DER WICHTIGSTE JOB DER SCHWEIZ

Überall für alle SPITEX Thal

Immer für Sie da!

Im Fokus 1/2021

> **Wenn die Nacht kommt und der Schlaf geht**
> Interview mit Prof. Dr. med. Martin Hatzinger

> **Das Spitex Thal-Jahr 2020 in Kürze**

> **Spitex Thal im Film. Coming soon!**
> Einblick in die Drehorte der «drü Ls»

Für alle im Thal!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Leiden Sie auch unter Schlaflosigkeit? Dann sind Sie in bester Gesellschaft. Schlaflose Nächte plagen viele Menschen. Nicht erst seit Corona. Wir haben über die Ursachen und Therapien bei Prof. Dr. med. Martin Hatzinger nachgefragt. Er gibt auch Tipps für einen erholsamen und gesunden Schlaf. Lesen Sie mehr dazu auf der gegenüberliegenden Seite zu unserem Gesundheitsthema «Wenn die Nacht kommt und der Schlaf geht».

Gerne möchte ich einen Blick zurück auf das vergangene Jahr werfen. 2020 war ein anspruchsvolles Jahr und hat uns alle sehr gefordert. Unsere 92 Mitarbeiterinnen setzten mit hoher Professionalität alles daran, den rund 400 Kundinnen und Kunden eine gewisse Normalität im Alltag zu ermöglichen. Sie sind dabei fast 7,5 Mal um die Welt gefahren, um die Kundinnen und Kunden mit bedarfsgerechter medizinischer Grundpflege, den Spezialleistungen und der Haushaltsunterstützung in ihrem Wohlergehen zu unterstützen. Wir verrechneten in 80500 verschiedenen Betreuungseinsätzen rund 36500 Dienstleistungsstunden. Weitere Details zum Jahr 2020 haben wir auf den Seiten 4 und 5 zusammengestellt.

Auf ein spezielles Projekt möchte ich an dieser Stelle gerne hinweisen. Unsere drei Lernenden im ersten Lehrjahr haben den Auftrag erhalten, einen kurzen Videofilm über die Spitex Thal und die Tagesstätte zu drehen. Sie gingen diese Aufgabe sehr professionell an und schrieben zuerst ein Drehbuch, nach welchem nun gedreht wird. Wie es während das «Drehs» zu und her geht, zeigen sie Ihnen in einer Bildcollage auf Seite 6. Dort erfahren Sie auch, weshalb die Lernenden die «drü Ls» heissen. Den Kurzfilm werden wir nach dem Sommer auf der Website freischalten. Wir freuen uns jetzt schon darauf!

Leider konnten wir auch im ersten Halbjahr 2021 weder die Mitgliederversammlung des Vereins der Spitex Thal noch die Fachveranstaltung zu Gesundheitsthemen «live» durchführen. Das Interesse an unseren Veranstaltungen war jeweils sehr hoch. Auch wir schätzten den Kontakt mit den Kundinnen und Kunden ausserhalb des Alltags und mit der Thaler Bevölkerung sehr. Nun hoffen wir, dass wir im Herbst unsere erste Fachveranstaltung nach Corona «live» durchführen können. Wir werden Sie auf dem Laufenden halten.

Ich wünsche Ihnen eine spannende, unterhaltsame Lektüre unseres «Im Fokus».

M. Isabel Zimmermann
Geschäftsleiterin Spitex Thal

«Wenn die Nacht kommt und der Schlaf geht»

Rund ein Drittel des Lebens verbringen wir mit Schlafen. Der Schlaf dient der Regeneration von Körper und Geist. Ein grosser Teil der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Prof. Dr. med. Martin Hatzinger informiert über Ursachen und Folgen von Störungen und gibt Tipps für einen gesunden Schlaf.

Weshalb schlafen wir?

