



«Herzinfarkt nein danke! So bleibt das Herz gesund»

Interview mit Kardiologe Dr. med. Max Misteli

Das Spitex Thal Jahr 2024 im Überblick

Highlights und Herausforderungen

Spitex Thal Tagesstätte

Abwechslung, Gemeinschaft und Lebensfreude

Grundversorgung

Unsere umfassende Unterstützung für ein langes Leben zu Hause

Bewegig fürs Läbe – zämä gäge Chräbs. Solidarität mit Krebsbetroffenen.

Das Laufteam der Spitex Thal ist dabei und freut sich auf zahlreiche Sponsoren!

Für alle im Thal!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Leiden Sie unter Brustschmerzen oder Atemnot bei körperlicher Anstrengung – nehmen Sie es nicht auf die leichte Schulter –, denn oft steckt mehr dahinter als nur das Alter. Eine mögliche Ursache sind Gefässverengungen, die zu einem Herzinfarkt führen könnten, erklärte der Kardiologe Dr. med. Max Misteli an unserer Fachveranstaltung Anfang Juni. Im Interview auf Seite 3 erfahren Sie mehr über die koronare Herzkrankheit. Unsere zweimal jährlich stattfindenden Fachveranstaltungen zu Gesundheitsthemen in Matzendorf erfreuen sich grosser Beliebtheit. Reservieren Sie sich bereits den 14. November für den nächsten Fachvortrag.

Auf den Seiten 4 und 5 blicken wir auf das Jahr 2024 zurück: ein Jahr mit Highlights und schönen Begegnungen aber auch mit grossen Herausforderungen für die Zukunft. Die Nachfrage nach unseren Leistungen blieb 2024 konstant. 98 engagierte Mitarbeiterinnen – darunter ausgebildete Pflegefachkräfte HF, Fachpersonen Gesundheit (FaGe), Mitarbeiterinnen mit SRK-Ausbildung, 9 Lernende und 2 Studierende HF standen täglich für junge und betagte Menschen im Einsatz. Sie umrundeten 8,3-mal die Welt, um die Kundinnen und Kunden mit bedarfsgerechter medizinischer Grundpflege, Spezialleistungen und Hausunterstützung in ihrem Wohlergehen zu Hause zu unterstützen. Im Jahr 2024 verrechneten wir in 76'431 verschiedenen Betreuungseinsätzen bei unseren 448 Kundinnen und Kunden rund 40'942 Dienstleistungsstunden.

Ende des vergangenen Jahres konnte ein wichtiger Meilenstein im Bereich der Finanzierung unserer Leistungen mit dem Kanton Solothurn, dem Kantonalverband der Spitex und dem Einwohnergemeinerverband (VSEG) erreicht werden. Mit erhöhten Restkosten erhalten wir eine Entlastung auf der Kostenseite, um unseren Leistungsauftrag für die Gemeinden im Thal weiterhin vollumfänglich zu erfüllen. Die Gesundheitsstrategie des Kantons «ambulant vor stationär» hat nämlich zur Folge, dass in der ambulanten Gesundheitsversorgung die Anzahl Fälle und die Komplexität weiter zunehmen werden, aber auch die damit verbundenen Zusatzkosten, wie beispielsweise die langen Fahrzeiten im weitverzweigten Thal.



Der Fachkräftemangel ging auch an uns nicht spurlos vorbei. Unser guter Ruf im Thal und darüber hinaus ermöglichte uns zwar, die offenen Stellen mit qualifiziertem Personal zu besetzen, der Zeitaufwand für die Rekrutierung neuer Arbeitskräfte nahm jedoch zu. Für die Besetzung der Lehrstellen – mittlerweile bilden wir 11 junge Leute in verschiedenen Ausbildungsniveaus aus –, besuchen wir Schulen, Lehrstellenmessen sowie weitere Anlässe, um uns bei den jungen Menschen bekannt zu machen. Wir bleiben dran!

