unterstützen 11

Das Telefon der Dargebotenen Hand ist rund um die Uhr besetzt 12

Taxi-Fahrdienst dank Freiwilligen sieben Tage im Einsatz 13

Entlastung bei der Betreuung von Angehörigen mit Behinderung 15

Pro Senectute ist auf viele Freiwillige angewiesen 17

Die neue Spitexorganisation Appenzellerland ist gut angelaufen 18

Betriebliches Gesundheitsmanagement bringt Nutzen
für Mitarbeitende und Unternehmen 20

Die körpereigenen Abwehrkräfte stärken 23

Impressum

Herausgeber

Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

Redaktion

Reto Fausch, Amt für Gesundheit, Herisau (rfa)
Jürg Bühler, Öffentlichkeitsarbeit, Herisau (jb)

Projektleitung & Layout

dialog communication, Teufen

Druck

Appenzeller Medienhaus
Druckerei & Verlag, Herisau

Verbreitung

alle Haushaltungen und Gesundheits-Praxen
in Appenzell Ausserrhoden

Erscheinungsweise

2 x im Jahr: Frühjahr und Herbst

Gesamtauflage

26'500 Exemplare




hirslanden
Klinik Am Rosenberg

Eine rundum gesunde Region liegt uns am Herzen

Die Klinik Am Rosenberg bietet über 220 Mitarbeitenden und zahlreichen Auszubildenden aus der Region einen sicheren und abwechslungsreichen Arbeitsplatz. Sie alle setzen sich laufend für das Wohlbefinden unserer jährlich über 6200 stationären und ambulanten Patientinnen und Patienten ein. Unsere Stärken liegen vor allem in der Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie und Neurochirurgie. Seit über 28 Jahren arbeiten wir zudem mit hochqualifizierten Fachärzten der Orthopädie am Rosenberg, mit Praxen in St. Gallen, Wil, Widnau und Abtwil, zusammen. So profitieren Sie jederzeit von einer kompetenten und persönlichen Betreuung auf höchstem medizinischen Niveau.

Weil Qualität zählt. Hirslanden Klinik Am Rosenberg, Heiden.

Hirslanden Klinik Am Rosenberg

Postfach
Hasenbühlstrasse 11
CH-9410 Heiden
T +41 71 898 52 52
F +41 71 898 52 77
klinik-amrosenberg@hirslanden.ch

www.hirslanden.ch



Geschätzte Leserinnen und Leser

Die vielseitigen Dienstleistungen im Gesundheitswesen werden Tag für Tag zu einem grossen Teil von professionellen Gesundheitsfachpersonen wahrgenommen.

Doch unsere Gesundheitsversorgung ist auch auf den unermüdbaren Einsatz von Freiwilligen angewiesen: Menschen – junge und ältere –, die bereit sind, tagtäglich ungezählte Stunden für die Betreuung, Pflege, Versorgung oder Begleitung bedürftiger, kranker und notleidender Mitmenschen zu erbringen.

Im vorliegenden Gesundheitsmagazin werden ausgewählte Organisationen in Appenzell Ausserrhoden vorgestellt, deren Mitglieder unverzichtbare Freiwilligenarbeit im Gesundheitswesen übernehmen. Gleichzeitig sollen die Beiträge im Magazin dazu ermuntern, selber in einer der verdienstvollen Freiwilligenorganisationen mitzuwirken oder die Arbeit der freiwilligen Helferinnen und Helfer mit einer Spende zu würdigen und zu unterstützen. Die Freiwilligenorganisationen sind gleichermassen auf aktive wie auf passive Mitglieder angewiesen.

An dieser Stelle nehme ich gerne die Gelegenheit wahr, allen freiwilligen Helferinnen und Helfern ganz herzlich zu danken. Ich hoffe, dass Sie sich diesem Dank anschliessen können und wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Dr. Matthias Weishaupt
Regierungsrat

Vorsteher Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

Samariterverband beider Appenzell kann auf

Der Samariterverband beider Appenzell ist mit seinen rund 400 Mitgliedern eine der grössten Freiwilligenorganisationen im Appenzellerland. Der breite Aufgabebereich kann auch darum abgedeckt werden, weil die 22 örtlichen Vereine dem Samariternachwuchs viel Beachtung schenken.



Auch der theoretischen Weiterbildung schenken die Samariter grosse Beachtung.

Sie sind an jedem grösseren Anlass in den Dörfern und im Kanton präsent, sei es an einem Fest, an einer Sportveranstaltung, an einem Umzug oder wo sonst eine grössere Anzahl Menschen zusammenkommt. Die Rede ist von den Mitgliedern der Ausserrhoder und Innerrhoder Samaritervereine, die an vielen Tagen im Jahr Postendienst leisten, um bei einem Unfall oder bei sonst einem gesundheitlichen Problem mit Rat und Tat sofort und kompetent helfen zu können. Über 5'500 Arbeitsstunden werden von den Samariterinnen und Samaritern in diversen Einsätzen geleistet.

Über 400 Freiwillige

«Wichtig ist die Bereitschaft für ein soziales Engagement in der Gesellschaft», sagt Thomas Brocker, Präsident des Samariterverbands beider Appenzell, zu den Voraussetzungen für ein Mitmachen in einem der 22 örtlichen Vereine in Ausserrhoden und Innerrhoden. Als Feuerwehrsamariter oder Alarmsamariter sind verschiedene Vereinsmitglieder zudem in die örtlichen Feuerwehren integriert und dort für Erste-Hilfe-Leistungen verantwortlich oder für Betreuungsaufgaben im Ernstfall zuständig. Man sei in der glücklichen Lage, dass die Rekrutierung der freiwilligen Samariterinnen, Männer sind bei den Samaritervereinen eher selten, keine allzu grossen Schwierigkeiten bereite. Thomas Brocker führt dies nicht zuletzt auf die an einigen Orten bestehenden Samariter-Jugendgruppen zurück. «Dazu kommt, dass das Samariter-Wissen auch im eigenen Alltag immer wieder einmal nützlich sein kann», ist der Samariter-Kantonalpräsident überzeugt.

Breites Kursangebot

Neben der Betreuung des Samariter-Postendienstes bei dörflichen, kantonalen oder regionalen Veranstaltungen engagieren sich die Samaritervereine auch bei Blutspendeaktionen oder in der Organisation von Erste-Hilfe-Kursen. Sie sorgen damit seit Jahren für Erste-Hilfe-Kenntnisse innerhalb der Bevölkerung. Schweizweit sind es über 100'000 Personen, die Jahr für Jahr in kompetent geleiteten Kursen lebensrettende Sofortmassnahmen und weitere Grundregeln der Ersten Hilfe erlernen. Angeboten werden in enger Kooperation mit den Nachbarkantonen auch Erste-Hilfe-Kurse für Firmen, in denen die Mitarbeitenden lernen, lebensrettende Sofortmassnahmen richtig anzuwenden. «Solche Kurse werden in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen in den Firmen organisiert und direkt vor Ort durchgeführt. Sie können deshalb auch auf die spezifischen Bedürfnisse der einzelnen Firmen ausgerichtet werden», weiss Thomas Brocker.

über 400 Freiwillige zählen



Mitglieder der appenzellischen Samaritervereine bei der regelmässigen Aus- und Weiterbildung.

Ein neues, attraktives Angebot des Samariterverbandes auf gesamtschweizerischer Ebene sind die eLearning-Kurse. Für die meist jugendlichen Absolventen ist der Nothelferkurs Bedingung für die Ausstellung des Lernfahrausweises. Anfang 2013 ist der eNothelfer zum ersten Mal angeboten worden. Im eNothelfer können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Theorie zuhause am PC erarbeiten. Für das praktische Üben besuchen sie danach einen siebenstündigen Präsenzkurs. Der eLearning-Teil des Kurses eignet sich ebenfalls zum Repe- tieren des Erste-Hilfe-Wissens.

