



rotkreuz

Nachrichten

Ausgabe März 2019



UNSERE THEMEN

- **DRK-Hausnotruf:
eine Sorge weniger**
- **Seniorenrechtliches Wohnen
Allendorf**
- **Länger leben mit den
Bee Gees**
- **Fit im Kopf**
- **Rezept für eine leckere
Gnocchi-Pfanne mit Lachs**

Liebe Rotkreuzmitglieder,

nun hat das neue Jahr schon volle Fahrt aufgenommen. Auch in Ihrem DRK-Verband haben wir die ersten drei Monate genutzt, um wichtige Projekte voranzutreiben – unter anderem diesen neuen Mitgliederbrief, den Sie in den Händen halten. Unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren, empfinden wir nicht nur als Pflicht, sondern es ist unser Herzenswunsch. Zeitgemäß und ressourcenfreundlich werden wir Sie deshalb ab jetzt regelmäßig mit den rotkreuzNachrichten über unsere Arbeit und Neuigkeiten informieren.

In unserer ersten Ausgabe stellen wir Ihnen unser seniorenrechtliches Wohnen in Allendorf vor. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie der Hausnotruf hilft, selbstbestimmt zu leben und wie Sie durch Gedächtnistraining Ihren Geist wach und fit halten. Wir freuen uns

über Ihr Feedback, Anregungen oder Kommentare. Schreiben Sie uns dazu einfach eine E-Mail an info@drk-frankenberg.de

Herzliche Grüße, Ihr

Christian Peter
Kreisgeschäftsführer



Schnelle Hilfe auf Knopfdruck: Auch unterwegs gibt das DRK die Sicherheit, nicht auf sich allein gestellt zu sein

Eine Sorge weniger

Der Hausnotruf des DRK gibt Sicherheit – nicht nur für Senioren.

Ob nach einem Krankenhausaufenthalt, aufgrund von Krankheit oder einfach nur altersbedingt: Jeder Mensch fühlt sich irgendwann mal unsicher zu Hause, insbesondere, wenn man viel Zeit alleine verbringt. Der Hausnotrufdienst des DRK Kreisverbandes Frankenberg hilft.

Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Doch gerade wer häufiger allein ist und Gesundheitsprobleme hat, muss sich der Angst stellen: Was, wenn etwas passiert und niemand ist in der Nähe? Der Hausnotruf des DRK gibt Sicherheit. Ein kleiner Notrufsender wird bequem am Handgelenk oder wie eine Kette um den Hals getragen und ist mit der heimischen Telefonanlage verbunden. Er ist stoßfest, wasserdicht und funktioniert schnurlos überall in der Wohnung, auch in der Badewanne oder unter der Dusche. Bei einem Notfall aktiviert der Betroffene per Knopfdruck den Notruf und es wird automatisch eine Verbin-

dung zu der rund um die Uhr besetzten Leitstelle in Korbach hergestellt.

Dank einer Freisprecheinrichtung kann der Teilnehmer von fast überall in der Wohnung mit dem Leitstellen-Mitarbeiter kommunizieren. Das sensible Mikrophon überträgt auch leise Stimmen aus einiger Entfernung. Die Leitstelle bringt dann die richtige Hilfe auf den Weg und verständigt beispielsweise Angehörige. Möglich ist auch eine Tagestaste: Hier meldet sich die Leitstelle, wenn der Teilnehmer nach einer vereinbarten Zeitspanne nicht signalisiert, dass alles in Ordnung ist. Als weitere Zusatzleistung kann unter anderem der Hausschlüssel sicher aufbewahrt oder eine Rauchentwicklung erkannt werden.

Für aktive Menschen gibt es auch außerhalb der Wohnung eine gute Lösung: den DRK-Mobilruf. Auch hier wird per Knopfdruck ein Sprechkontakt zur Leitstelle hergestellt. Ein Mitarbeiter erfragt die Verfassung und Situation. Mithilfe von GPS-Daten wird der Standort sofort

übermittelt und bedarfsgerechte Hilfe verständigt.

Das DRK hat den Anspruch, stets die besten Leistungen zu bringen. Auf veränderte Anforderungen reagiert der Verband. So zum Beispiel bei der Verarbeitung sensibler Daten. Annett Kaplow, Referentin für den Hausnotruf im Berliner Generalsekretariat, erklärt: „Der Datenschutz ist dem DRK sehr wichtig. Wir haben deshalb die AGBs beim Hausnotruf überarbeitet, um die neue Datenschutz-Grundverordnung umzusetzen.“

Der DRK Kreisverband Frankenberg bietet seit über 25 Jahren den Hausnotruf an. Im vergangenen Jahr wurden rund 400 Teilnehmer betreut.

