



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

REPORTAGE

Palliativpflege braucht Kopf und Herz

Wenn Menschen mit nicht heilbaren, weit fortgeschrittenen Erkrankungen und begrenzter Lebenserwartung von Angehörigen, Freunden, Entlastungsdiensten, Ärzten, Seelsorgern und von der Spitex begleitet werden, ist viel Fach- und Erfahrungswissen, aber auch Einfühlungsvermögen gefragt.

Palliativpflege braucht Kopf und Herz.

Das Ziel der Palliativpflege ist das Erhalten der Lebensqualität und die Linderung der Beschwerden, nicht aber die Heilung der Krankheit. Die Kunst besteht darin, zentrale Bedürfnisse zu erkennen und gezielt Prioritäten zu setzen, um im Moment eine Erleichterung zu schaffen. Im Gespräch mit der erkrankten Person und dem Hausarzt wird abgewogen, ob bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf zum Beispiel zugunsten des Wohlbefindens auf einzelne Medikamente verzichtet wer-

den kann. Das bedeutet, dass man in einer solchen Situation auch schlechtere medizinische Werte in Kauf nimmt, wenn dadurch das Wohlergehen der erkrankten Person verbessert werden kann. Konkret fokussiert man sich zum Beispiel auf die Atembeschwerden und blendet im Moment die Gehbehinderung aus.

Das Zusammenspiel der Beteiligten

Eine Palliativsituation bedeutet oft ein Hin und Her zwischen Spitalaufenthalt

und einem Leben in den eigenen vier Wänden. Die Wenigsten sterben zu Hause.



Ein starkes soziales Netzwerk ist bei der Palliativpflege zu Hause unverzichtbar.

FORTSETZUNG REPORTAGE

Vor einem Spitalaustritt wird die Spitex oft zu einer Besprechung ins Spital eingeladen. Dabei lernt die Spitex die erkrankte Person und ihr tragendes Netzwerk kennen. Es werden wichtige Informationen zum Krankheitsverlauf und zum Engagement der Angehörigen ausgetauscht. Zur Vorbereitung auf den ersten Spitex-Einsatz gehört auch das Lesen von Überweisungsberichten und der ärztlichen Verordnung, damit medizinische Hilfsmittel und Medikamente vorgängig bereitgestellt werden können. Für den fachlichen Support steht im Thurgau das Palliative-Plus-Team 24 Stunden zur Verfügung. Dieses spezialisierte Pflegeteam kann auch nachts einen Arzt beziehen, damit im Notfall die Medikation angepasst werden kann. Für eine längerfristige Palliativpflege zu Hause ist ein soziales Netzwerk aus Angehörigen, Freunden und Nachbarn unerlässlich. Die Spitex kann pflegerische Leistungen erbringen und für die Familie beratend zur Seite stehen. Zudem gibt es weitere Unterstützungsangebote wie Entlastungsdienste, den Hospizdienst, den Mahlzeiten- und den Fahrdienst. Die Koordination aller involvierten Personen und Fachstellen für eine 24-Stunden-Betreuung zu Hause ist für die Angehörigen eine nicht zu unterschätzende Herausforderung.

Ein Wunsch geht in Erfüllung

«Bei Gritli Bärtschi, einer fast hundertjährigen Spitex-Klientin, haben sich alle Kinder

nach ihren Möglichkeiten engagiert», sagt Anna Witprächtiger. Sie hätten mit ihrer hochbetagten, pflegebedürftigen Mutter aber auch über ihre physischen und psychischen Grenzen gesprochen. Nur dank diesem gemeinsamen Einsatz ging der Wunsch nach dem Sterben im eigenen Zuhause für diese Klientin in Erfüllung.



Anna Witprächtiger war 13 Jahre für die Spitex MST im Einsatz. Die letzten 8 Jahre (bis im Sommer 2022) übernahm sie zusätzlich die Aufgabe der Pflegeleiterin.

Anna Witprächtiger empfindet jede Palliativpflege als persönliche Bereicherung. «In der Palliativpflege braucht es den Kopf und das Herz. Das Zusammenspiel mit Angehörigen ist sehr intensiv und ich sehe Familienmitglieder bei einem Nachteinsatz auch mal im Pyjama», erzählt Anna Witprächtiger mit einem Lächeln. Eine Palliativpflege sei für alle Beteiligten eine Zeit des Abschiednehmens.

