

02 | 22

August



**Pensionierung**  
Herausforderung für  
die Partnerschaft

**Schatz-Suche**  
Das Glück liegt  
manchmal so nah

**Patienten-  
verfügungen**  
Auch für Ärzte  
eine Erleichterung

*INKL.  
KURSPROGRAMM*

# Floaten

Schweben im warmen Salzwasser  
Entspannung für Körper Geist und Seele

Termine nur nach Voranmeldung:

**Montag-Freitag 12.30-21.30 h**  
(letzte Buchung 20.00 h)

**Samstag & Sonntag 10.00-19.00 h**  
(letzte Buchung 17.30 h)


FloatingOase GmbH  
Eschlerpark ~ Bleichelstrasse 22 ~ 9055 Bühler  
Tel. 079 793 92 92 ~ info@floatingoase.ch

[floatingoase.ch](http://floatingoase.ch)



## Apotheke Frey AG

 Poststrasse 22b  
9410 Heiden

 Tel.: 071 898 89 50  
Fax: 071 898 89 51

 [apofrey@ovan.ch](mailto:apofrey@ovan.ch)  [www.apothekefrey.ch](http://www.apothekefrey.ch)

# Kapital oder Rente?

Stehen Sie vor dieser und ähnlichen Fragen?  
Unsere PensionsplanerInnen haben  
die Antworten dazu. Und die sind sehr  
individuell, weil wir in jedem Fall Ihre persön-  
liche Situation beurteilen. Also fragen wir Sie  
zurück: Beratung oder Blindflug?

[appkb.ch/pension](http://appkb.ch/pension) | 071 788 88 42

Empfehlenswert.  Appenzeller  
Kantonalbank



GEMEINDE TEUFEN



Lernen Sie uns und unsere  
Häuser persönlich kennen  
und vereinbaren Sie einen  
Besichtigungstermin.

Wir freuen uns auf Ihren  
Anruf. Ihre Ansprech-  
person: Ursina Moser,  
Gesamtleitung,  
Tel. 071 335 79 91

Weitere Informationen  
finden Sie auf unserer  
Internetseite  
[www.heime-teufen.ch](http://www.heime-teufen.ch)

## Familiär, herzlich und mit wunderschöner Aussicht auf das Alpsteinpanorama

**Alters- und Pflegeheime Teufen AR**

Haus Unteres Gremm

Haus Lindenhügel

[www.heime-teufen.ch](http://www.heime-teufen.ch)



# INHALT

04

## Schwerpunkt

Pensionierung –  
Herausforderung für die Partnerschaft

07

## Stadt & Land

Schatz-Suche –  
Das Glück liegt manchmal so nah

10

## Körper & Geist

Schafgarbe –  
Das Kraftpaket unter den Stauden

15

## Leben & Lernen

Smarte digitale Helfer  
für Alltags- und Notfallsituationen

18

## Gesellschaft & Recht

Klare Patientenverfügungen sind  
auch für Ärzte eine Erleichterung

22

## News

Portrait Marianne Buchli  
*Angehörige zu Hause pflegen*

26

## Agenda

Aktuelle Veranstaltungen  
*Fortlaufende Angebote*

---

## Impressum

**Herausgeberin** star productions GmbH in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden | Gossauerstrasse 2 | 9100 Herisau | ar.prosenectute.ch **Konzept** star productions GmbH | Kronbergstrasse 9 | 9104 Waldstatt | starproductions.ch  
**Gesamtverantwortung** Beat Müller, Sabrina Steiger **Redaktion** Maya Sporn, Michel Bossart, Pro Senectute AR **Chefredaktion** Beat Müller  
**Art Direction** Nina Frei **Anzeigen und Druck** Appenzeller Druckerei AG **Auflage und Erscheinung** 13000 Exemplare, 4x jährlich  
**Abonnemente** für Spenderinnen und Spender im Jahresbeitrag inbegriffen **Mediadaten und Informationen** ps-magazin.ch

# Pensionierung – Herausforderung für die Partnerschaft

**Endlich ist sie da, die langersehnte Pensionierung. Obwohl sich viele Paare grundsätzlich auf diesen neuen Lebensabschnitt freuen, kann er für die Beziehung zur Belastungsprobe werden. Iris Schläpfer aus Teufen erzählt, wie sie und ihr Mann sich auf die Pensionierung vorbereitet haben.**

Eins ist klar: Die Pensionierung kommt nicht plötzlich, sie trifft einen höchstens unvorbereitet. Während des Arbeitslebens waren gewisse Routinen von Tages-, Wochen- und Jahresplänen vorgegeben. Routinen, die nun von einem Tag auf den anderen wegfallen. Das kann nicht nur für einen selbst, sondern auch für die Paarbeziehung zu einer Belastungsprobe werden.

Für die meisten Betroffenen ist die Pensionierung aber ein positives Ereignis; der Übergang für die Paarbeziehung eine gemeinsame Entwicklungsaufgabe. Zwei, die von sich behaupten, sich gemeinsam gut auf die Pensionierung vorbereitet zu haben, sind Iris und Johannes Schläpfer aus Teufen. Beide arbeiteten an der Kantonsschule Trogen, er Vollzeit als Schulleiter, sie mit einem 80-Prozent-Pensum in der Bibliothek. Für Schläpfers war es ein bewusster Entscheid, sich gemeinsam – das war im August vor zwei Jahren – pensionieren zu lassen. Iris Schläpfer erzählt: «Zur Vorbereitung suchten wir einen vom Kanton or-

ganisierten, eintägigen Einführungskurs zur Pensionierung. Da wurden Themen wie Gesundheit, Finanzen und das Sozialleben angesprochen.» Da sie viele ältere Freunde haben und deren Pensionierung miterlebt haben, waren sie sich den Herausforderungen, die der neue Lebensabschnitt mit sich bringen wird, bewusst: «Wer früher kein Hobby oder Freunde hatte, hat dann nicht plötzlich zum Zeitpunkt der Pensionierung welche», bringt Iris Schläpfer eine der Herausforderungen auf den Punkt.

## **Anpassung der Zeitstruktur**

Nach der Pensionierung müssen die eigenen und die gemeinsamen Zeiten in der Regel neu strukturiert werden. Wenn einer oder beide der pensionierten Partner sich früher stark auf die Arbeit fixiert hatten, kann es passieren, dass sie nun mit der freigewordenen Zeit nicht viel anfangen wissen. In Bezug auf die Partnerschaft können Enttäuschungen die Folge sein. Dann nämlich, wenn

Erwartungen und Realität, was das Ausmass der gemeinsam verbrachten Zeit betrifft, auseinanderklaffen. Nicht so bei der Familie Schläpfer: «Einer unserer Vorteile war wohl, dass wir schon zusammen gearbeitet und somit viel Zeit auch ausserhalb des Hauses miteinander verbracht haben», sagt die pensionierte Bibliothekarin. Die Angewöhnungszeit an das Rentnerleben, die in die Anfänge der Coronazeit und die da einhergehenden Einschränkungen fiel, habe sie als sehr schön empfunden. Zudem gehe jeder von ihnen nach wie vor den eigenen Interessen nach: Er unternimmt gerne Touren mit seinem Bike, sie pflegt die Bücherrunde mit den Lesefrauen.

## **Herausforderung: Zeitmanagement und Paarbeziehung**

«Wir sind keine Pensionierten ohne Zeit», lacht Iris Schläpfer. Die beiden achten nämlich bewusst darauf, dass ihre Agenda nicht zu voll wird. Dafür nutzen sie einen gemeinsamen Ka-



Iris und Johannes Schläpfer freuen sich, dass sie nun mehr Zeit mit ihren Enkelkindern verbringen können

lender auf dem iPhone. «So sehen wir, wann genug ist, und dann machen wir einfach nichts mehr ab», sagt sie und freut sich darüber, dass allgemein alles nun viel ruhiger sei als früher: «Für uns an der Schule war zum Beispiel die Vorweihnachtszeit jeweils sehr stressig. Man musste noch dieses und jenes und Hausarbeiten wie putzen oder einkaufen irgendwo reinmisten.»