Auf der 7. Seite laden wir Sie in die Spitex Thal Tagesstätte ein. Sie erfahren mehr über den Tagesablauf und über die Spezialangebote der Tagesstätte. Möchten Sie auch dabei sein? Kommen Sie für einen Schnuppertag vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

Ein Veranstaltungshinweis: Am 6. und 7. September 2025 findet vor unserer Haustüre auf der Sportanlage Moos in Balsthal eine Benefizveranstaltung für Menschen mit Krebserkrankung statt. Ein Team der Spitex Thal nimmt am 24-Stundenstaffellauf teil, mit dem Ziel, so viele Spenden zu erlaufen wie möglich. Unterstützen Sie uns mit einem finanziellen Beitrag pro gelaufene Stunde. Jeder Beitrag zählt. Herzlichen Dank. Rufen Sie uns an und teilen Sie uns Ihren Beitrag mit. Telefon: 062 391 15 85 oder Mail: info@spitex-thal.ch.

I. Zimmermann

M. Isabel Zimmermann
Geschäftsleiterin Spitex Thal

«Herzinfarkt nein danke! So bleibt das Herz gesund»

Brustschmerzen beim Gehen, Atemnot beim Treppensteigen – oft steckt mehr dahinter als nur das Alter. Eine mögliche Ursache ist die koronare Herzkrankheit, bei der die Gefässe, die das Herz versorgen, verengt sind. Die Krankheit gehört zu den häufigsten Herzerkrankungen und kann schwere Folgen haben. Der Kardiologe Dr. med. Max Misteli erklärt, woran man sie erkennt, wie sie behandelt wird und was man selbst tun kann, um das Risiko zu senken.

Was ist eine koronare Herzkrankheit?

Die koronare Herzkrankheit ist eine Erkrankung der Herzkranzgefässe, welche den Herzmuskel mit Blut versorgen, damit er pumpen kann. Durch Ablagerungen von Cholesterin, Entzündungszellen und Verkalkungen in den Gefässen werden diese enger, sodass weniger Blut zum Herzen fließen kann. Dies führt zu Brustschmerzen bei Belastung (Angina pectoris), bei einem kompletten Gefässverschluss zu einem Herzinfarkt.

Wie macht sich die Krankheit bemerkbar?

Typisch sind Brustschmerzen, die bei Belastung auftreten und wieder abklingen, sobald die Belastung gestoppt wird – bekannt als Angina pectoris. Die Schmerzen sind in der Mitte des Brustbeines lokalisiert, fühlen sich drückend oder brennend an und können – müssen aber nicht – in den Hals, den Kiefer, die Arme oder in den Rücken ausstrahlen. Wenn solche Schmerzen in Ruhe auftreten und länger als 15 Minuten dauern, ist es ein Alarmzeichen: Es könnte ein Herzinfarkt drohen. Auch ungewöhnliche Atemnot bei körperlicher Anstrengung – selbst ohne Brustschmerzen – kann auf Durchblutungsstörungen des Herzens hinweisen.

Wie wird die Krankheit festgestellt?

Wir stellen die Diagnose aufgrund der geschilderten Beschwerden und weiteren Untersuchungen. Bei Verdacht auf einen Herzinfarkt ermöglichen ein EKG, spezifische Blutwerte oder eine Herzkatheteruntersuchung eine zuverlässige Diagnose. Bei Verdacht auf Angina pectoris und bei der Abklärung von Brustbeschwerden führen wir ein Belastungs-EKG oder einen Belastungs-Herz-Ultraschall durch. Auch eine Computertomographie (CT) der Herzkranzgefässe oder ein Herz-MRI kann hilfreich sein. Bei hoher Wahrscheinlichkeit für eine Engstelle ist meist eine Herzkatheteruntersuchung erforderlich.

Ist die Krankheit behandelbar?

Ja, die koronare Herzkrankheit ist gut behandelbar, sofern sie rechtzeitig erkannt wird. Es gibt heute gut verträgliche Medikamente zur Blutverdünnung, zur

Behandlung des Cholesterins und eines erhöhten Blutdrucks. Bei ausgeprägten Gefässverengungen wird das betroffene Gefäss mit einem Ballon erweitert und gestentet – alternativ kann auch eine Bypass-Operation notwendig sein. Die medizinischen Möglichkeiten sind jedoch nur dann erfolgreich, wenn der Patient oder die Patientin den Lebensstil ändert: nicht raucht sowie Blutdruck und Cholesterin behandelt.