Dazu sagt Anna Witprächtiger: «Wenn ich bei einem Pflegeeinsatz denke, dass ich eine Person wahrscheinlich nicht mehr lebend sehen werde, sage ich bewusst «adieu» und nicht «auf Wiedersehen».»

Autorin: Jeannette Strebel,
Geschäftsleiterin
Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf

INTERVIEW MIT MARGRIT ISLER-BÄRTSCHI

«Für uns war die Spitex eine grosse Hilfe. Alle Pflegenden waren sehr einfühlsam und brachten sich auf ihre persönliche Weise ein», sagt Margrit Isler-Bärtschi. Als Familie seien sie dankbar gewesen, dass die Spitex während der letzten Lebensphase Tag und Nacht erreichbar war, wenn die Familie an ihre Grenzen kam.

«Obwohl die Begleitung unserer Mutter zu Hause emotional eine Herausforderung war, würden wir es wieder machen.» Als Familie haben Margrit Isler-Bärtschi und ihre beiden Brüder sich oft gefragt, ob sie wohl genügend Kraft hätten, um diese Begleitung ihrer hochbetagten Mutter zu meistern.

Diese intensive Zeit und die Nähe «zum Mueti» habe für ihr Leben viel gebracht und erfülle sie mit Demut, erzählt Margrit Isler-Bärtschi. Diese Zeit habe ihnen gezeigt, dass Leben und Tod ganz nah zueinander gehören. Für Margrit Isler-Bärtschi ist und bleibt ihre Mutter ein Vorbild. Sie staunt über die tiefe Zufriedenheit und die aufgestellte Art, welche ihre Mutter auch in schwierigen Lebensphasen nie verlor.

Gritli Bärtschi (verstorben am 08.03.2021) sang gerne Lieder und schrieb bis zuletzt täglich in ein Tagebuch. Eines ihrer kleinen Gedichte bringt ihre Persönlichkeit besonders gut zum Ausdruck:

*"Me seit: Wer singt, dä sig nie bös,
dä chönn im Krach und im Getös
au immer heiter si und froh
und zfride, glücklich und eso
wärs guet, wenn all Lüt würded singe.
Me chönnt denn fröhlich umespringe
und ohni Sorge d Zuekunft gseh
Drum also, wer will denn scho meh?"*

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.

Eine Hitzewelle hat die Schweiz erreicht und Teresa schwingt sich mit leichten Kopfschmerzen aufs E-Bike. Der erste Klient ist Andreas Alther (23), ein junger Tetraplegiker im Elektrorollstuhl. Er ist gelernter Hochbauzeichner und muss pünktlich um 8.00 Uhr im Büro sein. Die Spitem unterstützt seine private Pflegehilfe am Morgen und am späten Abend beim Transfer zwischen Bett und Rollstuhl. Ausserdem sorgt sich die Spitem bei Bedarf um die Wundheilung, da Andreas Alther oft an Dekubitus (Wundsitzen) leidet. Er kann es jeweils kaum erwarten, bis er im Rollstuhl sitzt und endlich zu seinen beiden handzahmen Leopardgeckos fahren kann, die er in einem riesigen Terrarium im Gästezimmer hält. Als Teresa ihm etwas später ins Nebenzimmer folgt, füttert er seine beiden Lieblinge mit Heuschrecken. Andreas Alther bemerkt, dass sich Teresa schaudert und wechselt das Thema. Er erzählt von der neuen Poledance-Show im ehemaligen Restaurant Zur Traube. Wie auf Knopfdruck sind Teresas Kopfschmerzen verschwunden. Stattdessen schwirren die verschiedensten Fragen und Bilder in ihrem Kopf umher. Stehen Tetraplegiker

auf Erotik? Würde Andreas Alther vielleicht gerne in einer Partnerschaft leben? In Gedanken versunken zeichnet Teresa einen Smiley in die Staubschicht auf der Kommode mit der Unterwäsche. Die private Pflegehilfe kümmert sich auch um den Haushalt. Offensichtlich gehört das Abstauben nicht zu ihren Lieblingsaufgaben.