Ratgeber mit Tipps

Im Rahmen der jährlichen Samaritersammlung von Anfang September nutzen auch verschiedene appenzellische Samaritervereine die Gelegenheit, um in der Öffentlichkeit auf ihre Dienstleistungen aufmerksam zu machen. Die Spenden, die sie von der Bevölkerung erhalten, verwenden die Samaritervereine für die Anschaffung von Erste-Hilfe-Materialien sowie für die Aus- und Weiterbildung ihrer Mitglieder. Als Dank für ihre Unterstützung haben alle Spenderinnen und Spender einen Ratgeber «Erste Hilfe. Freunde fürs Leben!» erhalten. Die kleine Broschüre enthält Erste-Hilfe-Tipps und listet alle Notrufnummern auf. Im Ratgeber kommen auch Menschen zu Wort, die in unterschiedlichen Notsituationen Erste Hilfe geleistet haben. (jb)

Samariterverband

Im Samariterverband beider Appenzell sind 22 örtliche Vereine mit ihren über 400 Mitgliedern zusammengeschlossen. Die einzelnen Vereine sind autonom, doch können sie bei ihren Angeboten auf die Unterstützung des kantonalen oder des schweizerischen Dachverbandes zählen; einzelne lokale Samaritervereine verfügen zudem über eine aktive Jugendorganisation. Präsiert wird der Verband seit acht Jahren von Thomas Brocker, Teufen. Weitere Informationen: Telefon 071 333 38 35 www.samariter-appenzell.ch

Spitzenmedizin am Fusse des Säntis



Die Berit Klinik ist das Kompetenzzentrum für Eingriffe am Bewegungsapparat und nachgelagerte Rehabilitation in der Ostschweiz. In der Berit Klinik arbeiten an traumhafter Lage ausgewiesene Spezialisten nach den neuesten Methoden der Medizinaltechnik. Diese High-Tech Medizin und ein persönliches Umfeld schaffen Sicherheit und Vertrauen.



www.beritklinik.ch

Unser Ärzteteam

Orthopädie

Dr. med. Reto A. Bon
Dr. med. Alexander Bucher
Dr. med. Heiko Durst
Dr. med. Max Fischer
Prof. Dr. med. André Gächter
Dr. med. Frank Gebhard
Dr. med. Thomas Herren
Dr. med. Pierre Hofer
Dr. med. Martin Houweling
Dr. med. Johannes Keel
Dr. med. Herbert König
Dr. med. Peter Mewe

Neuro- / Wirbelsäulen- Chirurgie/Schmerzmedizin

Dr. med. Stephan Gmeiner
Dr. med. Aleksandar Popadic
Dr. med. Ismail Taner
Prof. Dr. med. Thomas Wallenfang

Chirurgie / Venenleiden

Dr. med. Emmanuel Bannerman
Dr. med. Kuswara Halim
Dr. med. Nikolaus Linde

Gynäkologie

Dr. med. Elisabeth Leuenberger
Dr. med. Richard Urscheler
Dr. med. Caroline Schumann

Anästhesie / Schmerzmedizin

Dr. med. Anita Kohler
Dr. med. Christian Paulus

Traditionelle Chinesische Medizin

Prof. Dr. TCM Chang Qing Liu

Dermatologie

Dr. med. Claudio Cipolat
Dr. med. Marco Venuti

Hand-, Plastisch- Rekonstruktive- und Ästhetische Chirurgie

Dr. med. Simone Feurer
Dr. med. Peter Meyer
Dr. med. Dominik Schmid
Dr. med. Volker Wedler
Dr. med. Stefan Weindel

Konsiliar- und Präsenzdienst-Ärzte

Dr. med. Giovanni Bassanello
Dr. med. Conrad Eugster
Dr. med. Christian Loewe
Dr. Claudia Mrazek-Muntwiler
Dr. med. Christoph Rohrer
Dr. med. Edgar Schai
Dr. med. Zdenek Skruzny
Dr. med. Teresa Zillmann

Auf dem Stein 1

9053 Teufen

Tel 071 335 06 06

Wir liefern, was Sie brauchen – seit 20 Jahren.

*Ihre Inkontinenzhilfsmittel
direkt nach Hause geliefert.
Einfach. Diskret. Kompetent.*

Wir führen sämtliche Inkontinenzprodukte, damit Sie Ihren Alltag unbeschwert geniessen können.

Ihre Vorteile

- Wir liefern Ihnen die Produkte portofrei, via A-Post in neutraler Verpackung.
- Die Abrechnung erledigt Publicare direkt mit Ihrer Krankenkasse oder IV.

Noch auf der Suche nach dem richtigen Produkt? Rufen Sie uns an: Wir unterstützen Sie gerne.



publicare

Publicare AG | Täferenstrasse 20 | 5405 Dättwil
Telefon 056 484 10 00 | Telefax 056 484 10 05
info@publicare.ch | www.publicare.ch

Care-Team AR/AI bietet kompetente Hilfe in Krisensituationen

Wer von einem ausserordentlichen Ereignis akut oder über längere Zeit psychisch stark belastet wird, dem stehen die Freiwilligen des Care-Teams AR/AI zur Seite oder vermitteln bei Bedarf auch weitergehende Hilfe.



«Wir sind auf Freiwillige angewiesen», sagt Georg Schmidt, verantwortlicher Leiter des Care-Teams beider Appenzell, «allerdings müssen diese vorgängig die mehrtägige Grundausbildung absolvieren, die vom Nationalen Netzwerk Psychologische Nothilfe (NNPN) angeboten wird». Ziel sei es, dass die in psychosozialer Nothilfe Ausgebildeten in extrem belastenden Situationen Betroffene, Zeugen, spontane Helfer und Angehörige kompetent betreuen können. Zurzeit gehören rund 20 Frauen und Männer verschiedenen Alters dem Care-Team an. Sie unterstehen der Schweigepflicht. Damit können, nach Auskunft von Georg Schmidt, die jährlich mehr als ein Dutzend Einsätze im Appenzellerland gut abgedeckt werden. Aufgeboten werden die Angehörigen des Care-Teams immer durch die Notrufzentrale der Ausserrhoder Kantonspolizei in Herisau. Im Rahmen einer ständigen Weiterbildung werden die Care-Team-Einsätze in begleiteten Gesprächen auch aufgearbeitet.

Aufgaben des Care-Teams

Vordringliche Aufgabe der Mitglieder des Care-Teams ist die sofortige, zeitlich begrenzte psychologische Erste Hilfe. Dabei ist eine direkte Begleitung Betroffener in einer Krisensituation ein mögliches Einsatzszenario. Das Care-Team kann aber auch zur nachträglichen Verarbeitung einer belastenden Situation aufgeboten werden; beispielsweise wenn Alpträume, als Folge eines schweren Ereignisses, das Wohlbefinden belasten. Diese Hilfe steht Betroffenen und deren Umfeld zur Verfügung, sie kann aber auch von den Einsatzkräften der verschiedenen Hilfs- und Rettungsorganisationen beansprucht werden. «Es geht immer darum, einen Beitrag zur Verhütung von seelischen und/oder auch körperlichen Folgeerscheinungen zu leisten», erklärt Georg Schmidt. Bei Bedarf werde aber auch weitergehende professionelle Beratung und Begleitung vermittelt.

Care-Team seit 1999

Das Care-Team AR/AI besteht seit bald 13 Jahren. Dessen Mitglieder sind in ihrer Spezialfunktion dem Kantonalen Führungsstab zugeteilt. Das Team ist ein weitgehend eigenständiges Einsatzelement. Die regelmässige Aus- und Weiterbildung nimmt einen hohen Stellenwert ein. 1999 wurde das Team im Auftrag der Ausserrhoder Regierung gegründet, drei Jahre später schloss sich Appenzell Innerrhoden an. (jb)

24 Stunden erreichbar

Das Care-Team AR/AI steht Einzelpersonen oder Gruppen für sofortige Hilfe zur Verfügung. Es ist während 24 Stunden erreichbar unter 071 343 66 66 oder über den Polizeinotruf 117 der Kantonspolizei Appenzell Ausserrhoden in Herisau.

