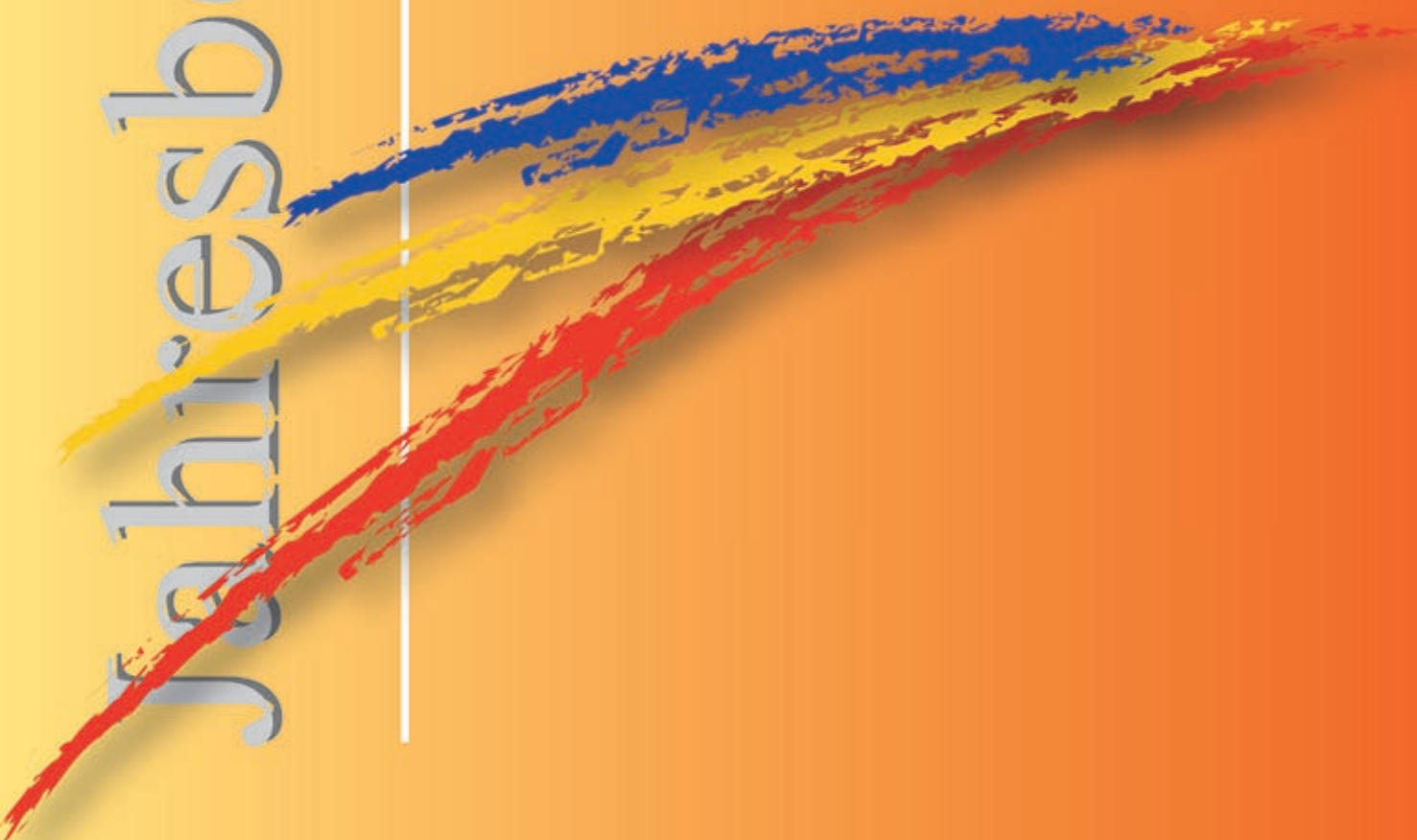


# Jahresbericht 2007

---



Liechtensteiner  
Patientenorganisation  
LIPO



365 Tage  
für Sie im Dienst



**SCHLOSS  
APOTHEKE**

Vaduz

Tel. 00423 / 233 25 30

**Öffnungszeiten:**

Mo - Fr 8.00 - 18.30 Uhr  
Sa 8.00 - 15.00 Uhr  
So/Feiert. 10.00 - 11.30 Uhr

*Inhalt*

---

Die Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO	4
Zum Geleit: Regierungsrat Dr. Martin Meyer	5
Jahresbericht der Präsidentin	6
Impressionen: Jahresversammlung 26. September 2007	7
Tätigkeitsbericht der Geschäftsstelle	8
Bilanz per 31. 12. 2007	12
Erfolgsrechnung per 31. 12. 2007	13
Bericht der Revisionsstelle	14
LAK: Stiftung Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe	15
Der Liechtensteinische Landesverband der Krankenkassen	18
Fit und gesund durchs Leben	20

---

**Impressum**

**Herausgeber:** Die Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO)

**Redaktion:** Werner Ospelt, Vaduz

**Layout:** Uve Harder, Triesen

**Produktion:** Susanne Bühler, Eschen

**Druck:** Lampert Druckzentrum, Vaduz

**Auflage:** 300 Ex

**Adresse:**

Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO)  
Geschäftsstelle  
Im Lutzfeld 2  
FL-9493 Mauren

Tel: +423/230 00 33

Fax: +423/2300032

info@lipo.li

www.lipo.li

Die Liechtensteiner Patientenorganisation wird  
massgeblich von der International Lottery in  
Liechtenstein Foundation (ILLF) unterstützt.



## Die Geschäftsstelle der Liechtensteiner Patientenorganisation unterstützt Sie, wenn Sie Fragen und Anliegen haben im Zusammenhang mit

- Arzt, Zahnarzt oder Apotheke
- vermuteten Diagnose- und Behandlungsfehlern
- Spital- und Kuraufenthalten, auch Kostengutsprachen betreffend
- Pflege- und Altersheimen
- Krankenkassen und Versicherungen

Die Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO) leistet Hilfestellung, wenn die Herausgabe von Krankheitsunterlagen verweigert wird. Wir arbeiten mit den entsprechenden Organisationen in Österreich und in der Schweiz zusammen.

## Mitglieder des Vorstandes

- Anita Rederer, Triesen, Präsidentin
- Anton Gerner, Eschen, Vizepräsident
- Ursula Gassner, Schaan
- Monika Hemmer, Schaan
- Walter Kieber, Schellenberg
- Werner Ospelt, Vaduz
- Herlinde Tiefenthaler, Mauren
- Günther Wohlwend, Eschen

## Geschäftsstelle

Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO), Im Lutzfeld 2, 9493 Mauren

## Geschäftsstellenleiterin

Herlinde Tiefenthaler  
Tel. +423 230 00 33, Fax +423 230 00 32  
www.lipo.li, info@lipo.li

## Öffnungszeiten

Dienstag: 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr  
Donnerstag: 09.00 Uhr bis 11.30 Uhr

## Beratungskosten

Kurze telefonische Beratung kostenlos  
Persönliche Beratung pro Stunde CHF 40.00  
(Mitglieder des Vereins erhalten pro Jahr eine Stunde Beratung unentgeltlich)

## Mitgliedschaft

Wir freuen uns, wenn Sie Mitglied der Liechtensteiner Patientenorganisation werden. Sie helfen uns, die Interessen der Patientinnen/Patienten und Versicherten wahrzunehmen. Sie können sich auch gerne bei der Geschäftsstelle oder den Mitgliedern des Vorstandes näher über die Patientenorganisation erkundigen.

