



## **Gut zu Fuss ein Leben lang.**

Interview mit Dr. med. Faris Hasecic, Oberarzt der  
Abteilung Orthopädie & Traumatologie im Bürgerspital Solothurn

## **Unsere Spezialleistungen – wenn Krankheit den Alltag verändert**

## **Wundversorgung – professionell und individuell**

## **Über 100 Tage im Einsatz:**

Portraits unserer neuen Lernenden

*Für alle im Thal!*

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Weihnachten steht vor der Tür. Eine schöne, besinnliche Zeit und ein guter Moment, um über das vergangene Jahr nachzudenken, aber auch eine Gelegenheit, nach vorne zu schauen.

Mit Engagement und hoher Professionalität setzen sich unsere rund 95 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Lernenden für das Wohl unserer Kundinnen und Kunden ein. Für die zahlreichen positiven Rückmeldungen möchten wir Ihnen herzlich danken. Sie zeigen uns, wie sehr unsere Pflegearbeit geschätzt wird und motivieren uns, weiterhin unser Bestes zu geben.

Besonders hervorheben möchte ich die stets vertrauensvolle und lösungsorientierte Zusammenarbeit mit den Vertreterinnen und Vertretern der Gemeinden. Wir fühlen uns auch bei den neugewählten Gemeindepräsidenten und Gemeinderätinnen sehr willkommen. Sie hören uns zu und schenken uns ihr Vertrauen in unsere Arbeit. Herzlichen Dank!

Ein Blick in die Zukunft zeigt: Der Bedarf an Pflegeleistungen zu Hause steigt kontinuierlich. Das ist grundsätzlich eine erfreuliche Ausgangslage, führt jedoch auch zu zunehmender Konkurrenz durch private Anbieter, die weniger Auflagen erfüllen müssen als eine öffentliche Spitex und entsprechend tiefere Kosten haben. So sind wir beispielsweise verpflichtet – und betrachten es als wichtigen Teil unseres Auftrags – junge Menschen auszubilden. Nur mit gut qualifiziertem Fachpersonal kann die Qualität der Pflege zu Hause langfristig gesichert oder sogar verbessert werden. Ebenso legen wir grossen Wert auf die kon-

tinuierliche Weiterbildung unserer Pflegepersonen. Sie besuchen regelmässig interne und externe Schulungen und profitieren vom wertvollen Erfahrungsaustausch mit ihren Berufskolleginnen und -kollegen. Die Aufrechterhaltung und Weiterentwicklung unserer Pflegequalität, damit unsere Kundinnen und Kunden möglichst lange zu Hause bleiben können, hat für uns oberste Priorität.

In dieser Ausgabe unseres «Im Fokus» erfahren Sie mehr über unsere Spezialleistungen wie Palliative Care, Psychiatrische Pflege und Betreuung. Auf der Seite 7 lernen Sie unsere drei neuen Lernenden kennen, die bereits über 100 Tage für Sie im Einsatz stehen. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Gerne möchte ich mich im Namen des Teams herzlich bei allen Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen und den Vertreterinnen und Vertretern der Gemeinden für ihr Vertrauen in unsere Arbeit bedanken. Ein grosser Dank geht auch an die Vereinsmitglieder für die wertvolle finanzielle Unterstützung unserer Projekte.

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein schönes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Familien und Freunde und einen guten Rutsch ins Jahr 2026. Wir freuen uns, auch im neuen Jahr für Sie da zu sein.