Aber hat die Pensionierung auch die Paarbeziehung verändert? Ja, sie sei inniger geworden, erzählt sie. Einfach auch, weil man mehr Zeit für einander habe. So könne man auch mal spontan einen Kaffee trinken gehen oder finde Zeit für eine

Umarmung, was früher nicht so einfach möglich war. Iris Schläpfer ist sich bewusst: «Wir sind privilegiert, weil sich in unserer Alltagsorganisation, abgesehen davon, dass wir nicht mehr arbeiten müssen, nicht allzu viel verändert hat. Schon früher haben wir den Haushalt gemeinsam erledigt und sind unseren eigenen Hobbys nachgegangen.» Ihr Tipp: Das A und O liegt in der guten Vorbereitung der Pensionierung. Damit meint sie nicht nur (aber auch) die Vorsorgeplanung, sondern dass man sich auch gedanklich und seelisch auf diesen neuen Lebensabschnitt vorbereitet. Dazu gehört auch, dass man sich Gedanken über die Wohn-

situation mache: Sie zum Beispiel seien schon fünf Jahre vor dem Erreichen des Pensionsalters aus dem zu gross gewordenen Haus ausgezogen und haben sich eine kleinere Wohnung in Teufen genommen.

Und noch einen wichtigen Tipp gibt Iris Schläpfer zum Schluss mit auf den Weg: Man soll geniessen, was man hat und zufrieden damit sein. «Das war eigentlich schon immer unsere Lebensdevise», sagt sie: «Ändere, was du kannst, und akzeptiere den Rest.»

Text: Michel Bossart

Foto: Iris und Johannes Schläpfer

## Appenzeller Heilbad

# Mehr als Bad und Sauna – ein «stimmiges Gesamtpaket»

*Knapp zwei Drittel der Gäste im Appenzeller Heilbad ob Heiden sind Seniorinnen und Senioren. Sie schätzen das Angebot als «stimmiges, familiäres Gesamtpaket» und zeigen eine «hohe Gesamtzufriedenheit».*

Das hat eine vor wenigen Jahren durchgeführte Studie der Fachhochschule St. Gallen ergeben. Wichtig für den positiven Gesamteindruck sind danach die Atmosphäre im Heilbad, die Sicherheit und Sauberkeit sowie die Vielfalt des Angebots.

### Wellness und Fitness

Dazu gehören eine grosszügige Bäderlandschaft mit Innen- und Aussenbad, mit Sprudelliegen und Massagedüsen (und kostenfreier Wassergymnastik) sowie eine vielfältige Saunalandschaft mit finnischer Sauna, einer Kräuter Sauna und einem Sole-Dampfbad (und abwechslungsreichen Aufgüssen). Zur Vielfalt tragen aber auch der Wellness- und Gesundheitsbereich mit Massagen und Ayurvedabehandlungen sowie das mit modernsten Geräten ausgestattete Fitnesscenter bei. Es werden attraktive Kombi-Abonnements angeboten.

### Ruhige, gemütliche Atmosphäre mitten in der Natur

Das Appenzeller Heilbad ist ein Ort von Ruhe, Erholung und Entspannung. Die Gäste wissen die Atmosphäre sehr zu schätzen, die Ruheräume, den grossen Saunagarten, die Son-



nenterrassen – sowie auch das erst kürzlich erweiterte und neue gestaltete Bistro mit dem nahe gelegenen Restaurant Mineralbad. Das Appenzeller Heilbad ist ein bedeutendes Gesundheits- und Wellnesszentrum in der Ostschweiz.

Appenzeller Heilbad  
071 898 33 88  
heilbad.ch  
info@heilbad.ch

  
appenzeller  
heilbad

**p.s.**  
Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



## Haben Sie uns bereits online besucht?

Entdecken Sie weitere spannende Artikel auf der neuen p.s. Magazin Website oder Facebookseite.

[www.ps-magazin.ch](http://www.ps-magazin.ch)

# SCHATZ SUCHE

## Das Glück liegt manchmal so nah

**Der Speed-Dating-Anlass «Schatz-Suche» in Herisau hat sich für Béatrice gelohnt: Sie konnte Kontakt zu interessanten Männern knüpfen und tauscht sich regelmässig mit ihnen aus. Dabei geht es ihr vor allem um den freundschaftlichen Kontakt zu Mitmenschen und nicht unbedingt um eine neue Beziehung.**

Am Telefon klingt Béatrice fröhlich und beginnt sofort zu erzählen. Einsam sei sie gewesen, furchtbar allein habe sie sich gefühlt. Kurz vor der Operation sei sie an einen neuen Ort gezogen, wo sie niemanden kannte. «Meine Kinder organisierten mir dann glücklicherweise jemanden von der Spitex, der regelmässig nach dem Rechten schaut», fährt sie munter fort. Es ist denn auch dieser Spitex-Mitarbeiter gewesen, der Béat-

rice auf das Speed-Dating-Angebot der Pro Senectute aufmerksam gemacht hat. «Wissen Sie», lacht die vive Rentnerin in den Apparat, «an meiner Wand hängen etwa 150 Zettel, die ich mal lesen sollte. Nach meiner Augenoperation kann ich mich nicht mehr so gut auf Geschriebenes konzentrieren. Dann häng ich alles für später an die Wand. Nur zum Lesen komm ich dann doch irgendwie nie...».

Gut hat das der Spitex-Mitarbeiter für sie übernommen: Denn ihre Teilnahme an der Schatzsuche am 5. Mai in Herisau bereut sie auf gar keinen Fall, wie sie nicht müde wird zu versichern. «Ich bin unangemeldet gegangen, obwohl man das ja eigentlich nicht sollte», schmunzelt sie, «Wir waren insgesamt elf Frauen, die mit elf Männer sprechen konnten. Für mich reichte es aber nur noch für fünf oder sechs», erzählt >

## Gutschein für CHF 500.–

bei Vertragsabschluss für einen Neuwagen bis  
31. Oktober 2022 gegen Vorweisung des Inserates.

**UTO  
LANTER AG**

Toyota + Suzuki  
Gewerbezentrum Walke  
9100 Herisau  
+41 71 351 22 77  
www.autolanter.ch

«EIGENTLICH WOLLTE ICH NUR  
MEINEN WAGEN  
ZUM SERVICE BRINGEN...»



**SIE FINDEN UNS  
AN DER HEMA**

Engelgasse 5, 9050 Appenzell  
Kasernenstrasse 5, 9100 Herisau

www.engel-optik.ch

**EO**  
ENGEL OPTIK

### Haben Sie sich abgesichert?

Oft sichern wir uns mittels Versicherungen gegen Risiken ab. Doch was ist, wenn ich nicht mehr selber handeln oder bestimmen kann? Wer soll mich vertreten? Kennen Sie den Vorsorgeauftrag, mit welchem Sie die behördlichen Massnahmen auf ein Minimum beschränken und selbst bestimmen können? Welche Regelungen bestimmen Sie auf Ihren Tod hin?

Wünschen Sie eine Beratung zu:

- › **Patientenverfügung,**
- › **Vorsorgeauftrag** und/oder
- › **Nachlassplanung?**

Die Aggeler Huber & Partner AG berätet Sie gerne umfassend und freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme!



**Aggeler Huber & Partner AG**  
Recht und Treuhand

9100 Herisau, Eggweg 10a  
9200 Gossau, Herisauerstrasse 36  
071 385 69 69  
www.recht-treuhand.ch

Ihre Selbstbestimmung  
umzusetzen ist unser  
Handwerk.