## Mitgliederbeitrag

Einzelperson: CHF 50.00 pro Jahr  
Familie: CHF 70.00 pro Jahr

Bankverbindung  
Liechtensteinische Landesbank, Vaduz, Konto Nr. 562.677.90  
Spenden werden jederzeit sehr gerne entgegengenommen:  
Konto Nr. 562.677.90 bei der Liechtensteinischen Landesbank, Vaduz.

## Sehr geehrte Damen und Herren

„Im Interesse der Patienten“. Mit diesem wichtigen Hintergrund hat die Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO) im September 2006 ihre verantwortungsvolle Arbeit aufgenommen. Mit grossem Know-how, Zeit und Engagement hat sich die LIPO in der doch relativ kurzen Zeit als wichtiger Eckpfeiler für die liechtensteinischen Patientinnen und Patienten etabliert.

Der Einsatz ist auf den Schutz der Rechte und den Durchbruch der Anliegen der PatientInnen und Versicherten fokussiert. Aus meiner Sicht besteht das Hauptverdienst der LIPO darin, dass die berechtigten Anliegen der PatientInnen und der Versicherten dank dem Engagement der Liechtensteiner Patientenorganisation in der Öffentlichkeit eine klare Stimme erhalten haben.

Die Liechtensteiner Patientenorganisation hat es verstanden, dank ihres kompetenten Auftretens den Begehren nicht nur in Einzelfällen zum Durchbruch zu verhelfen, sondern durch Öffentlichkeitsarbeit und den Dialog mit den Leistungserbringern den Anliegen auch in gesundheitspolitischen Vorlagen zu mehr Gewicht zu verhelfen. Mit konstruktiven Dialogen werden die PatientInnen von der Liechtensteiner Patientenorganisation unterstützt und gefördert.

Die LIPO ist eine Organisation, die sich dank ihres professionellen Auftretens Gehör zu verschaffen weiss. In Fragen des liechtensteinischen Gesundheitswesens ist sie auch in der Politik ein ernst zu nehmender Akteur, der sein Mitspracherecht bei gesundheitspolitischen Vorlagen nutzt. In der Vergangenheit fehlte in Liechtenstein eine neutrale Anlaufstelle, welche das Patienteninteresse gegenüber den Leistungserbringern, den Krankenkassen sowie der Regierung vertreten hat. Diese Lücke konnte mit Gründung der Liechtensteiner Patientenorganisation erfolgreich geschlossen werden.

Natürlich ist dieses erfolgreiche Tun und Handeln im Interesse der PatientInnen nicht selbstverständlich. Ich möchte mich deshalb ausdrücklich bei allen Personen und Institutionen, die sich rund um die LIPO oder direkt im Verein zum Wohl unseres liechtensteinischen Gesundheitswesens aktiv beteiligen, ein herzliches Dankeschön aussprechen. Als zuständiger Regierungsrat bin ich mir sicher, dass die Liechtensteiner Patientenorganisation auch in Zukunft ihr Mitspracherecht in gesundheitspolitischen Themen im Interesse der Patienten einsetzen wird.



Dr. Martin Meyer  
Regierungsrat



Dr. Martin Meyer  
Regierungsrat





Die Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO) hat am 12. September 2006 ihre Tätigkeit aufgenommen. Wir haben nach der einjährigen Pilotphase festgestellt, dass der Bedarf für eine Patientenorganisation in Liechtenstein vorhanden ist. Die stets wachsende Anzahl der Mitglieder des Vereins (145 Personen per 31. 12. 2007) und die über 200 Anfragen seit der Eröffnung der Geschäftsstelle im September 2006 sind eine klare Bestätigung für die Berechtigung und Notwendigkeit einer eigenen Liechtensteiner Patientenorganisation. Wir freuen uns, dass wir die Patienten und Versicherten in ihren Anliegen unterstützen konnten. Das ist in erster Linie das Verdienst unserer Geschäftsführerin Herlinde Tiefenthaler. Ich danke ihr, den Mitgliedern des Vorstandes und den Mitgliedern des Vereins herzlich für die Unterstützung. Wir danken der Regierung und der Ärztekammer für die gute Zusammenarbeit. Wir werden uns auch in Zukunft mit viel Engagement für die Belange der Patienten bzw. Versicherten einsetzen.



Anita Rederer  
Präsidentin

### Pilotphase erfolgreich abgeschlossen

Das erste volle Geschäftsjahr 2007 war in erster Linie dem weiteren Aufbau der Geschäftsstelle und der Etablierung der Patientenorganisation im Lande gewidmet. Wir haben gegen Ende des Jahres 2007 die einjährige Pilotphase analysiert und die Erfahrungen, die wir gemacht haben, zusammengefasst. Die vielen Anfragen und die stetig wachsende Anzahl der Mitglieder des Vereins weisen eindeutig darauf hin, dass für eine Patientenorganisation ein echtes Bedürfnis besteht. So haben wir im Vorstand einstimmig beschlossen, die Dienstleistungen der Liechtensteiner Patientenorganisation der Bevölkerung auch in Zukunft zur Verfügung zu stellen.

### Dienstleistungen

Wir werden unsere Dienstleistungen im bisherigen Rahmen anbieten. Die Liechtensteiner Patientenorganisation verfügt über beschränkte personelle Ressourcen und finanzielle Mittel. Wir unterstützen die Patienten bzw. Versicherten bei Anliegen und Fragen in Zusammenhang mit Krankenkassen und Versicherungen, Spital/Pflege, Kuren, Medikamenten etc. und klären ab, was für Möglichkeiten vorhanden sind, um eine Lösung zu finden. Wir werden selbst keine medizinische Beratung anbieten. Für rechtliche Beratung können Sie die Dienste von lic.iur. et rer.pol. Pius Heeb in Anspruch nehmen, mit dem wir eine entsprechende Vereinbarung abgeschlossen haben.

### Zusammenarbeit

Wir sind eine neutrale Anlaufstelle für Patienten und Versicherte. Es ist für uns ein grosses Anliegen, mit den Behörden und allen Organisationen, die im Gesundheitsbereich tätig sind, Kontakt zu pflegen und konstruktiv zusammenzuarbeiten. Ebenso ist eine gute Zusammenarbeit mit der Patientenorganisation in Vorarlberg und der Schweiz wichtig.