Der Hauptgrund für unser Bedürfnis nach Schlaf ist unser Gehirn. Dieses arbeitet tagsüber auf Hochtouren, sammelt Informationen und Eindrücke. Es benötigt eine Ruhepause, damit sich die Nervenzellen erholen können. Im Schlaf werden die tagsüber aufgenommenen Eindrücke, Erlebnisse und Informationen sortiert, verarbeitet und neu strukturiert. Ein berühmter Schlafforscher prägte den Ausdruck «Schlaf entsteht durch das Gehirn, wird über das Gehirn vermittelt und ist für das Gehirn.» (J.A. Hobson). Zudem kann sich der Körper regenerieren. Das Stresssystem wird heruntergefahren. Um den Tag zu verarbeiten und sich zu erholen, wechseln sich Leicht- resp. Tief- und Traumschlafphasen (sog. Rapid Eye Movement Schlaf) vier- bis fünfmal pro Nacht ab. Nach dem Schlaf ist alles wieder parat für Höchstleistungen.

Was zeichnet guten Schlaf aus?

Gut geschlafen haben wir, wenn wir am Morgen erholt aus dem Bett steigen und uns den ganzen Tag über fit und leistungsfähig fühlen. Die Dauer des Schlafes ist individuell und dabei nicht massgebend.

Wann wird in der Medizin von Schlafstörungen gesprochen?

Jeder Mensch hat einen eigenen Schlafplan, der gelegentlich gestört wird, meist von externen Faktoren wie zu schweres Essen, Alkohol, Stress, Lärm etc. Schlafstörungen, wie beispielsweise lange Wach- und Einschlafphasen aber auch nicht erholsamer Schlaf sollten dann behandelt werden, wenn sie mindestens dreimal in der Woche und über einen Zeitraum von ca. drei Monaten auftreten. Die Patientinnen und Patienten fühlen sich nicht erholt, leiden unter Konzentrationsschwierigkeiten, sind reizbar und antriebslos. Dies kann im Alter auch Isolationstendenzen fördern.

Was kann gegen Schlafstörungen unternommen werden?

Wird eine Schlafstörung mit dem Schlafprotokoll diagnostiziert und sind die externen Störfaktoren eliminiert, suchen wir nach Ursachen. Diese können beispielsweise Depressionen, unruhige Beine oder verschiedene Krankheiten wie Schlaf-Apnoe (Atmungsstörungen), Demenz oder Herz-Kreislaufkrankheiten sein. Da die Ursachen sehr vielfältig sein können, arbeiten in der Schlafmedizin Fachleute aus den Fachrichtungen Neurologie, Psychiatrie und Lungenmedizin zusammen. Sind die Ursachen bestimmt, können sie meist gut behandelt werden und wieder zu einem gesunden Schlaf führen.

Welche Tipps geben Sie für einen guten Schlaf?

Hören Sie auf Ihren Körper und versuchen Sie nicht, den von ihm vorgegebenen Schlafrhythmus und die durch die Veranlagung vorgegebene Schlafdauer zu verändern. Es gibt Lerchen, die in aller Frühe aufstehen und Nachtigallen, die nicht ins Bett kommen. Es ist ein Trugschluss, besonders im Alter, mit hohen Erwartungen und entgegen dem Bedürfnis beispielsweise früh ins Bett zu gehen. Langes Wachliegen oder frühes Erwachen sind in diesem Fall vorprogrammiert.

Leiden Sie dennoch ab und zu unter Schlafstörungen, überprüfen Sie Ihre Gewohnheiten, besonders am Abend, und vermeiden Sie störende Faktoren wie schweres Essen, Alkohol, Stress. Gehen Sie dann ins Bett, wenn Ihr Körper danach verlangt, und halten Sie einen regelmässigen Tag-/Nachtrhythmus ein. Wenn Sie sich nicht mehr erholt fühlen, suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf.

Prof. Dr. med. Martin Hatzinger ist Direktor der Psychiatrischen Dienste der Solothurner Spitäler AG und Leiter des Schlafzentrums sowie Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Schlafmedizin. Durch die Vernetzung verschiedener medizinischer Fachrichtungen erhalten die Patientinnen und Patienten im Schlafzentrum umfassende Abklärungen und ein breites Behandlungsspektrum gegen Schlaflosigkeit. (solothurnerspitaeler.ch).