Palliative Care verlangt von Freiwilligen eine

Palliative Care, die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen, hat in den letzten Jahren eine immer grössere Bedeutung erlangt. Ohne Unterstützung durch freiwillige Frauen und Männer, wäre diese Aufgabe heute kaum mehr zu bewältigen.



In Appenzell Ausserrhoden ist Palliative Care heute in allen Gemeinden möglich. Anlaufstelle ist die regionale Spitexorganisation, welche eng mit den Fachpersonen für Palliative Care vernetzt ist. Die Begleitung von schwerkranken Menschen vor ihrem Tod, sei es am Tag oder in der Nacht, ist in jeder Hinsicht anspruchsvoll. Aus diesem Grund wurde in Heiden schon vor einigen Jahren «Palliative Care Vorderland» gegründet. Die Organisation setzt sich mehrheitlich mit dieser besonderen Form der Pflege und Betreuung auseinander und leistet konkrete Hilfe. In Herisau besteht zum gleichen Zweck seit längerem eine Palliativ-Stiftung und in Teufen existiert seit mehr als einem Jahr das Forum Palliative Care Teufen.

Freiwillige sind wichtig

Immer mehr Menschen wollen heute in ihrer gewohnten Umgebung und im Kreise ihrer Angehörigen sterben. Palliative Care hilft, diesen letzten Wunsch würdevoll zu erfüllen. Bei Palliative Care liegt der Schwerpunkt der Massnahmen bei der Schmerzlinderung, der Symptombehandlung und der psychosozialen Betreuung. Was die medizinischen Belange betrifft, dafür ist der Arzt bzw. das ausgebildete Fachpersonal der Spitexorganisation zuständig. Wenn es aber um die Unterstützung der Angehörigen, die dauernde Betreuung tagsüber oder die Organisation von Nachtwachen geht, dann bietet der Hospizverein im Rahmen von Palliative Care Hilfe an. «Damit wir diese Aufgaben übernehmen können, sind wir auf freiwillige Helferinnen und Helfer angewiesen, die sich für diese menschlich anspruchsvolle Aufgabe zur Verfügung stellen», sagt Monika Niederer, Präsidentin des Vereins Hospizdienst Vorderland.

Der Dienst kann heute auf 14 Frauen und zwei Männer zählen, drei Viertel sind im Pensionsalter. Bei der Gründung des Hospizdienstes vor vier Jahren habe man aktiv um Freiwillige geworben. «Mit wenigen Ausnahmen sind heute noch immer die gleichen Frauen und Männer dabei. Man muss für andere da sein und auch zuhören können», sagt Hospiz-Präsidentin Monika Niederer. Die Einsätze werden tagsüber stundenweise und dann vor allem über Nacht geleistet, damit die Angehörigen entlastet werden. Das Hospiz-Zimmer im Betreuungs-Zentrum Heiden ermöglicht den Angehörigen, Schwerkranken oder Sterbende Tag und Nacht zu begleiten.



Umfangreiches Angebot

Ein umfangreiches Angebot an Dienstleistungen für die Betreuung schwerkranker und sterbender Menschen und ihrer Angehörigen gibt es in den Gemeinden im Appenzeller Vorderland, aber auch im Hinterland und Mittelland ist das Angebot vorhanden. Palliative Care beinhaltet verschiedene Angebote. Der palliative Brückendienst sorgt für spezielle Pflegemassnahmen und Leistungen in Palliative Care. Der Hospizdienst unterstützt mit seinen Freiwilligen Schwerkranken, Sterbende und deren Angehörige, wenn diese an die Grenzen ihrer Möglichkeiten und Kräfte kommen.

Zuständigkeiten

Gute Palliative Care benötigt das Zusammenspiel von verschiedenen Fachkräften. Die Spitex-Dienste sind primär verantwortlich für alle Pflegemassnahmen zu Hause. Sie sind meistens der erste Ansprechpartner bei allen Fragen rund um

Palliative Care. Die Hausärztinnen und Hausärzte sorgen für die ärztliche Grundversorgung und die Beantwortung aller medizinischen Fragen. Die Seelsorge kümmert sich um die seelischen und spirituellen Bedürfnisse. Die Sozialdienste führen Gespräche, koordinieren die Hilfeleistungen, beraten und unterstützen bei Fragen

zu Versicherungen, Finanzierung, Hilfsmittel usw. Schliesslich bietet das Forum Palliative Care Appenzeller Vorderland eine Plattform für die Weiterbildung und Vernetzung auf dem Gebiet von Palliative Care. Die Regionalgruppe setzt sich aus Fachleuten verschiedener Berufsgruppen zusammen. (jb)

Palliative Care in Appenzell Ausserrhoden

In Appenzell Ausserrhoden engagieren sich drei Organisationen, jeweils in Zusammenarbeit mit den regionalen Spitexorganisationen, im Bereich von Palliative Care und betreuen schwerkranke und sterbende Menschen.

Die Spitex Vorderland ist Anlaufstelle für das Forum Palliative Care Vorderland an der Rosentalstrasse 8 in Heiden.

Telefon 071 891 19 08 (Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr), palliative.vorderland@bluewin.ch

Die Palliativ-Stiftung Herisau ist eine Partnerorganisation der Spitex Appenzellerland an der Industriestrasse 29 in Herisau.

Telefon 071 353 54 54 (Montag bis Freitag 8 bis 11.30 und 14 bis 16.30 Uhr), palliativ@gmx.ch

Das Forum Palliative Care Teufen arbeitet mit der Spitex Rotbachtal an der Krankenhausstrasse 7 in Teufen.

Telefon 071 333 22 11 (Montag bis Freitag 8 bis 12 und 13.30 bis 17 Uhr), info@forum-palliative-care-teufen.ch



Kunstgriff oder Kunstfehler?

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

Kessler. Mit Sicherheit voraus.



IHRE KLINIK FÜR NEUROLOGISCHE UND ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

- Ganzheitliches Behandlungs- und Rehabilitationskonzept
- Individuelle Betreuung und Therapie
- Offen für alle Versicherten
- Regelmässig hohe Zufriedenheitswerte bei Patientenbefragungen
- Wunderschöne Lage über dem Bodensee

www.rheinburg.ch

Rheinburg-Klinik AG, 9428 Walzenhausen, Telefon 071 886 11 11

BETREUUNGS-ZENTRUM HEIDEN

REGIONALES  PFLEGEHEIM

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 ein Ersatz für das aufgegebene Zuhause zu sein.

Unsere Angebote im Betreuungs-Zentrum

Pflege und Betreuung über 24 Stunden bis BESA-Stufe 12
Ferienaufenthalte zur Entlastung der Angehörigen

Tages- oder Nachtaufenthalte

Betreutes Wohnen

Ärztliche Betreuung durch Ihren Hausarzt aus der Region

Aktivierungstherapie und Aktivitäten

Coiffeur und Fusspflege

Sozialdienst und Seelsorge

Cafeteria Piazza

In zwei Wohngruppen finden an Demenz erkrankte Personen Aufnahme und werden von unserem Personal liebevoll und kompetent betreut.

Betreuungs-Zentrum Heiden
Gerbestrasse 3 | 9410 Heiden

Tel. +41 (0)71 898 86 00

www.bz-heiden.ch

Für eine Hausbesichtigung rufen Sie bitte
Herr Alfons Rutz, Geschäftsleiter an.

Angehörige von Personen mit psychischen Erkrankungen unterstützen



Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind einer ganz besonderen Belastung ausgesetzt und haben oft auch mit Schuldgefühlen zu kämpfen. Die von Freiwilligen geleiteten Selbsthilfegruppen der Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken (VASK) bieten Informationen und Erfahrungsaustausch.

Obwohl das Verständnis für Personen mit einer psychischen Störung in der Gesellschaft in den letzten Jahren gewachsen ist, sind an der Psyche erkrankte Menschen und auch deren Angehörige mit Vorurteilen und Missverständnissen konfrontiert. «Wir wollen vor allem Hilfe zur Selbsthilfe bieten», sagt Hildegard Zäch, Präsidentin der VASK (Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken Ostschweiz). Die nach wie vor vorhandene Stigmatisierung müsse weiter abgebaut werden. Dabei könnten Selbsthilfegruppen und andere Angebote der Vereinigung unterstützend wirken.

