



**Im Fokus 1/2024**

## **Tabuthema Prostata – wir reden darüber**

mit dem Urologen Dr. med. Thomas Forster, stv. Chefarzt der Urologie Bürgerspital Solothurn

## **Das Spitex Thal Jahr 2023 im Überblick**

## **Spitex Thal Wundambulatorium**

Neu in Matzendorf!

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

**Wir suchen Pflegetalente**

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Tel. 062 391 15 85



*Für alle im Thal!*

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie niemand versteht? Dass Ihnen die Probleme über den Kopf wachsen? Sie haben Kummer oder sind am Verzweifeln? Mit unserer psychiatrischen Pflege bieten wir Ihnen in Krisen und schwierigen Lebensphasen Hilfe vor Ort, um wieder Fuss zu fassen im täglichen Leben. Unsere Pflegefachpersonen Psychiatrie haben sich in ihrer Aus- und Weiterbildung auf die Pflege von Menschen mit einer psychiatrischen Krankheit oder in einer Krisensituation spezialisiert. Lesen Sie auf Seite 7 wie das Psychiatrie-Team Sie einfühlsam, respektvoll und diskret unterstützen kann.

In unserem Wundambulatorium sind Ihre Wunden in besten Händen. Das Wundambulatorium ist im Frühling nach Matzendorf gezogen. Im ehemaligen Gesundheitszentrum Thal an der Dorfstrasse 53 haben wir genügend Platz, um uns um Ihre Wunden zu kümmern. Wie wir dies tun, erfahren Sie auf der Seite 6.

Gerne schaue ich an dieser Stelle nochmals kurz zurück auf unser Jubiläumsjahr 2023. Seit einem Jahrzehnt ist die Spitex Thal eine nicht mehr wegzudenkende Institution im Thal. Dies dank des unermüdlichen Engagements zahlreicher Beteiligter: Unsere Mitarbeitenden, die täglich für das Wohlbefinden der Kundinnen und Kunden sorgen, die unterstützenden Gemeinden, die Kundinnen und Kunden und ihre Angehörigen sowie unsere Vorstandsmitglieder und Spenderinnen und Spender.

Im Jubiläumsjahr 2023 standen 105 engagierte Mitarbeitende darunter 14 Auszubildende täglich im Einsatz, um den 459 Kundinnen und Kunden mit 41'516 Dienstleistungsstunden in 82'954 Betreuungseinsätzen zur Seite zu stehen. Sie legten dabei über 343'000 Kilometer zurück – fast neunmal um die Erde – um bedarfsgerechte medizinische Behandlungs- und Grundpflege, Spezialleistungen und Haushaltsunterstützung zu bieten. Leider mussten wir im vergangenen Jahr von unseren finanziellen Reserven leben, da die Restkostenfinanzierung im Kanton Solothurn nicht ausreicht, um die Zusatzkosten wie beispielsweise lange Fahrzeiten vollständig zu decken. Um die Liquidität zu sichern, haben uns die acht Trägergemeinden

Darlehen zur Verfügung gestellt, die wir jedoch aufgrund verschiedener Massnahmen nicht nutzen mussten. An dieser Stelle bedanke ich mich nochmals herzlich bei den Vertreterinnen und Vertretern der Gemeinden für die schnellen, verständnisvollen und unkomplizierten Verhandlungen. Gemeinsam mit anderen Spitex Organisationen im Kanton sind wir mit dem Kanton Solothurn, dem Kantonalverband der Spitex und dem Einwohnergemeindeverband (VSEG) in Kontakt, um eine Finanzierungs-lösung zu finden, die uns auch in Zukunft ermöglicht, unseren Leistungsauftrag vollumfänglich erfüllen zu können.

Und zum Schluss in eigener Sache: Wir haben immer Stellen offen für engagierte Pflegefachpersonen, die eine flexible und sinnstiftende Arbeit suchen. Kennen Sie jemanden in Ihrem Umfeld? Herzlichen Dank fürs Weitersagen oder für die Kontaktaufnahme.