Während der Aktionstage zur psychischen Gesundheit des Kantons Solothurn ist am 4. November 2021 eine Veranstaltung zum Thema «Träume – eine Wissenschaft für sich» geplant (hinhoeren-so.ch).

Das Spitex Thal-Jahr 2020 in Kürze

80´468 Einsätze

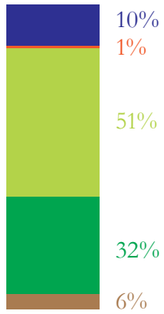
92 Mitarbeiterinnen

8 in Grund- und Nachholbildung

7 Lernende in der Grundausbildung FaGe

1 Lernende in der Nachholbildung FaBe

43,75 Vollzeitstellen



36´844
Dienstleistungsstunden erbracht

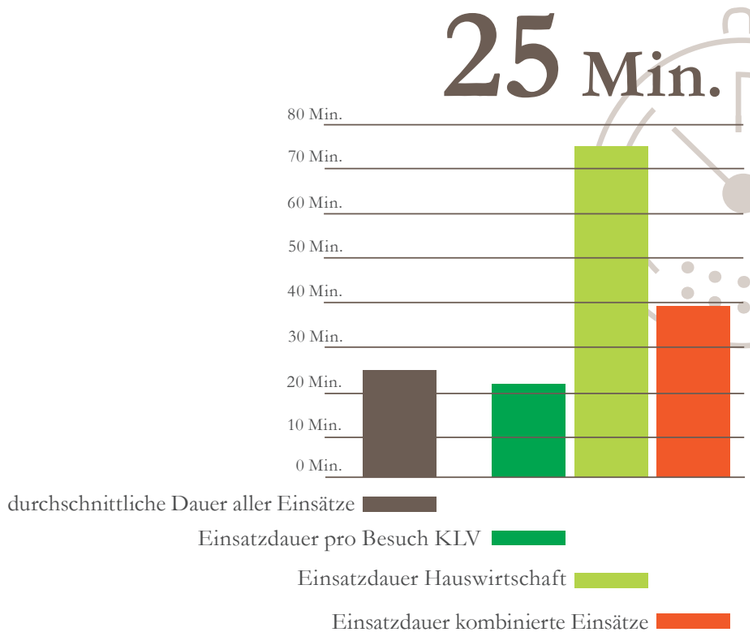
- Hauswirtschaft solo
- Begleitung & Betreuung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Abklärung, Beratung & Koordination

299´208 Kilometer **gefahren**

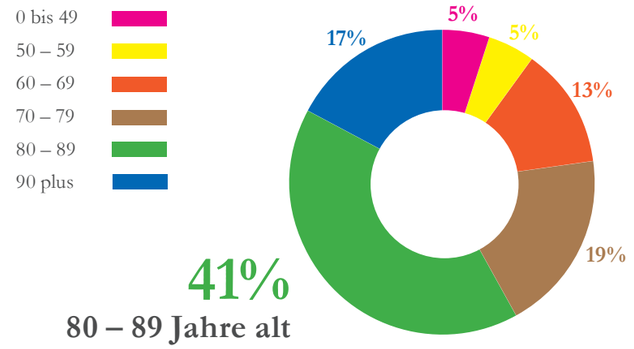
in **9´525** *Stunden* **7,48 Mal** um die Welt
gefahren mit 4,49 Vollzeitchauffeusen

