Inhalt

[Inhalt 1](#_Toc149079313)

[Seite 1 3](#_Toc149079314)

[treffpunkt 3](#_Toc149079315)

[**Zeitschrift für Menschen mit und ohne Behinderung Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell Nr. 4-2023 43. Jahrgang Auflage: 3100 Exemplare Abonnement: Fr. 24.60 inkl. MwSt./Jahr** 3](#_Toc149079316)

[**INTERVIEW MICHAEL WALTHER, REDAKTOR «TREFFPUNKT»** 3](#_Toc149079317)

[Jan Raphael Seitz Judo, Kochen, Selbständigkeit 3](#_Toc149079318)

[*Jan Raphael Seitz, Sie arbeiten hier in Degersheim im «Säbli», dem «Säntisblick». Was tun Sie genau?* 3](#_Toc149079319)

[*Erzählen Sie mir Ihren Werdegang?* 3](#_Toc149079320)

[*Haben Sie Geschwister?* 4](#_Toc149079321)

[Foto: Jan Raphael steht mit seinen Eltern vor einer Werbetafel der Olympics World Games Berlin 2023. Die Silber Medaille trägt er um den Hals und die Medaille liegt in der Hand seiner Mutter. 4](#_Toc149079322)

[*Was kochen Sie am liebsten?* 4](#_Toc149079323)

[*Sie brauchen die Energie aber auch – denn Sie treiben intensiv Sport!* 4](#_Toc149079324)

[Foto: Procap-Mitglied Jan Raphael Seitz steht im Judoanzug Kyjoto mit ausgebreiteten Armen auf der Matte. Er ist zweitbester Judoka seiner Alters-und Gewichtsklasse am 24. Juni an den Special Olympics in Berlin. 4](#_Toc149079325)

[*Sie interessieren sich noch für weitere Sportarten.* 4](#_Toc149079326)

[*Genau. Sie wohnen seit einem halben Jahr selbständig in Rapperswil. Was bedeutet Ihnen die Selbständigkeit?* 4](#_Toc149079327)

[*Sie brauchten im Leben oft Geduld – wo zum Beispiel?* 4](#_Toc149079328)

[*Bei Ihnen muss immer etwas laufen – bei der Arbeit, beim Sport – und selbst beim Wohnen und Putzen, um es schöner zu haben.* 4](#_Toc149079329)

[*Und Judo ist die wichtigste Sportart. Wie sind Sie denn zum Judo gekommen?* 4](#_Toc149079330)

[*Hatte der Entscheid, Judo zu trainieren, auch mit Selbst-verteidigung zu tun?* 4](#_Toc149079331)

[*Was würden Sie heute tun?* 4](#_Toc149079332)

[*Welchen Judogurt tragen Sie eigentlich?* 5](#_Toc149079333)

[*Wie fühlten Sie sich, als Sie der zweitbeste Judoka der Welt in Ihrer Alters- und Gewichtsklasse wurden?* 5](#_Toc149079334)

[*Danach mussten Sie sicher viele Interviews geben.* 5](#_Toc149079335)

[*Was bedeutet Ihnen Ihre Familie?* 5](#_Toc149079336)

[*Was sind Ihre Ziele?* 5](#_Toc149079337)

[*Gilt das für alle drei Sparten – Judo, Kochen und Selbständigkeit?* 5](#_Toc149079338)

[*Jan Raphael Seitz, wir von Procap St. Gallen-Appenzell bedanken uns für das Interview und* 5](#_Toc149079339)

[Mehr Schutz für Betroffene 5](#_Toc149079340)

[Foto: Porträt von Michael Walther 5](#_Toc149079341)

[Editorial von Michael Walther 5](#_Toc149079342)

[Liebe Leserin, lieber Leser, 5](#_Toc149079343)

[Aus dem Inhalt 5](#_Toc149079344)

[Seite 2 6](#_Toc149079345)

[Long Covid und Medizin Gute Forschung braucht Zeit 6](#_Toc149079346)

[Editorial von Michael Walther 6](#_Toc149079347)

[Die Definition von Long oder Post Covid 6](#_Toc149079348)

[Zahl der Fälle 6](#_Toc149079349)

[Risikofaktoren 6](#_Toc149079350)

[Lebensqualität 6](#_Toc149079351)

[Was passiert bei Post-Covid-19? 6](#_Toc149079352)

[Kann man es nachweisen? 7](#_Toc149079353)

[Parallele zum Chronique- Fatigue-Syndrom 7](#_Toc149079354)

[Was lindert oder heilt? 7](#_Toc149079355)

[Ist Post-Covid-19 eine psychische Problematik? 7](#_Toc149079356)

[Pacing 7](#_Toc149079357)

[Gibt es Forschung und Studien? 8](#_Toc149079358)

[Long-Covid-Sprechstunde Kantonsspital St. Gallen 8](#_Toc149079359)

[Long Covid Schweiz 8](#_Toc149079360)

[Vortrag am 6. Juni 2023 8](#_Toc149079361)

[*Foto: Dr. Georg Hafner steht vor einer grossen Leinwand mit der Aufschrift: Infoanlass zum Forschungsstand bei Long Covid / Goldach 06.06.2023* 8](#_Toc149079362)

[Dr. Georg Hafer vom Kantonsspital St. Gallen trug am 6. Juni an seinem Vortrag alle Informationen über die 8](#_Toc149079363)

[*Seite 3* 8](#_Toc149079364)

[Gelungener Brunch Appenzell, Fürstenland und St. Gallen 8](#_Toc149079365)

[*Foto: Die Procap Mitglieder sitzen am Tisch in geselliger Runde* 8](#_Toc149079366)

[Erfolgreicher Besuch der «Erlebniswelt» 8](#_Toc149079367)