Wie kann eine koronare Herzkrankheit verhindert werden?

Mehr als zwei Drittel aller Herzinfarkte gehen auf Risikofaktoren zurück, die oft vermeidbar sind: Rauchen, hoher Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte oder Bewegungsmangel. Wem es gelingt, diese zu vermeiden oder richtig zu behandeln, reduziert sein Risiko für eine koronare Herzkrankheit erheblich. Mein ärztlicher Rat: Verzichten Sie auf das Rauchen, bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten und achten Sie auf eine ausgewogene, herzgesunde Ernährung. Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte und Ihren Blutdruck – und lassen Sie beides frühzeitig behandeln, falls diese zu hoch sind. Ab dem 40. Lebensjahr empfehlen wir eine ärztliche Kontrolle von Blutdruck und Cholesterin. Liegen die Werte im Normalbereich, genügt eine Wiederholung alle fünf Jahre.

Es ist nie zu spät, und selbst kleine Veränderungen in unserem Alltag helfen, dass das Herz gesund bleibt.



Dr. med. Max Misteli
gründete 1994 als Herzspezialist in Oensingen die Praxis für Herz- und Gefässkrankheiten.

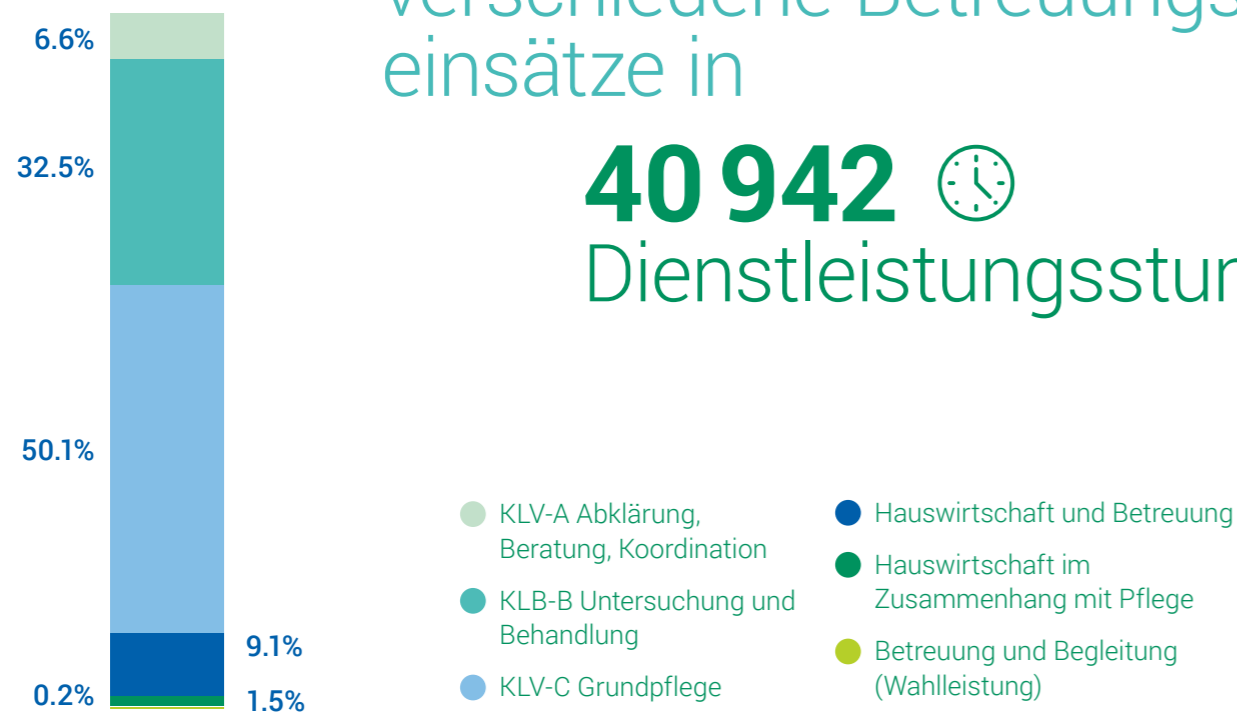
Im Jahr 2023 übernahm **Dr. med. Seoung Mann Sou**, Facharzt für Kardiologie, die Praxis und führt sie gemeinsam mit dem eingespielten Team der Herzpraxis erfolgreich weiter. Dr. Misteli bleibt der Praxis als Partner in Teilzeit weiterhin erhalten.