durchschnittliche Dauer aller Einsätze

25 Min.



Alter der Kundinnen und Kunden

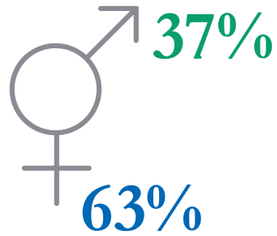


41%
80 – 89 Jahre alt

Kunden

Zugänge 228
Abgänge 226

405 Kundinnen und Kunden

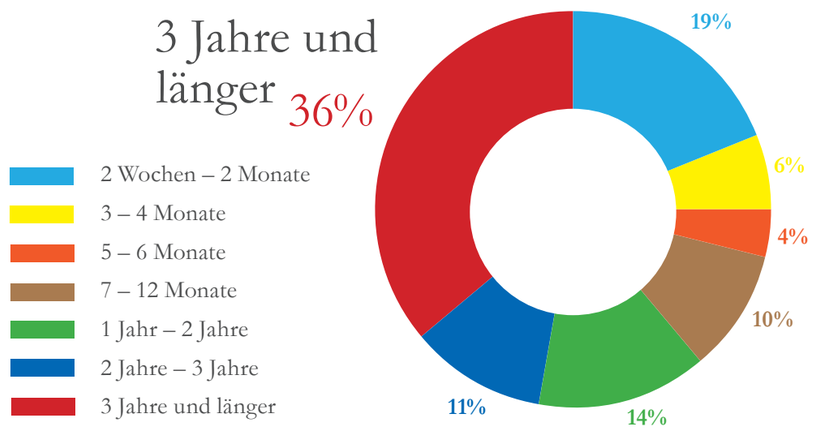


8´692 Mahlzeiten nach Hause gebracht

durchschnittliche Betreuungsdauer

2 Jahre *10 Monate* **28 Tage**

3 Jahre und länger 36%



Kundenseite

Susanne Nischler (1941) und Wilhelm Michel (1938) sind nach einem Spitalaufenthalt auf die Hilfe der Spitex Thal angewiesen. Sie sind froh für diese Unterstützung, die es ihnen ermöglicht, zuhause zu bleiben.

Welche Unterstützung im Alltag erhalten Sie von der Spitex Thal? Weshalb?

Eine Spitex Thal Mitarbeiterin besucht uns täglich zweimal. Dabei gibt sie uns die benötigten Medikamente sowie bei Susanne noch die Augentropfen.

Was gefällt Ihnen an der Spitex besonders?

Für uns sind die Mitarbeiterinnen der Spitex Thal und ihre Unterstützung Gold wert. Sie geben uns Sicherheit und wir fühlen uns ernstgenommen. Uns gefällt vor allem die grosse Hilfsbereitschaft aller Mitarbeiterinnen. Sie sind sehr nett, immer aufgestellt und denken mit. Sie machen auch einen sehr zufrieden Eindruck und zeigen uns, dass wir für sie nicht nur eine anonyme Nummer sind. Wir freuen uns immer sehr auf den Besuch der Spitex Mitarbeiterin.

Würden Sie die Spitex Thal weiterempfehlen?

Auf jeden Fall würden wir die Spitex Thal weiterempfehlen. Jederzeit.

Welche Wünsche haben sie an die Spitex Thal?

Wir haben grosses Vertrauen in die Spitex Thal und wünschen uns, dass es sie noch lange in dieser Form gibt!

Für alle im Thal – damit Sie möglichst lange zuhause bleiben können!

Die Dienstleistungen der Spitex Thal stehen allen Menschen zur Verfügung, die auf Unterstützung zuhause angewiesen sind. Unser gut ausgebildetes Fachpersonal pflegt und unterstützt Menschen jeden Alters und entlastet pflegende Angehörige. Wir bieten folgende Dienstleistungen an:

Behandlungspflege wie Puls-, Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle, Verbandwechsel

Grundpflege wie Unterstützung bei der Körperpflege, beim Aufstehen und Zubettgehen sowie bei der Einnahme von Medikamenten.

Palliative Care Begleitung und Pflege von Menschen mit unheilbaren und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten.

Psychiatrie Begleitung von Menschen bei ihrem Anpassungsprozess, damit sie das psychische, physische und soziale Gleichgewicht erhalten resp. wiederfinden können.

Spitex-24h-Notruf Sicherheit per Knopfdruck für zuhause und unterwegs mit dem Notruf.

Weitere Dienstleistungen: Mahlzeitendienst, Hauswirtschaft, Spitex Thal Tagesstätte.