[*Foto: Intressierte* Mitglieder lassen sich von Sepp Schlumpf eine alte Landmaschine erklären. 9](#_Toc149079368)

[**Procap organisiert das «Spiel ohne Grenzen»** 9](#_Toc149079369)

[Foto: Rund 90 sportliche Mitglieder stehen und sitzen in Reih und Glied zu einem Gesamtbild beisammen. 9](#_Toc149079370)

[Impressum «Treffpunkt» 9](#_Toc149079371)

[Brunch in der Backstube in Widnau 9](#_Toc149079374)

[Foto: Ein junges Paar sitzt zufrieden am Tisch und hat den Brunch genossen. 10](#_Toc149079375)

[Die Sportgruppen am «Chrüzegglauf» 10](#_Toc149079376)

[Bild: Die Sportgruppe steht zusammen zu einem Gruppenbild. Ein Mann sitzt im Rollstuhl 10](#_Toc149079377)

[Teilnahme am Sporttag in Sargans 10](#_Toc149079378)

[Foto: Zwei Männer und ein Mann mit dem Hand Bike stehen am Start und warten auf den Startschuss. 10](#_Toc149079379)

[Seite 4 10](#_Toc149079380)

[Infos Höcks und Aktivitäten 10](#_Toc149079381)

[Für alle Regionen 10](#_Toc149079382)

[St. Gallen + Gaiserwald 10](#_Toc149079383)

[Rorschach/Umgebung 10](#_Toc149079384)

[Appenzell AR + AI 11](#_Toc149079385)

[Rheintal 11](#_Toc149079386)

[Fürstenland 11](#_Toc149079387)

[Toggenburg 12](#_Toc149079388)

[Gaster/See 12](#_Toc149079389)

[Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr. 12](#_Toc149079390)

[7. Elternforum 2023 Die Integration beginnt in der Schule 12](#_Toc149079392)

[Beziehungen, Sozial-kompetenz und Jobcoachings entscheiden 13](#_Toc149079393)

[Bild: Eine grosse Gruppe, inkl. 5 Rollstuhlfahrer, stehen vor einem Gebäude, sie halten eine grosse Tafel in der Hand, darauf steht Inklusion jetzt. 13](#_Toc149079394)

[Wir helfen Ihnen weiter 13](#_Toc149079395)

# Seite 1

##  treffpunkt

### Foto: Porträt von Michael Walther

## Editorial von Michael Walther

## Liebe Leserin, lieber Leser,

**Drei Mal in Serie veröffentlichen wir Beiträge zum Thema Long Covid. Fazit: Weltweit gibt es schätzungsweise 65 Millionen Betroffene – mindestens. Fachleute halten die Zahl für zu tief. In der Schweiz dürfte ein Zehntel aller Covid-Infizierten Langzeitfolgen haben. Die Beeinträchtigungen sind schwer und gehen oft einher mit dauerhafter Erschöpfung: bis zum Stellenverlust. Medizinische Forschung braucht Zeit. Dazu unser letzter Artikel zu diesem Thema – Long Covid und Medizin. Die Erkrankten gehen vergessen. Wir machten Long Covid zum Thema: Seit 69 Jahren setzt sich Procap St. Gallen-Appenzell für Menschen mit einer Beeinträchtigungen ein. Im 43. Jahrgang tut dies schon der «Treffpunkt». Wer an Long Covid schwer leidet, verdient den raschen Support der IV. Doch die kneift. Einmal mehr. Auch das schrieben wir – in der letzten Ausgabe. Nebst Covid berichten wir im «Treffpunkt» von Procap-Mitglied Jan Raphael Seitz. Er wurde nach nur wenigen Jahren Training an den Special Olympics Judo-Champion. Jan Raphael Seitz kämpft auch für Selbständigkeit. Sie finden Berichte über die Anlässe unserer Regionalgruppen sowie die Wettkämpfe der Procap-Sportgruppen. Dazu einen Bericht über das 7. Elternforum – auch das eine Initiative von Procap St. Gallen-Appenzell. Wir setzen uns weiterhin für Sie und die Gleichstellung von Menschen mit einem Handicap ein.**

***Michael Walther, Redaktor «Treffpunkt» Procap St. Gallen-Appenzell***

## Aus dem Inhalt

**Champion Seite 1 Der Judoka aus Gossau ist Zweitbester der Welt.**

**Long Covid Seite 2 Ursachen unklar – Forschung braucht Zeit.**

**Elternforum Seite 4 Inklusion beginnt früh, wissen Betroffene.**

**Zeitschrift für Menschen mit und ohne Behinderung Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell Nr. 4-2023 43. Jahrgang Auflage: 3100 Exemplare Abonnement: Fr. 24.60 inkl. MwSt./Jahr**

**INTERVIEW MICHAEL WALTHER, REDAKTOR «TREFFPUNKT»**

## Jan Raphael Seitz Judo, Kochen, Selbständigkeit

**Procap-Mitglied Jan Raphael Seitz gewann am 24. Juni 2023 an den Special Olympics in Berlin für die Schweiz und den Judoclub Uster Silber. Dabei trainiert er erst seit fünf Jahren. Der «Treffpunkt» interviewte den in Rapperswil wohnhaften, aus Gossau stammenden Athleten.**

## *Jan Raphael Seitz, Sie arbeiten hier in Degersheim im «Säbli», dem «Säntisblick». Was tun Sie genau?*

***Jan Raphael Seitz:* Wir kochen für die BewohnerInnen des Altersheims das Mittag- und Abendessen. Ich be­reite häufig die Salatsauce, aber auch alle anderen Gänge zu. Ich arbeite hier seit August 2014 von Montag bis Freitag. Wir sind zu sechst – unser Chef, vier andere Mitarbeitende und ich selbst.**