Selbsthilfegruppen

In den sechs Selbsthilfegruppen treffen sich Angehörige von psychisch erkrankten Menschen regelmässig zum Gespräch und zum Austausch von eigenen Erfahrungen. «Die Familie bietet in den meisten Fällen die beste Unterstützung beim Umgang mit psychisch Erkrankten. Darum ist es ganz wichtig, die Angehörigen zu begleiten, damit sie mit der schwierigen Situation besser umgehen können», betont Hildegard Zäch. Für die Leitung der Selbsthilfegruppen, aber auch für andere Aufgaben, ist die VASK auf Freiwillige angewiesen. Diese kennen die Problematik zum Teil aus eigener Erfahrung. Erfreulich und für alle Seiten positiv ist, dass Kliniken und Fachärzte den Dialog mit der VASK pflegen und so zur besseren Lebensqualität von Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, sowie deren Angehörigen beitragen.

Weitere Angebote

Angehörige von Patientinnen und Patienten mit psychischen Leiden seien Mitbetroffene und keine Schuldigen, darum müssten diese infor-

miert und in den Behandlungsprozess miteinbezogen werden, heisst es in einer Broschüre der VASK. Hildegard Zäch weiss, wie gross die Not von Eltern, Kindern oder Partnerin bzw. Partner ist, wenn ein einem nahestehender Mensch an einer psychischen Erkrankung leidet. Fachliche Hilfe ausserhalb der Familie holen sei in dieser Situation zwar oft nicht leicht, aber ganz wichtig für den Umgang mit der Situation. Die VASK vermittelt Informationen über die Krankheit, fördert den Austausch von Erfahrungen und bietet Unterstützung. «Damit können Angehörige Grenzen setzen, auch sich selber, besser lassen und ihr eigenes Leben wieder selber gestalten», sagt die VASK-Präsidentin. Neben den Selbsthilfegruppen organisiert die Vereinigung Fachvorträge und Seminare, führt eine Beratungsstelle und vertritt die Interessen der psychisch Kranken und ihrer Angehörigen nach aussen und in verschiedenen Gremien. (jb)

Selbsthilfegruppe

Die Vereinigung der Angehörigen von psychisch Kranken Ostschweiz (VASK) besteht seit mehr als 25 Jahren. Das Tätigkeitsgebiet umfasst die Kantone St.Gallen, Thurgau, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden, Glarus sowie das Fürstentum Liechtenstein. Der Organisation gehören rund 300 Angehörige von Personen mit einer psychischen Erkrankung an. Im Appenzellerland besteht in Herisau eine Selbsthilfegruppe. Diese trifft sich monatlich im Kirchgemeindehaus an der Poststr. 14. Weitere Auskunft erteilen: Marlen Forster, 071 351 51 58, oder Lotti Schenkel, 071 351 60 07.

Das Telefon der Dargebotenen Hand ist rund um die Uhr besetzt



An sieben Tagen während 24 Stunden ist die Kurzwahl-Nummer 143 der Dargebotenen Hand besetzt.

Telefon 143 - die Dargebotene Hand - ist seit vielen Jahren eine oft gewählte Nummer, wenn Menschen in einer schwierigen Situation nicht mehr weiter wissen. 14'000 Anrufe und über 12'000 Beratungsgespräche wurden letztes Jahr registriert.

«Wir sind auf die Mitarbeit von vielen Freiwilligen angewiesen. Ohne sie könnten wir unsere Aufgabe gar nicht erfüllen», sagt Nicole Zeiter, Leiterin der Geschäftsstelle der Dargebotenen Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein. Nicht weniger als 70 freiwillig Mitarbeitende im Alter zwischen 40 und 79 Jahren, der Grossteil davon Frauen, sorgen dafür, dass die Rufnummer 143 an sieben Tagen rund um die Uhr besetzt ist.

«Die Freiwilligen haben in der Regel drei Einsätze pro Monat à vier Stunden. Dieser Rhythmus ist aus unserer Sicht nötig, damit wir eine gewisse Kontinuität erreichen», erklärt die Geschäftsstellenleiterin diese Einsatzplanung. Voraussetzung für die Arbeit bei der Dargebotenen Hand seien Lebenserfahrung, psychische Belastbarkeit und eine Sensibilität für Menschen und deren spezifische Situation.

Alltagsorgen und Beziehungsprobleme

Die Sorgen und Nöte jener Menschen, welche in ihrer spezifischen Situation die Nummer der Dargebotenen Hand wählen, sind vielfältig. Aus dem Jahresbericht 2012 geht hervor, dass neben Alltagsorgen vor allem Beziehungsprobleme Grund für einen Anruf waren. Betagte Menschen, Menschen mit einer psychischen Behinderung oder Erwerbslose, welche alleinstehend sind, suchen vermehrt das telefonische Gespräch. Knappe finanzielle Mittel erschweren diesen Personengruppen oft, Kontakte oder soziale Aktivitäten zu pflegen. Der Grossteil der Anrufenden meldet sich bei der Dargebotenen Hand mit einem bestimmten Problem, dann

melden sich aber auch Menschen, die regelmässig anrufen und für welche die Mitarbeitenden hinter der Telefonnummer 143 vor allem Gesprächspartner sind, weil andere Kontaktmöglichkeiten fehlen.

Wichtige Aus- und Weiterbildung

Wer sich für die freiwillige Mitarbeit bei der Dargebotenen Hand interessiert, durchläuft ein Selektionsverfahren und absolviert einen neunmonatigen Ausbildungskurs. Der nächste Kurs beginnt im Januar 2014, und es hat noch einige freie Plätze. Stellenleiterin Nicole Zeiter weist daraufhin, dass die freiwillig Mitarbeitenden von einer ständigen Weiterbildung profitieren und zudem von externen Supervisoren begleitet werden. Die Finanzierung der Nr. 143 erfolgt über private Spenden und über Beiträge der öffentlichen Hand, der Kantonalkirchen und der Kirchengemeinden. (jb)

Dargebotene Hand

Die Geschäftsstelle der Dargebotenen Hand Ostschweiz/ Fürstentum Liechtenstein ist in St.Gallen domiziliert. Dort befinden sich auch die Telefonzimmer, in denen die freiwillig Mitarbeitenden die Anrufe an die Nummer 143 entgegennehmen. Dargebotene Hand, Postfach 410, 9001 St.Gallen. Telefon 071 223 14 15 ostschweiz@143.ch www.ostschweiz.143.ch

Tixi-Fahrdienst dank Freiwilligen sieben Tage im Einsatz

Wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, der schätzt es, wenn ihm der Tixi-Fahrdienst jederzeit eine Transportmöglichkeit bietet. Damit die Dienstleistung täglich zuverlässig zur Verfügung steht, sind zurzeit 23 freiwillige Fahrer und eine Fahrerin im Einsatz.



Fahrzeugchef Georg Gossweiler (links) und Betriebsleiter Peter Wyss mit dem neuen Fahrzeug.

«Es ist eine äusserst dankbare Aufgabe, die mir viel Zufriedenheit gibt», sagt der 63-jährige Herisauer Peter Wyss. Er ist seit mehr als zwei Jahren als Tixi-Fahrer im Einsatz und amtiert seit dem Mai dieses Jahres auch als Betriebsleiter. Getragen wird der Tixi-Fahrdienst für Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden vom Verein Behindertenfahrdienst AR/AI. Dieser wird von Claudia Keller, Herisau, präsidiert. Neben den sehr bescheidenen Fahrpreisen kann der Verein für die Finanzierung des Fahrdienstes vor allem auch auf die grosszügige Unterstützung von Gönnern und Spendern bei der Fahrzeugbeschaffung zählen.