› sie. Wenn ihr in der kurzen Kennenlernzeit das Gegenüber gefiel, notierte sie seinen Namen. Wenn der Mann ihren Namen ebenfalls auf seinen Zettel geschrieben hat, dann kam es zu einem ersten vermittelten Telefongespräch.

Sie habe riesiges Glück gehabt, schwärmt Béatrice: «Ich lernte einen hochintelligenten Mann kennen, mit dem ich nun regelmässig telefoniere und auch schon Kaffeetrinken gegangen bin.» Er sei genau das, was sie gesucht habe: ein warmerherziger Mensch, dessen Gemeinschaft sie schätze und mit dem sie sich gerne austausche. Es gehe ihr

nämlich nicht unbedingt um eine neue Beziehung. Im Gegenteil: Ältere Menschen brauchen entweder eine Aufgabe oder einen Freundeskreis. «Die Einsamkeit kann einem sonst ins Grab bringen», gibt sie zu bedenken.

Nach dem geglückten Speed-Dating fühlt sich Béatrice eindeutig weniger einsam als zuvor. Sie sei sogar im Besitz der Nummer eines anderen Mannes, gibt sie verschmitzt zu. Auch mit ihm habe sie schon telefoniert und sich ein-, zweimal getroffen. Aber eigentlich reiche ihr der eine. «Schauen wir mal, wie's weiter geht», meint sie fröhlich und

kann die Schatz-Suche nur empfehlen. «Angst muss niemand haben und die 20 Franken Eintritt sind wirklich gut investiertes Geld», meint sie zum Schluss. Das Speed-Dating in diesem Rahmen sei eine wunderbare Sache und eine willkommene Abwechslung im Alltag.

Die nächste Schatzsuche findet am 24. November in Speicher statt. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, da die Organisatoren auf ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis achten.

Text: Michel Bossart

Foto: Shutterstock

Der Speed-Dating-Anlass in Herisau war ein voller Erfolg



# SCHAFFGARBE

**Das Kraftpaket**  
unter den Stauden

**Sie ist mehrjährig, anspruchslos, insektenfreundlich und findet sowohl in der Küche als auch in der Hausapotheke Verwendung: die Schafgarbe. Wo man sie findet, was sie alles kann und warum ihr die Chrüterei in Stein eigens einen Kochabend widmet – wir machen uns auf Entdeckungsreise.**

2021 wurde die *Achillea millefolium* oder eben die gemeine Schafgarbe zur Staude des Jahres gekürt. Sie ist eine der bekanntesten heimischen Pflanzen, gehört der Gruppe der Korbblütler an und wächst sowohl in der Sonne als auch im Halbschatten. Doch was macht die Schafgarbe so interessant?

Ihr botanischer Name bedeutet «Tausendblättriges Achilleskraut» und geht auf den sagenhaften trojanischen Helden Achilles zurück. Er

wurde im Kampf an der Ferse (daher auch der Name Achillesferse) verletzt. Der Sage nach, riet ihm die Göttin Aphrodite daraufhin seine Verletzungen mit Schafgarbe zu heilen – was dann auch auf wunderbare Weise funktioniert haben soll. Und noch heute wird die Schafgarbe als Heilpflanze eingesetzt. Äusserlich angewendet wirkt sie blutstillend und entzündungshemmend. Darum wird sie etwa zur Behandlung offener Wunden oder bei Akne eingesetzt.

Der Duft von Schafgarbeöl soll entspannend und gar antidepressiv wirken und das Kraut wirkt krampflösend und verdauungsfördernd. *Achillea* lässt sich aber auch als Tee, Tinktur, Wickel oder auch Sitzbad zubereiten. Der bittere Tee wird unter anderem bei Magen- und Verdauungsbeschwerden getrunken, was den Blutdruck senken und appetitanregend wirken soll. >



#### Kräuterbutter mit Schafgarbe

- 125g Butter
- 2 Stängel Gundermann
- 2 Blätter Löwenzahn
- 2 Stängel Peterli
- 1 Messerspitze Salz
- ¼ Bund Schafgarbe
- ½ Bund Schnittlauch

**1** Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen mit dem Salz verkneten und in eine Schüssel geben.

**2** Alle Kräuter waschen und gut abtropfen lassen. Danach fein hacken und mit einer Gabel unter die Butter mischen. Eine Rolle formen, diese in Frischhaltefolie oder Butterbrotpapier wickeln und kühl stellen.

Flagge zeigen



Rotes Kreuz auf  
weissem Grund

Bis 30. Okt. 2022  
Mi bis Fr 13–17 Uhr  
Sa/So 11–17 Uhr

Dunant Plaza  
Heiden



# Bergwirtschaft Blattendürren

**Sönd wöllkomm in der  
Bergwirtschaft Blattendürren  
in Urnäsch.**

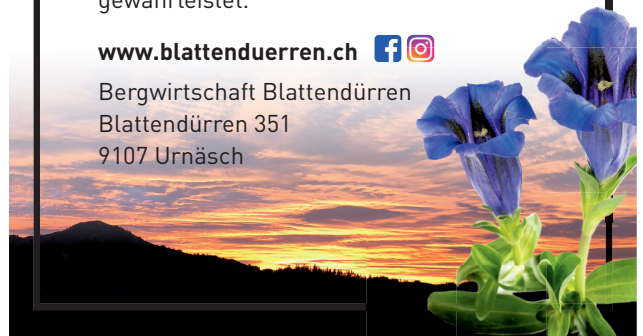
Herrlich gelegen auf 1080 m.ü.M. im Wandergebiet zwischen Kronberg und Urnäsch. In Ruhe und Erholung geniessen Sie kalte und warme Appenzeller Spezialitäten.

**Nicht einfach etwas Gutes kochen,  
sondern das Einfache gut kochen.**

Die PW-Zufahrt bis zur Bergwirtschaft ist gewährleistet.

[www.blattenduerren.ch](http://www.blattenduerren.ch)  

Bergwirtschaft Blattendürren  
Blattendürren 351  
9107 Urnäsch



APPENZELLER LEBENSWELTEN  
**M H MUSEUM HERISAU**



**«Ääs go züche» –  
Wirtshäuser im  
Appenzellerland**

Sonderausstellung  
bis 2. Oktober

Öffnungszeiten  
Mittwoch bis Sonntag, 13–17 Uhr  
[www.museumherisau.ch](http://www.museumherisau.ch)

**Geschnitztes  
Appenzeller Brauchtum  
im Volkskunde-  
Museum Stein  
16.6.2022 bis 22.1.2023**



APPENZELLER  
VOLKSKUNDE  
MUSEUM STEIN AR



KUNSTHALLE  
ZIEGELHÜTTE

## ge·stal·ten

/gə'faltŋ, gestältn/

1. (einer Sache) eine bestimmte Form geben  
«eine Plastik im Museumsatelier aufbauend gestalten»

2. eine bestimmte Form annehmen  
«die Kommunikation gestaltet sich sehr angenehm»



Heinrich Gebert  
Kulturstiftung

Wir öffnen Begegnungsräume.

[kunsthalleziegelhuette.ch](http://kunsthalleziegelhuette.ch)



### Elsbeth Mettler

Elsbeth Mettler ist Bäuerin mit eidg. Fachausweis, Heilpflanzenfachfrau und Eigentümerin und Geschäftsführerin der Chrüterei Stein.

Sie ist stark mit der Natur und der Pflanzenwelt verwurzelt und gibt das uralte Wissen über die Pflanzenheilkunde in ihren Kursen gerne weiter.

### Abendkurs «Pflanzechost»

Der Kurs findet am 21.9.22 und am 16.11.22 von 17 – 21 Uhr statt. Mit viel Wissenswertem und gluschtigen Rezepten. Pro Abend gibt es jeweils zwei Hauptakteure. Am 21.9.22 sind es Kichererbse und Schafgarbe.