## *Erzählen Sie mir Ihren Werdegang?*

**Ich habe Jahrgang 1995, wuchs in Frutigen BE auf und ging in Utzensdtorf und Burgdorf zur Schule. Als wir in die Ostschweiz zogen, besuchte ich die HPS St. Gallen und Flawil. Im Bue­cherwäldli arbeitete ich als Hausprak­tiker. Im «Säntisblick» konnte ich zu­erst ein Praktikum als Koch absolvie­ren und zur Hälfte zur Schule gehen. Seit einigen Jahren arbeite ich nur noch als Koch.**

## *Haben Sie Geschwister?*

**Ich habe eine Schwester.**

### Foto: Jan Raphael steht mit seinen Eltern vor einer Werbetafel der Olympics World Games Berlin 2023. Die Silber Medaille trägt er um den Hals und die Medaille liegt in der Hand seiner Mutter.

## *Was kochen Sie am liebsten?*

**Cordon bleu und Spaghetti Carbonara. Beide sind meine Lieblingsessen.**

***Sie essen gerne und sind jetzt am***

***richtigen Ort?***

**Ja, genau.**

## *Sie brauchen die Energie aber auch – denn Sie treiben intensiv Sport!*

**Ja. Ich trainiere Judo – am Donnerstag in Uster und am Freitag in Balgach, meinem Hauptclub.**

### Foto: Procap-Mitglied Jan Raphael Seitz steht im Judoanzug Kyjoto mit ausgebreiteten Armen auf der Matte. Er ist zweitbester Judoka seiner Alters-und Gewichtsklasse am 24. Juni an den Special Olympics in Berlin.

## *Sie interessieren sich noch für weitere Sportarten.*

**Mit meinem Vater fuhr ich oft mit dem Tandem über Pässe, zum Beispiel über den Klausen. Ich fahre Ski und übe Stand-up-Paddeln. Generell laufe und spaziere ich sehr gerne. Gestern Abend erlebte ich einen sehr schönen Sonnenuntergang am See.**

## *Genau. Sie wohnen seit einem halben Jahr selbständig in Rapperswil. Was bedeutet Ihnen die Selbständigkeit?*

**Ich habe mehr Freiheit, kann mehr selbst bestimmen und mehr machen, was ich will: kochen, putzen, das Bad reinigen, saugen, waschen. Bald erhalte ich eine Waschmaschine.**

***Sie meinen es ernst mit der Selbständigkeit.***

**Sehr ernst! Es dauerte lange, bis es so weit war.**

## *Sie brauchten im Leben oft Geduld – wo zum Beispiel?*

**Wenn der Chef am Telefon ist und ich weiterkochen möchte.**

***Und beim Wohnen, in der Schule und im Sport?***

**Beim Wohnen und in der Schule Ja. Beim Sport nicht. Da kommt man immer sofort an die Reihe. Beim Stand- und Bodenrandori im Judo kommt man immer gleich dran. Da braucht es keine Geduld, sondern eine schnelle Reaktion. Entweder man legt den Gegner um – oder liegt selbst am Boden.**

## *Bei Ihnen muss immer etwas laufen – bei der Arbeit, beim Sport – und selbst beim Wohnen und Putzen, um es schöner zu haben.*

**Genau. So ist es.**

## *Und Judo ist die wichtigste Sportart. Wie sind Sie denn zum Judo gekommen?*

**Das war 2018 in einem Judolager in Poschiavo. Danach trainierte ich in Wittenbach, Kronbühl, Balgach und später auch noch in Uster, um mehr Gelegenheiten zu haben. Dieses Jahr konnte ich für Mike Reyes bei den Swiss Olympics nachrutschen, weil dieser Schulterprobleme hatte.**

## *Hatte der Entscheid, Judo zu trainieren, auch mit Selbstverteidigung zu tun?*

**Ja. Vor Jahren wurde ich im Zug einmal blöd angemacht. Jemand «töpelte» an mir herum. Ich sagte damals, dass man es durch den ganzen Zug hörte: «Stopp! Fertig!»**

## *Was würden Sie heute tun?*

**Ich würde auch heute nicht kämpfen. Aber ich könnte es. Ich habe ein anderes Selbstbewusstsein.**

## *Welchen Judogurt tragen Sie eigentlich?*

**Halborange. Ich erhielt diesen Gurt während Corona. In dieser Zeit konnten wir online trainieren. Unsere Trainer, Mario Bontognali und Cecilia Bontognali-Evenblij, ermöglichten Trainings über Video für Leute aus allen Ländern. Mario Bontognali trainiert hauptsächlich in Balgach und Cecilia Bontognali-Evenblij in Uster.**

## *Wie fühlten Sie sich, als Sie der zweitbeste Judoka der Welt in Ihrer Alters- und Gewichtsklasse wurden?*

**Super. Ich zitterte fast, als man mir bei der Siegerehrung die Hand gab.**

## *Danach mussten Sie sicher viele Interviews geben.*

**Nein. Die Medien haben es fast ein wenig verschlafen. Aber bei Radio SRF konnte ich ein Interview geben.**

## *Was bedeutet Ihnen Ihre Familie?*

**Sie ist mir sehr wichtig. Meine Mutter und mein Vater unterstützen mich immer und glaubten an mich. Ich erlebte zu Hause immer viel Humor und Freude und erhielt so Kraft.**

