

PME-Kurse für Schmerzpatienten

Sarganserland. – Die medizinische Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jakobsen ist eine einfach zu erlernende Entspannungstechnik, die sich täglich zu Hause anwenden lässt. Am Dienstag, 17. Mai, starten zwei siebenteilige, eigens für Schmerz-betroffene modulierte medizinische PME-Kurse. Die Kurse finden jeweils am 17. und 31. Mai, 14. und 28. Juni, 12. und 26. Juli und 9. August an der Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz statt. Kurs 1 dauert von 15.30 bis 16.30 Uhr, Kurs 2 von 17 Uhr bis 18 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich, Vorkenntnisse sind nicht notwendig (Kontakt: Andrea Schmider, 081 511 50 03, beratung.ragaz@rheumaliga.ch). (pd)

Festung Magletsch besichtigen

Sarganserland. – Am Samstag, 14. Mai, findet eine Führung bei der Festung Magletsch in Oberschan statt. Es können ein Artillerie-Übungsbunker, das Infanteriewerk Brögstein sowie verschiedene Unterstände besichtigt werden. Die Führung dauert etwa drei Stunden. Treffpunkt ist um 13.50 Uhr beim Haupteingang der Festung Magletsch. Eine Anmeldung ist erforderlich über die Website www.afom.ch oder unter der Telefonnummer 081 783 26 11. Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung werden empfohlen. Die Führer des Artillerieforts Magletsch freuen sich auf interessierte Besucherinnen und Besucher. (pd)

Aus Visionen Realität schaffen

Die Mitte Mels hat ihre erste Hauptversammlung unter diesem Namen im Pflegezentrum Sarganserland durchgeführt. Thema war dabei die integrierte Versorgung. Es zeigte sich: Je länger je mehr sind Zusammenarbeit und bedarfsgerechte Lösungen gefragt.

Der Präsident der Ortspartei Mels, Peter Schumacher, konnte zahlreiche Mitglieder zur ersten Hauptversammlung der Mitte Mels unter dem neuen Namen begrüßen. Nach einem kurzen Rundgang durch das Pflegezentrum mit dem Betriebsleiter Marcel Ryser wurden die statutarischen Geschäfte abgewickelt. Die Revision der Statuten war mit der Namensänderung unabhängig. Diese warf ebenso wenig Wellen wie die Wahl des Vorstands, ist es doch der gleiche wie im Vorjahr. Zusammen mit dem Präsidenten Peter Schumacher bilden Renato Lipovac (Finanzen), Maria Warzinek (Aktuarin) und Patrick Lampert die Parteileitung.

Integrierte Versorgung im Zentrum

Anschließend informierte Marcel Ryser zusammen mit der Melsler Gemeinderätin Désirée Guntli über die integrierte Versorgung, wie sie für das Sarganserland zur Diskussion steht. Guntli verglich dabei die aktuelle Situation mit einem Mobiltelefon, das heutzutage auch nicht mehr ausschliesslich zum Telefonieren gebraucht werde: «Ein modernes Smartphone vereint verschiedene Funktionen in einem Gerät.» Die Analogie zur Situation in der Gesundheitsversorgung war einleuch-



Orientieren über die integrierte Versorgung: Marcel Ryser und Désirée Guntli. Pressebild

tend: Heute müssen die traditionellen Altersheime alle Bedürfnisse abdecken, in Zukunft werde es ein Zusammenspiel aller Akteure brauchen, um für jeden Menschen die bestmögliche Lösung zu finden.

Bedürfnisse abdecken

Die Bedürfnisse im Alter seien sehr unterschiedlich, entsprechend gelte es, möglichst viele Angebote miteinander

zu vernetzen. Deshalb zeichne sich ab, dass sich Heime auf einem Gebiet spezialisieren, sei es Demenz, psychische Probleme, Tagesstrukturen, betreutes Wohnen oder komplexe Pflegesituationen. Dies würde sich allenfalls auch für die Heime der Region anbieten, da durch die Versorgung für die Betroffenen noch gezielter ausgerichtet werden könnte. Bis dahin sei es jedoch noch ein weiter Weg.

«Manchmal braucht ein Mensch, zum Beispiel nach einem Spitalaufenthalt, für einige Wochen intensive Pflege, bevor er wieder nach Hause zurückkehren kann», führte Marcel Ryser aus. Dabei spiele die Spitex eine wichtige Rolle. Diese hat die Zusammenlegung der lokalen Organisationen zu einer funktionierenden regionalen Institution schon geschafft. «Sie hat damit eine Art Vorbildcharakter für die Region», meinte Ryser, gerade auch mit Blick auf die mögliche Spezialisierung und Zusammenarbeit der Heime. Gemeinsam mit der Spitex könnten die Altersrichtungen neue Angebote wie Tagesbetreuung schaffen, auch Wohngemeinschaften im Alter entsprächen einem Bedürfnis. Die Integration der verschiedenen Player zu einem Netzwerk sei eine wichtige Aufgabe, damit die Betreuung im Alter auch in Zukunft sichergestellt sei, zeigte Désirée Guntli auf. «Wir befinden

uns in der ersten von drei Phasen», meinte die Melsler Gemeinderätin, wobei nun die integrierte Altersversorgung im Zentrum stünde, einerseits mit einer verstärkten Zusammenarbeit der ambulanten und stationären Altersversorgung und andererseits mit der Schaffung von Grundlagen für eine flexible, bedarfsgerechte Entwicklung der regionalen Heime.