*Zimmermann*

M. Isabel Zimmermann  
Geschäftsleiterin Spitex Thal



«Im Jubiläumsjahr 2023 standen 105 engagierte Mitarbeitende darunter 14 Auszubildende täglich für Sie im Einsatz.»

## Tabuthema Prostata – wir reden darüber!

**Prostatakrebs ist eine der häufigsten Krebsarten bei Männern. Viele wissen nicht, welche Risikofaktoren bestehen, wie sie Anzeichen erkennen können und welche Methoden zur Früherkennung zur Verfügung stehen. Der Urologe Thomas Forster gibt Auskunft.**

### Was ist die Prostata?

Die Prostata ist eine Drüse unterhalb der Blase, welche die Harnröhre umschliesst. Sie produziert einen Teil der Samenflüssigkeit. Diese Flüssigkeit ist für die Vitalität und damit die Fruchtbarkeit der Spermazellen wichtig.

### Sind Prostataerkrankungen häufig?

Ja, Prostataerkrankungen sind sehr häufig. Die gutartige Prostatavergrösserung, die das Wasserlassen erschwert, wird oft als «Volkskrankheit» bezeichnet und betrifft viele Männer. Auch Prostataentzündungen sind häufig; etwa einer von zehn Männern erlebt im Laufe seines Lebens eine Entzündung. Prostatakrebs ist die häufigste diagnostizierte Krebsart beim Mann, mit etwa 7000 neuen Fällen jährlich gemäss der Krebsliga.

### Gibt es Risikofaktoren für den Prostatakrebs?

Der grösste Risikofaktor ist das Alter. Bei Männern, die vor dem 60. Lebensjahr an Prostatakrebs erkranken, könnte ein familiäres Risiko vorliegen.

### Welches sind die ersten Anzeichen von Prostatakrebs?

Im Frühstadium macht der Prostatakrebs keine spezifischen Beschwerden. Meist besteht gleichzeitig eine gutartige Prostatavergrösserung, wodurch Beschwerden beim Wasserlassen meist von dieser und nicht vom Krebs herrühren.

### Welche Früherkennungs-Methoden gibt es?

Um einen Prostatakrebs sicher diagnostizieren zu können, ist eine Prostatagewebeuntersuchung (Prostatabiopsie) nötig. Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung wird häufig der Prostata-Blutwert (PSA) bestimmt, wobei viele Patienten trotz gesunder Prostata einen leicht erhöhten Prostata-Blutwert aufweisen. Dies führt häufig zu Folgeuntersuchungen. Modernere Verfahren wie der sogenannte Stockholm III-Test versuchen abzuschätzen, wie gross die Wahrscheinlichkeit ist, dass ein aggressiver und somit behandlungsbedürftiger Prostatakrebs vorliegt. Auch diese Tests können nicht mit Sicherheit

zwischen «Gut und Böse» unterscheiden. Letztendlich bleibt es eine individuelle Entscheidung, ob die Prostata mittels Biopsie weiter abgeklärt wird.

### Wie wird Prostatakrebs behandelt?

Bei einem kleinen, nicht aggressiven Prostatakrebs wird häufig nicht sofort behandelt, sondern der Krebs wird mittels Verlaufsuntersuchungen beobachtet. Eine Behandlung wird erst eingeleitet, wenn der Krebs an Grösse relevant zunimmt oder beginnt, sich aggressiv zu verhalten.

Liegt ein aggressiver Krebs vor und ist dieser noch auf die Prostata beschränkt, kann eine heilende Behandlung durchgeführt werden. Meist kann der Patient wählen zwischen einer vollständigen Prostatektomie oder einer Bestrahlungs-Behandlung. Hat der Prostatakrebs bereits Tochtergeschwülste gebildet, ist eine Heilung in der Regel nicht mehr möglich. Patienten werden dann mit einer das männliche Hormon Testosteron unterdrückenden Behandlung oder mit einer Chemotherapie behandelt.