## *Was sind Ihre Ziele?*

**Weitermachen, dranbleiben!**

## *Gilt das für alle drei Sparten – Judo, Kochen und Selbständigkeit?*

**Aber sicher!**

## *Jan Raphael Seitz, wir von Procap St. Gallen-Appenzell bedanken uns für das Interview und*

***wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg, Freude und Verletzungsfreiheit!***

## Mehr Schutz für Betroffene

# Seite 2

## Long Covid und Medizin Gute Forschung braucht Zeit

**In den vorvergangenen «Treffpunkt»-Ausgaben erzählten wir die Geschichte zweier Long-Covid-Betroffener. In der letzten Nummer thematisierten wir den (ungenügenden) Versicherungsschutz der Betroffenen. Wie sieht es nun aus mit dem Stand der medizinischen Forschung? Der vorerst letzte Teil unserer Serie zu Long Covid.**

## Editorial von Michael Walther

## Die Definition von Long oder Post Covid

**Von einer «Post-Covid-19-Erkrankung» («Long Covid») wird gesprochen, wenn die Symptome mit einer wahrscheinlichen oder bestätigten Sars-Covid-2-Infektion innerhalb von drei Monaten nach der Infektion auf­treten, wenn sie mindestens zwei Mo­nate anhalten und sich nicht durch andere Ursachen erklären lassen.**

**Die Symptome von Long Covid wurden in unserer Berichterstattung in den früheren «Treffpunkt»-Ausgaben aufgezählt. Die Folgen sind grippeähn­lich. Kurzatmigkeit, Herzrasen, starke Müdigkeit und Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme zählen dazu.**

**Von «Long Covid» spricht man, wenn zwischen der vierten und zwölften Woche nach der Infektion noch Sym­ptome vorhanden sind. Bleiben die Symptome weiterhin bestehen, wird vom «Post-Covid-19-Syndrom» gespro­chen. So lautet die Kriterienliste der Weltgesundheitsorganisation (WHO).**

## Zahl der Fälle

**Schätzungen gehen von über 65 Millionen Fällen weltweit aus. Dr. Georg Hafer (s. Box rechts unten) hält diese Zahl für zu tief. Die schweizerische Covid-Task-Force geht davon aus, dass rund zehn Prozent aller Covid-Be­troffenen an längerdauernden gesund­heitlichen Beschwerden leidet.**

**30 Prozent aller nicht hospitalisierten Covid-Erkrankten entwickeln Long-Covid-Symptome. 50 bis 70 Pro­zent der Hospitalisierten haben bei­spielsweise Organprobleme. 10 bis 12 Prozent aller Geimpften entwickeln be­treffende Symptome.**

**85 Prozent der PatientInnen mit Symptomen nach sechs Monaten haben auch nach einem Jahr noch Symptome.**

**Immerhin nimmt die Zahl derjeni­gen, die nach sechs, zwölf oder 24 Mo­naten noch Symptome haben, langsam ab. Anderseits: Wer von Beeinträchtigungen des zentralen Nervensystems betroffen ist, leidet häufig langfristig.**

## Risikofaktoren

**Zwei Drittel der Post-Covid-Betrof­fenen sind Frauen: Die Gründe sind nicht geklärt. Doch sie haben das stärkere Immunsystem. Dieses schützt zwar vor stärkeren Krankheitsverläufen, (über-)reagiert dann aber auch möglicherweise häufiger. Ebenfalls ein erhöhtes Risiko für Post Covid haben Personen mit Diabetes, rheumatischen- und Entzündungskrankheiten, Allergien sowie teilweise ADHS.**

## Lebensqualität

**Die Lebensqualität mit Post-Covid-19 ist nach allen Studien und Kriterien häufig massiv eingeschränkt, variiert aber von Fall zu Fall.**

## Was passiert bei Post-Covid-19?

**Die Gründe, was genau hinter Post-Covid-19 steckt und wie es dazu kommt, sind nach wie vor unklar.**

**Insgesamt wurden mehr als 200 Symptome für Post-Covid-19 gezählt. Jeder und jede Betroffene hat daher sein o Während sieben Monaten nach einer akuten Erkrankung an Sars-2 ist das Virus in verschiedenen Organsystemen nachweisbar.**

**Häufig führt Sars-Cov-2 bei Post-Covid-Betroffenen eine Veränderung der Darmbesiedlung herbei. Gewisse Zellen im Immunsystem sind nachweisbar betroffen, und es kommt zu Autoimmunreaktionen.**

**Es kommt zu Durchblutungsstörungen – als mögliche Ursache für eine geringe Belastbarkeit («Belastungsintoleranz»). Auch Gefässinnenwände können sich entzünden.**

**Vermutlich verklumpen einzelne Bestandteile des Blutes. Dies bewirkt kleine Verstopfungen. Durchblutungsstörungen sind die entsprechende Folge. Es könnte sein, dass der Nervus Vagus (hemmender Nerv) geschädigt und der Sympathikus im Verhältnis dazu überaktiviert wird: Dies führt zu Herzrasen und Schwitzen.**

**Auch periphere Nerven (am Rand des Körpers) sind betroffen. Dies würde Schmerzen in den Extremitäten (Händen, Füssen) erklären.**

## Kann man es nachweisen?

**Die Diagnose erfolgt vorderhand nach dem Ausschlussverfahren. Definierende Marker gibt es noch nicht. Krankheiten mit ähnlichen Symptomen, die gut nachweisbar sind, werden der ihr eigenes Symptompaket. zuerst ausgeschlossen. Wenn die Kriterienliste der WHO erfüllt ist, kann auf einen Zusammenhang geschlossen werden.**

**Hunde sind mitunter imstande, Post-Covid-19 wahrzunehmen.**

**Bei Post-Covid-19 liegt der Cortisolwert oft tiefer. Die Substanz ist wichtig für die Aufrechterhaltung des Blutdrucks. Weil das Cortisol auch bei anderen Krankheiten tieferliegen kann, ist auch dies nicht beweisend. Ein eindeutiger Nachweis wäre versicherungstechnisch wichtig.**