*Isabel Zimmermann*

**M. Isabel Zimmermann**  
Geschäftsführerin Spitex Thal

## Gut zu Fuss ein Leben lang.

**Unsere Füsse tragen uns durchs Leben – doch im Alter werden sie oft zur Schwachstelle. Warum das so ist, welche Warnsignale Sie ernst nehmen sollten und wie Sie Beschwerden vorbeugen können, erklärt der Fusschirurg Dr. med. Faris Hasecic im Interview.**

### Warum sind ältere Menschen besonders anfällig für Fussprobleme?

Der Fuss ist ein hochkomplexes Gebilde: 29 Knochen, 31 Gelenke und über 100 Bänder und Sehnen arbeiten zusammen. Mit zunehmendem Alter kommt es zu Abnutzungserscheinungen, die Muskelkraft lässt nach, die Durchblutung nimmt ab, und oft treten auch neurologische Veränderungen auf. Hinzu kommen Risikofaktoren wie Übergewicht, Krankheiten, Unfälle oder genetische Veranlagung. Leider stelle ich auch immer wieder fest, dass viele ältere Menschen über Jahrzehnte hinweg ungünstiges Schuhwerk tragen, was Fehlstellungen fördert.

### Welche Fusschmerzen sollten Betroffene ernst nehmen?

Alarmzeichen sind nächtliche Schmerzen, Entzündungszeichen wie Rötung, Überwärmung und Schwellung oder wenn Schmerzen den Gang verändern – das kann Folgeprobleme in Knie, Hüfte und Rücken verursachen. Auch Brennen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle sind Warnsignale. Gehen Sie sofort zum Arzt nach einem Unfall mit akuten Schmerzen.

### Was sind die Ursachen und Folgen?

Typische Ursachen im Alter sind Deformitäten wie Hallux valgus, Knick-Senkfuss oder Hohlfuss, Arthrose in Grosszehen- oder Sprunggelenken sowie Überlastung oder Muskelverkürzung, die zu Plantarfasziitis und Fersensporn führen können. Diabetes oder hoher Alkoholkonsum begünstigen Polyneuropathien.

Die Folgen sind gravierend: eingeschränkte Mobilität, Gangunsicherheit, Stürze, Verlust der Selbstständigkeit und chronische Schmerzen. Besonders gefährlich ist das diabetische Fussyndrom, das bei fehlender Schmerzempfindung zu Wunden und Infektionen führen kann.

### Wie gehen Sie bei der Diagnose vor?

Nach einem ausführlichen Gespräch über Beschwerden, Vorerkrankungen, Schuhwerk und Aktivitätsniveau folgt die klinische Untersuchung wie Gangbildanalyse, Kontrolle von Fehlstellungen, Prüfung des Druck-, Berührungs- und Vibrationsempfindens bei Verdacht auf Polyneuropathie sowie Kontrolle der Beweglichkeit der Gelenke. Bildgebende Verfahren

wie Röntgen, Ultraschall oder MRT liefern präzise Informationen für die Diagnose. Bei Anzeichen von Entzündung führe ich Laboruntersuchungen durch.

### Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Ich starte immer mit konservativen Therapien: Physiotherapie, Dehnübungen für Wadenmuskulatur und Plantarfaszie, orthopädische Einlagen zur Unterstützung des Längsgewölbes und Entlastung von Vorfuss oder Ferse sowie angepasstes Schuhwerk. Auch Stosswellentherapie oder gezielte Infiltrationen können schmerzlindernd sein. Schmerz- und Entzündungsmedikamente verschreibe ich nur, wenn es nicht anders geht. Bringen diese Massnahmen keinen Erfolg und schränken die Lebensqualität stark ein, ziehe ich eine Operation in Betracht – etwa zur Korrektur von Fehlstellungen wie Hallux valgus, bei strukturellen Schäden wie Sehnenriss oder Arthrose-Endstadien. Minimalinvasive OP-Techniken eignen sich auch für ältere Personen.

### Was können wir tun, um Fusschmerzen vorzubeugen?

Sehr viel, denn die meisten Fussbeschwerden sind gut behandelbar: Tragen Sie gut sitzende Schuhe und kontrollieren Sie regelmässig die Passform. Bewegen Sie sich – Spazieren oder Schwimmen sind ideal. Ergänzend helfen Dehnübungen und Fussgymnastik, etwa Ballrollen oder Zehengriff-Übungen.