### Gibt es Möglichkeiten zur Prävention von Prostatakrebs?

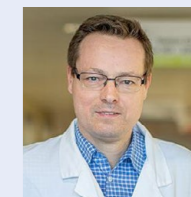
Spezifische präventive Massnahmen gibt es nicht. Wir empfehlen Vorsorgeuntersuchungen ab dem 50. Lebensjahr. Diese Untersuchungen können auch Hausärzte durchführen.

Sind Familienmitglieder (Vater, Brüder) schon in früheren Jahren von Prostatakrebs betroffen, empfiehlt es sich, mit den Vorsorgeuntersuchungen bereits ab dem 45. Lebensjahr zu beginnen.

### An wen sollen sich Männer wenden, wenn sie Anzeichen verspüren oder unsicher sind?

Ich empfehle das Gespräch mit dem Hausarzt. Er kann erste Voruntersuchungen treffen und abschätzen, ob eine Überweisung an einen Urologen nötig ist. Gerne möchte ich hier erwähnen, dass die Solothurner Spitäler AG im Ärztehaus in Balsthal seit einiger Zeit eine urologische Sprechstunde eingerichtet haben.

Der Urologe **Dr. med. Thomas Forster** ist stv. Chefarzt der Urologie Bürgerspital Solothurn. Die urologische Sprechstunde im Ärztehaus Balsthal erreichen Sie unter: Tel. 062 386 40 40



## Das Spitex Thal Jahr 2023 im Überblick

**105**   
Mitarbeiterinnen

davon

- 2 HF Studierende
- 8 Lernende in der Grundausbildung FAGE
- 3 Lernende NHB FAGE
- 1 Lernende AGLS
- 7 Freiwillige