## Parallele zum Chronique- Fatigue-Syndrom

**Viele Symptome bei Post-Covid-19 und dem Chronischen Fatigue-Synstrom (abgekürzt ME/CFS) ähneln sich.**

**Auch ME/CFS tritt häufig nach Viruserkrankungen auf. Bei 30 bis 50 Prozent der Post-Covid-19-Erkrankten bestehen Überlappungen bei den Symptomen. Beweisend ist aber auch das nicht.**

**Post-Covid-19 und CFS oft gemein ist zum Beispiel auch eine Störung des zentralen Nervensystems, die POTS genannt wird: Bei Lagewechseln steigt der Herzschlag sehr schnell an und es entsteht Schwindel.**

**Aus diesem Grund und wegen der häufigen Überlappung mit ME/CFS sind bei Post-Covid-19-Erkrankten Leistungstests, wie sie die Versicherung oft verlangt, nicht angeraten.**

## Was lindert oder heilt?

**Es gibt einen erfolgreichen Fall eines Blutwäscheverfahrens. Der Erfolg ist voraussichtlich nicht dauerhaft.**

**Sowohl der Einsatz eines Blutwäscheverfahrens als auch von Stoffen, die bei der (Über-)Reaktion des Immunsystems entstehen, könne nicht empfohlen werden: «Wir wissen nicht, wem sie wie lange helfen und wem gar nicht», sagt Dr. Georg Hafer.**

**Verschiedene Methoden wie Autoimmun-Unterdrückung, das Entfernen von Autoantikörpern oder der Einsatz von Antioxidantien sind unsicher.**

**Erwiesen ist, dass physische und sportliche Aktivität bei Post-Covid-19 schadet – insbesondere bei der Überlappung mit Chronique Fatigue: Bei 75 Prozent der Betroffenen verschlechtern sich die Symptome. Bei weniger als einem Prozent ergibt sich eine Verbesserung.**

## Ist Post-Covid-19 eine psychische Problematik?

**Viele Betroffene müssen tatsächlich mit diesem Vorurteil leben.**

**Post-Covid-19 ist keine psychische Problematik. Aber je länger es dauert, desto stärker schlägt es auf die Psyche. Folglich kann eine psychotherapeutische Begleitung von Post-Covid-19 empfehlenswert sein.**

**Eine kleine Gruppenauswertung ergab, dass sich bei Post-Covid-19-Betroffenen statistisch bedeutsame Verbesserungen hinsichtlich Depression und Lebensqualität ergaben.**

## Pacing

**In der Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital St. Gallen wird wei­terhin als Therapie das sogenannte Pacing forciert. Es bedeutet die Anleitung, wie kognitive und mentale beziehungsweise körperliche Belastungen gezielt verringert werden können, um so einer Belastungsintoleranz (auch PEM) vorzubeugen.**

**Dies erfordert im Alltag eine detaillierte Planung aller – körperlichen oder geistigen – Aktivitäten. Wenn sich die Belastung verringert, verschwinden die Post-Covid-19-Symptome nicht, aber den Betroffenen geht es besser.**

**Gleichzeitig bedeutet diese schrittweise Alltagsplanung Verzicht – den sowohl die Betroffenen als auch ihre Nächsten aushalten müssen.**

## Gibt es Forschung und Studien?

**Ja. In Basel läuft eine Studie mit einem Multiple-Sklerose-Medikament.**

**Man weiss, dass ein Teil der Post-Covid-19-PatientInnen ein spezielles Eiweiss im Blut haben. Ein Medikament könnte das Eiweiss binden und Konzentrationsstörungen verbessern. Eine solche Studie läuft an mehreren Gesundheitszentren in der Schweiz.**

**In Spanien läuft eine Studie betreffend Blutwäsche.**

**International laufen zahlreiche Studien, zum Beispiel in Südafrika eine mit starker Blutverdünnung. Dies mit den entsprechenden Blutungskomplikationen, und daher nicht zu empfehlen.**

**Georg Hafer: «Unser oberstes Ziel ist, zu helfen. Es ist nicht geholfen, wenn wir unkontrolliert Dinge geben, von denen wir nicht wissen, was sie bewirken.»**

**«Trotz allem Verständnis für Menschen, die aus der Not heraus alles Mögliche ausprobieren», sagt der Arzt, «warne ich, wenn Nebenwirkungen nicht überblickbar sind.»**

**Es bleibt, auf Studien- und Forschungsergebnisse zu warten. «Forschung braucht Zeit», sagt Dr. Georg Hafer. Ein neues Blutdruckmedikament zu entwickeln, dauere etwa fünf bis zehn Jahre – und dort sei das Ziel, was im Körper bewirkt werden müsse (das «target» im Körper), klar.**

**«Bei Post-Covid-19 wissen wir noch nicht, was behandelt werden muss.»**

## Long-Covid-Sprechstunde Kantonsspital St. Gallen

**https://www.kssg.ch/aim/leistungsangebot/long-covid-sprechstunde-me­dambi**

## Long Covid Schweiz

**https://long-covid-info.ch/**

## Vortrag am 6. Juni 2023

**Die Informationen für diesen Text stammen grösstenteils aus dem Vortrag «Long Covid – Forschungsstand und wie weiter», den Dr. Georg Hafer am 6. Juni 2023 in Goldach hielt. Er ist Leitender Arzt an der Klinik für Allgemeine Innere Medizin/Hausarztmedizin und Notfallmedizin und leitet die Long-Covid-Sprechstunde am Kantonsspital in St. Gallen. Der Vortrag wurde vom Verein Long Covid Schweiz organisiert. *mw.***

### *Foto: Dr. Georg Hafner steht vor einer grossen Leinwand mit der Aufschrift: Infoanlass zum Forschungsstand bei Long Covid / Goldach 06.06.2023*

## Dr. Georg Hafer vom Kantonsspital St. Gallen trug am 6. Juni an seinem Vortrag alle Informationen über die medizinischen Ursachen von Long Covid zusammen. Betroffene brauchen viel Geduld. Bild: Long Covid Schweiz.

