



Wir sind an 365 Tagen im Jahr für Sie unterwegs und telefonisch erreichbar.

REPORTAGE

480'000 Diabetespatienten stellen Spitex vor neue Herausforderungen

Rund 6% der Schweizer Bevölkerung leidet an einer Diabetes Erkrankung. Immer öfter sind auch junge Menschen davon betroffen, denn Diabetes wird neben der erblichen Veranlagung auch durch starkes Übergewicht, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung gefördert. Das Gefährliche daran: Einen erhöhten Blutzuckerwert erkennt man nur, wenn man ihn misst!

«Spitex-Mitarbeitende schulen Menschen mit Diabetes»

Diese Tatsache führt unter anderem bei der Spitex zu steigenden Anforderungen an die Pflegefachpersonen. Diabetikerinnen und Diabetiker müssen professionell gepflegt, betreut und geschult werden. Ein wichtiges Ziel ist die Erhaltung der Selbständigkeit und der Selbstbestimmung der Klienten. Konkret lernen Diabetiker/Diabetikerinnen mit dem Blutzuckermessgerät aus der Fin-

gerspitze mehrmals täglich einen Tropfen Blut zu gewinnen und den gemessenen Wert in einer Übersicht einzutragen. Anhand des gemessenen Wertes lässt sich die zu injizierende Insulinmenge aus einer Tabelle ablesen. Auch die selbständige Verabreichung der richtigen Menge Insulin an der richtigen Körperstelle wird mit den Klienten besprochen und trainiert. Für Menschen mit Diabetes bringt die Erkrankung viel Veränderung im Alltag mit sich. Dank der gezielten Schulung und Förderung bleibt die

Selbständigkeit bis ins hohe Alter erhalten.

«Starker Durst, zittern oder ungewöhnliche Schläfrigkeit sind Alarmzeichen»

Einmal wöchentlich kommt die Spitex bei Bruno Stadler für einen kurzen Kontrollbesuch vorbei. Dabei prüft eine Pflegefachperson mit einem professionellen Blick die durch den Klienten gemessenen Blutzuckerwerte. Alle drei Monate führt die Spitex zusätzlich eine systematische, körperliche

FORTSETZUNG REPORTAGE

Untersuchung (Clinical Assessment) durch und stellt gezielte Fragen, um Veränderungen frühzeitig erfassen zu können. Für Bruno Stadler findet diese umfassende Untersuchung heute zum ersten Mal statt. Pflegefachfrau Anna Ribi und ihre Kolleginnen wurden an einer Weiterbildung gezielt für die Durchführung des Clinical Assessments bei Menschen mit einer Diabetes-Erkrankung geschult.

Zu Beginn legt Anna Ribi den Schwerpunkt auf die aktuellen Beschwerden in Bezug auf die Erkrankung und hört Bruno Stadler aufmerksam zu. Danach frischt sie im persönlichen Gespräch seine Kenntnisse zu körperlichen Symptomen bei Hypoglykämie (Unterzuckerung) und Hyperglykämie (Überzuckerung) auf. «Für Diabetiker ist es wichtig, körperliche Symptome zu kennen und richtig darauf zu reagieren.», sagt Anna Ribi. Eine Unterzuckerung kann zum Beispiel zu Sehstörungen, Heisshunger, Schwitzen und Zittern führen. Bruno Stadler weiss, dass er bei solchen Symptomen sofort Traubenzucker oder ein Glas Fruchtsaft zu sich nehmen muss. Eine Überzuckerung hingegen, äussert sich unter anderem durch ungewöhnlichen Durst, häufiges Urinieren und Schläfrigkeit. Bei diesen Anzeichen würde Bruno Stadler sofort den Blutzuckerwert messen und gegebenenfalls den Hausarzt kontaktieren.



Pflegefachfrau Anna Ribi kontrolliert die Sensibilität der Haut am Unterschenkel und an den Füssen.

«Regelmässige Untersuchungen verhindern Spätfolgen»



Pflegefachfrau Anna Ribi überprüft die Durchblutung des Fusses durch Pulsmessung.

Anna Ribi fährt mit der körperlichen Untersuchung fort. Sie überprüft die Durchblutung und die Hautsensibilität an Armen und Händen sowie an Beinen und Füssen. Dabei richtet Anna Ribi ihr Augenmerk auf Hautveränderungen und allfällige Wunden, besonders an den Füssen. Eine Sensibilitätsstörung kann dazu führen, dass Menschen mit Diabetes Wunden oder Druckstellen nicht bemerken. Anna Ribi lässt Bruno Stadler auch einen kleingedruckten Text auf einer Verpackung lesen und testet damit seine Sehfähigkeit. Zusätzlich zu den Blutzuckerwerten werden der Blutdruck, der Puls, das Gewicht und der Bauchumfang gemessen. Die gesammelten Daten trägt Anna Ribi sorgfältig in die Assessment-Dokumente ein. Bei einer nächsten Untersuchung lassen sich die Werte miteinander vergleichen. Damit können Veränderungen frühzeitig erkannt werden. «Bei einer auffälligen Beobachtung nehme ich Kontakt mit dem Hausarzt auf, damit er die Medikation anpassen oder weitere Untersuchungen einleiten kann.», erklärt Anna Ribi. Bei der Betreuung von Menschen mit Diabetes ist eine gute Zusammenarbeit von Spitex, Hausarzt, Diabetesberatung, Podologie und Ernährungsberatung von zentraler Bedeutung.