› Auf den Geschmack der Schafgarbe ist auch Elsbeth Mettler, Eigentümerin und Geschäftsführerin der Chrüterei in Stein, gekommen. «Die Schafgarbe ist für mich eine der wichtigsten heimischen Heilpflanzen», sagt sie und ergänzt: «ist man mit seinem Latein am Ende, greift man zur Schafgarbe!» Schon Hildegard von Bingen, bekannte Wissenschaftlerin und Kräuterkundlerin aus dem Mittelalter, habe die Pflanze für sich entdeckt und noch heute werde sie für so manches Wehwehchen eingesetzt.

Die Schafgarbe kann aber sogar noch mehr! Denn auch wenn sie als Kochzutat bei uns nicht allzu bekannt ist, ist sie dafür nicht weniger geeignet. Die jungen Blätter der Pflanze haben einen würzigen Geschmack und eignen sich daher hervorragend in Kräutersalzen, Nudelteig, oder Salat. Die Schafgarbe lässt sich auch wunderbar verwenden, um Saucen,

Suppen, Eier- und Kartoffelgerichte oder Brotaufstriche zu verfeinern. Unsere Vorfahren zauberten aus ihr, ergänzt durch Brennnessel, Wegerich, Giersch und Löwenzahn, kräftigende Suppen, um im Frühling die Folgen der vitaminarmen Winterkost auszugleichen.

Unter dem Titel «Pflanzechost» bieten Elsbeth Mettler und ihr Team regelmässig Kochabende an, bei denen die Teilnehmer mehr über die Grundprinzipien der pflanzenbasierten Ernährung erfahren. Jeweils zwei Pflanzen treten an diesen Abenden ins Rampenlicht. Im September sind es Kichererbse und eben: die Schafgarbe. Elsbeth Mettler mag sie am liebsten als Tee, im Salat oder als Gewürz, denn pur sei sie ihr ein wenig zu bitter. «Die Bitterstoffe unterstützen aber unsere Leber bei der Gallenbildung – deshalb hilft die Schafgarbe uns eben bei der Verdauung», ergänzt sie.

Die Schafgarbe wächst am besten an einem sonnigen Standort und mag einen nährstoffreichen Boden. In der freien Natur sieht man sie deshalb häufig auf saftigen Wiesen. Ihre Blüten zeigen sich von Juni bis September in verschiedenen Farben: von Weiss und Gelb über Rosa bis zu kräftigem Rot.

Am besten schneidet man das ganze Kraut während der Blütezeit etwa eine Handbreit über dem Boden ab. Es kann sowohl frisch als auch getrocknet verwendet werden. Für die Trocknung bindet man kleine Bündel und hängt sie mit den Blüten nach unten an einem trockenen, schattigen Ort auf. Sobald die Pflanzen trocken sind, zerkleinert man sie und lagert sie kühl, trocken und lichtgeschützt.

Text: Maya Sporn

Fotos: Shutterstock/Elsbeth Mettler

# p.s.

Magazin Pro Senectute Ausserrhoden



## Werbung, die auffällt...

Ein spannendes Umfeld und eine interessante Leserschaft im ganzen Kanton Appenzell Ausserrhoden.

**Wir beraten Sie gerne für Ihre Kampagne im neuen Magazin!**

**Ihr Kontakt für Werbung:**

**Appenzeller Druckerei AG**

Telefon 071 354 64 64

E-Mail [inserate@adaq.ch](mailto:inserate@adaq.ch)

# Smarte digitale Helfer für Alltags- und Notfallsituationen

**Zugegeben, Apps gibt es wie Sand am Meer und viele davon sind im Alltag weder hilfreich noch besonders benutzerfreundlich oder gar funktional. Einige jedoch bieten durchaus die Möglichkeit, uns den Alltag ein klein wenig zu vereinfachen oder in einer Notfallsituation schnell und richtig zu reagieren.**

Im App-Dschungel kann man schnell den Überblick verlieren und manchmal traut sich nicht, einfach irgendwelche Apps auf sein Smartphone zu laden. Eine gewisse Vorsicht und Skepsis sind absolut verständlich und bestimmt auch angebracht. Auch das Einrichten neuer Apps und die Integration in den Alltag sind manchmal gar nicht so einfach zu bewerkstelligen. Bei manchen Applikationen lohnt sich allerdings der Erstaufwand – denn sie haben tatsächlich das Zeug unseren Alltag ein kleines bisschen zu erleichtern, wie ein Überblick über unsere App-Favoriten zeigt:

## **Die SBB Mobile App für den öffentlichen Verkehr**

Mit über drei Millionen Kunden ist SBB Mobile die beliebteste ÖV-App der Schweiz. Über die App lassen sich unter anderem Fahrpläne abrufen, Reisen buchen und Abos hinterlegen. Praktisch ist etwa auch die EasyRide-Funktion, welche die gefahrene Strecke erkennt und das passende Billett

automatisch abbucht. Hierfür muss lediglich die kostenlose SBB Mobile App heruntergeladen und EasyRide aktiviert werden. Dann brauchen Sie dieses beim Beginn ihrer Reise nur noch einzuschalten und Sie können in jedes öffentliche Verkehrsmittel im gesamten GA-Bereich der Schweiz einsteigen und umsteigen, so oft sie möchten. EasyRide erkennt die Strecke und bucht für Sie das passende Billett ab – jeweils zum günstigsten Tarif.

*Pro Senectute bietet zu diesem Thema einen Kurs an.*

*Infos dazu finden Sie auf Seite 26.*

## **TWINT – insbesondere auch für Parkgebühren**

TWINT ist eine Bezahl-App aus der Schweiz und für Privatkunden kostenfrei. Zu den Grundfunktionen von TWINT gehört neben dem bargeldlosen Bezahlen auch die einfache Bezahlung von Parkgebühren. Hierzu wird einfach der QR-Code, der

an der Parkuhr angebracht ist, gescannt und bei der ersten Verwendung das Autokennzeichen eingegeben (dieses ist danach gespeichert). Nun kann die Parkdauer auf dem Handy eingestellt werden. Das mühsame Grübeln nach Kleingeld hat damit ein Ende – und die App bietet noch einen weiteren Vorteil gegenüber der Barzahlung: Die bezahlte Parkzeit kann jederzeit vorzeitig abgebrochen werden und der Differenzbetrag wird umgehend via TWINT App zurückerstattet.

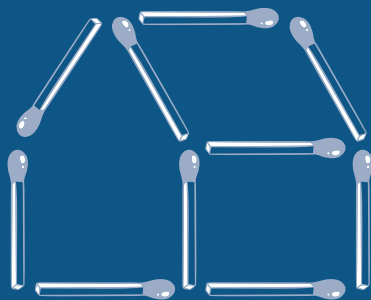
## **Der gemeinsame Einkaufszettel von Bring**

Bring ist ein digitaler Einkaufszettel. Die App kommt mit einer breiten Auswahl an vordefinierten Produkten, die über die Suche schnell gefunden und per Fingertipp zur persönlichen Einkaufsliste hinzugefügt werden können. Auch Mengen oder andere Produktangaben lassen sich eintragen. Besonders praktisch ist die Bring App, weil der Einkaufs-

>



**Rätselspass mit Immobilien**  
Legen Sie zwei Streichhölzer so um, dass das Haus in die andere Richtung schaut.



**Lösung**  
QR-Code oder  
[www.tfp.ch/raetsel](http://www.tfp.ch/raetsel)



Eine Hommage an  
Peter Alexander, Caterina Valente,  
Heinz Erhardt und viele andere.