Das Spitex Thal Jahr 2024 im Überblick

98  Mitarbeiterinnen
 davon
2 HF Studierende
9 Lernende in der Grundausbildung FAGE

76 431
 verschiedene Betreuungseinsätze in

40 942  Dienstleistungsstunden



- KLV-A Abklärung, Beratung, Koordination
- KLB-B Untersuchung und Behandlung
- KLV-C Grundpflege
- Hauswirtschaft und Betreuung
- Hauswirtschaft im Zusammenhang mit Pflege
- Betreuung und Begleitung (Wahlleistung)



mit
334 394 km
8,3 mal
 um die Welt gefahren

Kundinnen und Kunden

253
 Eintritte

448
 Kundinnen und Kunden

 261 weiblich
 187 männlich

254
 Austritte

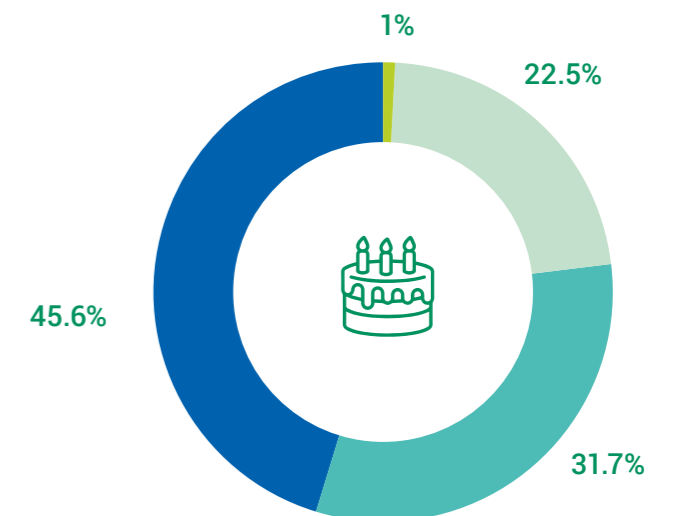
7 905

Mahlzeiten
 nach Hause gebracht

Alter der Kundinnen und Kunden

45.6%
 über 80 Jahre alt

- 0-19
- 20-64
- 65-79
- 80 plus



Kundenseite

Margrit Schindelholz ist seit fünf Jahren Kundin bei der Spitex Thal. Die Grundleistungen geben ihr Sicherheit und ermöglichen ihr, dass sie zu Hause leben kann.



Wie werden Sie von der Spitex Thal unterstützt?
Zweimal täglich hilft mir eine Mitarbeiterin beim An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe. Einmal

pro Woche erhalte ich zudem Unterstützung beim Duschen und im Haushalt. Besonders freue ich mich auch auf die Besuche in der Tagesstätte – zweimal wöchentlich bin ich dort.

Was bedeutet Ihnen die Unterstützung?

Sehr viel. Es gibt mir Sicherheit zu wissen, dass täglich jemand kommt. Und ich freue mich jedes Mal über die freundlichen Begegnungen mit den Spitex-Mitarbeiterinnen.

Was würden Sie ohne Spitex Thal vermissen?

Ohne sie könnte ich nicht mehr zu Hause leben. Die Hilfe ist für mich sehr wichtig.

Haben Sie Wünsche an die Spitex Thal?

Nein, ich bin rundum zufrieden. Und wenn ich mal unsicher bin, darf ich mich jederzeit melden – das gibt mir ein gutes Gefühl.

Unsere Grundleistungen: damit Sie zu Hause bleiben können

Benötigen Sie Hilfe, Pflege und Betreuung – sei es bei nachlassenden Kräften, bei Krankheit, Unfall, nach einem Spitalaufenthalt, bei Behinderung oder Mutterschaft –, wir sind für Sie da. Wir ermöglichen Ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu Hause und entlasten Ihre Angehörigen.