**Ganz wichtig: Kontrollieren Sie Ihr Gewicht zur Entlastung der Gelenke, pflegen Sie Ihre Füsse – besonders bei Diabetes – und gehen Sie bei ersten Warnzeichen zum Arzt.**

Dr. med. Faris Hasecic ist Oberarzt der Abteilung Orthopädie & Traumatologie im Bürgerspital Solothurn. Er ist spezialisiert auf die Behandlung komplexer fusschirurgischer Krankheitsbilder.



## Wenn Krankheit den Alltag verändert.

Ob bei schweren Erkrankungen oder psychischen Krisen – unsere Spezialleistungen Palliative Care, psychiatrische Pflege und Betreuung bieten Menschen zu Hause die Unterstützung, die sie brauchen. Mit Fachwissen, Erfahrung und enger Zusammenarbeit mit Angehörigen helfen unsere spezialisierten Pflegefachpersonen, Lebensqualität zu erhalten und den Alltag stabiler und sicherer zu gestalten.

### Palliative Care – für Lebensqualität trotz unheilbarer Krankheit.

**Viele Menschen mit einer schweren, fortschreitenden Erkrankung wünschen sich, in ihrer vertrauten Umgebung versorgt zu werden. Unser Palliative-Team setzt alles daran, dies mit individueller Beratung, sorgfältiger Betreuung und professioneller Pflege zu Hause möglich zu machen.**

Die Pflege von schwer erkrankten Menschen verlangt viel Erfahrung, Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen. Die Bedürfnisse sind vielseitig, und der Gesundheitszustand kann sich täglich verändern. In der Palliative Care stehen die Pflegefachpersonen ein- bis mehrmals täglich mit den Kundinnen und Kunden in Kontakt. «So lernen wir die Betroffenen gut kennen, können Veränderungen

des Zustandes rasch wahrnehmen und sofort darauf reagieren,» erklärt Heidi Bur, Dipl. Pflegefachfrau HF vom Übergabeteam.

Neben der medizinischen Versorgung umfasst die tägliche Unterstützung auch Körperpflege, Mobilisation sowie Organisation diverser Hilfsmittel wie eines 24-Stunden-Notrufs oder praktische Haushaltshilfen. Die Dipl. Pflegefachpersonen stehen zudem in engem Austausch mit den Ärztinnen und Spitälern und koordinieren weitere entlastende Angebote – beispielsweise psychologische Unterstützung intern von unserem Psychiatrie-Team. Wichtig ist auch der Kontakt zu den Angehörigen: zum Austausch wichtiger Informationen, ebenso wie zur Entlastung in ihrer anspruchsvollen Aufgabe und Verantwortung. Ziel der Palliative Care ist es, Menschen mit unheilbaren Krankheiten ein grösstmögliches Wohlbefinden auf psychischer, physischer und sozialer Ebene zu ermöglichen und damit ihre Lebensqualität zu verbessern.

### Betreuung – gegen die Vereinsamung

Eingeschränkte Mobilität, Hör- und Sehschwierigkeiten sowie Krankheit können zur Vereinsamung führen und somit zur Verminderung der Lebensqualität der Betroffenen. Oft sind auch die Angehörigen mit der Situation überfordert. «Mit dem Angebot der Betreuung unterstützen und entlasten wir pflegende Angehörige in ihrer Aufgabe und Verantwortung nicht nur in Krisensituationen oder bei der Sterbebegleitung, sondern auch im Alltag bei der Betreuung der Seniorinnen und Senioren», so Ruth Meyer, Leiterin Spitex Thal Tagesstätte und Betreuung.

**Im Rahmen der Spitex-Einsätze** erhalten die pflegenden Angehörigen bei Bedarf Anleitung und Unterstützung bei allen pflegerischen Verrichtungen sowie Hilfestellung bei der Alltags- und Krisenbewältigung.