### Dank

Ich konnte in den letzten zwei Jahren die LIPO als Präsidentin begleiten. Es ist mir ein grosses Bedürfnis, allen, die dazu beigetragen haben, herzlich zu danken: Meinen Kolleginnen und Kollegen im Vorstand und der Geschäftsführerin, den Mitgliedern des Vereins, den Behörden und allen Organisationen und Institutionen, mit denen wir gut und konstruktiv zusammenarbeiten.

Ich bin überzeugt, dass die Liechtensteiner Patientenorganisation eine gute Zukunft haben wird.





# Tätigkeitsbericht der Geschäftsstelle

Nach einjähriger Pilotphase können wir auf ein reges Jahr zurückblicken. Wir haben in dieser Zeit festgestellt, dass in der Bevölkerung im Lande ein Bedürfnis nach den Dienstleistungen der Liechtensteiner Patientenorganisation besteht. Es wird anerkannt, dass die LIPO eine unabhängige Institution ist. Sie gewährt den Patienten und Versicherten Sicherheit bei der Einholung von Daten und Auskünften. Geschätzt wird auch, dass mit Herrn lic.iur.rer.pol. Pius Heeb bei Bedarf eine juristische Beratung zur Verfügung steht. Einige Fälle wurden durch Pius Heeb bereits abgeklärt und weitere Schritte veranlasst. Von den Ärzten werden vermehrt Personen an die LIPO vermittelt, um Abklärungen in die Wege zu leiten. Die Arbeit ist sehr arbeitsintensiv, werden wir doch fast täglich angefragt. Die Fragen und Anliegen gehen in die verschiedensten Richtungen, wie die Statistik aufzeigt.

Die LIPO ist in der Kosten- und Qualitätskommission sowie in der Landesgesundheitskommission vertreten. Die Landesgesundheitskommission ersetzt die bisherige Sanitätskommission. Sie ist in Arbeitsgruppen (Gesundheitswesen) integriert, um die Patienten bzw. Versicherten zu vertreten und bei Bedarf Stellungnahmen an die Regierung einzureichen.

Die Patientenorganisation fungiert auch als Schlichtungsstelle. Es ist im Interesse der LIPO und auch der Versicherten/Patienten, Probleme auf einer einvernehmlichen Basis zu lösen. Die Patientenorganisation hat vor allem die Wahrung der Patientenrechte bzw. Versicherten zum Ziel.

## Die Patientenorganisation nahm an diversen Veranstaltungen teil:

- Gesundheitsförderungskampagne der Regierung / Wertschöpfung im Gesundheitswesen
- Treffen mit dem Liecht. Dachverband von Berufen der Gesundheitspflege
- Gesundheitssymposium der Ärztekammer
- Liecht. Ärztekammer / Liecht. Industrie- und Handelskammer (Credo der Zusammenarbeit: Gesundheit im Betrieb / Neues Arztzeugnis)
- XIV. Vaduzer Diagnostik-Symposium (Labormedizinisches Zentrum Dr. Risch)
- 50 Jahre Schweiz. Diabetes-Gesellschaft, Bern
- Teilnahme an den Mittwochsforen der Liechtensteinischen Ärztekammer

## Übersicht der Tätigkeit der Geschäftsstelle

### Vorstand

- Vorbereitung der Sitzungen
- Erstellung der Traktandenliste
- Erledigung Schriftverkehr



Herlinde Tiefenthaler  
Geschäftsstellenleiterin

## Administration

- Bearbeitung der Post und der telefonischen Anfragen
- Administration Mitgliederbewegung / Mitgliederliste
- Mitarbeit Marketing- Werbemaßnahmen
- Eingaben von Gesuchen und Stellungnahmen
- Erstellung Statistik
- Beratungsvorbereitung / Aktenstudium
- Anlaufstelle für Fragen in Zusammenhang mit der Ärzteschaft

## Regierung/Ämter/Kommissionen

- Kontaktkoordination mit der Regierung und den Ämtern bei Fragen und Abklärungen
- Kommissionen: Vertretung in der Landesgesundheitskommission und in der Kosten- und Qualitätskommission KQK

## Juristische Beratung

- Die LIPO klärt mit dem Rechtsanwalt ab, ob ein Rechtsfall vorliegt. Es wird auch über das weitere Vorgehen ein Entscheid gefällt.
- Die erste rechtliche Abklärung von einer Stunde finanziert die LIPO, sofern der/die PatientIn/Versicherte Mitglied der LIPO ist. Dann steht es den Patienten/Versicherten offen, die weitere Rechtsberatung beim Rechtsanwaltsbüro lic.iur. et rer.pol. Pius Heeb in Anspruch zu nehmen oder sich für einen anderen Rechtsvertreter zu entscheiden.

## Medizinische Beratung

- Die Liechtensteiner Patientenorganisation LIPO erteilt keine medizinische Beratung.

## Mitgliederstatistik

Mitglieder per 31.12.2007:	145 Personen
Einzelpersonen:	35 Personen
Familien:	45 mit total 110 Personen

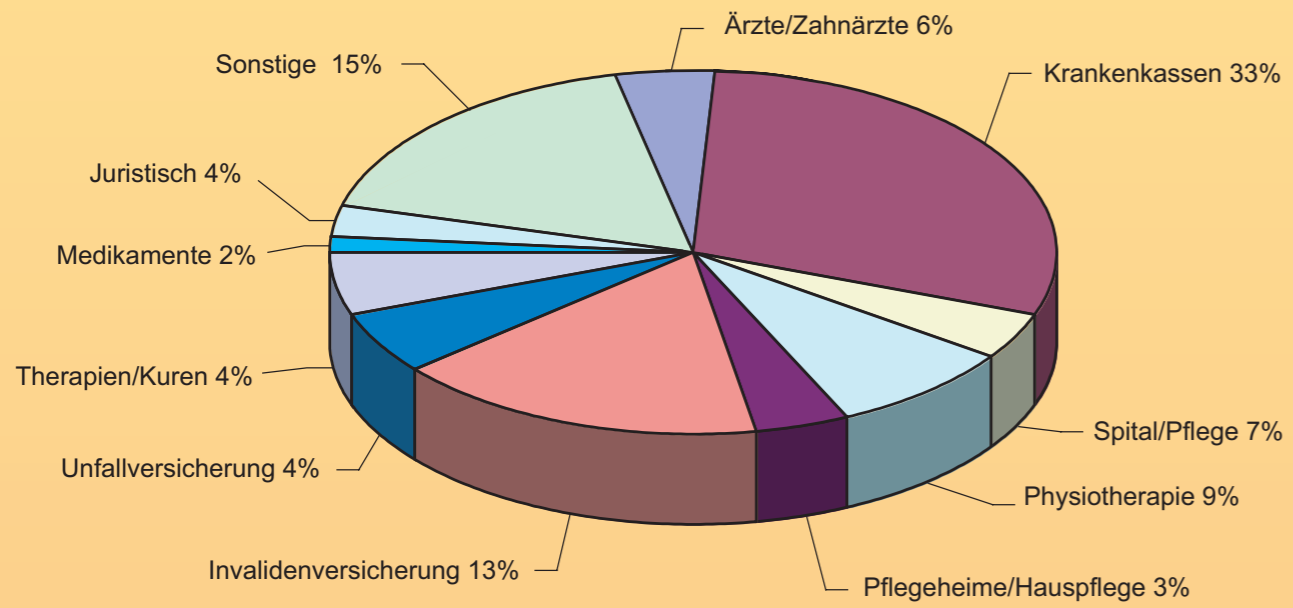
## Anfragen an die LIPO im Jahre 2007

Ärzte	9
Krankenkassen	52
Spital/Pflege	11
Physiotherapie	14
Pflegeheime/Hauspflege	5
Invalidenversicherung	20
Unfallversicherung	6
Therapien	1
Kuren	5
Medikamente	3
Juristische	7
Sonstige	24