Rufen Sie uns an. Wir kommen gerne bei Ihnen vorbei und klären Ihren Unterstützungsbedarf ab:
Telefon 062 391 15 85

Spitex Thal im Film. Coming soon!

Szene 1: «Hallo zäme, mir drü FaGe-Lehrlinge Lea, Laura, Lara au bekannt aus die drü Ls oder d'Lölis vom erschte Lehrjohr steue euch jetzt d'Spitex Thal vor. Wie dases bi üs zue und här goht und spöter au no öbbis vo üsere Tagesstätte.»

Das Drehbuch steht. Nun wird gedreht.
Die Bildcollage vermittelt einen Einblick in die Drehorte der **«drü Ls»:**

«drü Ls»

Mitgliederversammlung

An dieser Stelle berichten wir jeweils von der jährlich stattfindenden Mitgliederversammlung des Vereins Spitex Thal. Sie fiel auch in diesem Jahr wegen Corona aus. Die nötigen Beschlüsse wurden auf dem schriftlichen Weg eingeholt. Wir hoffen sehr, alle Mitglieder im nächsten Jahr wieder «live» begrüssen zu dürfen. Wir freuen uns darauf.

Leider ist das Vorstandsmitglied Rita Füegg per Ende des Geschäftsjahres 2020 aus dem Vereinsvorstand ausgetreten. Rita Füegg war im Vorstand eine wichtige Stimme. Zum einen hatte sie mit ihrer beruflichen Tätigkeit im Bürgerspital Solothurn viel Verständnis für Gesundheitsthemen mitgebracht sowie mit ihrer Arbeit in politischen Gremien viel Politikerfahrung. Rita Füegg hat die Weiterentwicklung der Spitex Thal mit Interesse verfolgt und hat sich stets konstruktiv eingebracht. Für diese tolle Zusammenarbeit in den letzten vier Jahren danken wir ihr herzlich und wünschen ihr auf ihrem weiteren Weg alles Gute, Schöne und viel Erfolg.

Rita Füeg-Lisibach

Aus dem Patronatskomitee der Spitex Thal Tagesstätte

Die Mitglieder des Patronatskomitees haben ihre Arbeit aufgenommen. Sie sind im Thal unterwegs und unterstützen uns, die Tagesstätte in Politik und Gesellschaft in der Region noch besser zu verankern und die Bekanntheit zu erhöhen. Sie motivieren Seniorinnen und Senioren in ihrem breiten Beziehungsnetz die Tagesstätte regelmässig zu besuchen und helfen uns beim Fundraising. Herzlichen Dank dafür!

Werden Sie Mitglied

des Vereins Spitex Thal und profitieren Sie von folgenden Leistungen:

- Vergünstigungen
- Mitsprachemöglichkeit
- Fachvorträge
- Spitex Thal Magazin «Im Fokus»

Die Mitgliederbeiträge, Legate und Spenden werden für Kostenbeteiligungen an Spitex-Dienstleistungen, Förderung der Mitarbeitenden sowie zur Innovation und Weiterentwicklung der Spitex Thal verwendet.

Was kostet Sie die Mitgliedschaft pro Jahr?

- als Einzelmitglied 30 Franken
- als Familienmitglied 50 Franken
- als Firmenmitglied 120 Franken (mit Verzicht auf Vergünstigung)

Spendenkonto Raiffeisenbank
IBAN CH03 8093 0000 0127 1579 1

Agenda 2. Halbjahr 2021

- 4. September 2021: Nationaler Spitex Tag
- November 2021: Fachvortrag
  Datum und Thema wird bekanntgegeben
- Anfang Dezember 2021: Im Fokus 2/2021

Kontakt:

Spitex Thal
Brunnersmoosstrasse 13
4710 Balsthal
info@spitex-thal.ch
oder
Telefon: 062 391 15 85
www.spitex-thal.ch

IMPRESSUM

Herausgeber
Spitex Thal

Gesamtverantwortung
M. Isabel Zimmermann

Gestaltung
Dave Woodtli, Schafmatthof

Druck
Grico-Druck AG, Welschenrohr