# Servus Peter

DAS MUSICAL  
MIT DEN HITS VON  
**PETER  
ALEXANDER**

**8. NOV. 2022**  
**ST. GALLEN**  
TONHALLE

star  
shows

Vorverkauf: [www.ticketcorner.ch](http://www.ticketcorner.ch),  
Manor, Coop City oder  
Tel. 0900 800 800 (CHF 1.19 / min)

ticketcorner

**JETZT  
VORMERKEN**



Stiftung Altersbetreuung Herisau  
Wir pflegen Lebensqualität und Menschlichkeit

# Diagnose Demenz Lebensqualität im Alltag

Interessiert Sie das Thema Demenz oder leben Sie mit einem Menschen zusammen, der an Demenz erkrankt ist? An unserer Veranstaltung erfahren Sie von Fachpersonen aus erster Hand, was Demenz ist, wie sich die Krankheit äussern kann und wie trotz Demenz eine hohe Lebensqualität für alle Involvierten möglich ist.

**Mittwoch, 30. November 2022, 18.00 – 19.30 Uhr** mit anschliessendem Apéro

**Gastreferentin:** Dr. med. Birgit Schwenk, FMH Allgemeine Innere Medizin und Schwerpunkt Geriatrie

**Ort:** Stiftung Altersbetreuung Herisau, Mehrzweckraum Waldegg, Kasernenstrasse 91, 9100 Herisau

**Information und Anmeldung:** [www.altersbetreuung.ch/diagnose\\_demenz](http://www.altersbetreuung.ch/diagnose_demenz)





- › zettel damit immer griffbereit ist und man ausserdem die Möglichkeit hat, seine Liste mit anderen zu teilen. So können etwa Personen aus dem selben Haushalt oder etwa auch Helfer jederzeit Artikel zur Liste hinzufügen oder bereits besorgte Waren durch einen Klick von der Liste entfernen. Alle Nutzer sehen immer die aktuelle Version der Liste.

### **Notfall Apps für unterschiedliche Situationen und Bedürfnisse**

#### **Swishhelp**

Im Notfall zählt jede Sekunde! Da kann es bereits helfen und wertvolle Zeit sparen, wenn man in der Aufregung nicht erst die Nummer von Notruf oder Feuerwehr raussuchen

muss. Die App Swishhelp ist ganz einfach aufgebaut. Sie zeigt nur die in der Schweiz wichtigsten Nummern wie diejenige der Rega, Polizei, Feuerwehr, Notruf und Krankenwagen. Die Nummern können durch ein einfaches Antippen sofort gewählt werden.

#### **Notfall-ID**

Die App Notfall-ID ermöglicht das Erstellen von medizinischen Profilen, die im Notfall auch über den gesperrten Bildschirm des Handy abgerufen werden können. Das ermöglicht einen schnellen Zugriff auf wichtige Informationen wie Allergien, Blutgruppe, medizinische Kontakte etc., die für den Einsatz von Ersthelfern, Sanitätern oder medizini-

schem Personal unabdingbar sind. Ausserdem kann auch bei geschlossener App der Standort mit Notfallkontakten geteilt werden.

#### **HELP Notfall**

Diese Erste-Hilfe-App unterstützt Sie beim richtigen Handeln in Notfallsituationen. HELP Notfall bietet Informationen und Wissen sowie Schritt für Schritt Anleitungen für allergische Reaktionen, Bewusstlosigkeit, Herzinfarkt und andere Notfälle. Die App wurde von den Rettungsorganisationen des Schweizerischen Roten Kreuzes entwickelt und ist kostenlos.

Text: Maya Sporn

Foto: Shutterstock

# Patientenverfügung

von

Vorname

PLZ, Wohnort

Werte und Wünsche

## Klare Patientenverfügungen sind auch für Ärzte eine Erleichterung

**Patientenverfügungen stellen sicher, dass dem Wunsch des Patienten entsprochen und nichts gegen seinen Willen unternommen wird. Wie wichtig es ist, dass dieses Dokument so ausführlich wie möglich verfasst wird, erklärt Dr. Roland Kunz, Leitender Arzt Spital Herisau.**

Die Situation ist sehr belastend: Der Patient kann sich nicht mehr selbst über seinen Willen äussern und die Angehörigen müssen entscheiden, ob die lebenserhaltenden Massnahmen fortgeführt oder eingestellt werden sollen. «Es ist für alle eine Erleichterung, wenn in solchen Situationen eine klare und deutlich

formulierte Patientenverfügung vorhanden ist», sagt Roland Kunz, Leitender Arzt Akutgeriatrie im Spital Herisau. Zwar haben viele seiner Patienten eine solche Verfügung ausgefüllt, doch häufig sei sie zu kurzgefasst und zu wenig präzise. «Wir bewegen uns im Spital nicht in einer Schwarz-Weiss-Welt, sondern

in Grautönen», sagt er und meint damit, dass Aussagen wie «ich will nicht leiden» für die Ärzteschaft nutzlos sind, da dies sowieso das Ziel des Spitalpersonals sei. «Gute Patientenverfügungen sind darum möglichst ausführlich und persönlich formuliert und die Wünsche begründet», sagt Kunz. Wenn ein Mensch seine

Gedanken ausformuliert, können die Ärzte gemeinsam mit den Angehörigen den Wunsch im konkreten Fall besser interpretieren und ihm Folge leisten.

Die Ärzte unternehmen alles, um den Patientenwunsch in Erfahrung zu bringen. Wenn es möglich ist, sprechen sie das Thema bei Spitalertritt an: «Wir schauen die Patientenverfügung gemeinsam an und fragen bei einzelnen Punkten nach», erklärt Kunz. Wenn man dann später in die Situation kommt, eine Entscheidung fällen zu müssen, sei man froh, wenn man den wahren Willen des Patienten kenne.

### Form und Inhalt

In der Schweiz ist eine Patientenverfügung gültig, wenn sie mit einem Datum versehen und unterschrieben worden ist. Sie bedarf keiner notariellen Beglaubigung oder muss an keinem speziellen Ort deponiert werden. «Das ist im Vergleich zum Ausland eine sehr patientenfreundliche Regelung», hält Kunz fest und rät,

dass man seine eigene Patientenverfügung trotzdem regelmässig überprüft, ob sie noch dem eigenen Willen entspricht und dass man sie dann mit dem aktuellen Datum erneut unterschreibt.

Und noch etwas liegt ihm am Herzen: «Oft haben Patienten zwar eine Verfügung verfasst, wissen aber nicht mehr, wo sie sie hinterlegt haben.» Doch eine Patientenverfügung muss im Notfall rasch gefunden werden. Sein Tipp: Auf einem Zettel im Portemonnaie notieren, wo die Patientenverfügung hinterlegt ist. Noch besser sei es, die Verfügung elektronisch zu hinterlegen.

### Vorsorgen mit Pro Senectute

«Es ist für die Angehörigen eine enorme Verantwortung, wenn sie im Notfall den Willen des Patienten mutmassen müssen. Das ist sehr schwierig und belastend», sagt der erfahrene Arzt. Das beste Argument für eine aussagekräftige Patientenverfügung sei darum, die Entlastung der Angehörigen und dass man die

Verantwortung für sein eigenes Leben auf sich selbst nehme.

Das Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute beinhaltet neben der Patientenverfügung auch den Vorsorgeauftrag, Anordnungen für den Todesfall, das Testament und den Vorsorgeausweis. Zu den verschiedenen Dossiers bietet die Pro Senectute Beratungsgespräche an und organisiert regelmässige Informationsveranstaltungen. Silvia Hablützel von der Pro Senectute Ausserrhoden kennt sich in diesem Thema gut aus und sagt: «Wer sich mit der letzten Lebensphase auseinandergesetzt und so gut als möglich alles geregelt hat, kann sich wieder ganz dem Leben zuwenden.» Sie und das ganze Team freuen sich, Seniorinnen und Senioren dabei zu unterstützen, für den Ernstfall alles so geregelt und schriftlich festgehalten zu haben, dass keine Unsicherheiten aufkommen können und alles dem Willen der betroffenen Person entspricht.