Jeannette Strebler, Geschäftsleiterin

BRUNO STADLER (74) IM INTERVIEW



Wie haben Sie von Ihrer Krankheit erfahren?

«Mein Hausarzt stellte bei einer Routineuntersuchung fest, dass mein Blutzuckerwert extrem hoch war. Ich selber habe nichts gemerkt.»

Wie beeinflusst die Krankheit Ihren Alltag?

«Ich messe mir dreimal täglich den Blutzuckerwert und führe darüber genau Buch. Anhand des Wertes weiss ich, wieviel Insulin ich mir zweimal täglich in die Oberschenkel und einmal täglich in den Bauch spritzen muss. Am Anfang kostete mich das Überwindung.»

Nutzen Sie Angebote wie die Ernährungsberatung und Podologiebehandlung?

«Meine Füsse pflege ich selbst regelmässig. Auch die Spitex und der Podologe unterstützen mich dabei, dass die Füsse gesund bleiben. Gerade gestern war ich bei der Ernährungsberaterin. Ich habe ihr Fotos von meinen Mahlzeiten gezeigt, die ich mir selbst zubereitet habe. Sie war sehr zufrieden mit mir.»

Wie sieht ihr heutiger Speiseplan aus?

«Ich esse gerne Fisch, Poulet, viel Gemüse und Salat. Bei den Getränken habe ich auf zero-Süssgetränke umgestellt. Reis und Süsses mag ich nicht besonders, deshalb fällt es mir leicht, darauf zu verzichten.»

Wie belohnen Sie sich?

«Mit Kräuterbutter auf einem Pouletbrüstli und Salaten.»

Auf was könnten Sie im Leben nicht verzichten?

«Auf mein Auto. Mit meinen 19 Autos, die ich in meinem Leben gefahren bin, habe ich insgesamt eine Strecke von 1,5 Mio. Km durch ganz Europa zurückgelegt.»

Was ist Ihr Lebensmotto?

«Nicht unterkriegen lassen.»

Was macht Sie glücklich?

«Ausfahren mit dem Auto. Manchmal fahre ich an einen schönen Ort und mache ein Schläfchen in der Natur. Ich schlafe gerne im Freien. Auch nachts mit einer Decke auf dem Balkon bei mir zu Hause.»

SPirig TEResa Xenia



ist 32 Jahre alt und arbeitet als Fachangestellte Gesundheit (FaGe) in einer Thurgauer NPO-Spitem.

WAHRE GESCHICHTEN, FREI ERFUNDEN

Die Geschichten sind inspiriert durch Erzählungen von Spitem-Mitarbeitenden. Namen, Krankheiten, Eigenheiten der Personen und die Geschichte rund um die echten Erlebnisse sind frei erfunden.



Herr Bachmann (87) wohnt in einem alten Bauernhaus. Er blickt erwartungsvoll durch die offene Haustüre, als Teresa mit dem Spitem-Auto auf den Kiesplatz fährt. Seit bei Herrn Bachmann entlang der Wirbelsäule an verschiedenen Stellen Hautkrebs operativ entfernt werden musste, sorgt sich die Spitem um die Wundpflege, den Verbandswechsel und wäscht ihm den Rücken.

Auf dem Weg ins unbeheizte Badezimmer direkt über dem Stall, bemerkt Teresa fröstelnd, dass es heute zum Duschen recht kalt sei. Professionell versorgt sie die Wunden an Herrn Bachmanns Rücken und wäscht vorsichtig die gesunde Haut rundherum. Die eisige Kälte erinnert Teresa an ihre Langlauf-tour vom Wochenende. Sie erzählt Herrn Bachmann, wie sie und Sacha bei traumhaftem Wetter die Loipen rund ums Haidenhaus entlang glitten, bis beide ihre Zehen vor Kälte nicht mehr spüren konnten.

Interessiert hört Herr Bachmann zu und erledigt währenddessen seine restliche Körperpflege. Teresa klebt bereits die neuen Wundaufgaben fest und bemerkt überrascht: «Das ging heute aber

zackig.» Herr Bachmann schmunzelt und sagt mit einem Augenzwinkern: «Ich dachte, ich müsse mich beeilen, wenn Sie so frieren.»