**In der Spitex Thal Tagesstätte** finden die Seniorinnen und Senioren Abwechslung im Alltag mit einer Tagesstruktur, individueller Aktivierung und Kontakt zu Gleichgesinnten. Da im Betreuerinnen-Team eine ausgebildete Pflegefachperson mitarbeitet, können auch einfache pflegerische Leistungen ausgeführt werden. Gäste mit eingeschränkter Mobilität werden abgeholt und wieder nach Hause gebracht.

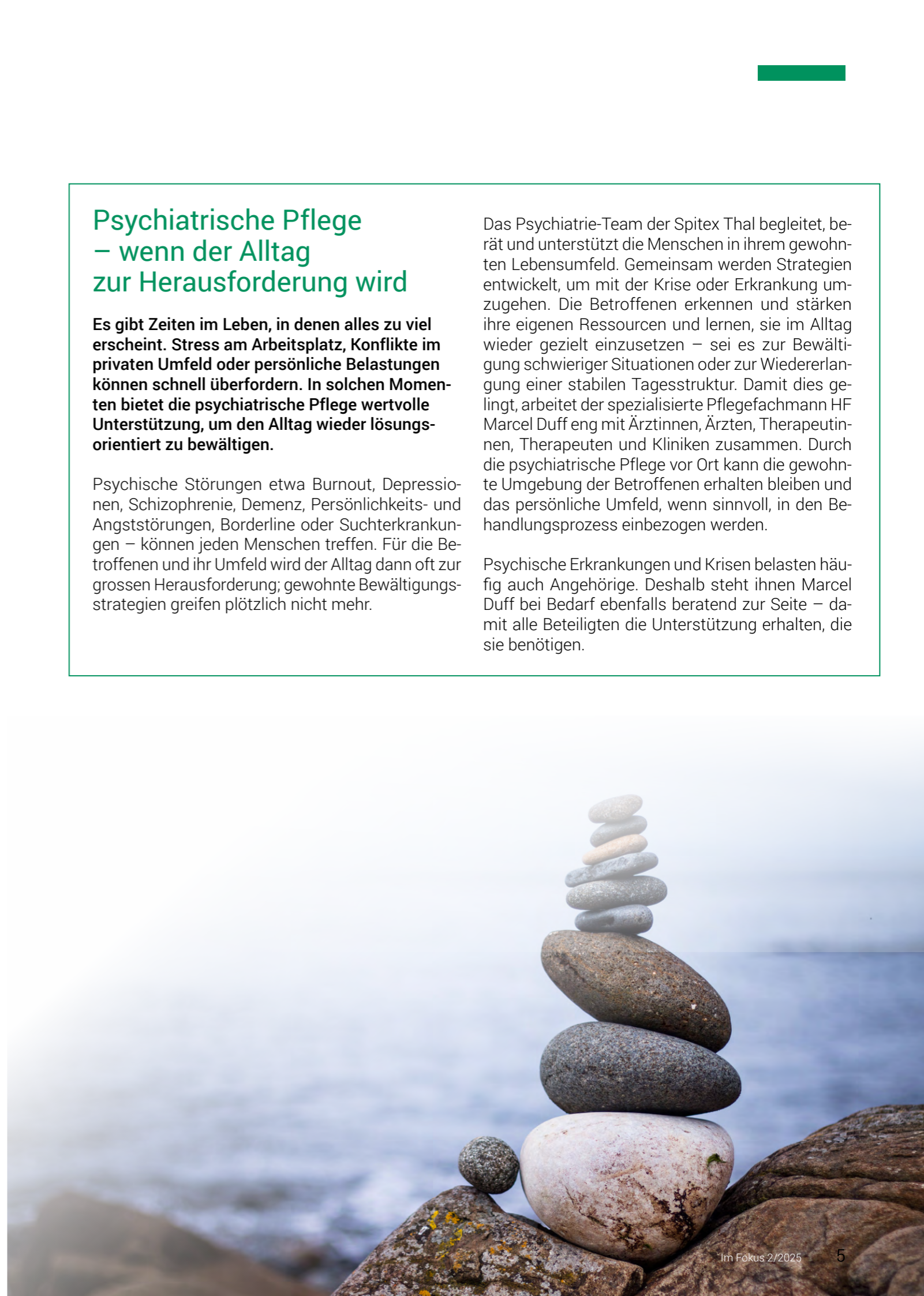
### Psychiatrische Pflege – wenn der Alltag zur Herausforderung wird