# *Seite 3*

## Gelungener Brunch Appenzell, Fürstenland und St. Gallen

**Die Procap-Regionalgruppen beider Appenzell, Fürstenland sowie Stadt St. Gallen feierten am Samstag, 10. Juni, den Brunch im «Casino» Herisau. Das Büffet war wie immer reichhaltig und erfüllte alle Wünsche. Der Anlass dau­erte von 9.30 bis 14.30 Uhr. Rund fünfzig Personen waren anwesend und kamen auf ihre Rechnung.**

***Barbara Willborn***

### *Foto: Die Procap Mitglieder sitzen am Tisch in geselliger Runde*

## Erfolgreicher Besuch der «Erlebniswelt»

**15 Teilnehmende der Regionalgruppe Toggenburg besuchten am Samstag, 3. Juni, die Attraktionen der «Erlebniswelt Toggenburg» in Lichtensteig. Zuerst besichtigten sie die Chügelibahn, eine Sonderausstellung. Alle durften selber ausprobieren. Manche schauten einfach zu und hatten so ihre Freude.**

**Die Vorführung der grossen Modelleisenbahn faszinierte alle. Zum Mittagessen hatten der Präsident der «Erlebniswelt», Andreas Hinterberger, und seine Frau Ursula extra für uns einen feinen Wurst-Käse-Salat zubereitet. Man konnte sich den Magen richtig füllen. Zwei Gruppen befassten sich bei Führerin Kathrin Sigrist intensiv mit Puppen und bei Sepp Schlumpf mit Landmaschinen. Der Präsident übersetzte in einfache Sprache und fügte manchen Witz hinzu. Den Rest der freien Zeit bis 15 Uhr genossen die meisten bei Kaffee und einer Glacé auf eigene Kosten. *Sylvie Hinterberger***

### *Foto: Intressierte* Mitglieder lassen sich von Sepp Schlumpf eine alte Landmaschine erklären.

**Procap organisiert das «Spiel ohne Grenzen»**

**Einen Grossaufwand leistete das Team Bütschwil der Sportgruppe Toggenburg mit der Organisation des «Spiels ohne Grenzen» vom Samstag, 23. September 2023. Rund 90 Sportle­rinnen und Sportler verschiedenster Institutionen waren im Einsatz – unter ihnen Plusport Behindertensport Winterthur sowie Glarus, Stiftung Scalotas Scharans, Buecherwäldli, Sportgruppe March Höfe und manche mehr. Die zehn Posten standen unter dem Motto «Ran an die Arbeit»: Automechaniker, Schreiner, Service, Pöstler, Koch, Feuerwehr, Maurer, Werkzeugmacher, Pflegefachfrau und Gärtner. Der ganze Anlass konnte draussen durchgeführt werden. Im Einsatz standen auch die Maskottchen Mario und Bob der Baumeister sowie zahlreiche tolle HelferInnen, Eltern, Geschwister und KuchenbäckerInnen für unsere kleine Festwirtschaft. Kulinarisch versorgt wurden die Teilnehmenden vom Zivilschutz unter der Leitung von Roman Schmid. Es konnte auf tolle SponsorInnen gezählt werden. Zu ihnen zählten: Rigotex (Badetücher), Ovo Riegel von Wander, Ice Tea von Nahrungsmittel Bischofszell, Äpfel der Landi sowie zahl­reiche Geschäfte, die Käppli schenkten.**

***Petra Bachmann***

### Foto: Rund 90 sportliche Mitglieder stehen und sitzen in Reih und Glied zu einem Gesamtbild beisammen.

## Impressum «Treffpunkt»

**Herausgeber: Procap St. Gallen-Appenzell, Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33**

**4 bis 6 Mal jährlich, Auflage 3100 Ex.**

**Redaktion: Michael Walther, Büelstrasse 58, 9630 Wattwil, Tel. 071 393 89 88, E-Mail: m-walther@bluewin.ch**

**erker-druck rebstein, Andreas Kehl Redaktionsschluss Nr. 1/2024: 26. Jan. 2024**

**Reklame: Erker Druck Titel: Wir rotieren gerne für sie:**

**erker-druck rebstein / Andreas Kehl, Balgacherstrasse 26, 9445 Rebstein / Tel. 071 777 03 70** **info@erker-druck.ch** **/ erkerdruck.ch Bild: Auf der Reklame ist ein Bild von einem Erker. In einer Windschleife rotieren um den Erker die Schriften Erker und Druck.**

**Reklame von mobil Center Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:**

**Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art, Unterstützung bei Abklärungen mit STV-Ämtern, IV-Stellen oder anderen Kostenträgerstellen.**

**Mobil Center Von Rotz GmbH, Tannerstrasse 5a, 8374 Dussnang, Tel. 071 977 21 19****Bild: Eine Begleitperson schiebt einen Rollstuhlfahrer in ein umgebautes Behindertenfahrzeug. Schauen Sie in unsere vielseitige Homepage: www.mobilcentergmbh.ch**