Etwas für andere tun

Zurzeit stehen 23 Fahrer und eine Fahrerin im Alter zwischen 60 und 75 Jahren regelmässig für den Tixi-Fahrdienst im Einsatz. Diese stellen sich pro Monat für vier ganze Tage zur Verfügung. «Mir geht es gut und ich bin gesund. Darum wollte ich auf freiwilliger Basis etwas für andere Menschen machen», sagt Peter Wyss zu seiner Moti-

vation. Er habe sein Engagement noch nie bereut. Die Fahrgäste, aber auch deren Angehörige seien sehr dankbar, «sie nörgeln nicht und schätzen es, dass ihnen dank dem Tixi-Fahrdienst eine gewisse Mobilität ermöglicht wird, die auch Abwechslung in ihren Alltag bringt», schildert er seine Erfahrungen. Voraussetzung für das Engagement als Tixi-Fahrer sei, «dass man gerne etwas für andere tut». Besonders geeignet sei die Aufgabe für rüstige Pensionäre, die Zeit hätten und noch etwas Sinnvolles machen wollten.

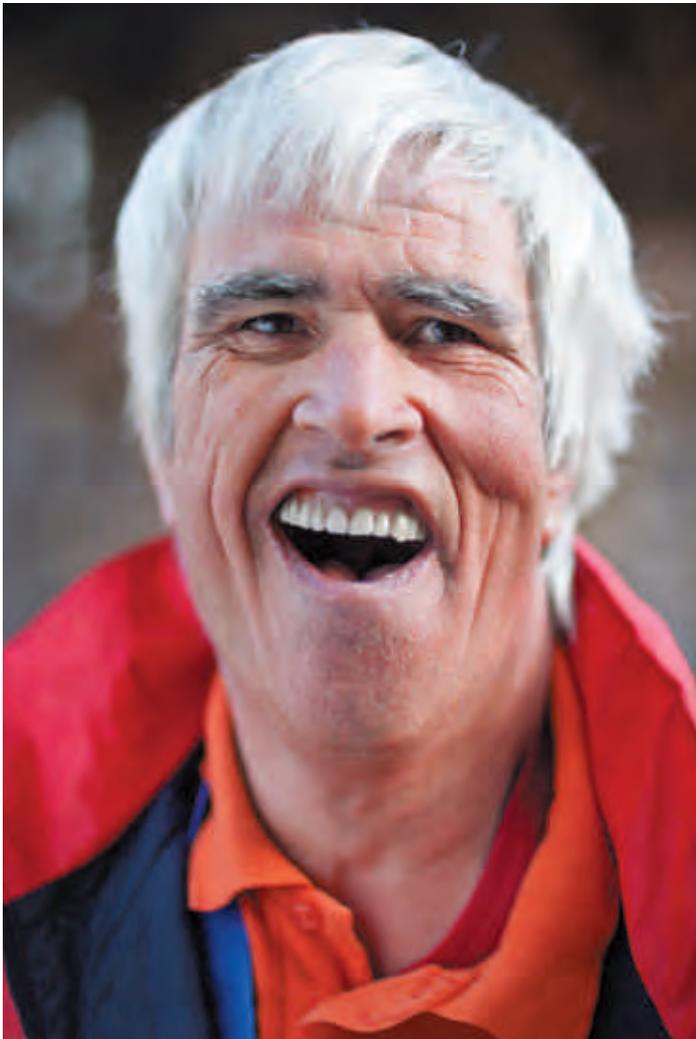
Vier Fahrzeuge

Die Flotte des Tixi-Fahrdienst AR/AI umfasst vier Fahrzeuge, drei sind in Herisau stationiert und eines in Walzenhausen. Das vor wenigen Wochen in Betrieb genommene neue Fahrzeug der Marke Mercedes ist das grösste der Flotte. «Gleichzeitig können damit zwei Rollstühle und fünf Personen transportiert werden», erklärt Fahrzeugchef Georg Gossweiler stolz. Das Fahrzeug ist klimatisiert und nach den neuesten Erkenntnissen behindertengerecht umgebaut worden. Weil zwei Roll-

stühle und mehrere Passagiere transportiert werden können, ist das Fahrzeug im Einsatz sehr effizient. Wer den Tixi-Fahrdienst nutzen will, zahlt einen jährlichen Mitgliederbeitrag von 30 Franken, dazu kommen eine minimale Entschädigung für die Fahrt. Weil die meisten Heime und Spitäler Kollektivmitglieder sind, entfällt für deren Bewohnerinnen und Bewohner die Pflicht zur Mitgliedschaft. (jb)

Tixi-Fahrdienst

Wer den Tixi-Fahrdienst braucht, meldet sich bei der Einsatzzentrale unter 071 793 39 33. Diese ist von Montag bis Freitag von 8 bis 10 Uhr besetzt. Ausserhalb dieser Zeiten können Anmeldungen auf den Anrufbeantworter gesprochen werden. Die Bestellungen für Fahrten werden nur telefonisch entgegengenommen. Die Fahrten müssen zwei Tage im Voraus angemeldet werden; für Samstag/Sonntag und abends vier Tage im Voraus. Kurzfristige Anmeldungen können nur dann berücksichtigt werden, wenn es die Einsatzplanung erlaubt.



Heimat ist, wo Xaver verstanden wird.

Die Stiftung Waldheim bietet erwachsenen Menschen mit schwerer geistiger, körperlicher und psychischer Behinderung ein Zuhause mit hoher Lebensqualität. Wir wollen für unsere Bewohner nicht einfach ein Heim sein, sondern eine Heimat fürs ganze Leben.
www.stiftung-waldheim.ch

Spendenkonto 90-18177-2



Eine Heimat
für Behinderte.



rhenusana
die rheintaler krankenkasse



Auch für Appenzeller...

In diesem Punkt sind uns die Rheintaler voraus: Die haben nämlich eine eigene Krankenkasse! Und erst noch eine gute. Darum versichern sich immer mehr Appenzellerinnen und Appenzeller bei der rhenusana. So einfach geht's!

Thomas Albrecher, Kundenberater

rhenusana
die rheintaler krankenkasse

Heinrich-Wild-Strasse 210
9435 Heerbrugg
Telefon 071 727 88 00
www.rhenusana.ch

Entlastung bei der Betreuung von Angehörigen mit Behinderung



Die Betreuung von Menschen mit einer Behinderung ist eine anspruchsvolle Aufgabe.

Wer in der eigenen Familie Angehörige mit einer Behinderung betreut, ist stark gefordert. Wer zwischendurch das Bedürfnis nach einer Entlastung verspürt, dem bietet der Verein Entlastungsdienst beider Appenzell rasch und unbürokratisch Unterstützung.

«Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie stark man bei der Betreuung eines behinderten Familienmitglieds gefordert ist», sagt Annemarie Nadig, Interimspräsidentin des Vereins Entlastungsdienst beider Appenzell. Der Entlastungsdienst trage mit seinem Angebot dazu bei, dass Familien mit Angehörigen mit einer Behinderung zeitweise eine Erholungsmöglichkeit hätten. Das Angebot des Vereins steht allen Familien offen, ungeachtet dessen ob sie jüngere oder ältere Menschen mit einer Behinderung betreuen. In letzter Zeit wird der Entlastungsdienst vermehrt auch von Familien konsultiert, welche Angehörige betreuen, die an Demenz leiden. Ein entsprechender Kurs für interessierte Betreuungspersonen ist in Vorbereitung. Zur Zeit sind es zwei Dutzend Familien, die den Entlastungsdienst regelmässig nutzen. Gegen 20 freiwillig Mitarbeitende leisten jährlich etwa 2'500 Einsatzstunden. Die Leistungen des Entlastungsdienstes werden finanziert durch Betreuungs- und Mitgliederbeiträge sowie hauptsächlich durch Spenden.

Wichtige Aufgabe

Wer den Entlastungsdienst beanspruchen will, der setzt sich mit der Vermittlerin in Verbindung. Diese klärt den Bedarf an Ort und Stelle gemeinsam mit allen Beteiligten ab und kümmert sich auch um den Erstkontakt zwischen Familien und Betreuerin. «Es ist sehr wichtig, dass zwischen Familien, Betreuten und Betreuerin ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis entsteht», ist Annemarie Nadig überzeugt, «denn nur dann bietet der Entlastungsdienst eine wirkliche Entlastung und wirkt sich zum Wohle aller aus». Damit die

Kontinuität gewährleistet ist, wird die Entlastung immer durch die gleiche Betreuungsperson übernommen. Die Einsätze können stundenweise aber auch während eines halben oder ganzen Tages erfolgen, denkbar sind auch Entlastungseinsätze über Nacht oder für ein Wochenende.

