



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

## REPORTAGE

# Gesund bleiben dank Spitex

**Die Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf leistet bei knapp 100 Klienten 4'000 Grundpflegestunden pro Jahr. Der Begriff Grundpflege beinhaltet unter anderem die Körperpflege inklusive Haare waschen, Rasur und Nägel schneiden. Dank dieser Unterstützung durch die Spitex wird der allgemeine Gesundheitszustand der Klienten regelmässig überprüft und ein Leben im eigenen Zuhause bleibt länger möglich.**

Neben der Körperpflege zählen auch die Unterstützung beim Essen und Trinken sowie beim An- und Ausziehen von Kleidern, Kompressionsstrümpfen und Inkontinenzhosen zur Grundpflege. Auch Lagerungen im Bett, ein Transfer vom Bett in den Rollstuhl oder eine sichere Begleitung ins Bad und zurück gehören in diese Kategorie von Pflegeleistungen.

### *Visiten und Schulungen sichern die Qualität*

Bei Klienten ohne komplexe Erkrankungen führt das Team Hauswirtschaft und Sozialbetreuung die Grundpflege

durch. Regelmässige Visiten durch Sibylle Kunz, Krankenpflegerin FA SRK, und monatliche Schulungen durch die Pflegeleitung sorgen für eine hohe Qualität. «Wenn ich auf Grundpflegevisite gehe, nehme ich bewusst den Blick einer neuen Mitarbeiterin ein und arbeite genau nach der Pflegeplanung», sagt Sibylle Kunz. «Nur so kann ich die Aktualität und die Genauigkeit der schriftlichen Anweisungen zur Pflege optimal überprüfen.»

Sibylle Kunz achtet bei den Klienten bereits bei der Begrüssung auf den ersten Eindruck und fragt nach dem Wohlbefinden. Damit bekomme sie

eine erste Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustandes. «Vor allem während der Pandemie war dieser ganzheitliche Fokus von zentraler Bedeutung», erzählt Sibylle Kunz weiter. «Fühlt sich ein Klient nicht wohl, bestimme ich den Blutzuckerwert, messe ich den Blutdruck und den Puls. Ich frage auch, ob sie regelmässig essen und genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.» Gleichzeitig achtet Sibylle Kunz auf die Atmung und kontaktiert bei auffälligen Werten die Pflegeleitung, damit bei Bedarf der Hausarzt kontaktiert werden kann.

Fortsetzung auf Seite 2

## FORTSETZUNG REPORTAGE

Auch bei der Körperpflege ist der professionelle Blick der Pflegerin gefragt. Hautveränderungen wie Druckstellen, Rötungen oder Schwellungen sind Hinweise für die Anpassung der Hautpflege oder liefern dem Hausarzt bei Verdacht auf Erkrankungen wertvolle Informationen. Ganz nebenbei fragt Sibylle Kunz die Klienten während dem Duschen nach Häufigkeit, Farbe und Konsistenz des Stuhlgangs. Mit ihrem geschulten Auge und ihrem Geruchssinn nimmt sie auch beim Wechseln von Inkontinenzunterlagen wichtige Informationen wahr.

### *Veränderungen wahrnehmen und kommunizieren*

Alle Spitex-Mitarbeiterinnen des Teams Hauswirtschaft und Sozialbetreuung wissen um die zentrale Bedeutung ihrer Beobachtungen. Diese werden im Verlaufsbericht elektronisch erfasst und mit der Pflegeleitung oder der tagesverantwortlichen Pflegefachfrau besprochen. Mögliche Auffälligkeiten können zum Beispiel eine verschlechterte Atmung, Verwirrtheit, plötzliche Schmerzen, eine neue Wunde oder Schwellung und ein zu hoher bspw. zu niedriger Blutdruck sein.

Bei einer solchen Rückmeldung folgt umgehend ein zusätzlicher Besuch durch eine Pflegefachperson. Diese entscheidet, ob abgewartet werden kann, ob Familienangehörige kontaktiert oder der Hausarzt involviert werden muss.

### *Rechtzeitig Spitex miteinbeziehen*

«Klienten und vor allem Angehörige warten oft viel zu lang

mit der Unterstützung durch die Spitex. Sie denken, dass sie alles alleine schaffen müssen. Diese enorme Belastung führt bei pflegenden Angehörigen oft zu einer Erschöpfung. Ich spreche auch aus eigener Erfahrung», sagt Sibylle Kunz. Die Unterstützung bei der Körperpflege durch die Spitex gewährleistet die Hygiene und fördert das Erhalten des allgemeinen Gesundheitszustandes. Die Haut hat lebenswichtige Funktionen. Durch die regelmässige Beobachtung können Wunden, Schwellungen, Thrombosen oder ein Hautpilz frühzeitig erkannt werden.