**82 954**  
verschiedene  
Betreuungseinsätze  
in

**41 516**   
Dienstleistungsstunden.

mit **343 834 km**  
**8,58 mal**  
um die Welt gefahren



## Kundinnen und Kunden

**359**  
Eintritte

**459**  
Kundinnen und Kunden

 282 weiblich  
 177 männlich

**292**  
Austritte

**7545**

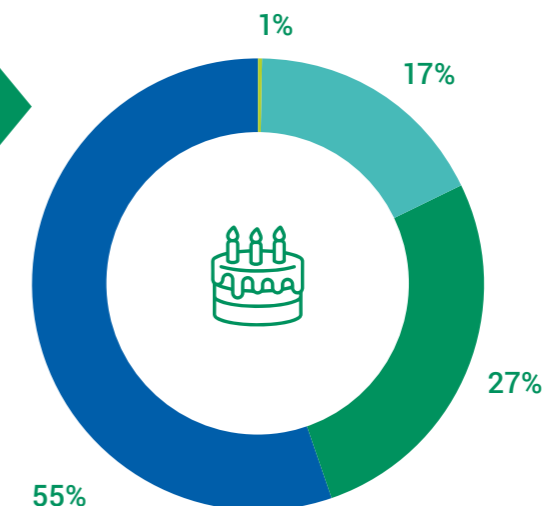
**Mahlzeiten**  
nach Hause  
gebracht



## Alter der Kundinnen und Kunden

**55%**  
über 80 Jahre alt

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

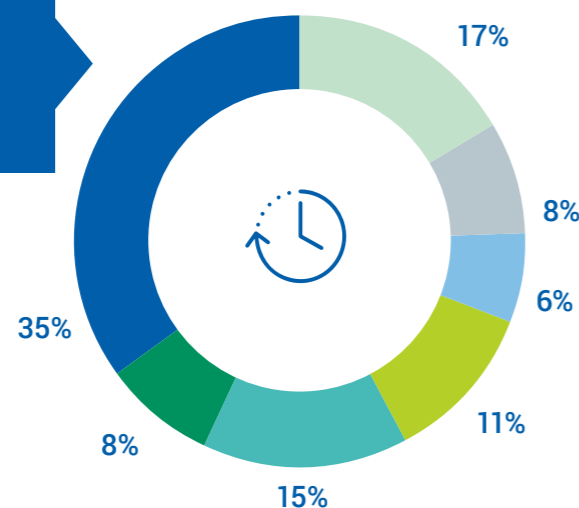


## Betreuungsdauer

Durchschnittliche  
Betreuungsdauer

**35%**  
3 Jahre und länger

- 2 Wochen bis 2 Monate
- 3 bis 4 Monate
- 5 bis 6 Monate
- 7 bis 12 Monate
- 1 bis 2 Jahre
- 2 bis 3 Jahre
- 3 Jahre und länger



Jahre



Monate



Tage

## Spitex Thal Wundambulatorium: Neu in Matzendorf!

Das Wundambulatorium der Spitex Thal ist nach Matzendorf gezogen. Das Wundexperten-Team der Spitex Thal empfängt die Kundinnen und Kunden in den grosszügigen, hellen Räumen des ehemaligen Gesundheitszentrums Thal an der Dorfstrasse 53.

Wunden können unangenehm und schmerzhaft sein und die Lebensqualität beeinträchtigen. Damit die Wunden schneller und gut heilen, ist es wichtig, auch zu Hause eine professionelle und individuell angepasste Wundbehandlung zu erhalten.

Seit Anfang November 2021 bietet die Spitex Thal professionelle Wundversorgung für alle im Thal an – jetzt am neuen Standort in Matzendorf. Ein diplomierter Wundexperte SAFW und das Pflegefachpersonal der Spitex Thal betreuen die Kundinnen und Kunden während der Heilungsphase. Die Behandlung und Betreuung geschehen in enger Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten sowie mit dem Alters- und Pflegeheim im Thal und den Spitälern.

### Jede Wunde ist anders!

Jede Wunde – ob chronische oder akute Wunden, diabetischer Fuss, Wundliegen, Verbrennungen, Infektionen oder Wunden nach Bestrahlung – ist anders und die Gründe, weshalb die Wunden schlecht oder nicht verheilen, sind vielfältig. Daher steht am Anfang jeder Wundbehandlung immer die Wunddiagnose, damit wir gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin die richtige Versorgung definieren können. Ein Teil der Behandlung ist die Beratung und Anleitung der Kundinnen und Kunden

sowie ihrer Angehörigen, damit sie die Wundpflege nach Möglichkeiten auch selbstständig durchführen können.

### Unser Angebot

- Beratung, Versorgung und Behandlung bei akuten, chronischen, komplexen und stagnierenden Wunden
- Beratung und Behandlungsplanung bei Störungen in der Wundheilung
- Unterstützung der Schmerztherapie in Bezug auf Wunden
- Spezialtherapien wie Kompressionstherapie mit Kompressions- und Zinkleimverbänden sowie Unterdrucktherapie
- Beratung und Behandlung bei diabetischem Fussyndrom
- Behandlung von onkologischen Wunden, Verbrennungs- und Schürfwunden
- Wundkontrolle und Wundversorgung nach Operationen

### Ihr Nutzen

- Sie erhalten eine individuelle, auf Ihre Wunden abgestimmte Behandlung.
- Die Behandlung und Betreuung geschehen in enger Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten.
- Sie profitieren nach dem Spitalaufenthalt von einer kompetenten Wundversorgung und -beratung.
- Die Zusammenarbeit mit dem Pflegefachpersonal der Spitex Thal, den Alters- und Pflegeheimen im Thal und den Spitälern ist gewährleistet.
- Sie sind bei uns in besten Händen. Ihre Angehörigen werden entlastet.