**Total 157**



Anfragen 2007 nach Kategorien



# Getragen werden



CONCORDIA  
Landesvertretung Liechtenstein  
Landstrasse 170, 9494 Schaan  
Tel. 00423/235 09 09  
www.concordia.li

**CONCORDIA**  
Mit sicherem Gefühl



## Bilanz per 31. 12. 2007

Bilanz in CHF per 31.12.2007 Bezeichnung	LIPO Liechtensteiner Patientenorganisation			
	Bilanz	%	Vorjahr(100.00)%	
<b>AKTIVEN</b>				
<b>Umlaufvermögen</b>				
1020 Liechtensteinische Landesbank	44'526.35	100.0	71'803.90	-38.0
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>44'526.35</b>	<b>100.0</b>	<b>71'803.90</b>	<b>-38.0</b>
<b>Total AKTIVEN</b>	<b>44'526.35</b>	<b>100.0</b>	<b>71'803.90</b>	<b>-38.0</b>
<b>PASSIVEN</b>				
<b>Fremdkapital</b>				
2000 Kreditoren	122.70	0.3	14'950.20	-99.2
2090 Transitorische Passiven	4'660.45	10.5	5'051.80	-7.7
<b>Total Fremdkapital</b>	<b>4'783.15</b>	<b>10.7</b>	<b>20'002.00</b>	<b>-76.1</b>
2130 Gewinnvortrag	51'801.90	116.3	0.00	
<b>Verlust</b>	<b>-12'058.70</b>	<b>-27.1</b>	<b>51'801.90</b>	<b>-123.3</b>
<b>Total PASSIVEN</b>	<b>44'526.35</b>	<b>100.0</b>	<b>71'803.90</b>	<b>-38.0</b>

## Erfolgsrechnung per 31. 12. 2007

Erfolgsrechnung in CHF 01.01.2007 bis 31.12.2007 Bezeichnung	LIPO Liechtensteiner Patientenorganisation			
	Erfolgsrechnung	%	Vorjahr(100.00)%	
<b>ERTRAG</b>				
6000 Landesbeitrag	20'000.00	71.6	30'000.00	-33.3
6001 Mitgliederbeiträge	4'220.00	15.1	280.00	
6002 Spenden	552.00	2.0	50'800.00	-98.9
6003 Beratungshonorare	400.00	1.4	0.00	
6050 Sonstige Erlöse/Inserate	2'400.00	8.6	0.00	
7100 Zinserträge	369.70	1.3	174.10	112.3
<b>Total ERTRAG</b>	<b>27'941.70</b>	<b>100.0</b>	<b>81'254.10</b>	<b>-65.6</b>
<b>AUFWAND</b>				
<b>Übriger Aufwand</b>				
4000 Gehälter	20'400.00	73.0	0.00	
4010 Lohnsteuer	0.00		0.00	
4020 AHV	1'448.00	5.2	465.90	210.8
4030 ALV	51.00	0.2	0.00	
4100 Büromiete	2'400.00	8.6	0.00	
4220 Bankzinsen und -spesen	62.65	0.2	0.00	
4510 Versicherung für Beratung	131.25	0.5	0.00	
4700 Büromaterial	50.00	0.2	1'840.70	-97.3
4710 Fachliteratur	34.50	0.1	0.00	
4720 Porti	408.30	1.5	122.70	232.8
4731 Computer Gebühren	27.00	0.1	35.00	-22.9
4750 Publikationskosten	926.60	3.3	0.00	
4760 Beratungshonorar Anwalt	2'590.55	9.3	324.90	697.3
4761 Buchhaltung/Revision	600.00	2.1	0.00	
4770 Abgaben, Gebühren, Beiträge	160.00	0.6	925.00	-82.7
4786 Sonstiger Aufwand	694.40	2.5	0.00	
4790 Büro- und Verw.Spesen	538.60	1.9	7'022.50	-92.3
4800 Oeffentlichkeitsarb/Werbekoste	9'355.65	33.5	9'162.65	2.1
4810 Werbedrucksachen	0.00		5'878.85	-100.0
4815 Internet-Kosten	0.00		3'600.00	-100.0
4830 Reisespesen	121.90	0.4	74.00	64.7
<b>Total Übriger Aufwand</b>	<b>40'000.40</b>	<b>143.2</b>	<b>29'452.20</b>	<b>35.8</b>
<b>Bruttogewinn</b>	<b>-12'058.70</b>	<b>-43.2</b>	<b>51'801.90</b>	<b>-123.3</b>
<b>Total AUFWAND</b>	<b>40'000.40</b>	<b>143.2</b>	<b>29'452.20</b>	<b>35.8</b>
<b>Verlust</b>	<b>-12'058.70</b>	<b>-43.2</b>	<b>51'801.90</b>	<b>-123.3</b>

**Peter Meier**

Renkwiler 37  
9492 Eschen  
Liechtenstein

Tel. Priv. +423 373 43 39  
Tel. Büro +423 265 40 40  
Fax Büro +423 265 40 49

An die Vereinsversammlung des Vereins  
**Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO)**

Eschen, 8. Mai 2008

Sehr geehrte Vereinsmitglieder  
Sehr verehrte Vorstandmitglieder

Als Revisor habe ich die Buchführung und die Jahresrechnung des Vereins Liechtensteiner Patientenorganisation (LIPO) für das am 31. Dezember 2007 abgeschlossene Vereinsjahr geprüft. Ich prüfte die Posten und Angaben der Jahresrechnung auf der Basis von Stichproben.

Ich stellte fest, dass die Buchführung mit der Jahresrechnung übereinstimmt, dass die gesetzlichen und statutarischen Bestimmungen eingehalten wurden und die Bewertungen den tatsächlichen Verhältnissen entsprechen.

Ich empfehle die Jahresrechnung welche eine Bilanzsumme von CHF 44'526.35 und einen Jahresverlust von CHF -12'058.70 ausweist zu genehmigen und dem Vorstand entsprechende Entlastung zu erteilen.

Ich danke für das Vertrauen.