### *Das kosten Spitex-Grundpflegeleistungen für Klienten*

Für eine Grundpflegestunde beträgt die Patientenbeteiligung 5.26 Franken maximal bis zu einem Betrag von 15.35 Franken pro Tag. Die restlichen Kosten werden durch die Krankenkasse, die Wohngemeinde und durch den Kanton finanziert. Die Spitex Pflorgetarife werden jährlich angepasst und auf unserer Webseite [www.spitex-mst.ch](http://www.spitex-mst.ch) kommuniziert. Die Tarifierungen haben keinen Einfluss auf die Patientenbeteiligung und die Krankenkassenbeteiligung. Die Schwankungen nach oben und nach unten beeinflussen lediglich die Restfinanzierung durch die Wohngemeinde und den Kanton.

*Autorin: Jeannette Strebelt,  
Geschäftsleiterin*

*Spitex Matzingen Stettfurt Thundorf*

## SIBYLLE KUNZ IM INTERVIEW



### **Wo findest du deinen Ausgleich zum Berufsalltag?**

«Ich tanze und unterrichte Bollywood und Belly Dance. Ausserdem habe ich eine kreative Ader. Ich male Aquarell und seit einiger Zeit bin ich begeistert vom Häkeln und von Makramee.»

### **Was fasziniert dich am orientalischen Tanz?**

«Das Orientalische hat mich schon als Kind fasziniert. Verschiedene Hautfarben, Musikrichtungen, Schmuck und Kostüme – einfach alles. Beim Bollywood-Tanz gibt es keine Fehler, nur Variationen 😊.»

### **Was gefällt dir an deinem Spitex-Job?**

«Meine Aufgabe ist sehr abwechslungsreich und anspruchsvoll. Ich finde es spannend, zu den Menschen nach Hause zu gehen. Jeder richtet sein Zuhause nach seinen Vorstellungen ein. Bilder, Fotos und Möbelstücke liefern einen guten Einstieg für ein persönliches Gespräch.»

### **Wusstest du schon immer, dass du einen Pflegeberuf erlernen möchtest?**

«Ich ging bereits mit 6 Jahren für alte Menschen in der Nachbarschaft einkaufen. Auch in der Schule hatte ich immer Pflasterli dabei. Für mich gab es nie einen anderen Berufswunsch.»

### **Welches war das schönste Kompliment, das Dir jemand gemacht hat?**

«Bei meiner Spitex-Arbeit bekam ich ab und zu Komplimente für meine liebevolle Art. So wurde ich schon gefragt, ob man mich auch privat buchen könne.»

### **Auf was könntest Du in Deinem Leben nicht verzichten?**

«Auf meine Familie. Wenn es meiner Familie gut geht, geht's auch mir gut.»

# 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.

Das Telefon klingelt. Teresa nimmt den Hörer ab und erfährt, dass sie Herrn Bachmann (87) bei ihrem Besuch einen Rollator zur Miete mitbringen soll. Bachmanns Tochter hat das Schlafzimmer trotz Protest ihres Vaters ins Erdgeschoss verlegt und unterbreitet Teresa die Idee mit der Gehhilfe für kurze Rundgänge im Garten. Doch Teresa glaubt nicht daran, dass Herr Bachmann den Rollator freiwillig benutzen wird. Seit seine Frau vor fünfzehn Jahren an Brustkrebs gestorben ist, lebt Herr Bachmann in seiner eigenen Welt und lässt sich ungern von anderen etwas vorschreiben.

Teresa soll Herrn Bachmann heute nach der Wundbehandlung am Rücken noch den Dreitagebart rasieren, so steht es in der Pflegeplanung. Die Spitem ergänzt das Engagement der Tochter, die ihm Mahlzeiten vorkocht, den Haushalt sauber hält und sich um die Wäsche kümmert.

Heute gelingt Teresa die Rasur perfekt und sie ist im Handumdrehen fertig. Teresa nimmt die kleine Bürste um den Rasierapparat zu säubern und sagt: «Ich reinige nur noch schnell den Rasenmäher, dann zeige ich Ihnen ihr neues

Fahrzeug.» Herr Bachmann schützt sich vor Lachen. Diesen Versprecher wird er so schnell nicht vergessen.

Wie Teresa vermutet hatte, würdigt Bachmann den Rollator keines Blickes. «Den können sie gleich wieder mitnehmen», sagt er und hinkt zum Küchenfenster. Draussen hängt ein Vogelhaus am Nussbaum. Das emsige Treiben von Rotkehlchen, Kernbeisser, Haubenmeise, Grünfink und wie sie alle heissen, sei besser als jedes Fernsehprogramm, meint Herr Bachmann. Er bittet Teresa, noch etwas Vogelfutter nachzufüllen. Denn auch zwei Eichhörnchen haben seit kurzem die nie versiegende Futterquelle entdeckt. «Sehr gut, dann unternehmen wir gemeinsam eine erste Testfahrt zum Nussbaum», sagt Teresa und stellt den Rollator Herrn Bachmann vor die Füsse. Widerwillig hält sich dieser an den Griffen fest und macht sich stumm auf den Weg nach draussen. Gemeinsam füllen sie die frischen Körner ins Vogelhaus und schon bald weicht der Ärger über die unzähligen kleinen Gäste, welche die beiden von der Hecke aus neugierig beobachten.