Viele Institutionen – ein Dach

Als Vision sieht sie ein Dach über alle Institutionen im gesamten Bereich der Gesundheitsversorgung, bei dem Betroffene dank einer kompetenten Anlaufstelle die bestmögliche, individuelle Lösung fänden. Nun gelte es im Sarganserland, zügig vorwärtszuschreiten, damit diese Vision Wirklichkeit werde. Sie kam schliesslich zurück auf ihre Analogie am Anfang: «Wer hätte vor 20 Jahren geglaubt, dass man mit einem Mobilphone im Internet surfen kann, geschweige denn online einkaufen? Diese Vision ist heute Realität!»

Nach diesem Input nutzten die Anwesenden die Gelegenheit zu ausgiebigen Diskussionen im kleineren Rahmen. Dazu genossen sie einen reichhaltigen Apéro aus der Küche des Pflegezentrums. Das öffentliche Restaurant war dafür bestens geeignet und die kulinarischen Leckerbissen fanden grossen Anklang. (pd)

Direkthilfe Nigeria: Helfen, wo es dringend nötig ist

Der Verein Direkthilfe Nigeria engagiert sich mit diversen Projekten in Nigeria, um die Menschen vor Ort mit Mitteln zu unterstützen, sei es mit Schulgeldern, Nahrungsmitteln oder Operationen. An der Hauptversammlung hat der Vereinsvorstand die Mitglieder über die aktuellen Projekte informiert.

Vilters. – Nach zwei Jahren Unterbruch konnte der Vorstand des Vereins Direkthilfe Nigeria wieder zur physischen Hauptversammlung laden. Über 20 Mitglieder hatten den Weg ins Vilterser Pfarreiheim gefunden, um über die Geschichte des Vereins zu befinden.

Präsident Andy Tremp ging zügig durch die diversen Traktanden, wie Berichte, Rechnung und Personelles. Alle Anträge wurden ohne Diskussion angenommen. Mit Ursula Hasler und

Esther Freuler traten zwei engagierte Frauen aus dem Vorstand zurück und wurden für ihre wertvolle Arbeit verdankt. Neu ergänzt Patricia Hobi als Aktuarin den Vorstand.

Eindrückliche Präsentation

Kernpunkt der Hauptversammlung war die Fotopräsentation von Projektleiterin Rita Reich, die den Verein vor über 15 Jahren ins Leben gerufen hat. Sie vermittelte mit einer Menge Bild-

material, das sie von den Kontaktpersonen in Nigeria erhalten hat, die die diversen Tätigkeitsbereiche des Vereins. Er kümmert sich um die Verteilung von Nahrungsmitteln, die Finanzierung von Operationen, die Übernahme von Schulgeldern und die Vergabe von Mikrokrediten. Mit Letzterem können Frauen vor Ort beispielsweise kleine Lebensmittelgeschäfte oder einen Textiladen eröffnen und sich so ein eigenes Standbein aufbauen. Ein grosser Teil der Spenden fliesst ausserdem in den Bau von Brunnen, die für die Menschen vor Ort eine wichtige Lebensgrundlage darstellen.

Die Mitglieder folgten den Ausführungen von Reich mit Interesse und Betroffenheit – die Bilder zeigten auf eindruckliche Weise, wie es im Südwesten Nigerias, wo der Verein tätig ist, an für uns selbstverständlichen Dingen wie Nahrung, Wasser und medizinische Versorgung in allen Massen fehlt.

Neumitglieder sind willkommen

Zum Abschluss dankte Präsident Tremp allen Mitgliedern und Personen, die den Verein in irgendeiner Weise unterstützen und machte Werbung für Neumitglieder. Interessierte können sich auf der Website des Vereins ausführlich über die Vereinsaktivitäten informieren. Im Anschluss nutzten die Mitglieder das Kaffee- und Kuchenbuffet, um den Abend mit ein paar Leckerien und regen Gesprächen ausklingen zu lassen. (pd)



Spendenhilfe für die Bildung: Informatikschülerinnen und -schüler an Computern, die vom Verein Direkthilfe Nigeria finanziert wurden. Pressebild

www.helfthelfen.ch

Pfäfers: Gottesdienst in Georgskapelle



Auf dem Georgshügel, einem wahren Kraftort und wunderschön gelegen, durften viele Besucherinnen und Besucher einen Gottesdienst in der im 8. Jahrhundert erbauten Georgskapelle erleben – zelebriert von Seelsorger Markus Beat Frei und sehr schön begleitet vom Alphonduo Anni und Sepp. Ausserdem wurde der Anlass von einem Apéro abgerundet. Text und Bild: Pressedienst