Peter Meier



**Älter werden ist für jeden Menschen zunächst ein privates Thema. Die persönlichen Lebensziele und Gewohnheiten prägen auch die Bedürfnisse und Wünsche, die jeder Einzelne im Alter entwickelt.**

Die Selbstbestimmung aufrecht erhalten, auch wenn man auf fremde Hilfe angewiesen ist, gehört zu einem wichtigen Grundsatz der Pflege- und Betreuungsphilosophie der Stiftung LAK. In den Häusern St. Florin Vaduz, St. Laurentius Schaan, St. Mamertus Triesen, St. Martin Eschen werden jährlich rd. 200 Bewohner/-innen gepflegt und persönlich betreut. Mit der Kontakt und Beratungsstelle Alterspflege (KBA) steht landesweit eine Einrichtung zur Verfügung, die Betroffenen und Angehörigen in Pflegefragen mit Rat und Tat zur Seite steht und mithilft, die passenden Hilfestellungen für den konkreten Einzelfall zu organisieren.

**Ein Platz im Heim als gute Alternative**

Die neuen Häuser der Stiftung LAK lösen schrittweise die älteren Bauten ab, welche so mancher noch als „Armenhaus“ oder „Bürgerheim“ in Erinnerung hat. Tatsächlich hat sich die Altersversorgung in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Waren es früher eher sozial Bedürftige, die in eine Heimbetreuung aufgenommen wurden, so sind es heute durchwegs gesundheitliche Gründe, unabhängig vom sozialen Status, die zur Aufnahme in die Heimpflege und -betreuung führen. Vor allem sind es Situationen, in denen die Betreuung für die Angehörigen zu einer immer grösseren Belastung wird oder die Betreuung zu Hause aufgrund eines intensiven Pflegebedarfes an ihre Grenzen stösst. Besonders wenn rund um die Uhr eine aktive Sicherheit und Pflegeleistung geleistet werden muss oder im Bereich der altersverwirrten Betreuungsbilder, bringt ein Heimeintritt eine grosse und geschätzte Entlastung für alle Betroffenen. Dies führt in der Regel zu einer verbesserten Lebensqualität für die Bewohner/-innen selbst und auch für ihre Angehörigen und das soziale Umfeld.

**Altersbetreuung im Wandel der Zeit**

Ein wesentlicher Grund für den Wandel der Altersbetreuung ist zunächst die demographische Entwicklung, die oft weniger schön mit dem Wort „Überalterung“ beschrieben wird. Es zeigt sich, dass in den kommenden Jahrzehnten der Anteil der älteren Menschen, vor allem der über 80-jährigen viel stärker steigt als die junge Bevölkerung. Mit dem höheren Anteil alter und sehr alter Menschen wächst auch die Zahl der Pflegebedürftigen. Dank der medizinischen Fortschritte verschiebt sich die Pflegebedürftigkeit auf ein immer höheres Alter. Zunehmend können wir daher von einem langen, aktiven Alter ausgehen, die Pflegephase dauert kürzer und betrifft im Allgemeinen die letzten Lebensjahre, oft nur noch die letzten Monate und Wochen.

Die menschliche Nähe und Vertrautheit, eine fürsorgende Hand und wohl immer auch das gemeinsame, fürsprechende Gebet, sind neben der fachlichen und professionellen Pflege das wichtigste Bedürfnis in den Zeiten der Hilfsbedürftigkeit. Viele haben das Glück, dass sie von eigenen Angehörigen – meist sind es Ehepartner, Töchter oder Schwiegertöchter – umgeben und umsorgt sind. Ein Blick auf die Entwicklung der familiären Strukturen zeigt allerdings, dass dieser wertvolle Lebensaspekt zunehmend kleiner wird.

**Verschiedene Lebenskonzepte von Jung und Alt**

Waren es im Jahr 1970 noch durchschnittlich ca. 3,8 Personen, die gemeinsam einen Haushalt bewohnten, so sind es gegenwärtig nur noch ca. 2,3 Personen. Dazu kommt, dass die Mobilität der jüngeren Generation um ein Vielfaches



Dr. Remo Schneider  
Vorsitzender Verwaltungsausschuss  
Stiftung Liechtensteinische Alters- und  
Krankenhilfe (LAK)





gestiegen ist. So mancher junge Mensch lebt und arbeitet weit von seinem Elternhaus entfernt. Aus dem früheren gemeinsamen Lebensmittelpunkt von Jung und Alt, werden oft zwei geteilte Lebenskonzepte. Schliesslich müssen die steigenden Scheidungsraten erwähnt werden, die leider auf einen Verlust von Stabilität, Dauer und Durchhaltevermögen von Beziehungen hindeuten. Dies wird bemerkbar, wenn die Partnerschaft in eine Zeit kommt, wo gegenseitiges Verständnis und Hilfe besonders gefordert sind.

#### **Unterstützung der häuslichen Pflege**

Aus all diesen Komponenten wurde ermittelt, dass sich die Zahl der Pflegebedürftigen in den nächsten Jahrzehnten schrittweise erhöhen und bis ca. 2030 mehr als verdoppelt haben wird. Gefordert sind zunächst weiterhin die Familien. Es ist erfreulich, dass sich die Regierung nunmehr für die Einführung eines Pflegegeldes ausspricht, um damit die häusliche Pflege zu unterstützen. Das Beispiel Österreich zeigt, dass diese Leistung durchaus einen positiven Anreiz für Angehörige darstellen kann, wenn auch nicht den Einzigen. Neben der finanziellen Seite müssen in der Regel auch die familiären Bindungen, die objektiven Möglichkeiten, z. B. durch geeigneten Wohnraum usw. gegeben sein, wenn die häusliche Pflege und Betreuung zum Wohl aller Beteiligten funktionieren soll. Mit den ambulanten Diensten, vor allem mit den stark in den Gemeinden verankerten und gleichzeitig landesweit gut organisierten Diensten der Familienhilfen und der Gemeindekrankenpflege, besteht ein wichtiger Pfeiler, der sowohl den gegenwärtigen als auch den zukünftigen Bedarf mit hoher Qualität abdeckt.

#### **Pflegeheime der Zukunft: Persönliche Dienstleistungen im Gemeindeleben integriert**

Für die Pflegeheime der Zukunft bedeutet dies einen zahlenmässigen Ausbau an Plätzen und ebenso einen Ausbau der Leistungsvielfalt. Bisher lag der Fokus auf der Schaffung von Langzeitpflege, d.h. ein auf den lebenslangen Verbleib ausgerichteter Heimeintritt. Seit Mai 2008 wurden zusätzliche Ferien- und Kurzzeitplätze geschaffen, die einen Aufenthalt im Heim von mehreren Wochen ermöglichen. Während dieser Zeit sollen sich die Angehörigen und das häusliche Betreuungsumfeld erholen können, um wieder mit frischer Kraft an die anspruchsvolle Aufgabe herangehen zu können. Gleichzeitig lernt der Feriengast im Heim neue Leute kennen und nimmt am sozialen Leben, an Veranstaltungen, Ausflügen, usw. teil, die besonders für pflege- und betreuungsbedürftige Menschen organisiert und gestaltet werden.