Selbständigkeit

«Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen mit einer Behinderung das Leben in der eigenen Familie erleichtert wird», betont Annemarie Nadig. Die Dienstleistung ersetze die Leistungen der Familienangehörigen für einige Stunden und trage zu deren Entlastung bei. Wichtig sei die Respektierung der Selbständigkeit und der Eigenverantwortlichkeit der Familie. Die Betreuerinnen des Entlastungsdienstes, ausschliesslich Frauen, verfügen zwar über keine spezielle Ausbildung, doch erfolgt die Auswahl sehr sorgfältig. «Wichtig sind Lebenserfahrung, Menschenkenntnis und das feine Gespür für Menschen, die es im Alltag nicht leicht haben», ist die Präsidentin des Vereins Entlastungsdienst beider Appenzell überzeugt. Die Betreuerinnen beim Entlastungsdienst haben die Möglichkeit, sich am jährlichen Betreuerinnentag auszutauschen, dazu werden auch spezifische Kurse angeboten. (jb)

Entlastungsdienst

Der Verein Entlastungsdienst für Familien mit Behinderten beider Appenzell hat einen Unterleistungsvertrag mit Pro Infirmis und ist dem Verein Entlastungsdienst St.Gallen-Appenzell angeschlossen. Vermittlerin für Ausserrhoden ist Rita Harzenmoser, 071 333 29 05.



Erholung geniessen

Gönnen Sie sich einen unvergesslichen Aufenthalt mit viel Ruhe, Geborgenheit und Entspannung. Hoch über dem Bodensee verwöhnen wir Sie gerne in unserem Well & See Spa. Dank unserem bestens geschulten Physiotherapie-Team und integrierter Arztpraxis können Sie sich beruhigt auf Ihre Genesung konzentrieren.

Herzlich willkommen.

Hotel Heiden · Seelälee 8
CH-9410 Heiden
Telefon +41 (0)71 898 15 15
www.hotelheiden.ch

Hotel Heiden
★★★★★
Gesundheit Wellness Erholung Seminare

**WÄSCHEREI
BODENSEE AG**
Textil-Logistik & Mietwäsche

**Professionelle Vollversorgung
für Gastro und Pflege**



8596 Münsterlingen • Tel. 071 686 20 08
www.waescherei-bodensee.ch



**Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden**

Ausbildungsangebote

Im Spitalverbund AR werden jedes Jahr über 100 Personen in mehr als 20 verschiedenen Berufen ausgebildet.

Ebenso bieten wir Praktika im Rahmen von Fachhochschul- bzw. universitären Studiengängen an.

Alle Angebote in den praktischen Pocket-Infos - jetzt bestellen!

ausbildung@svar.ch



spitalverbund.ch

Pro Senectute ist auf viele Freiwillige angewiesen

Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden bietet für ältere Menschen die unterschiedlichsten Dienstleistungen an. Für zahlreiche Dienstleistungen kann Pro Senectute auf die Unterstützung von gegen 200 freiwilligen Helferinnen und Helfern zählen.



Die Mitarbeitenden der Pro Senectute machen auch Hausbesuche.

«Beim Einsatz von Freiwilligen steht für uns immer der ältere Mitmensch im Vordergrund, darum nehmen wir die Auswahl der freiwilligen Helferinnen und Helfern sehr ernst, schliessen mit ihnen eine schriftliche Vereinbarung ab und betreuen sie auch entsprechend», sagt Markus Gmür, Leiter der Pro Senectute-Geschäftsstelle in Herisau. Etwa 200 Frauen und Männer umfasst die Liste der Freiwilligen bei Pro Senectute. Es sei eine ständige Herausforderung, genügend Helferinnen und Helfer für die verschiedenen Bereiche zu haben, «aber wir können uns nicht beklagen».

Einsatzmöglichkeiten

Die Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige sind bei der Pro Senectute sehr vielfältig. Rund 60 Leiterinnen und Leiter sind regelmässig für sportliche Aktivitäten (Turnen, Walking, Wandern, Tanzen usw.) im Einsatz. Stark gefragt ist auch die administrative Begleitung. Über 50 Freiwillige helfen Seniorinnen und Senioren bei der Erledigung von Administrativaufgaben. Weitere

Angebote sind der saisonal sehr gefragte Steuererklärungsdienst (45 Freiwillige) oder der Gratulationsdienst, bei dem Freiwillige älteren Menschen Gratulationen an runden Geburtstagen überbringen. Versuchsweise wird in Herisau zurzeit eine Alltagshilfe angeboten, bei der es um einmalige oder wiederkehrende Einsätze in Haus und Garten geht. «Je nach Bedarf werden wir diese Dienstleistung später auch in anderen Gemeinden anbieten», erklärt Markus Gmür.

Interesse an Aufgabe

«Wichtigste Voraussetzung sei, dass freiwillige Helferinnen und Helfer Interesse an einer sozialen Aufgabe haben und gleichzeitig Grundkenntnisse im entsprechenden Einsatzbereich mitbringen», sagt der Pro Senectute-Geschäftsstellenleiter. Gefordert seien aber auch Verschwiegenheit sowie, je nach Aufgabe und Einsatzbereich, Mobilität. Bei der Einsatzplanung bemüht man sich so gut wie möglich, auf die Wünsche und Möglichkeiten der Freiwilligen einzugehen. Neben

einer spezifischen Schulung und Einführung in die Tätigkeit richtet Pro Senectute teilweise auch eine kleine finanzielle Entschädigung aus. Markus Gmür betont, dass die Helferinnen und Helfer ihren Einsatz selber bestimmen können, ganz nach ihren zeitlichen Möglichkeiten und Neigungen und Grenzen, «wir können aber keine bestimmte Anzahl an Einsätzen garantieren».

(jb)

Pro Senectute AR

Die Geschäftsstelle der Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden befindet sich an der Gossauerstrasse 2 in Herisau. Im selben Gebäude ist auch die Beratungsstelle Hinterland, 071 353 50 34, domiziliert. Weitere Beratungsstellen führt Pro Senectute in Speicher, 071 890 03 82, und in Heiden, 071 891 62 49. Die Geschäftsstelle in Herisau ist unter 071 353 50 30 oder via info@ar.pro-senectute.ch zu erreichen. www.ar.pro-senectute.ch

Die neue Spitexorganisation Appenzellerland

Nicht nur bei älteren Menschen, auch bei jungen Familien sind die Spitex-Mitarbeiterinnen im Einsatz.



Die Spitex-Dienstleistungen sind in den letzten Jahren auch im Kanton Appenzell Ausserrhoden kontinuierlich ausgebaut worden. Mit der Mitte dieses Jahres abgeschlossenen Regionalisierung wurde ein wichtiger Meilenstein erreicht. Die Verantwortlichen sind überzeugt, den richtigen Weg eingeschlagen zu haben.

Grundlage für die Reorganisation der Spitexdienste bildet das kantonale Gesundheitsgesetz, welches den Kanton zusammen mit den Gemeinden verpflichtet, die spitalexterne Kranken- und Gesundheitspflege zu fördern. Vor diesem Hintergrund lancierte das Departement Gesundheit im Januar 2010 das Projekt zur Spitexreorganisation. «Die veränderten Anforderungen an die Spitex, insbesondere das breitere Leistungsangebot und die damit verbundenen personellen Konsequenzen machten eine Neuorganisation nötig, wobei wir in vielen Bereichen auf Bestehendem aufbauen konnten», sagt Monika Müller-Hutter, im Ausserrhoder Departement Gesundheit zuständig für Spitexaufsicht und -beratung. Weil der Anteil der älteren Bevölkerung zunehme, steige auch die Zahl der Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen, was eine Spezialisierung bei der Spitex notwendig mache. Die Einführung der Fallpauschalen in den Spitälern habe zudem zur Folge, dass die Patientinnen und Patienten früher nach Hause entlassen würden, wo sie einer weiteren Pflege bedürften.