**Es gibt Zeiten im Leben, in denen alles zu viel erscheint. Stress am Arbeitsplatz, Konflikte im privaten Umfeld oder persönliche Belastungen können schnell überfordern. In solchen Momenten bietet die psychiatrische Pflege wertvolle Unterstützung, um den Alltag wieder lösungsorientiert zu bewältigen.**

Psychische Störungen etwa Burnout, Depressionen, Schizophrenie, Demenz, Persönlichkeits- und Angststörungen, Borderline oder Suchterkrankungen – können jeden Menschen treffen. Für die Betroffenen und ihr Umfeld wird der Alltag dann oft zur grossen Herausforderung; gewohnte Bewältigungsstrategien greifen plötzlich nicht mehr.

Das Psychiatrie-Team der Spitex Thal begleitet, berät und unterstützt die Menschen in ihrem gewohnten Lebensumfeld. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um mit der Krise oder Erkrankung umzugehen. Die Betroffenen erkennen und stärken ihre eigenen Ressourcen und lernen, sie im Alltag wieder gezielt einzusetzen – sei es zur Bewältigung schwieriger Situationen oder zur Wiedererlangung einer stabilen Tagesstruktur. Damit dies gelingt, arbeitet der spezialisierte Pflegefachmann HF Marcel Duff eng mit Ärztinnen, Ärzten, Therapeutinnen, Therapeuten und Kliniken zusammen. Durch die psychiatrische Pflege vor Ort kann die gewohnte Umgebung der Betroffenen erhalten bleiben und das persönliche Umfeld, wenn sinnvoll, in den Behandlungsprozess einbezogen werden.

Psychische Erkrankungen und Krisen belasten häufig auch Angehörige. Deshalb steht ihnen Marcel Duff bei Bedarf ebenfalls beratend zur Seite – damit alle Beteiligten die Unterstützung erhalten, die sie benötigen.



## Kundenseite

Das Ehepaar Spaar Flückiger nutzt seit zwei Jahren vor allem die Haushaltsunterstützung der Spitex Thal. Dies erleichtert ihnen den Alltag zu Hause.



Frederic Flückiger

### Wie werden sie von der Spitex Thal unterstützt?

Meine Frau musste für längere Zeit ins Spital. Während dieser Zeit durfte ich auf die wöchentliche Unterstützung der Spitex Thal im Haushalt zählen. Als meine Frau wieder nach Hause kam, wurde sie in der Rehabilitationszeit täglich bei der Körperpflege unterstützt.

### Was bedeutet Ihnen diese Unterstützung?

Da unser familiäres Beziehungsnetz nicht in der unmittelbaren Nähe ist, sind wir sehr dankbar und froh für diese Unterstützung,

### Was würden Sie ohne Spitex Thal missen?

Die Unterstützung zu Hause. Es sind die kleinen Dinge, die schwieriger werden im Alter von über 90 Jahren, wie zum Beispiel Getränke aus dem Keller holen.

### Welche Wünsche haben Sie an die Spitex Thal?

Ich wünsche mir, dass die Qualität gut weitervermittelt wird, und dass möglichst wenig Mitarbeiterwechsel stattfindet. Man gewöhnt sich so schnell an eine Person.