Darauf können Sie zählen:

- Abklärung, Beratung und Koordination des Pflegebedarfs sowie Vermittlung von weiteren unterstützenden Massnahmen und Gesundheitsberatung
- Behandlungspflege: professionelle medizinische Versorgungen wie Blutzucker-, Puls- und Blutdruckkontrolle, Injektionen sowie Stomapflege, Wundversorgung, Psychiatrie- und Palliative Pflege
- Grundpflege: Unterstützung bei Aktivitäten des täglichen Lebens wie tägliche Körperpflege, Aufstehen und Zubettgehen, Essen und Trinken sowie Einnahme von Medikamenten.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Telefon: 062 391 15 85
Ihre Spitex Thal



Abwechslung, Gemeinschaft und Lebensfreude – ein Tag in der Spitex Thal Tagesstätte

Seit 2018 bringt die Spitex Thal Tagesstätte Abwechslung in den Alltag von Seniorinnen und Senioren. Mit einem attraktiven Tagesprogramm, persönlichen Begegnungen und professioneller Betreuung ist sie ein Ort des Zusammenseins, der Erholung – und der Entlastung für Angehörige. Ein Einblick.

Herzlich willkommen ab 8 Uhr

Bereits am frühen Morgen werden die Gäste vom Betreuerinnen-Team der Spitex Thal Tagesstätte mit Kaffee und frischem Obst herzlich empfangen. An Tischen oder in der gemütlichen Sitzecke wird geplaudert und von Erlebnissen erzählt. Nach der gemeinsamen, aufwärmenden Bewegungsrunde mit Bewegungsgeschichten sowie viel Schmunzeln und Lachen erklärt eine Betreuerin das abwechslungsreiche Tagesprogramm, passend zur jeweiligen Saison.

Vielfältige Aktivitäten – jeder Tag ist anders

An den Aktivitäten teilnehmen kann, wer mag. Besonders beliebt ist das Basteln mit verschiedenen Materialien. Es entstehen kleine Kunstwerke, die entweder die Tagesstätte schmücken oder an speziellen Veranstaltungen verkauft werden. Einige der Gäste unterstützen auch gerne das Küchenteam beim Gemüserüsten und -schneiden für das Mittagessen, das jeweils frisch, saisonal und ausgewogen vor Ort zubereitet wird.

Nach dem Mittagessen ruhen sich die Gäste aus, geniessen die wärmenden Sonnenstrahlen im schönen Garten oder pflegen den Kontakt zu Gleichgesinnten. Am Nachmittag steht Spiel und Spass mit einer Aktivierungsfachfrau auf dem Programm. Es wird gesungen, Geschichten vorgelesen und gespielt – am liebsten ein Lottomatch! Der Nachmittag geht schnell vorüber, denn schon ab 16.30 Uhr werden die ersten Gäste vom Spitex Thal Fahrdienst sicher nach Hause gebracht.



Offen für alle

Die Spitex Thal Tagesstätte ist offen für Seniorinnen und Senioren und Menschen in der Rehabilitationsphase, die nach Krankheit und Spitalaufenthalt professionelle Unterstützung benötigen. Da im Betreuerinnen-Team eine ausgebildete Pflegefachperson mitarbeitet, können auch einfache pflegerische Leistungen ausgeführt werden.

Interessierte Seniorinnen und Senioren können jederzeit zu einem Gratis-Schnuppertag vorbeikommen. Rufen Sie uns an.

Öffnungszeiten

Montag–Freitag, 8–17 Uhr
Telefon: 062 391 15 85, Spitex Thal Tagesstätte, Kirchgässli 10, 4710 Balsthal

Zusätzliche, flexible Angebote

Wer nicht den ganzen Tag in der Tagesstätte verbringen möchte und dennoch gerne Geselligkeit und Abwechslung wünscht, dem stehen zwei Angebote zur Verfügung:

Café Balance – Bewegung und Geselligkeit im Thal

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat treffen sich Thaler Seniorinnen und Senioren in der Spitex Thal Tagesstätte, um sich in einer angenehmen Atmosphäre auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu pflegen, bei Kaffee, Tee, Gesellschaftsspielen und Tanz.