**Bild 1: Eine Begleitperson hilft einer behinderten Frau aus einem umgebauten Fahrzeug zum Transfer in den Rollstuhl.**

**Bild 2: Eine Begleitperson schiebt eine Rollstuhlfahrerin über eine Rampe in das umgebaute Fahrzeug.**

## Brunch in der Backstube in Widnau

**Erneut luden die Regionalgruppen Rorschach sowie Rheintal am 17. Juni zum alljährlichen Brunch in die Backstube in Widnau ein. Es freute uns, dass wir viele bekannte, aber auch neue Gesichter begrüssen durften – schön wart ihr mit dabei! So genossen wir die Köstlichkeiten vom Büffet, das keine Wünsche offen liess. Von Süss bis Salzig war für alle etwas dabei. Bei geselligen Gesprächen wurde diskutiert, gelacht, und so verging die Zeit im Nu. Herzlichen Dank für euer Kommen und bis zum näch­sten Mal. *Manuela Kobler, Sigrid Brack***

### Foto: Ein junges Paar sitzt zufrieden am Tisch und hat den Brunch genossen.

## Die Sportgruppen am «Chrüzegglauf»

**Am Samstag, 27. Mai 2023, liefen unsere Sportgruppen Toggenburg am «Kreuzegg Classic» mit.**

**Dabei wurde die Strecke des Dorflaufs von 900 Metern für Menschen mit Handicap angepasst. Sieben Teilnehmende des Teams Bütschwil sowie vier aus Nesslau waren am Start.**

**Die SportlerInnen zeigten vollen Einsatz und waren schnell unterwegs. Alle erreichten die Ziellinie.**

***Petra Bachmann***

### Bild: Die Sportgruppe steht zusammen zu einem Gruppenbild. Ein Mann sitzt im Rollstuhl

## Teilnahme am Sporttag in Sargans

**Die Sportgruppe Bütschwil war auch am Procap-Sporttag vom 2. September 2023 in Sargans präsent. Eine Gruppe holte bei der Pendelstafette den dritten Rang. Die Teilnehmenden kämpften um gute Plätze auch bei beim Korbball, Slalom, 80-Meter-Lauf sowie dem 30-Minuten-Bewegungslauf. Die elf Sportlerinnen und drei Begleitpersonen fuhren nach dem erfolgreichen, sonnigen Tag zufrieden mit dem Zug ins Toggenburg zurück.**

***Petra Bachmann***

### Foto: Zwei Männer und ein Mann mit dem Hand Bike stehen am Start und warten auf den Startschuss.

# Seite 4

## Infos Höcks und Aktivitäten

## Für alle Regionen

**November 2023**

**Sa, 25., Weihnachtsmarkt**

**Innsbruck (siehe Beilage).**

**Januar 2024**

**Do, 25., Jass- und Spielnach-**

**mittag in Goldach (siehe Beilage).**

**März 2024**

**Sa, 23., Generalversammlung**

**in Altstätten (Voranzeige).**

## St. Gallen + Gaiserwald

**November 2023**

**Di, 14., Höck, Restaurant**

**Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.**

**Dezember 2023**

**Sa, 2., Adventsfeier in Rorschach (siehe Beilage).**

**Januar 2024**

**Di, 9., Höck, Restaurant Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.**

**Februar 2024**

**Di, 6., Höck, Restaurant Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.**

**März 2024**

**Di, 5., Höck, Restaurant Brauwerk, St. Gallen, 18 bis 20 Uhr.**

## Rorschach/Umgebung

**Dezember 2023**

**Sa, 2., Adventsfeier in Rorschach (siehe Beilage).**

**Januar 2024**

**Do, 11., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.**

**Februar 2024**

**Do, 8., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.**

**März 2024**

**Do, 14., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.**

## Appenzell AR + AI

**Dezember 2023**

**Sa, 2., Adventsfeier**

**(siehe Beilage).**

**Mo, 11., Höck, Restaurant**

**Park, Heinrichsbad, Herisau,**

**14 bis 17 Uhr.**

**Januar 2024**

**Mo, 8., Höck, Restaurant**

**Park, Heinrichsbad, Herisau,**

**14 bis 17 Uhr.**

**Februar 2024**

**Mo, 5., Höck, Restaurant**

**Park, Heinrichsbad, Herisau,**

**14 bis 17 Uhr.**

**März 2024**

**Mo, 11., Höck, Restaurant**

**Park, Heinrichsbad, Herisau,**

**14 bis 17 Uhr.**

## Rheintal

**November 2023**

**Do, 16., Spielnachmittag**

**Rheintal, Info: Manuela Kobler,**

**Tel. 071 766 25 65.**

**Dezember 2023**

**Sa, 2., Adventsfeier in Rorschach (siehe Beilage).**

**Januar 2024**

**Do, 11., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.**

**Februar 2024**

**Do, 8., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.**

**März 2024**

**Do, 14., Höck, Restaurant Hecht, Rheineck, 14 bis 17 Uhr.**

## Fürstenland

**November 2023**

**Do, 16., Höck, Hotel Uzwil,**

**Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.**

**Dezember 2023**

**Sa, 2., Adventsfeier**

**(siehe Beilage).**

**Do, 14., Höck, Hotel Uzwil,**

**Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.**

**Januar 2024**

**Do, 18., Höck, Hotel Uzwil,**

**Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.**

**Februar 2024**

**Do, 15., Höck, Hotel Uzwil,**

**Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.**

**März 2024**

**Do, 21., Höck, Hotel Uzwil,**

**Uzwil, 14 bis 16.30 Uhr.**

## Toggenburg

**Dezember 2023**

**Sa, 2., Adventsfeier in Dietfurt**

**(siehe Beilage).**

**Do, 21., ökum. Mittagstisch**

**12 Uhr, Evang. Kirche Wattwil.**

**Anmeldung: Sylvie Hinterberger, Tel. 071 565 83 50, bis 20.12.23 spätestens 9.30 Uhr.**

**Kosten Fr. 10.–/Person.**

**März 2024**

**Sa, 16., Osterbacken bei Thurbeck Wattwil, 13.30 bis ca. 16 Uhr**

**(Voranzeige).**

**Turnen**

**Mittwochabend, in der**

**Dorfturnhalle Bütschwil,**

**19 bis 20 Uhr (ausgenommen**

**in den Schulferien).**

**Mittwochabend, Turnhalle**

**Johanneum Nesslau,**

**18 bis 19 Uhr und 19 bis**

**20 Uhr (ausgenommen in**

**den Schulferien).**

## Gaster/See

**Dezember 2023**

**Sa, 2., Adventsfeier, Freienbach, 14 bis 17 Uhr. Mit Anmeldung. Genaue Angaben siehe Homepage www.procap-marchhoefe.ch.**