Eine weitere Entlastung für die häusliche Pflege wird im neuen Haus St. Florin Vaduz geboten. Ab der Fertigstellung ca. im Herbst 2008 wird es möglich sein, für einige Wochen bis Monate im Heim gepflegt zu werden, bis z. B. die Gesundheit so weit wiedererlangt ist, dass eine häusliche Betreuung möglich ist. Vor allem im Krankheitsfall oder nach einem Spitalaufenthalt ist diese so genannte „postakute Remobilisation“ eine wichtige Unterstützung. In allen neuen Häusern wird ausserdem Tages- und Wochenendpflege angeboten werden.

Generell entwickeln sich die heutigen Pflegeheime künftig noch mehr zu einem offenen Ort der Begegnung, wo Bewohner/-innen, Mitarbeiter/-innen aber auch Angehörige, Freiwillige und andere Besucher willkommene Abwechslung und Unterhaltung erfahren. Somit sollen die neuen Häuser nicht nur architektonisch gut aussehen, sondern vor allem eine gemütliche und gediegene Atmosphäre bieten und mit dem Gemeindeleben verbunden sein.



#### **Neue Bauten für die nächsten Jahrzehnte stellen die Versorgung sicher**

Die Bauplanung sieht vor, dass als nächstes grosses Projekt das neue Haus St. Florin Vaduz mit rd. 60 Einzelzimmern und neun Betreuten Wohnungen im Herbst 2008/Frühling 2009 in Betrieb geht. Ein Jahr später ist die Inbetriebnahme des neuen „Haus St. Martin Eschen“ mit rd. 56 Einzelzimmern geplant und wieder ca. ein Jahr später soll in Triesen ein neues „Haus St. Mamertus“ mit ebenfalls rd. 56 Einzelzimmern die Pforten öffnen. Die in weiterer Zukunft zusätzlich notwendigen Pflegeplätze werden nicht durch den weiteren Ausbau der Heime sondern durch neue, dezentrale Pflegewohngruppen schrittweise je nach Bedarfsentwicklung abgedeckt. Im Jahr 2010 ist die erste Pflegewohngruppe „Haus St. Theodul“ am Triesenberg bezugsbereit; kurz darauf folgt eine Pflegewohngruppe in Mauren, welche bereits heute diskutiert und geplant wird. In den nächsten 15 bis 20 Jahren werden weitere kleinere Pflegewohngruppen in den Unterländer Gemeinden entstehen und im Oberland wird das Angebot durch das bestehende Alters- und Pflegeheim Schlossgarten in Balzers weiterhin vervollständigt. Ein wichtiges Merkmal der dezentralen Pflegewohngruppen ist ihre Verankerung in der Gemeinde.

Damit bleibt der pflege- und betreuungsbedürftige Mensch so weit möglich mit seiner gewohnten Umgebung verbunden und auch für die jüngeren Bewohner der Gemeinde bleibt der Bereich Alter, Pflege und Hilfsbedürftigkeit ein erkennbarer und erlebbarer Teil des Zusammenlebens.

Ein gutes Gefühl...



...Hauptsache FKB versichert

Gagoz 75  
FL-9496 Balzers  
www.fkb.li

Tel. +423 388 19 90  
Fax +423 388 19 91  
E-Mail info@fkb.li

**In Liechtenstein beträgt der Versichertenbestand in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung heute rund 36 000 Personen. Die Versicherten teilen sich auf die vier in Liechtenstein tätigen Krankenkassen auf, nämlich die CONCORDIA, die Freiwillige Krankenkasse Balzers (FKB), die SWICA und die INTRAS. Diese vier Kassen gehören von Gesetz wegen dem liechtensteinischen Krankenkassenverband (LKV) an. Der LKV ist als Verein organisiert.**

Obligatorisch Krankenpflege versichert sind alle Personen, die in Liechtenstein ihren zivilrechtlichen Wohnsitz haben. Die in Liechtenstein tätigen Krankenkassen haben die oben genannten Personen ohne Rücksicht auf das Alter, den Gesundheitszustand oder eine allfällige Schwangerschaft für die im Krankenkassen Gesetz umschriebenen Leistungen zu versichern.

Als Versicherte sind wir eine Solidaritätsgemeinschaft. Mit der Geburt treten wir unmittelbar in den Versicherungsschutz einer Obligatorischen Krankenpflege Versicherung ein. Wir sind bis zu unserem Ableben obligatorisch pflichtversichert. Personen mit geringen Kosten solidarisieren sich mit Personen die Kosten aufgrund einer Krankheit verursachen. Heute reicht das Prämienvolumen eingebracht durch die Versicherten bei weitem nicht mehr aus, um die entstandenen Kosten aufgrund der Krankheit und Pflege zu decken.

Der Staat Liechtenstein subventioniert grosszügig unser einzigartiges Gesundheitswesen. Die Staatsbeiträge an die Krankenkassen sind auf über CHF 50 Millionen pro Jahr angewachsen. Deshalb sieht unser Staat die steigende Kostenentwicklung im Gesundheitswesen mit grosser Sorge. Zahlreiche Programme sind lanciert, die Entwicklung der Kosten im Gesundheitswesen in den Griff zu bekommen.

## Die Aufgaben des LKV:

Der LKV sieht sich als Dienstleister für die vier in Liechtenstein tätigen Krankenkassen. Der LKV vertritt die Krankenkassen mit ihren Anliegen vor den Behörden insbesondere im Rahmen der Vertragsverhandlungen und Abschlüsse von Tarifverträgen mit den verschiedenen Leistungserbringern der ambulanten Krankenpflege.

Der LKV fordert und fördert eine hohe Qualität und Transparenz in der Leistungserbringung im Gesundheitswesen.

Der LKV nimmt an den Tarifverhandlungen der Regierung mit den Heilanstalten teil.

Der LKV steht allen Versicherten zu den Fragen der Gesundheitspolitik (Vorsorge, Versorgung und Pflege) zur Verfügung.

Der LKV gibt Stellungnahmen bei Gesetzesänderungen im KVG ab.

Der LKV stellt der Regierung die Behandlungsfallstatistik zur Verfügung.

Der LKV stellt die Leistungserbringer auf einer Datenbank allen Interessierten zur Verfügung. Siehe [www.lkv.li](http://www.lkv.li)



*Dr. Donat P. Marxer  
Präsident des Liechtensteinischen  
Krankenkassenverbandes*

## Die Leistungen der obligatorischen Krankenpflege Versicherung umfassen:

- a) Untersuchungen, Behandlungen und Pflegemassnahmen, die ambulant durch den Arzt, den Chiropraktiker oder auf ärztliche Verordnung durch Personen in anderen Berufen der Gesundheitspflege oder Personen und Organisationen der Gesundheits- und Krankenpflege im nicht stationären Bereich erbracht werden mit Einschluss der von einem Arzt verordneten Arzneien, Medizinprodukte und Analysen;
- b) Untersuchungen, Behandlungen und Pflegemassnahmen, die stationär oder teilstationär in Heilanstalten erbracht werden, sowie die Kosten für Verpflegung und Unterkunft, die der allgemeinen Abteilung einer Heilanstalt entsprechen;
- c) Durch Krankentransportunternehmen ausgeführte Krankentransporte, sofern diese wegen des Zustandes des Versicherten medizinisch notwendig sind;
- d) Einen Beitrag an die Deckung der über die normalen Lebensunterhaltungskosten hinausgehenden Aufwendungen, die in Zusammenhang mit der häuslichen Pflege anfallen, soweit diese ärztlich befürwortet werden und ohne Pflege Aufenthalt und Pflege in einer Heilanstalt oder Pflegeanstalt nötig wären.