«Und in dieser Situation ist es für kleinere Spitex-Organisationen immer schwieriger, den steigenden Ansprüchen gerecht zu werden», weiss Monika Müller-Hutter.

Drei Organisationen

Von Seiten des Kantons war anfänglich eine einzige Organisation mit Filialen favorisiert worden. Doch zeigte es sich im Verlauf der breiten Diskussion, dass nur ein Modell mit drei Spitexorganisationen mehrheitsfähig war. Dies vor allem darum, weil im Vorderland schon seit längerem eine regionale Spitex bestens funktionierte und auch eine regionale Spitex Rotbachtal mit den Gemeinden Teufen, Bühler und Gais im Entstehen war. Es war in der Folge an den kommunalen Trägervereinen, über die Teilnahme am Projekt «Spitex Appenzellerland» zu entscheiden. Heute bilden die acht Gemeinden Herisau, Urnäsch, Waldstatt, Schwellbrunn, Stein, Speicher, Trogen und Wald die Spitex Appenzellerland mit Hauptsitz in Herisau und Filialen in Waldstatt und Speicher; auf Anfang 2014 kommt neu noch Hundwil



Die Spitex, immer im Einsatz für Menschen, die Hilfe benötigen.

dazu. «Seit dem 1. Juli dieses Jahres funktioniert die Organisation, und die Leistungen werden zur Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten erbracht. Positiv ist vor allem, dass die Bevölkerung in allen acht angeschlossenen Gemeinden vom gesamten Leistungsangebot der Spitex profitieren kann und auch der Spätdienst (bis 21 Uhr) überall angeboten werden kann», zieht Monika Müller-Hutter nach gut drei Monaten Bilanz. Mit gewissen Anfangsschwierigkeiten kämpfte man einzig bei der EDV, sei doch die gesamte Administration am Hauptsitz in Herisau zusammengeführt worden, «und das ist eine grosse Herausforderung».

Spitex Appenzellerland

Bei der Spitex Appenzellerland stehen in vier Pflgeteams – zwei in Herisau und je eines in Waldstatt und Speicher – insgesamt 86 Mitarbeitende im Einsatz. In Herisau sind es 25 Vollstellen mit 42 Mitarbeitenden, in Waldstatt sechs Vollstellen mit 20 Mitarbeitenden sowie in Speicher 13 Vollstellen mit 26 Mitarbeitenden. Geschäfts-

leiterin der Spitex Appenzellerland ist Susanne Schäfer, und Cornelia Kühnis, Leitung Hilfe und Pflege, ist stellvertretende Geschäftsleiterin. Teamübergreifend stehen allen drei Filialen kompetente Fachteams für die Bereiche Ausbildung, Psychiatrische Pflege, Wundmanagement, Palliative Care und Diabetes-Pflege zur Verfügung. «Dank der Grösse der Spitex Appenzellerland können

wir alle Dienste abdecken, und rund 30'000 Personen können in den acht Gemeinden davon profitieren», betont Monika Müller-Hutter. Aber auch nach der Neuorganisation ist die Spitex noch immer auf die Unterstützung durch Freiwillige angewiesen, insbesondere im Bereich von Palliative Care, beim Fahrdienst und beim Mahlzeitendienst. (jb)

Drei Spitex-Organisationen in Ausserrhoden

Appenzell Ausserrhoden verfügt derzeit über drei regionale Spitexorganisationen, die mit insgesamt über 140 fachlich kompetenten Mitarbeitenden der Bevölkerung ein breitgefächertes Angebot im Rahmen einer Leistungsvereinbarung bieten.

Zur Spitex Appenzellerland (071 353 54 54, www.spitex-appenzellerland.ch) mit Filialen in Herisau, Waldstatt und Speicher gehören die Gemeinden Herisau, Urnäsch, Waldstatt, Schwellbrunn, Stein, Hundwil (ab 1. Januar 2014), Speicher, Trogen und Wald.

Die Spitex Rotbachtal (071 333 22 11, www.spitex-rotbachtal.ch) umfasst die Gemeinden Teufen, Bühler und Gais.

Zur Spitex Vorderland (071 891 19 08, www.spitex-vorderland.ch) gehören Heiden, Rehetobel, Reute, Grub, Wolfhalden, Walzenhausen und Oberegg.

Schönengrund ist der Spitex Neckertal angegliedert und Lutzenberg der Spitex Am Alten Rhein. (jb)

Betriebliches Gesundheitsmanagement bringt



Gaudenz Bachmann,
Präsident Forum BGM Ostschweiz

Depressionen und andere psychische Störungen als Folge einer zu grossen Belastung am Arbeitsplatz sind häufiger geworden. Betriebliches Gesundheitsmanagement wird wichtiger. Das Forum BMG Ostschweiz unterstützt Unternehmen bei der Umsetzung.

Das Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement (BMG) Ostschweiz ist 2007 auf Initiative des Kantons St.Gallen gegründet worden. Seit 2009 bzw. 2011 wird das Forum auch vom Kanton Appenzell Ausserrhoden und vom Fürstentum Liechtenstein unterstützt. «Ein Unternehmen, das etwas für die Gesundheit seiner Mitarbeitenden tut, hat auch selber einen Nutzen», heisst es in einer Publikation des Forums BMG. Im folgenden Gespräch äussert sich dessen Präsident Gaudenz Bachmann, Präventivmediziner des Kantons St.Gallen, zur Gesundheit am Arbeitsplatz, zum betrieblichen Gesundheitsmanagement und zum Forum BMG Ostschweiz.

Sind die gesundheitlichen Probleme der Mitarbeitenden heutzutage grösser oder allenfalls auch anders als noch vor einigen Jahren?

Die Quote der gesundheitsbedingten Absenzen (Krankheit oder Unfall) der Vollzeitarbeitnehmenden belief sich im 2012 auf 2,8 Prozent. Damit haben sich die Absenzen im Zeitraum 2007 bis 2012 nur minimal verändert. Verändert haben sich hingegen, wie in fast allen Industrieländern, die Invalidisierungen aus psychischen Gründen. Diese haben in den letzten Jahrzehnten stark und stetig zugenommen und machen heute rund 40 Prozent des gesamten Rentenbestandes aus.

Was macht Mitarbeitende am Arbeitsplatz krank und führt zu längeren Absenzen?

Stillstand ist Rückschritt, lautet das Credo in vielen Firmen. Aktuelle Studien belegen: Zu viel Veränderung wirkt sich negativ auf die Belegschaft aus. Unsere Arbeitswelt verändert sich heute rasant. Glo-

balisierung, neue Technologien, Dauererreichbarkeit und vieles mehr erfordern einerseits eine hohe Anpassungsfähigkeit von den Betrieben. Andererseits ist der Einzelne aufgefordert, mit diesen Entwicklungen Schritt zu halten. Eine Herausforderung, die nicht allen gelingt und insbesondere auch älter werdende Mitarbeitende belastet.

Was können Unternehmen präventiv für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden tun?

Gesundheitsförderung ist eine Führungsaufgabe. Die Führungsverantwortlichen haben es in der Hand, für gute Rahmenbedingungen zu sorgen. Sie prägen mit ihrem Verhalten und ihrem Verhältnis zu den Mitarbeitenden das betriebliche Klima und gestalten die Arbeits- und Organisationsbedingungen – von der Informationspolitik über die Arbeitsumgebung und die Arbeitsabläufe bis zur Infrastruktur des Betriebs. Zudem haben Führungsverantwortliche eine wichtige Vorbildfunktion. Führungskräfte, die sich selber zu hohen Belastungen aussetzen und ihrer Gesundheit schaden, können nicht gesundheitsförderlich führen, also zuhören, Interesse zeigen, realistische Ziele vereinbaren, Feedback geben, gute Leistungen wertschätzen und betriebliche Entscheide transparent machen.

Kann der Mitarbeitende auch selber dazu beitragen, damit insbesondere psychische Probleme gar nicht erst auftreten?