Erst als Andreas Alther nach einer Fahrgelegenheit zur Poledance-Show fragt, wird Teresa jäh aus ihren Gedanken gerissen. Zum Glück hat Teresa kein eigenes Auto, so kann sie dieser Aufforderung elegant entkommen. Doch Andreas Alther fühlt sich mit seinem Bedürfnis nicht ernst genommen und wirkt sichtlich beleidigt. Er lässt seinem Ärger freien Lauf und spottet über Teresas abstehende Ohren, die sie unter ihrer blonden Dauerwelle versteckt. Teresa bleibt erstaunlich ruhig und antwortet keck: «Sie kennen doch das Märchen vom Rotkäppchen. Ich habe so grosse Ohren, damit ich Sie besser hören kann. Bestimmt kennen Sie auch die Antwort auf die letzte Frage nach dem grossen Mund und was danach geschah!»

GESUNDHEITSBERATUNG MIT VORTRAG

Während der Gesundheitsberatung im November referiert Pflegefachfrau Gabriela Hutter zum Thema «Was ist mit meiner Stimmung los?». Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 25 Minuten.

TERMINE:

- 1. November, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr**
im GSAT, Schiedackerstrasse 1, Thundorf
- 3. November, 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr**
im Tschannerhaus, Tschannerweg 5, Stettfurt
- 4. 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.

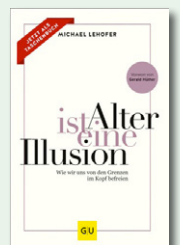
IHR SPITEX-TEAM

BUCH-TIPP

Alter ist eine Illusion – Wie wir uns von den Grenzen im Kopf befreien

Wer dieses Buch liest, verliert die Angst vor dem Altern. Viele Menschen verschwenden viel Zeit und Energie, um den Anschein ewiger Jugend zu wahren. Damit wird jedoch ihr Leben rückwärtsgewandt und zu einem Vermeidungsprojekt. Sie vermeiden das Alter und werden Nachlassverwalter ihrer Vergangenheit. Genau diese konservative Haltung macht uns alt, denn für unser ausgereiftes Gehirn ist es enorm wichtig, dass wir immer wieder loslassen und in unserem Kopf Platz schaffen für Neues. Nur das hält uns wahrhaftig jung. Beispielsweise versuchen wir nach Schicksalsschlägen oft, unser Leben wieder so aufzubauen wie zuvor. Die Verbitterung ist vorprogrammiert, weil sich das Verlorene nicht wiederherstellen lässt.

AUTOR:
PROF. DR. MICHAEL LEHOFER
ISBN:
978-3-8338-8336-1
VERLAG:
GRÄFE UND UNZER GMBH,
2021



SPITEX-AGENDA

September

- 01.09. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
02.09. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen
06.09. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
14.09. 14.30 - 16.30 Uhr Café Vergissmeinnicht*

Oktober

- 04.10. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
06.10. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
07.10. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen
19.10. 14.30 - 16.30 Uhr Café Vergissmeinnicht*

November

- 01.11. 15.00 - 16.30 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
03.11. 14.15 - 15.45 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
04.11. 13.30 - 15.00 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
16.11. 14.30 - 16.30 Uhr Café Vergissmeinnicht*

Dezember

- 01.12. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
02.12. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen
06.12. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
14.12. 14.30 - 16.30 Uhr Café Vergissmeinnicht*

Januar 23

- 03.01. 15.00 - 16.00 Uhr Gesundheitsberatung Thundorf
05.01. 14.15 - 15.15 Uhr Gesundheitsberatung Stettfurt
06.01. 13.30 - 14.30 Uhr Gesundheitsberatung Matzingen

VERANSTALTUNGSORTE:

Gesundheitsberatung Matzingen: Spitex-Zentrum, Lauchefeld 31
Gesundheitsberatung Stettfurt: Tscharnerhaus, Tscharnerweg 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



Musikalische Spitex-Besuche in der Adventszeit

Gemeinsam mit dem Verein Musik Stettfurt-Matzingen organisieren wir ab Mitte Dezember private Weihnachtskonzerte für Spitex-Klienten. Die Spitex legt grossen Wert auf die ganzheitliche Pflege ihrer Klienten. Diesen Dezember unterstützt der Verein Musik Stettfurt-Matzingen mit kleinen Weihnachtskonzerten die seelische Spitex-Pflege. Die Konzerte (20 Minuten) werden von Kleingruppen vorgetragen und finden bei den Klienten zu Hause statt.

Gerne dürfen Sie sich bei uns melden, wenn Sie sich über einen musikalischen Spitex-Besuch in der Adventszeit freuen würden.

Kontakt: Jeannette Strebel, Spitex MST,
Tel. 052 376 15 38

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