Im weiteren kann die Regierung nähere Vorschriften über die Voraussetzungen und den Umfang der Leistungen erlassen. Die Krankenkassen können zur Übernahme bestimmter präventivmedizinischer Leistungen verpflichtet werden

Im Bereich der freiwilligen Leistungen bzw. Zusatzleistungen können durch die Krankenkassen jedoch Altersgrenzen und Vorbehalte vorgesehen werden.

## Ein persönlicher Exkurs zum Gesundheitswesen in Liechtenstein:

Im Rahmen der Ausarbeitung dieses Beitrages wurde mir einmal mehr bewusst, wir haben in Liechtenstein ein einzigartiges Gesundheitssystem auf sehr hohem, sprich weltweit führendem Qualitätsniveau. Wir haben in sämtlichen medizinischen Disziplinen praktisch keine Wartezeiten, weder in der Vorsorge, in der medizinischen Versorgung noch in der Gesundheitspflege. Umfassende Leistungsvereinbarungen mit den Leistungserbringern im ambulanten und im stationären Bereich ermöglichen uns den Zugang zu Topleistungen. Es stellt sich mir die Frage, wie kann bzw. wie soll unser liechtensteinisches Gesundheitswesen zukunftssicher, sprich langfristig finanzierbar auf dem heutigen Niveau erhalten bleiben. Wir alle sind an einer qualitativ hochstehenden Gesundheitsversorgung interessiert. Dies ist ein ganz wesentlicher Teil unserer gewohnten Lebensqualität.

Zu dieser Fragestellung sind wir alle aufgefordert, Stellung und Einfluss zu nehmen. Wir alle sind gefordert, unsere liechtensteinische Gesundheitspolitik zu definieren gemäss den Grundpfeilern der Obligatorischen Krankenpflege Versicherung, die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu bessern.

Die Liechtensteinische Patientenorganisation, mit der Nähe zu den in Liechtenstein Versicherten, leistet in dieser Fragestellung einen wichtigen und wesentlichen Beitrag, unser Gesundheitswesen zukunftssicher zu gestalten.





Noch nie in der Geschichte der Menschheit war Nahrung so verfügbar wie heute. Und noch nie musste der Mensch sich so wenig bewegen, um zu überleben. Doch gerade das macht immer mehr Menschen krank.

„Die Zeit, die Du Dir nicht für Deine Gesundheit nimmst, nimmt sich die Krankheit“, sagt ein altes chinesisches Sprichwort. Gesund sein möchte jeder. Nur leben die wenigsten danach.

Fünf bis zehn Jahre Wohlstandbauch sind beispielsweise genug, um Diabetes entstehen zu lassen. Diabetes verursacht alle möglichen Schäden an Hirn, Augen, Herz und Nerven. Erschreckend ist die Tatsache, dass alleine in der Schweiz mindestens 250 000 Menschen an „Zucker“, wie Diabetes im Volksmund genannt wird, leiden, und über 100 000 wissen es nicht einmal.

Sie leiden unter einer Insulinresistenz. Insulin ist jenes Hormon, mit dem unser Körper seinen Zucker- und Fettstoffwechsel steuert. Je weniger wirksam das Insulin ist, desto mehr gerät der Stoffwechsel durcheinander und desto wahrscheinlicher wird es, an der Zuckerkrankheit Diabetes zu leiden und schlimmstenfalls vorzeitig an einer Herz- und Gefässerkrankung zu sterben.

### Das metabolische Syndrom

Von vielen von uns unbemerkt, nehmen in allen westlichen Ländern nicht nur Störungen im Insulinhaushalt zu, auch Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel laufen mehr und mehr aus dem Ruder. Über Jahre entwickelt sich dann das so genannte metabolische Syndrom. Das metabolische Syndrom wird diagnostiziert, wenn eine Person drei oder mehr der folgenden Merkmale aufweist: Fettleibigkeit vor allem am Bauch, hoher Cholesterinwert, hoher Blutdruck und hoch bleibende Blutzuckerwerte. Diese Faktoren schädigen die Blutgefässe, so dass Arteriosklerose entstehen kann und Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sein können. Dies geschieht aber häufig lange Zeit unbemerkt, da keine unmittelbaren Beschwerden auftreten. Besonders Übergewichtige sollten sich regelmässig untersuchen lassen, da Übergewicht das Risiko für Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutzucker steigert. Fragen Sie ungeniert in Ihrer TopPharm Apotheke um Rat. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa ein Drittel der Erwachsenen in jenen Regionen der Erde, die mit Nahrung überversorgt sind, also auch bei uns, bereits am metabolischen Syndrom leiden und dass die nahe Zukunft eine wahre Epidemie dieser fatalen Stoffwechselsituation bringen wird. Neben einer genetischen Veranlagung und vor allem Bewegungsmangel als wichtigster Ursache spielt die Ernährung eine herausragende Rolle bei der Entstehung – oder eben bei der Verhütung dieser Krankheit und all seiner gefährlichen Begleiterscheinungen.

Eigentlich wäre es gar nicht so schwer, der Wohlstandskrankheit Paroli zu bieten. Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung in Kombination mit regelmässiger Bewegung ist leichter umzusetzen als viele denken und von grosser Bedeutung für die Gesundheit. Eine gesunde Ernährungsweise hilft, Übergewicht zu reduzieren, Blutfettwerte und Blutzuckerkonzentrationen zu senken sowie den Blutdruck positiv zu beeinflussen. Regelmässige Bewegung unterstützt diese Effekte und darf in einem gesunden Lebensstil nicht fehlen.

Zu dick, zu dünn oder gerade richtig? Ob das Körpergewicht stimmt, liess sich früher leicht mit dem sogenannten Body-Mass-Index (BMI) überprüfen. Die Körpergrösse diente bei der Berechnung als Ansatzpunkt, doch heute ist die Frage, wo die Kilos ansetzen, wichtiger.



Fachapotheker Offizin FPH Gerhard Eberle  
Inhaber Toppharm Apotheke Schaan

### Sind Birnen gesünder als Äpfel?

Geschmacksache würden viele antworten. Doch das ist falsch! Wenigstens wenn wir über Körperformen von Übergewichtigen sprechen. Bei Übergewicht unterscheiden die Experten heute zwischen apfel- und birnenförmigen Figuren.