Text: Michel Bossart

Fotos: Shutterstock/Roland Kunz

Dr. Roland Kunz,  
Leitender Arzt Spital Herisau



# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

«Weil ich zuhause alt  
werden möchte,  
unterstützt mich Pro Senectute.  
Ihre Spende hilft dabei.  
Herzlichen Dank.»

Amélie, 76

Unterstützen Sie uns:

CH19 0900 0000 9000 2429 5

PC Konto 90-2429-5



**Gemeinsam stärker.  
Auch in Zukunft.**

**Appenzell Ausserrhoden**

[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)

# Professionelle Physiotherapie zu Hause

**Die Flying Physios® kommen zu Ihnen nach Hause, wenn der Weg in die Physiopraxis nicht möglich ist. Hier, in Ihrer gewohnten Umgebung, werden Sie von Physiotherapeutinnen und -therapeuten professionell behandelt und beraten. Weil Gesundheit in jeder Situation Hauptsache ist.**

Nach einem Unfall, einem Klinikaufenthalt oder bei anderen gesundheitlichen Problemen hilft einem die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut, schnell wieder mobil zu werden. Nicht alle Patientinnen und Patienten sind jedoch fit genug, den Weg in die Physiopraxis zu bewältigen. Doch gerade für diese Menschen ist eine Behandlung essenziell. Denn die Förderung der Selbstständigkeit im Alltag ist ein wichtiger Bestandteil der physiotherapeutischen Behandlung. Das Ziel ist, dass die Patienten ohne Hilfe und mit Freude in ihrer gewohnten Umgebung leben und sich bewegen können. Darum gibt es die Flying Physios®, ein Angebot der OMNIA Health Services AG. Die Flying



Physios® behandeln, beraten und begleiten Menschen in ihrer gewohnten Umgebung.

## **Gezielt behandelt, individuell betreut**

Wie geht es Ihnen heute? Was sind die Symptome? Wo zwickt es? Welche Vorerkrankungen sind bekannt? Wel-

che Therapien hat man bereits angewendet? Mit den gesammelten Informationen können die Flying Physios® gezielt behandeln und betreuen. Mit viel Einfühlungsvermögen und Empathie. Spezifische Übungen für die Zeit bis zum nächsten Flying-Physio-Termin gehören natürlich auch dazu.

Auf eine Domizilbehandlung haben Menschen Anspruch, die aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen keine Physiotherapiepraxis aufsuchen können. Wird die physiotherapeutische Behandlung vom Arzt verordnet, übernimmt die Grundversicherung die Kosten für die Domizilbehandlung inklusive der Wegpauschale. Doch auch ohne Verordnung kommen unsere Flying Physios® in die eigenen vier Wände. Behandlungskosten und Wegpauschale werden in diesem Fall im Rahmen des Selbstzahler-Tarifs beglichen.

Übrigens: 100 Prozent unserer Patientinnen würden unser Angebot wieder in Anspruch nehmen und uns weiterempfehlen. Und 87 Prozent unserer Patienten bezeichnen das Angebot der OMNIA Flying Physios als «hervorragend» oder «sehr gut». Unsere Flying Physios® sind auch gerne für Sie da! Wir beraten Sie gerne.



## **KONTAKT**

OMNIA Physio Herisau  
Bahnhofstrasse 16  
9100 Herisau  
Telefon 071 352 11 53  
herisau@omnia-physio.ch  
www.omnia-physio.ch



# p.s. aktuell

## Sport und Bildung

### Bewegung ist gesund

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft löst Energieblockaden im Körper und aktiviert die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl und die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden und fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

### Sicherheit im Alltag

Auch in der Schweiz kommt es immer wieder vor, dass Betrüger Strategien entwickeln, um uns im Alltag finanziell zu schaden. Häufig geschieht dies gerade dann, wenn wir am wenigsten damit rechnen: Beim Telefonanruf, Beantworten von E-Mails, wenn es an der Haustüre klingelt oder beim täglichen Einkaufen.

*Informationsanlass  
am 14. November 2022*

### Sicherheit am Computer

Natürlich erwartet niemand, dass sein Computer gestohlen, gehackt wird oder kaputt geht. Auch denkt man sich nichts Böses, wenn man im Internet auf einen interessanten Link klickt. Fühlen Sie sich sicher beim Surfen, Einkaufen oder Spenden? Schützen Sie sich und Ihre Daten. Im Kurs «Sicherheit am Computer» erfahren Sie alles Wichtige zu diesem Thema.

### Die grosse Welt des Internet

Möchten Sie gerne sicher im Inter-

net unterwegs sein und mehr darüber erfahren, welche fantastischen Möglichkeiten Ihnen das World Wide Web bietet? In dem dreiteiligen Kurs lernen Sie alles zum Thema Internet. Selbstverständlich werden auch alle Ihre Fragen von unserer Fachperson beantwortet.

### Zwäg is Alter Erzählcafés

Das Leben schreibt Geschichten – Wer länger lebt, hat mehr zu erzählen. Das Erzählcafé bietet in gemütlicher Runde Raum für den Austausch persönlicher Geschichten. Die Themen sind vorgegeben und die Gesprächsrunden werden moderiert. Mögliche Themen sind z. B. «Was ist für mich Glück?», «Meine grosse Liebe» oder «Letzte Dinge». Nach dem ersten Gesprächsteil bleibt Zeit für einen ungezwungenen Austausch bei Kaffee und Kuchen.

*Anmeldung erwünscht unter:  
071 353 50 30 oder 071 890 06 63*

### Sonntagscafé

Für viele ältere Menschen gehört der Sonntag der Familie. Was aber wenn keine Familie da ist oder weit weg wohnt? Das ist kein Grund allein zu Hause zu sein. Kommen Sie ins Sonntagscafé zum Einkehren, Gäste treffen, Spielen und geselligen Zusammensein. Für Kaffee, Tee, Wasser und eine Kleinigkeit dazu ist selbstverständlich gesorgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Trauercafé

Abschied nehmen ist etwas vom Schwersten, was uns das Leben abverlangen kann. Da kann es hilfreich sein, wenn wir auf dem eigenen Weg durch die Trauer innehalten und

anderen Menschen begegnen können. Mit dem Trauercafé Hinterland bieten wir ein regelmässiges Treffen an, um Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur da zu sein. Es sind auch Gäste willkommen, die nicht einen Todesfall, sondern einen anderen Verlust betrauern. Begleitet wird die Gruppe von erfahrenen und geschulten Personen.

Die Teilnahme ist kostenlos und an keine Religionszugehörigkeit gebunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

*Fahrdienst aus dem Rotbachtal  
Anmeldung bis Mittwochabend  
bei Pfm. Verena Hubmann,  
071 333 13 11*

*«Zwäg is Alter» ist ein für Sie  
kostenloses Programm zur  
Erhaltung und Förderung der  
Gesundheit im Leistungs-  
auftrag des Kantons AR.*

### Diverses

#### Jahrhunderterrungenschaft AHV stabilisieren: Ja zu 65/65

An der Konferenz der Präsidentinnen und Präsidenten vom 22. Juni 2022 sagte Pro Senectute Ja zur AHV 21. Ziel dieser Reform ist es, die AHV vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung für die nächsten Jahre finanziell zu stabilisieren. Mit diesem Schritt kann die AHV ihr Generationenversprechen wieder glaubhaft machen.