### Vereinbaren Sie einen Termin!

Spitex Thal Wundambulatorium  
Dorfstrasse 53  
4713 Matzendorf  
Telefon: 062 391 15 85



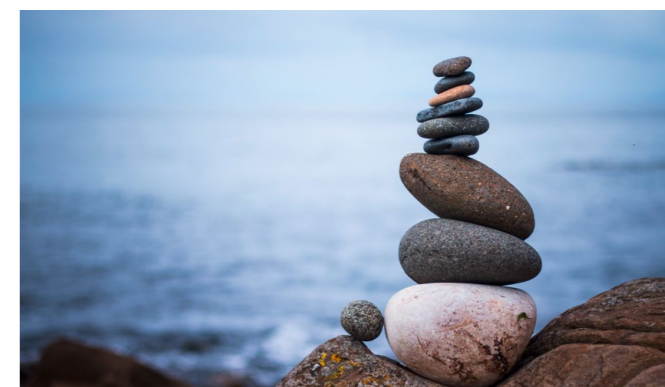
Der Wundexperte im Einsatz in Matzendorf.

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

Es gibt im Leben Momente, in denen alles zu viel wird. Stress bei der Arbeit, Probleme zu Hause oder persönliche Sorgen können schnell überfordern. Hier hilft die psychiatrische Pflege der Spitex Thal, um lösungsorientiert den Alltag zu bewältigen.

Psychische Krisen oder Erkrankungen können jeden Menschen treffen, unabhängig von Herkunft, Alter oder sozialer Stellung. Der Alltag wird zur grossen Herausforderung für die betroffene Person und deren Umfeld. Gewohnte Bewältigungsstrategien greifen plötzlich nicht mehr. Bei der Überwindung von schwierigen Lebensphasen leisten fachlich fundiert ausgebildete und erfahrene Pflegefachpersonen der psychiatrischen Pflege der Spitex Thal unkompliziert und rasch individuelle Unterstützung zu Hause.

Bei der psychiatrischen Pflege stehen der Mensch und seine psychische Gesundheit im Mittelpunkt. «Wir begleiten und unterstützen Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen wie beispielsweise Burnout, Depressionen, Psychosen, Schizophrenien, Demenz, Persönlichkeits- und Angststörungen, Borderline, bipolaren Störungen oder Suchterkrankungen. Ziel ist es, dass sie ihr Gleichgewicht wieder finden und das Leben selbstbestimmt weiterführen können», erklärt Seraina Marbet, Leiterin der psychiatrischen Pflege der Spitex Thal. Damit dies gelingt, arbeiten die spezialisierten Pflegefachpersonen eng mit der Ärztin, den Therapeuten und/oder mit den Kliniken zusammen. «Durch die psychiatrische Pflege vor Ort – zu Hause – kann die soziale Integration der Betroffenen beibehalten und wo möglich das persönliche Umfeld in die Behandlung miteinbezogen werden», so Seraina Marbet zu den Vorteilen der ambulanten psychiatrischen Pflege.



Einfühlsam und respektvoll begleitet, berät und unterstützt das Psychiatrie-Team die Menschen in ihrem gewohnten Lebensumfeld. Es werden gemeinsam Strategien im Umgang mit der psychischen Erkrankung oder Krise entwickelt. Die Betroffenen lernen ihre Ressourcen zu erkennen, zu erhalten und sie bei der Bewältigung von Krisen, Alltagssituationen und -problemen einzusetzen. Dazu gehört beispielsweise auch der Erhalt resp. der (Neu-)aufbau einer Tagesstruktur.

«Psychische Erkrankungen oder Krisen wirken sich häufig auch auf die Angehörigen sowie alle weiteren Bezugspersonen einer erkrankten Person belastend aus», so Seraina Marbet. «Daher stehen wir auch den Personen im Umfeld der Betroffenen bei Bedarf beratend zur Seite.» Mit der individuellen Betreuung der psychiatrischen Pflege der Spitex Thal sollen Betroffene wieder ein selbstständiges Leben mit Lebensqualität und Lebensfreude führen können.