Ja, er kann, indem er seine persönlichen Ressourcen zur eigenen Gesunderhaltung ausbaut. Dazu gehören zum Beispiel persönliche Einstellungen und Bewältigungsmöglichkeiten bei

Nutzen für Mitarbeitende und Unternehmen



Ergonomische Arbeitsplatz-Gestaltung für mehr Gesundheit – z.B. höhenverstellbare Arbeitstische.

Herausforderungen, berufliche Ressourcen (Fertigkeiten, Fachwissen usw.) und gesundheitsbezogene Ressourcen (gesundes Verhalten, körperliche Fitness). Menschen, die über gute Gesundheitsressourcen verfügen, können Belastungsfolgen reduzieren.

Was bietet das BGM Forum Ostschweiz seinen Mitgliedern?

Wir bieten unseren Mitgliedern eine kostenlose Kurzberatung zu betrieblichem Gesundheitsmanagement und dessen Einführung an. Darüber hinaus steht die Geschäftsstelle für Fragen bei der Umsetzung von BGM zur Verfügung, vermittelt zum Beispiel passende Fachpersonen oder weist auf geeignete Tools hin. Im Mitgliederbereich finden die Betriebe einen breiten Fundus an Instrumenten, Checklisten und aufbereiteter Fachliteratur zur Gesundheitsförderung im Betrieb, zum Beispiel zu Burnout, Doping im Arbeitsalltag, Generationenmanagement, Gesund Führen, Mobbing, Präsentismus, Stress, Wertschätzung usw.

Das Forum BGM Ostschweiz organisiert regelmässig Weiterbildungen und Möglichkeiten für Wissens- und Erfahrungsaustausch für seine Mitglieder. Zudem profitieren die Mitglieder von verschiedensten Vergünstigungen bei Weiterbildungsangeboten von anderen Veranstaltern.

Warum lohnen sich für Unternehmen Investitionen in das Betriebliche Gesundheitsmanagement?

Leistungsfähige und leistungswillige Mitarbeitende sind die wichtigste Ressource und sichern den Unternehmenserfolg. Leistungsbereitschaft setzt Gesundheit voraus. Immer mehr Unternehmen erkennen das Potenzial des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und verankern die Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden als strategische und operative Führungsaufgabe. (jb)

Forum BGM Ostschweiz

Das Forum BGM bietet seinen rund 150 Mitgliedern ein Netzwerk für Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Ostschweiz und im Fürstentum Liechtenstein.

Getragen wird das Forum von den Kantonen St.Gallen und Appenzell Ausserrhoden und dem Fürstentum Liechtenstein. Unterstützt wird es zudem von Gesundheitsförderung Schweiz, der Ärztesgesellschaft des Kantons St.Gallen, der Helsana Krankenversicherung und der Hirslanden Klinik Stephanshorn.

Vereinsmitglied können Einzelpersonen, Organisationen und Firmen werden. Die Geschäftsstelle befindet sich in St.Gallen und ist unter 071 243 10 82 oder info@bgm-ostschweiz.ch erreichbar.

Weitere Informationen:
www.bgm-ostschweiz.ch



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft



bottlang-partner.com

EIN KLICK DER SICH LOHNT!
DIE INFORMATIONSPLATTFORM
RUND UM DAS THEMA
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

www.forum-psychische-gesundheit.ch

www.forum-psychische-gesundheit.ch
Veranstaltungen, Tipps, Adressen von Fachstellen
und -personen und noch viel mehr.




markwalder
Tischstühle + Büromöbel

Für Ihre GESUNDHEIT am Arbeitsplatz !
Rückenschonende Stühle, höhenverstellbare Tische, ergonomische Bürohilfen
und vieles mehr finden Sie in unserer grossen Büromöbelausstellung
am Bahnhofplatz in St. Gallen.

Markwalder + Co. AG Tel. +41 71 228 59 31
Kornhausstrasse 5 Fax. +41 71 228 59 59
9001 St.Gallen www.markwalder.com

www.markwalder.com

Einladung zur Hebammenstunde

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

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

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

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



www.spitalverbund.ch  Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden

ZENTRUM FÜR
LABORMEDIZIN

AUCH QUALITÄT IST ANSTECKEND!



Frohbergstr. 3 CH-9001 St.Gallen T+41 71 494 37 00 www.zlmsg.ch info@zlmsg.ch



Die körpereigenen Abwehrkräfte stärken

Die Möglichkeiten der Naturheilkunde sind vielfältig. Jede Therapieform verfügt über unterschiedliche Möglichkeiten, das menschliche Immunsystem zu stärken. Gemeinsam ist allen die Stärkung der Selbstheilungskräfte.



Bei Erkältungen helfen die Wirkstoffe der Echinacea – auch bekannt als Sonnenhut.

Unser Körper kann sich selber wirksam vor Keimen schützen. Wenn wir die natürlichen Barrieren kennen, stärken wir damit unsere Gesundheit. Solche natürlichen Barrieren sind die Haut und der Säureschutzmantel der Haut, die Schleimhaut des Atem- und Verdauungssystems sowie der Geschlechtsorgane. Auch die Salzsäure des Magens, Bakterien des Darms, die Tränenflüssigkeit, die weissen Blutkörperchen und das Lymphsystem schützen den Körper vor eindringenden Keimen.

Bewusstes Verhalten

Mit bewusstem Verhalten unterstützen wir unser Abwehrsystem. Weil Duschen den Säureschutzmantel der Haut verändert, empfiehlt sich hautschonende Seife. Grippe- und andere Keime werden durch Handkontakte übertragen. Deshalb gilt: Händewaschen nach dem Gang auf die Toilette und vor dem Essen. Gesund essen entlastet das Abwehrsystem des Verdauungstraktes. Gemüse und Früchte stärken jede einzelne Körperzelle. Genügend trinken schwemmt Keime aus dem

Körper und unterstützt die Funktion der Schleimhäute. Bewegung an der frischen Luft, Treppensteigen, Wechselduschen, Sauna usw. halten den Blutkreislauf fit. Durch eine gute Durchblutung werden Keime gefunden, erkannt und ausgeschieden. Zu vermeiden ist Stress. Dank Ruhepausen und genügend Schlaf können sich die Körperzellen erholen und regenerieren.

Immunsystem stärken

Wenn das eigene Immunsystem stark gefordert wird, ist, wie schon Paracelsus gesagt hat, «gegen jedes Übel ein Kraut gewachsen». Erfolg verspricht in der Naturheilkunde das richtige Mittel, welches schon bei den ersten Krankheitssymptomen dosiert eingesetzt wird. So hält Propolis, ein wertvolles Produkt aus der Bienenapotheke, Erreger fern, ohne Resistenzen zu bilden. Propolis eignet sich bei Infekten aller Art. Andere Pflanzen wie Knoblauch, Kapuzinerkresse, Meerrettich, Sonnenhut oder die Taigawurzel haben einen festen Platz in der naturheilkundlichen Unterstützung des Immunsystems. Einige ätherische

Öle, z.B. in Duftlampen, wirken stärkend auf das Immunsystem. Räucherungen mit Kräutern wirken gegen Bakterien und Viren. Studien zeigen, dass Yoga, unter kundiger Anleitung gelernt und ausgeübt, positiven Einfluss auf den ganzen Organismus hat. Nicht zu vergessen: Positives Denken und Freude am Leben wirken immunstärkend. Wenn dem Immunsystem Sorge getragen wird, müssen weniger Medikamente eingesetzt werden. Dies schont nicht nur das Portemonnaie, sondern auch Körper und Seele bleiben dadurch fit.

Vereinigung aktiver Heilpraktiker AR

Zwei Gruppen

In Appenzell Ausserrhoden ist die Naturheilkunde traditionell stark verbreitet. Die Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sind in verschiedenen Gruppierungen zusammengeschlossen. Von diesen sind die Vereinigung aktiver Heilpraktiker AR (VAHAR) und die Naturärzte-Vereinigung der Schweiz (NVS) in Appenzell Ausserrhoden am präsentesten.

Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut.

Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden
Kasernenstrasse 17
9102 Herisau

www.ar.ch/Gesundheit