#### Informationen aus den Gemeinden und Regionen Sprechstunde in Speicher

Ab August bietet die Pro Senectute AR im Auftrag der Gemeinde Speicher immer am letzten Dienstagvormittag, erstmals am 30. August 2022, im «Buchen 5» eine Sprechstunde für

Fragen rund ums Alter an. Zwischen 8 und 10 Uhr können die älteren Bewohnerinnen und Bewohner von Speicher sowie deren Angehörige ohne Anmeldung die Sprechstunde für Informationen (Sachinformationen, Triage zu anderen Angeboten), Vereinbarungen für weitergehende Termine oder Kurzberatungen nutzen. Ab 10 Uhr steht für vereinbarte Beratungen Zeit zur Verfügung.

### Wir sind unterwegs zu Ihnen

#### HEMA

Gleichgewicht – ein Thema das uns alle täglich beschäftigt – meistens unbewusst. Das Gleichgewicht auszubalancieren, gilt es nicht nur auf dem Stand-Up-Paddleboard, auf der Slackline oder im Winter, wenn es

eisig ist. Das Gleichgewicht kann auch durch Mehrbelastung im Alltag, Krankheit oder einen Todesfall betroffen werden – sei es das Seelische oder auch das Finanzielle.

Beat Thoma, Sozialarbeiter Pro Senectute AR, und Silvia Hablützel, dipl. Pflegefachfrau HF/BScN, informieren und sensibilisieren mit drei spannenden Inputreferaten.

### Freiwilligenengagement

#### Wir unterstützen im Alltag

Im Alter können alltägliche Aufgaben wie einkaufen, putzen oder finanzielle Angelegenheiten zur Herausforderung werden. Damit dies im Leben der Seniorinnen und Senioren nicht zur Belastung wird, bietet die Pro Senectute verschiedene Dienst-

leistungen zur Unterstützung im Alltag an. Das Angebot «Hilfen zu Hause» beinhaltet verschiedene Teilbereiche wie die Alltagshilfe, administrative Begleitungen, Steuererklärungsdienst sowie Umzüge und Haushaltsauflösungen. So werden beispielsweise ältere Menschen beim Spazieren oder Einkaufen begleitet oder beim täglichen Verrichten der Haushaltsarbeiten unterstützt.

Dank der grossartigen Unterstützung der freiwilligen und sozialzeitengagierten Mitarbeiter:innen, die alle unterschiedliche Erfahrungen aus dem früheren oder jetzigen Berufsleben mitbringen, können diese Dienste angeboten werden. Sie leisten einen grossen Beitrag in der Gesellschaft!

Urs Bischofberger, Heiden  
(Steuerklärungsdienst)



Mit meinem Engagement  
beim Steuerklärungsdienst  
kann ich der Gesellschaft etwas  
Kleines zurückgeben, ausser-  
dem bleibe ich geistig agil.



### Lust auf eine sinnvolle und aktive Nebenbeschäftigung?

Werden Sie sozialzeitengagierte:r oder freiwillige:r Mitarbeiter:in bei der Pro Senectute AR. Pro Senectute bietet im ganzen Kanton diverse Dienstleistungen zur Unterstützung der älteren Bevölkerung an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Weitere Infos finden Sie unter:

[ar.prosenectute.ch/de/](http://ar.prosenectute.ch/de/)

[Ihr-Engagement/Wir-suchen](#)

### Wir suchen zurzeit Unterstützung in folgenden Aufgaben

- **Mitarbeitende im Sozialzeitengagement für die Bereiche Alltagshilfe, administrative Begleitung oder Steuerklärungsdienst**
- **Fachperson für unsere Smartphone-Kurse und individuelle Hausbesuche**
- **Ortsvertreter:in von Teufen sowie Gais**

# MARIANNE

## Buchli



### Geburtsdatum

11.7.1972

### Beruf

Med. Praxisassistentin, Sozialarbeiterin FH

### Tätigkeit PS

Sozialberatung Herisau und Appenzeller Hinterland,  
Infostelle Demenz

## Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Marianne Buchli, ich arbeite seit 2011 in der Sozialberatung der Pro Senectute AR. Ich bin im Safiental im Kanton Graubünden aufgewachsen und habe die Bündner Berge im 2004 verlassen, um in Stein AR mit meinem Lebenspartner zusammenzuleben. Meine Freude am Wandern und Bewegen lässt sich auch hier bestens geniessen und ich habe das Stand-Up-Paddeln für mich entdeckt, was uns öfters zum Boden-

see pilgern lässt. Beruflich habe ich mich zuerst für eine Ausbildung zur medizinischen Praxisassistentin entschieden. Nach einigen Jahren regte sich der Wunsch für eine neue Herausforderung. Diese fand ich nach Abschluss der Zweitweg-Matura im Studium für Soziale Arbeit und den drei Ausbildungsjahren bei der Suchtberatung des Kanton AR. Das Interesse an Menschen und den vielfältigen Schicksalen ist mir bis heute

geblieben. Als ich meine Arbeit bei der Pro Senectute im 2011 aufnehmen durfte, freute ich mich sehr, weiterhin in der Beratung tätig zu sein und mich mit dem Thema Alter und Altern auseinanderzusetzen. Das Begleiten von Menschen, die schon so viele Jahre gelebt und vieles erlebt haben, lässt auch mich immer wieder Neues lernen und fordert mich auf, neugierig zu bleiben.



# Betagte Angehörige zu Hause pflegen und betreuen

**Auch in den Appenzeller Gemeinden kein seltenes Phänomen**

**Familiale Pflege und Betreuung ist in vielen Familien gelebter Alltag. Um diese wertvolle Arbeit unterstützen zu können, bietet Pro Senectute AR Beratung und Entlastung für betreuende Angehörige an. Wir informieren über Entlastungsmöglichkeiten, beraten in Bezug auf finanzielle und psychosoziale Themen sowie auch bei Rechtsfragen. Mit dem Angebot der Alltagshilfe können Angehörige individuell im Alltag entlastet werden.**

Die 76-jährige Frau K. betreut seit drei Jahren ihren an Demenz erkrankten Ehemann. Die Krankheit kam schleichend, zuerst waren es nur kleine Dinge bei denen ihr Mann Unterstützung brauchte. Mit der Zeit brauchte es aber immer mehr an Betreuung. Frau K. kann ihren Mann nun nicht mehr alleine lassen. Sie leistet eine 24h-Betreuung.

Frau B. versucht, ihre betagten und zunehmend pflegebedürftigen Eltern im Nachbardorf so gut wie möglich zu unterstützen. Ihre Zeit ist jedoch sehr beschränkt. Sie ist als Bäuerin stark in die Abläufe des Betriebs eingebunden. Daneben brauchen auch ihre beiden schulpflichtigen Kinder ihre Hilfe. Berufsarbeit, Kinderbetreuung und die Hilfe für ihre betagten Eltern stellen eine grosse Herausforderung dar.

## **Dienst an der Gemeinde trotz gesellschaftlichem Wandel**

Die Übernahme von Pflege in der Familie hat schon eine lange Tradition. Auch in früheren Gesellschaftsordnungen kümmerten sich Familienangehörige um ihre kranken Familienmitglieder. Die Gesellschaft hat sich jedoch in den letzten Jahrhunderten stark verändert. Die klassische Familie ist nicht mehr immer gegeben. Ebenso werden durch die erhöhte Mobilität die Familien vermehrt örtlich getrennt. Kinder und Eltern wohnen öfters an verschiedenen Orten. Durch die zunehmende Berufstätigkeit der Frauen ist das klassische Hausfrauendasein nicht mehr gegeben.

## **Vielfältige Themen**

So verschieden die Lebensumstände der betreuenden Angehörigen sind, so vielfältig sind auch ihre Herausforderungen. Gerade in länger dauernden Pflegesituationen

stossen Angehörige oft an ihre Grenzen. Der Wunsch, die Partnerin/den Partner selber zu betreuen und die vorhandenen eigenen Ressourcen reiben sich oft aneinander. Hier versucht die Pro Senectute zusammen mit den Betroffenen geeignete Entlastungsangebote zu finden.