**Mi, 13., Höck, Rest. Seehof,**

**Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.**

**Januar 2024**

**Mi, 10., Höck, Rest. Seehof,**

**Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.**

**Februar 2024**

**Mi, 14., Höck, Rest. Seehof,**

**Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.**

**März 2024**

**Mi, 13., Höck, Rest. Seehof,**

## Schmerikon, 14 bis 16.30 Uhr.

**Jugendgruppe**

**November 2023**

**Sa, 18., Fondueplausch im**

**Fonduebeizli, Treffpunkt**

**St. Gallen Bahnhof, 11 Uhr.**

**Anmeldung: Katrin Hefti,**

**Tel. 071 866 24 47.**

**Reklame: spiess + kühne agShopping Silberturm | Rorschacherstrasse 154 | 9006 St. GallenT 071 243 60 60 | spiess-kuehne.ch**

**Unsere Highlights für kalte Tage Wärmewäsche von Eusana, Homepads Antirutschsocken von Falke, Fusspflege von Allpresan**

## 7. Elternforum 2023 Die Integration beginnt in der Schule

**«Die Kinder von heute sind die Arbeitgeber\*innen von morgen», lautete das Statement. Es wurde auf dem Podium des 7. Procap- Elternforums von einem Vater abgegeben. Das Forum, das am Samstag, 9. September 2023, im Pfalzkeller in St. Gallen stattfand, stand unter dem Motto «Integration in den Arbeitsmarkt – Unterstützung und Stolpersteine».**

**Über hundert Personen trafen sich an diesem Samstagmorgen im Pfalzkeller St. Gallen, um Informationen auszu­tauschen, wie die Integration von Ju­gendlichen in den Arbeitsmarkt gelingen könnte.**

**Nach einem kurzen Einführungsreferat von Martin Boltshauser – er leitet den Rechtsdienst von Procap Schweiz – zu Unterstützungsangeboten und Stolpersteinen, schilderten Eltern und Jugendliche ihre Erfahrungen, ob und wie eine Integration in den Arbeitsmarkt in ihrem Fall erfolg­reich war.**

## Beziehungen, Sozial-kompetenz und Jobcoachings entscheiden

**Auffallend an allen Ausführungen war, dass ein grosses Beziehungsnetz und soziale Kompetenzen das A und O bei der Lehrstellensuche sind. Wurde ein Lehrbetrieb gefunden, dann wurden begleitende Massnahmen wie die Begleitung durch ein professionelles Job-Coaching sehr geschätzt. Einig waren sich die Teilnehmer\*innen in der anschliessenden Podiumsdiskussion, dass Integration und somit wahre Inklusion bereits im frühen Kindesalter stattfinden müsse. Eine sinnvolle Integration in das reguläre Bildungssystem trägt zu einem frühen Selbstverständnis bei, dass Menschen mit Behinderungen in allen Lebenslagen gleichgestellt sind. Nur wenn die Gesellschaft darauf sensibilisiert wird, werden Menschen mit Behinderungen nicht mehr als Bela­stung, sondern als Bereicherung wahrgenommen. Beim anschliessenden Apéro konnten gemachte Erfahrungen geteilt und Tipps ausgetauscht werden. Zudem standen Fachpersonen im Be­reich Job-Coaching den Besucher\*innen für Fragen zur Verfügung.**

### Bild: Eine grosse Gruppe, inkl. 5 Rollstuhlfahrer, stehen vor einem Gebäude, sie halten eine grosse Tafel in der Hand, darauf steht Inklusion jetzt.

## Wir helfen Ihnen weiter

**Procap St. Gallen-Appenzell:**

**Hansueli Salzmann (Geschäftsleitung), Claudia Jost (Beratungsleiterin), Gisela Imoberdorf und Ilona Dübendorfer (Fachberaterinnen), Nadine Brander**

**(Leitung) und Margrith Bischof-Hofstetter (Administration und Buchhaltung), Erika Jochum (Sekretariat), Hintere Bahnhofstrasse 22, 9000 St. Gallen, Tel. 071 222 44 33, sga@procap.ch. Öffnungs-**

**zeiten der Geschäftsstelle: Mo bis Fr,**

**8.30 bis 11.30 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung.**

**Region St. Gallen und Gaiserwald: vakant; Region Rorschach und Umge­bung: Sigrid Brack, 071 571 34 93; Re­gion Appenzell: Barbara Willborn, 071 340 04 08; Region Rheintal: Manuela Kobler, 071 766 25 65; Region Fürstenland: Barbara Willborn, 071 340 04 08; Region Toggenburg:**

**Sylvie Hinterberger, 071 565 83 50;**

**Region Gaster und See: Christa Müller, Tel. 055 420 39 70; Jugendgruppe: Maya Schafflützel, 071 920 12 83. Sportgruppen Toggenburg: Team Bütschwil: Petra Bachmann, 079 722 56 19; Team Nesslau: Vreni Scharrer, 078 792 45 76.**

**Spenden an Procap: PC 90-4844-9,**

**IBAN CH89 0900 0000 9000 4844 9.**