Bei der männlichen Fettverteilung „Apfel“ ist die Fettansammlung vor allem in der Bauchregion und wird landläufig als Bierbauch bezeichnet. Und der Bierbauch wirft nicht nur ästhetische Fragen auf, er birgt grosse Gefahren. Dieses Fettpolster ist nämlich für die Entstehung von Herz-Kreislaufproblemen weit gefährlicher als die eher weibliche Fettverteilung um die Hüfte. Uncharmant als auch Schwimmringe bezeichnet. Das Bauchfett bildet Hormone, welche zu Störung des Zuckerstoffwechsels und zu einer Verengung der Gefässe beitragen.

Die weibliche Fettverteilung drückt sich aus in mehreren Fettpolstern an den Beinen und den Oberschenkeln. Deshalb spricht man hier von „birnenförmig“. Aber egal ob Apfel oder Birnen: Übergewicht bleibt in jedem Fall ungesund.

Das Messen des Bauchumfangs ist die einfachste und schnellste Möglichkeit, das Risiko für eine Herzkreislauf-Erkrankung zu checken. Messen Sie Ihren Bauchumfang regelmässig! Aber messen Sie dort, wo der Bauch am meisten Umfang hat. Das ist meistens auf der Höhe des Bauchnabels. Das Band muss auf der Haut aufliegen und der „Baditrick - Baucheinziehen“ bringt hier wenig. Schummeln hilft nicht.

### Bewegung in den Alltag integrieren

Besser als Selbstbetrug wäre Bewegung. Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten (z.B. Gartenarbeit, Fensterputzen, Treppensteigen) oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Die halbe Stunde Bewegung muss nicht an einem Stück absolviert werden. Jede körperliche Aktivität, die nicht weniger als 10 Minuten dauert, kann über den Tag zusammengezählt werden. Wird die körperliche Aktivität in den Alltag integriert, ist sie kaum mehr wahrnehmbar sondern wird zur Gewohnheit – Überwindung ist keine mehr nötig. Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuss, nehmen Sie die Treppe statt den Lift, machen Sie während der Mittagspause einen Spaziergang statt nur zu sitzen oder nehmen Sie das Velo statt das Motorrad. Wenn Sie diese Aktivitäten regelmässig in Ihren Alltag einbauen, werden diese mit der Zeit ein selbstverständlicher Teil Ihres Lebens.

Die Gesundheit verzeiht den Lapsus. Viel wichtiger ist es, den Faden bei nächster Gelegenheit wieder aufzunehmen und weiterhin körperlich aktiv zu sein. Bewegung und Sport sind keineswegs Fronarbeit im Dienste der Gesundheit. Mit der Wahl eines vielseitigen Programms können Sie die Freude an den Aktivitäten bewahren und Geselligkeit pflegen. Probieren Sie Verschiedenes aus und finden Sie Bewegungen, die Ihnen Spass machen. Langsam wird die Bewegung zur Gewohnheit und somit integraler Bestandteil Ihres Alltags, gleich wie das Zähneputzen.

Wichtig für den Weg von der Inaktivität zur Aktivität sind sinnvolle Zielsetzungen. Wählen Sie eine Bewegungsform, bei der Sie sich wohl fühlen und die für Sie in kurzer Zeit erlernbar ist. Sind Sie dann körperlich aktiv, sollten Sie auf die Signale Ihres Körpers achten. Er wird Ihnen mitteilen, ob die angestrebten Ziele



---

Ihnen entsprechen oder ob Sie sich überfordern. Wird die Latte zu hoch angesetzt, so entsteht eine Frustration, die entmutigt und zum Abbruch der eingeleiteten Veränderung führt. Es kann auch ungünstig sein, sich an Personen zu orientieren, die bereits weiter sind. Es sollte kein Druck entstehen, der zur Bewegung zwingt. Spass und Freude an der Bewegung, der Geselligkeit und am Erlebnis sollten Sie motivieren, körperlich aktiv zu sein – und nicht übermässiger Ehrgeiz oder Leistungsdenken. Jede körperliche Aktivität verbrennt Kalorien.

---

#### **Man ist, was man isst**

Umgekehrt muss man darauf achten, dass die Kalorienzufuhr nicht übermässig ist. Wie viele Kalorien der einzelne benötigt, ist bei jeder Person verschieden. Ob Frau oder Mann, jung oder älter, ob jemand aktiv Sport treibt oder lieber auf der Faulerseite lebt: Der Bedarf kann von Mensch zu Mensch um mehrere 1000 Kalorien schwanken. Ein Mädchen im Kindergartenalter kommt mit 1400 Kalorien pro Tag aus. Ein junger, sportlicher Bauarbeiter hingegen verbrennt problemlos 3800 Kalorien. Eine 60-jährige Rechtsanwältin, die viel sitzt und wenig Sport treibt, ist mit 1600 Kalorien pro Tag gut eingedeckt. Viele Erwachsene vergessen, dass man mit jedem Lebensjahr weniger Kalorien braucht. Sie essen weiter, als ob sie noch zwanzig wären – und nehmen stetig zu. Wenn Sie das Körpergewicht halten oder verändern möchten, ist es auch wichtig, dass Sie Ihren Kalorienbedarf kennen.

Fett und Zucker erzielen höchste Kalorienwerte. Setzen Sie sich für alle fettreichen und zuckerhaltigen Lebensmittel klare Grenzen: Auch winzige Mengen können Genuss bereiten. Wenn Sie es nicht schaffen, wenig davon zu essen, sollten Sie diese Lebensmittel besser nicht mehr regelmässig einkaufen. Man kann sichtbares Fett wegschneiden, Fett beim Braten und Kochen weglassen, Streichfett und fetthaltige Lebensmittel auf ein Minimum beschränken. Hochwertige Öle haben aber auch ihre guten Seiten: Sie versorgen den Körper mit wichtigen Stoffen und helfen, die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen. 30 g pro Tag und Person sind genug! Es lohnt sich, diese Menge immer genau abzumessen.

Feinde der schlanken Linie sind vor allem die versteckten Fette: Wenn Sie linienbewusst essen möchten, sollten Sie bei Würsten, Speck und Terrinen, Paniertem, Frittiertem, Rösti, Blätterteig, Käsegerichten, Mayonnaise, Saucen mit Butter oder Rahm, Patisserie und Rahmglace Mass halten. Und auch wenn es kein chinesisches Sprichwort ist: Man ist - was man isst.



*toppharm*

Apotheke Schaan

Toppharm Apotheke Schaan, Landstrasse 97, 9494 Schaan  
Telefon +423 232 48 44, [info@apotheke.li](mailto:info@apotheke.li)





# bewussterleben



- Reichlich über den Tag verteilt
- 5 am Tag, in verschiedenen Farben
- Zu jeder Hauptmahlzeit
- Täglich genügend
- Täglich mit Mass
- Massvoll mit Genuss



Fürstentum  
Liechtenstein



Amt für  
Gesundheit