## **Alltagshilfe**

Zur praktischen Bewältigung des Alltags kann eine individuelle Unterstützung vor Ort für betreuende Angehörige hilfreich sein. Freiwillige sowie sozialzeitengagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können einen Nachmittag bei der betreuten Person verbringen, mit ihr Spazieren gehen, spielen oder sonst Zeit verbringen.

Die Pro Senectute leistet mit ihrer kostenlosen Beratung und dem Angebot der Alltagshilfe einen Beitrag, damit betreuende Angehörige auch in Zukunft diese Herausforderung annehmen können und wollen.

**August****Android-Handy (Samsung etc.)**

Di., 23.8.22 – 6.9.22  
9 – 11 Uhr  
Heiden  
3 Kurstage, CHF 150

**Usegstuehlet**

Sa., 27.8.22, ab 14 Uhr  
Herisau

**Sonntagscafé**

So., 28.8.22, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau

**September****Trauercafé**

Do., 1.9.22, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau

**Aufräumen in Windows**

Mo., 5.9.22 + 12.9.22  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
2 Kurstage, CHF 100

**Erzählcafé «Frauen»**

Mo., 5.9.22, 14 – 16 Uhr  
Herisau

**Computerhilfe**

Mo., 5.9.22, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Kurstag, CHF 20

**Sicherheit am Computer**

Di., 6.9.22 – 20.9.22  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
3 Kurstage, CHF 150

**Freies Tanzen**

Mi., 7.9.22 – 28.9.22  
9.30 – 10.30 Uhr  
Herisau  
4 Kurstage, CHF 60

**E-Mail Kurs**

Do., 8.9.22 – 22.9.22  
14 – 16 Uhr  
Herisau  
3 Kurstage, CHF 150

**Apps (WhatsApp, Fotos etc.)**

Di., 13.9.22 + 20.9.22  
9 – 11 Uhr  
Heiden  
2 Kurstage, CHF 100

**Lesung aus Buch «Herzkranzgefässe» und Vorstellung würdezentrierte Therapie**

Do., 15.9.22, 19.30 – 21 Uhr  
Herisau

**Erzählcafé «Frieden»**

Mo., 19.9.22, 14 – 16 Uhr  
Heiden

**Fahrplanabfrage & Billettkauf SBB Mobile**

Di., 20.9.22, 14 – 16 Uhr  
Heiden  
1 Kurstag, kostenlos

**HEMA Referate zum Thema Gleichgewicht (Körper, Finanzen, Seele)**

Fr., 23.9.22, 9 – 11.30 Uhr  
Herisau

**Sonntagscafé**

So., 25.9.22, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau

**Oktober****Computerhilfe**

Mo., 3.10.22, 9 – 11 Uhr  
Herisau  
1 Kurstag, CHF 20

**Erzählcafé «Erntezeit Herbst»**

Mo., 3.10.22, 14 – 16 Uhr  
Herisau

**Trauercafé**

Do., 6.10.22, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau

**Freies Tanzen**

Mi., 12.10.22 – 7.12.22  
9.30 – 10.30 Uhr  
Herisau  
5 Kurstage, CHF 75

**Erzählcafé**

**«Kleider machen Leute»**  
Mo., 24.10.22, 14 – 16 Uhr  
Heiden

**Sonntagscafé**

So., 30.10.22, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau

**Spielen fürs Gedächtnis**

Di., 25.10./8.11./22.11./6.12./20.12.22  
14 – 16.30 Uhr  
Casa solaris, Stein  
5 Kurstage, CHF 25

**Spielen fürs Gedächtnis**

Mi., 26.10.22 – 21.12.22  
14 – 16.30 Uhr  
Herisau  
5 Kurstage, CHF 25

**Spielen fürs Gedächtnis**

Mo., 31.10.22 – 19.12.22  
14.15 – 16.30 Uhr  
Heiden  
5 Kurstage, CHF 25

## November

### Patientenverfügung

#### Docupass & FMH

Di., 1.11.22, 9.30 – 11.30 Uhr  
Herisau  
1 Kurstag, CHF 25

### Patientenverfügung

#### Docupass & FMH

Mi., 2.11.22, 14 – 16 Uhr  
Trogen  
1 Kurstag, CHF 25

### iPhone und iPad

Do., 3.11.22 – 24.11.22  
14 – 16 Uhr  
Heiden  
3 Kurstage, CHF 150

### Trauercafé

Do., 3.11.22, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau

### Android-Handy (Samsung etc.)

Mo., 7.11.22 – 21.11.22  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
3 Kurstage, CHF 150

### Computerhilfe

Mo., 7.11.22, 9 – 11 Uhr  
Herisau  
1 Kurstag, CHF 20

### Erzählcafé

#### «Allerheiligen/Allerseelen»

Mo., 7.11.22, 14 – 16 Uhr  
Herisau

### Sicherheit im Alltag

Mo., 14.11.22, 14 – 16 Uhr  
Herisau  
1 Kurstag, kostenlos

### Weihnachts-Mal-Workshop

Di., 22.11.22 + 29.11.22  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
2 Kurstage, CHF 80  
(ohne Leinwände)

### Schatz-Suche (Speed-Dating)

Do., 24.11.22, 14 – 16.30 Uhr  
Speicher  
1 Kurstag, CHF 20

### Sonntagscafé

So., 27.11.22, 13.30 – 17 Uhr  
Herisau

## Dezember

### Trauercafé

Do., 1.12.22, 17 – 18.30 Uhr  
Herisau

### Android-Handy (Samsung etc.)

Mo., 5.12.22 – 19.12.22  
9 – 11 Uhr  
Heiden  
3 Kurstage, CHF 150

### Computerhilfe

Mo., 5.12.22, 9 – 11 Uhr  
Herisau  
1 Kurstag, CHF 20

### Erzählcafé

#### «Weihnachten früher und heute»

Mo., 5.12.22, 14 – 16 Uhr  
Herisau

### iPhone und iPad

Di., 6.12.22 – 20.12.22  
14 – 16 Uhr  
Herisau  
3 Kurstage, CHF 150

### Weihnachts-Mal-Workshop

Di., 6.12.22 + 13.12.22  
9 – 11 Uhr  
Herisau  
2 Kurstage, CHF 80  
(ohne Leinwände)

## Fortlaufende Angebote

### Yoga

wöchentlich, Di., 14 – 15 Uhr  
Herisau

### Qi Gong

wöchentlich, Mo., 9.45 – 10.45 Uhr  
Gais

### Englisch

wöchentlich, Do., 9.30 – 11 Uhr  
Herisau

### Singen

unregelmässig, Do., 14 – 15.15 Uhr  
Herisau

### Spazieren mit Einkehr

wöchentlich, Mo., 9 – 11 Uhr  
Heiden

### Spazieren

ungerade KW, Mi., 14 Uhr  
Herisau

### Tanzen «Volkstanz»

1 Mal/Monat, Mo., 14.15 – 16.15 Uhr  
Teufen

Die Kosten für die fortlaufenden Angebote sowie alle Infos zu den Kursen und Veranstaltungen finden Sie unter:

[ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Regelmässige-Freizeitangebote](http://ar.prosenectute.ch/de/Freizeit/Regelmässige-Freizeitangebote)



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Post CH AG

AZB  
CH-9100 Herisau

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



# Danke für Ihre Spende!

Wir sind da, wenn es belastend wird.  
Ihre Spende macht es möglich!

[www.ar.prosenectute.ch](http://www.ar.prosenectute.ch)

**Pro Senectute** Appenzell Ausserrhoden  
Gossauerstrasse 2  
9100 Herisau  
T 071 353 50 30 (vormittags)



Pro Senectute AR