Termine sind auf unserer Website publiziert: www.spitex-thal.ch (Home >Veranstaltungen)

Spitex Thal Mittagstisch – gemeinsam essen und Kontakte pflegen

Jeden 2. Donnerstag im Monat lädt die Spitex Thal Tagesstätte zu einem Mittagstisch ein. Die Gäste werden mit einem Menu an einem schön gedeckten Tisch verwöhnt. Und sie haben die Gelegenheit beim gemeinsamen Mittagessen Kontakte zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.

Sponsoren gesucht: BEWEGIG FÜRS LÄBE – Solidarität mit Krebsbetroffenen.



© Katrin Brunner, bild-schoen GmbH

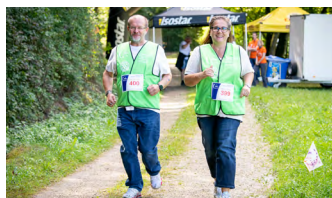
Vom 6. bis 7. September 2025 wird die Sportanlage Moos in Balsthal zum Zentrum einer ganz besonderen Benefizveranstaltung: Gemeinsam wollen wir ein Zeichen der Solidarität für alle Menschen setzen, die mit einer Krebserkrankung leben – und gleichzeitig Spenden für die Krebsliga sammeln.

Als Team der Spitex Thal nehmen wir am 24-Stundenstaffellauf teil, mit dem Ziel möglichst viele Spenden zu erlaufen. Unterstützen Sie uns mit einem finanziellen Beitrag pro gelaufene Stunde. Wir rechnen damit, dass unser Laufteam kumuliert rund 48 Stunden unterwegs sein wird. Jeder Beitrag zählt. Für heute. Für morgen. Fürs Läbe. Herzlichen Dank, wenn Sie uns unterstützen. Rufen Sie uns an und teilen Sie uns Ihren Beitrag mit. Telefon: 062 391 15 85 oder Mail: info@spitex-thal.ch.

Zusätzlich zum Staffellauf wird ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm für Gross und Klein sowie eine Festwirtschaft geboten. So soll BEWEGIG FÜRS LÄBE 2025 auch ein Fest der Begegnung, der Erinnerung und des Kennenlernens sein. Die Veranstaltung wird von der Krebsliga Solothurn organisiert.



BEWEGIG FÜRS LÄBE



© Katrin Brunner, bild-schoen GmbH

Agenda 2. Halbjahr 2025

6. September Nationaler Spitex Tag
6. und 7. September Sponsorenlauf und Unterhaltung
«BEWEGIG FÜRS LÄBE – zäme gägä Chräbs»
14. November Fachvortrag
Mitte Dezember «Im Fokus» 2/2025

Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung vom 6. Juni 2025 im Pfarreisaal in Matzendorf stiess auf grosses Interesse. Isabel Zimmermann, Geschäftsleiterin, informierte über das Spitex Thal Jahr 2024 über die Highlights sowie über die Herausforderungen (vgl. Seiten 4 und 5). Sie verabschiedete auch die beiden Vorstandsmitglieder Beat Allemann und Marcel Allemann und bedankte sich für ihr grosses Engagement für die Spitex Thal. Neu wurden in den Vorstand gewählt: Stefan Schaad und Thomas Fluri. Herzlich willkommen.

Erster Fachvortrag 2025:

«Herzinfarkt nein danke! So bleibt das Herz gesund»

Nach dem statutarischen Teil stand das Thema Herzgesundheit im Zentrum. Die beiden Kardiologen Dr. med. Max Misteli und Dr. med. Seoung Mann Sou von der Herzpraxis Oensingen informierten ausführlich über die Ursachen und Folgen der Koronaren Herzkrankheit und gaben wertvolle Tipps zur Prävention (vgl. Interview auf Seite 3).

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
CH33 80808005 0763 1321 7

KONTAKT

Spitex Thal
Brunnersmoosstrasse 13
4710 Balsthal

Telefon: 062 391 15 85
info@spitex-thal.ch

www.spitex-thal.ch

IMPRESSUM

Herausgeber
Spitex Thal

Gesamtverantwortung
M. Isabel Zimmermann

Gestaltung
kreatelier.ch

Druck
Grico-Druck AG, Welchenrohr