Teresa liebt es, wenn ihre hochbetagten Klienten trotz Gebrechen den Humor nicht verlieren. Als die beiden auf dem Weg zur Haustüre durchs Wohnzimmer gehen, entdeckt Teresa, dass die antike Wanduhr immer noch die Sommerzeit anzeigt. Herr Bachmann bedankt sich dafür, dass Teresa den kleinen Zeiger eine Stunde zurückdreht. Er bittet sie auch gleich die Küchenuhr und den Wecker im Schlafzimmer nachzustellen. In letzter Zeit falle ihm alles etwas schwerer, erzählt Herr Bachmann etwas niedergeschlagen. Auch das Treppensteigen sei allmählich eine Qual. Deshalb dränge ihn seine Tochter seit Wochen, das Schlafzimmer ins Erdgeschoss zu verlegen. «Ja, so ist das Leben in einem Bauernhaus», sagt Herr Bachmann. «Man fängt als Knecht oben im Estrichzimmer an und zieht dann im Laufe der Jahre jeweils ein Stockwerk tiefer, bis man unten angekommen ist.»

GESUNDHEITSBERATUNG MIT VORTRAG

Während der Gesundheitsberatung im November referiert Esther Grundbacher, Pflegefachfrau und Ernährungsberaterin TCM, zum Thema «**Ernährung bei Gicht und Rheuma**». Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 25 Minuten.

TERMINE:

2. November, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

im GSAT, Schiedackerstrasse 1, Thundorf

4. November, 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr

im Tschannerhaus, Tschannerweg 5, Stettfurt

5. November, 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr

im Spitem-Zentrum, Lauchefeld 31, Matzingen

Vor und nach dem Vortrag können Sie die kostenlose Gesundheitsberatung besuchen oder einen Kaffee trinken und sich mit anderen Teilnehmenden austauschen.

Lernen Sie uns kennen und **stellen Sie uns Ihre persönlichen Gesundheitsfragen**. Wir beraten Sie zu Altersthemen, zu medizinischen Hilfsmitteln, messen kostenlos Ihren **Blutdruck** und bestimmen den **Blutzuckerwert**. Die kostenlose Beratung und der Fachinput kann gerne auch ausserhalb der eigenen Wohngemeinde besucht werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

IHR SPITEX-TEAM

BUCH-TIPP

Sei einfach du! - Zum Jungsein bist du nie zu alt

Mit siebzig über Nacht berühmt: Günther Anton Krabbenhöft steht gewohnt elegant auf einem Berliner U-Bahnhof, als ein Tourist ein Foto von ihm macht und es später ins Netz stellt. Was Günther Krabbenhöft nicht ahnt: Innerhalb kürzester Zeit wird das Bild millionenfach geteilt und er als vermeintlich 104-jähriger «Hipster-Opä» weltweit zur Sensation. Wie fühlt es sich an, ein Leben lang anders zu sein? Wie lernt man Stil? Wie geht gute Laune? Und wie schafft man es, so cool und lebenshungrig zu bleiben? «Sei einfach du! Je älter ich werde, desto mehr traue ich mich, jung zu sein.» Günther Krabbenhöft erzählt in seinem Buch von der Lust und dem Mut, die eigene Einzigartigkeit zu entdecken und zu zelebrieren.

AUTOR:

GÜNTHER ANTON KRABBENHÖFT

ISBN:

978-3-7499-0016-9

VERLAG:

HARPER COLLINS GERMANY, 2020



SPITEX-AGENDA

September

02.09.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
03.09.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
07.09.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
09.09.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

Oktober

01.10.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
05.10.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
07.10.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt

November

02.11.	15.00 - 16.30 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
04.11.	14.15 - 15.45 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
05.11.	13.30 - 15.00 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
11.11.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

Dezember

02.12.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
03.12.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
07.12.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
09.12.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

Januar 22

04.01.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
06.01.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
07.01.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen

VERANSTALTUNGSORTE:

Gesundheitsberatung Matzingen: Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31
Gesundheitsberatung Stettfurt: Tschannerhaus, Tschannerweg 5
Gesundheitsberatung Thundorf: GSAT, Schiedackerstrasse 1

*Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Restaurant Mühli, Matzingen. (Durchführung im Auftrag von Alzheimer Thurgau)

IN EIGENER SACHE



Ihre Spende ist ein Dankeschön

Mit Ihrer Spende an den Verein SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf beschenken Sie unsere Mitarbeitenden, die täglich engagiert für Sie im Einsatz sind, mit einem Geburtstagsgeschenk, Teamausflügen und gesellschaftlichen Anlässen für das gesamte Mitarbeiterteam. Daneben unterstützen wir in unserem Wirkungsgebiet Spitex-Klienten in einer Notlage und leisten in unseren Gemeinden Präventionsarbeit.

Herzlichen Dank für Ihren wertvollen, finanziellen Beitrag.

Spendenkonto Raiffeisenbank Wängi-Matzingen
CH72 8080 8009 4733 1252 4

IMPRESSUM

Auflage: 3'000 Stk.

Journalistische Beiträge & Redaktion:

Jeannette Strebel, Geschäftsleiterin SPITEX MST

Layout & Druck:

MeGusta Werbetechnik GmbH, Amlikon-Bissegg

© Copyright

KONTAKT



Überall für alle

SPITEX
Matzingen
Stettfurt
Thundorf

SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf

Lauchefeld 31
9548 Matzingen

Tel. 052 376 15 34

info@spitex-mst.ch
www.spitex-mst.ch