## GESUNDHEITSBERATUNG MIT VORTRAG

Während der Gesundheitsberatung im März referiert Pflegefachfrau Isabella Knup zum Thema «Schlaganfall – Symptome erkennen». Das Kurzreferat startet eine halbe Stunde nach Beginn und dauert rund 25 Minuten.

### TERMINE:

**2. März, 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr**

im Tschannerhaus, Tschannerweg 5, Stettfurt

**3. März, 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr**

im Spitem-Zentrum, Lauchefeld 31, Matzingen

**7. März, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

im GSAT, Schiedackerstrasse 1, Thundorf

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

### Besser spät als nie – eine Liebeserklärung an das Alter

Wie fühlt es sich eigentlich an, alt zu sein? In diesem Buch erzählt Mechthild Grossmann von den grossen und kleinen Momenten des Altwerdens. Von den wundervollen Freiheiten genauso wie von dem Phänomen, dass Bekannte plötzlich nur noch über ihre Krankheiten reden wollen und nicht mehr über gute Bücher oder Filme. Sie erklärt, was gegen das blöde Bauchgefühl an Sonntagabenden hilft, was sie nach dem Tod eines Freundes tröstet, wie das mit dem Sex und der Liebe ist und wie sehr sie es genießt, plötzlich in aller Ruhe im Bett frühstücken oder einen Nachmittag in Jogginghose bleiben zu können. Humorvoll und warmherzig schildert sie, warum uns das Alter nicht Angst machen muss sondern genau genommen die beste Zeit des Lebens ist.

**AUTORINNEN:**  
MECHTHILD GROSSMANN  
DOROTHEA WAGNER  
**ISBN:**  
978-3-458-36450-4  
**VERLAG:**  
INSEL VERLAG, 2019



## SPITEX-AGENDA

### Februar

02.02.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
03.02.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
07.02.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
15.02.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

### März

02.03.	14.15 - 15.45 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
03.03.	13.30 - 15.00 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
07.03.	15.00 - 16.30 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf mit Fachinput (siehe Inserat Seite 3)
15.03.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

### April

04.04.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
06.04.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt <b>Gesundheitsberatung Matzingen fällt aus</b>
12.04.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*
26.04.	ab 19.30 Uhr	Mitgliederversammlung Mehrzweckgebäude Ruggenbühlstrasse 10, Matzingen

### Mai

02.05.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
04.05.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
05.05.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
10.05.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

### Juni

01.06.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
02.06.	13.30 - 14.30 Uhr	Gesundheitsberatung Matzingen
06.06.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
07.06.	14.30 - 16.30 Uhr	Café Vergissmeinnicht*

### Juli

04.07.	15.00 - 16.00 Uhr	Gesundheitsberatung Thundorf
06.07.	14.15 - 15.15 Uhr	Gesundheitsberatung Stettfurt
07.07.	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 Gemeinschaftsraum, Lauchefeld 31, Matzingen.  
(Durchführung im Auftrag von Alzheimer Thurgau)

## UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT:

### Als Mitglied

Mit einer Mitgliedschaft von CHF 50.- pro Jahr bezeugen Sie Ihre Wertschätzung gegenüber unserem Verein und unserer Arbeit. Eine Mitgliedschaft gilt für alle in Ihrem Haushalt lebenden Familienmitglieder. Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen sowie für Ihre wertvolle finanzielle Unterstützung.

Vereinskonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen  
IBAN CH46 8080 8003 8495 1625 0

### Mitgliederbeitrag:

**Jetzt mit TWINT bezahlen!**



QR-Code mit der TWINT App scannen  
Betrag und Zahlung bestätigen

### Als Spenderin/Spender und für Legate

Ihre Spende verstehen wir als Dankeschön an unsere Mitarbeitenden, die täglich für die Bevölkerung im Einsatz sind. Davon werden Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke, Teamanlässe und Betriebsausflüge finanziert. Zudem unterstützen wir in unserem Wirkungsgebiet Spitex-Klienten in einer Notlage und leisten in unseren Gemeinden Präventionsarbeit.

Spendenkonto bei der Raiffeisenbank Wängi-Matzingen  
IBAN CH72 8080 8009 4733 1252 4

### Spende:

**Jetzt mit TWINT bezahlen!**



QR-Code mit der TWINT App scannen  
Betrag und Zahlung bestätigen

## IMPRESSUM

**Auflage: 3'000 Stk.**

### Journalistische Beiträge & Redaktion:

Jeannette Strebel, Geschäftsleiterin SPITEX MST

### Layout & Druck:

MeGusta Werbetechnik GmbH, Amlikon-Bissegg

## KONTAKT



Überall für alle

**SPITEX**  
Matzingen  
Stettfurt  
Thundorf

**SPITEX Matzingen Stettfurt Thundorf**

Lauchefeld 31

9548 Matzingen

Tel. 052 376 15 34

www.spitex-mst.ch