## Wundversorgung – fachkompetent und individuell

Jede Wunde – ob chronisch oder akut, ob diabetischer Fuss, Druckverletzungen, Verbrennungen, infizierte Wunden oder Wunden nach Bestrahlung – ist einzigartig. Ebenso vielfältig sind die Gründe, weshalb Wunden verzögert oder unzureichend heilen. Daher beginnt unsere Versorgung stets mit einer fundierten Wunddiagnose und einer gemeinsam mit der behandelnden Ärztin oder Arzt definierten Therapie.

Unser dipl. Wundexperte, Theo Köhler, bringt über 20 Jahre Erfahrung in der komplexen Wundbehandlung mit. Er begleitet unser Team fachlich, unterstützt bei der Beurteilung anspruchsvoller Wundsituationen oder führt die Behandlung bei Bedarf selbst durch. Die Behandlung beinhaltet auch Beratung und Anleitung der Kundinnen und Kunden sowie ihrer Angehörigen, damit sie die Wundpflege nach Möglichkeit auch selbstständig durchführen können.

Da unsere Mitarbeiterinnen regelmässig vor Ort sind, können bereits frühe Anzeichen von Wundkomplikationen rasch erkannt, bestehende Wunden richtig

beurteilt und notwendige Massnahmen zeitnah eingeleitet werden.

Mobile Kundinnen und Kunden profitieren von erweiterten Möglichkeiten: In unserem Wundambulatorium stehen vielfältige Therapiemöglichkeiten zur Verfügung, die eine optimale und zielgerichtete Wundversorgung vor Ort ermöglichen.

Unsere Ziele der Wundversorgung sind die Linderung der Schmerzen, frühzeitige Prophylaxe und eine optimale Wundheilung.



Der Wundexperte im Einsatz

## Die richtige Berufswahl

Unsere drei neuen Lernenden sind bereits über 100 Tage im Einsatz. Hier stellen sie sich kurz vor und sprechen über ihre ersten Eindrücke und ihre Motivation den Pflegeberuf zu erlernen.

«Alles gefällt mir sehr gut und ich freue mich, wenn ich helfen kann», erzählt Jael Hermann über ihre ersten Erfahrungen im Pflegeberuf. Nach dem Schnuppern in verschiedenen Berufen war für sie klar: Die Pflege ist mehr als ein Job – es ist ihre Leidenschaft. Jeden Morgen geht sie mit Freude zur Arbeit: «Ich freue mich auf den Kontakt mit den Menschen und darauf, dass ich ihnen helfen kann, immer mehr, denn jeden Tag lerne ich Neues dazu.» Sie beschreibt sich als sehr kreativ, ehrgeizig und motiviert. Eigenschaften, die sie gut im Pflegeberuf einbringen kann, denn jeder Einsatz bei den Kunden ist anders. In ihrer Freizeit lebt sie ihre Kreativität mit Schreiben und Malen aus und engagiert sich in der Jungschar.



Jael Hermann



Feroza Kastrati

«Mir gefällt das Team bei der Spitex Thal sehr – Teamwork ist in diesem Beruf das A und O», erzählt Feroza Kastrati begeistert. Den Pflegeberuf erlebt sie als abwechslungsreich: zwischen Touren zu den Kundinnen und Kunden, Arbeiten im Stützpunkt, Spitex Thal Tagesstätte und Schule. «Jeden Tag lerne ich Neues über Diagnosen oder auch Allgemeines über unsere Kundinnen und Kunden – das ist spannend.» Sie macht die Pflegearbeit sehr gerne und es freut sie, dass sie damit den Kundinnen und Kunden den Tag schön gestalten und mit einem kurzen Gespräch ein Lächeln in ihre Gesichter zaubern kann. «Es ist ein gutes Gefühl, geholfen zu haben», meint sie. Nach Einblicken in verschiedene Gesundheitsbereiche entschied sie sich für die Spitex Thal, vor allem wegen der vielfältigen Touren. In ihrer Freizeit trainiert sie intensiv Volleyball, ist engagierte Jugi-Leiterin und findet Erholung und Ruhe beim Klavierspielen.