### Zum Angebot der psychiatrischen Pflege der Spitex Thal gehören folgende Dienstleistungen:

- Pflegerische Massnahmen zur Umsetzung der Therapie im Alltag
- Erarbeiten und einüben von Bewältigungsstrategien und einer angepassten Tagesstruktur
- Anleitung im Umgang mit Aggression, Angst und Wahnvorstellung und Suchtverhalten
- Verabreichen oder kontrollieren der Medikamente
- Unterstützung und Begleitung in Krisen und in schwierigen Lebensphasen
- Aufbau von Aktivitäten, Förderung sozialer Kontakte zur Verhinderung von Isolation
- Nachbetreuung nach Klinikaufhalten
- Unterstützung und Anleitung bei der Haushaltsführung
- Koordination und Zusammenarbeit mit den verschiedenen Hilfsangeboten (Spital, Sozialamt, Hausarzt, Psychiater etc.)

# Flexible Arbeit für Pflegeprofis

## Kennen Sie jemanden in Ihrem Umfeld?

Herzlichen Dank fürs Weiterleiten oder für die Kontaktaufnahme.  
Ein Anruf genügt: 062 391 15 85.



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

## Enkeltrick, Schockanrufe & Co. – so schützen Sie sich!

Enkeltricks, falsche Polizisten und Telefonbetrug – mit vielen Methoden erschleichen sich Betrügerinnen und Betrüger hohe Geldsummen. Am 19. Juni 2024 war die Polizei zu Gast in der Spitex Thal Tagesstätte und gab Tipps, wie man sich vor Betrug schützen kann:

**Seien Sie wachsam!** Seien Sie misstrauisch gegenüber fremden Personen am Telefon, auch wenn Ihnen diese vertrauenswürdig erscheinen. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Geben Sie nie persönliche Daten, Passwörter und Finanzinformationen preis. Gewähren Sie niemals fremden Personen (Fern-)Zugriff auf Ihren Computer. **Beenden Sie das Gespräch sofort und informieren Sie die Polizei über die Notrufnummer 117 und Ihnen nahestehende Personen.**

**Handeln Sie bewusst!** Überweisen oder übergeben oder Sie niemals Geld, Edelmetalle, Schmuck o. ä. an fremde Personen, auch wenn Ihnen diese vertrauenswürdig erscheinen. **Sind Sie Opfer eines Betrugs geworden, melden Sie sich sofort bei der Polizei.**

## 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

## Café DigiThal – Lernen von den Jungen.

«Jetzt kann ich eine WhatsApp-Nachricht schreiben und schaue auf dem Status, was meine Freundinnen machen», ist Frau M. erfreut. Dies gelingt ihr, seit sie im Café DigiThal gelernt hat, ihr Handy zu bedienen. Im Café DigiThal erhalten Seniorinnen und Senioren von Schülerinnen und Schülern Tipps und Tricks im Umgang mit Handy und Tablet. Das Café DigiThal ist ein Gemeinschaftsprojekt des Naturparks Thal, der Spitex Thal, der evangelisch reformierten Kirchgemeinde Thal und der Kreisschule Thal.

## Agenda 2. Halbjahr 2024

7. September: Nationaler Spitex Tag  
25. September und 6. November: Café DigiThal  
15. November: Fachvortrag  
Mitte Dezember: «Im Fokus» 2/2024

## Eine Ausbildung in der Spitex – Spitty zeigt wie!



[lehrespitex.ch](http://lehrespitex.ch)

**Hat Spitty überzeugt?** Für das Jahr 2025 haben wir verschiedene Lehrstellen offen. Weitere Informationen unter: [spitex-thal.ch](http://spitex-thal.ch). Wir freuen uns auf Bewerbungen.

## 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, Welchenrohr