Über ihre ersten 100 Tage im Pflegeberuf weiss Ilaria Stuparanovic nur Gutes zu berichten. Sie schätzt die Vielfalt des Berufs: «Mir gefällt es bei der Spitex Thal sehr gut. Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich.» Besonders gern begleitet sie die Touren: «Es ist spannend, zu Hause bei den Kundinnen und Kunden zu sein. Man erlebt jedes Mal etwas Neues.» Freundlich, respektvoll und einzigartig – so beschreibt sie sich selbst – Eigenschaften, die im Pflegeberuf gefragt sind. In ihrer Freizeit tanzt sie gerne und hört Musik – ein Ausgleich, der ihr Energie und Freude gibt. Für sie bedeutet Pflege, Menschen im Alltag zu begleiten und ihnen mit Respekt und Hilfsbereitschaft zu begegnen.



Ilaria Stuparanovic

## Spenden Sie Lebensfreude und Lebensqualität für unser Seniorinnen und Senioren im Thal! Unterstützen Sie unsere Spitex Thal Tagesstätte.

Die Spitex Thal Tagesstätte ist mehr als ein Treffpunkt im Thal.

Mit der Tagesstruktur, der Aktivierung und dem Kontakt zu Gleichgesinnten erhalten die Gäste die Aufmerksamkeit und Betreuung, die sie für ihr Wohlbefinden, ihre Lebensqualität und Lebensfreude benötigen.

Die professionelle Aktivierung, die Schnuppertage, das ausgewogene Mittagessen sowie weitere Angebote kosten Geld und können nicht vollumfänglich mit dem Tagespreis der

Gäste und der Kostenbeteiligung der Gemeinden gedeckt werden. Daher sind wir auf Unterstützung Dritter angewiesen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

**Spendenkonto Raiffeisenbank**  
CH33 80808005 0763 1321 7



## Solidarität mit Krebsbetroffenen



[www.bild-schoen.net](http://www.bild-schoen.net)

**Wir haben es geschafft!** Mit einem bunt zusammengewürfelten Laufteam waren wir am ersten September Wochenende am 24-Stundenlauf für die Solidarität mit Krebsbetroffenen unterwegs. Bei bester Stimmung sind Mitarbeitende der Spitex

Thal, Familienmitglieder und sogar Hunde die Strecke gelaufen.

Mit einem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm für Gross und Klein sowie einer Festwirtschaft war BEWEGIG FÜRS LÄBE 2025 ein Fest der Begegnung, der Erinnerung und des Kennenlernens. Die Veranstaltung wurde von der Krebsliga Solothurn organisiert.

Die Solidarität unter allen Teilnehmenden – ob gehend, joggend oder bikend – war sehr hoch und gut spürbar. Herzlichen Dank an alle, die uns angefeuert und unsere Spende an die Krebsliga mit einem finanziellen Beitrag für die gelaufenen Stunden vermehrt haben.

### Agenda 1. Halbjahr 2026

**5. Juni 2026**  
Mitgliederversammlung und Fachvortrag

**Juni 2026**  
«Im Fokus» 1/2026

#### KONTAKT

Spitex Thal  
Brunnersmoosstrasse 13  
4710 Balsthal

Telefon 062 391 15 85  
[info@spitex-thal.ch](mailto:info@spitex-thal.ch)

[www.spitex-thal.ch](http://www.spitex-thal.ch)

#### IMPRESSUM

**Herausgeber**  
Spitex Thal

**Gesamtverantwortung**  
M. Isabel Zimmermann

**Gestaltung**  
kreatelier.ch

**Druck**  
Grico-Druck AG, Welschenrohr