Bei Interesse informieren wir Sie gerne über unsere Rufnummer 06451/7227-17. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet: www.drk-frankenberg.de

Seniorengerechtes Wohnen Allendorf

Wer älter wird, weiß Hilfe zu schätzen. Eine besondere Ausprägung im seniorengerechten Wohnen ist, dass diese nicht zwangsläufig einen Hilfe- oder Pflegebedarf haben.

Mit der Fertigstellung des barrierefreien Wohnhauses in Allendorf, hat der DRK Kreisverband ein weiteres Projekt für die Bevölkerung im Frankenger Land abgeschlossen. Neben neun Wohnungen ist auch der Pflegedienst des DRK Kreisverband untergebracht. Die Wohnungen sind zwischen 32 und 100 m² groß, verfügen über breite Türen, einen Balkon oder eine Terrasse. Zusätzlich verfügt das Gebäude über einen Treff, welcher von den Bewohnern aber auch von den ortsansässigen Vereinen genutzt wird.

Der Grundgedanke ist, dass jeder in seinen „eigenen vier Wänden“ lebt und den Alltag mehr oder weniger alleine bzw. im Haus- oder Nachbarschaftsverbund organisiert.

Durch eine Ausstattung der Wohnung, die den möglichen Bewegungseinschränkungen älterer Menschen Rechnung trägt, wird das eigenständige Wohnen gefördert.



Seniorengerechtes Wohnen Allendorf

Als Ergänzung werden professionelle Serviceleistungen (bis hin zur Pflege) angeboten, die man nach Bedarf abrufen kann. Durch den modularen Aufbau und individuell abgestimmte Leistungen

bleiben die Kosten des betreuten Wohnens überschaubar und transparent.

Informationen unter 06451/7227-17
Mail: info@drk-frankenberg.de

Länger leben mit den Bee Gees

Musik hebt die Laune, Musik verbindet und – Musik kann Leben retten: Das richtige Lied hilft Ersthelfenden, den richtigen Rhythmus bei der Herzdruckmassage zu finden und zu halten.



„Das Lied braucht etwa 100 bis 120 Beats pro Minute. Mit dieser Frequenz und einer guten Qualität der Druckmassage in (5-6 cm) Tiefe und Entlastungsdauer, wird der Blutfluss durch das nicht mehr pumpende Herz am besten ersetzt. „Der Klassiker ist natürlich ‚Staying Alive‘ von den Bee Gees, aber es gibt auch aktuelle Top-10-Hits wie beispielsweise von Dynoro & Gigi D’Agostino der Song ‚In my mind‘.“ Ratsam ist, ein Lied zu wählen, das man sich gut merken kann und das zu einem passt: So kann man es im Notfall immer wieder abrufen.

Damit jedoch die Hemmschwelle überwunden wird und der Ersthelfer überhaupt tätig werden kann, ist es wichtig, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen und das Wissen immer wieder aufzufrischen. „Wenn man sich in Ruhe auf einen Notfall vorbereitet, fühlt man sich sicher und kann kompetent handeln. Rund 60 Prozent der Notfälle passieren im bekannten Umfeld. Meist sind Freunde, Familienangehörige oder Kollegen betroffen.“ Jährlich sterben mindestens 50.000 Menschen an einem Herz-Kreislauf-Stillstand. Durch couragierte Erste Hilfe könnten alleine in Deutschland mehrere Tausend Menschenleben pro Jahr gerettet werden. Je schneller mit einer Herzdruckmassage begonnen wird, desto größer sind die Erfolgchancen einer Wiederbelebung. Übrigens: Man kann nichts falsch machen - außer nicht zu helfen.

Fit im Kopf

Vergesslich? Nicht mehr so schnell? Im Alter lassen einige Fähigkeiten nach – doch mit dem richtigen Training, kann man dem Alterungsprozess entgegenwirken.



Die Vorstellung, im Alter schusselig orientierungslos oder gar dement zu werden, ist für die meisten Menschen schrecklich. Wer möglichst lange rege im Kopf bleiben will, kann selbst etwas dafür tun, so die Gedächtnistrainer.

Wir bewundern Menschen, die geistig fit sind und deren Gedächtnis optimal funktioniert. Ob es so wird bzw. bleibt hängt von vielen Dingen des Lebens ab. Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ohnehin im Laufe der Jahre etwas ab, aber jeder Mensch kann diesen Prozess etwas beeinflussen.

Ein Sprichwort besagt, „Wer rastet der rostet“, deshalb sollten nicht nur Senioren sondern bereits Menschen ab dem 40. Lebensjahr Strategien ausprobieren, um das Gedächtnis fit zu halten, dies lässt sich trainieren wie ein Muskel.

Auch im Alter können sich Nervenzellen im Kopf neu verschalten und verzweigen. Reines Auswendiglernen hilft jedoch nur wenig. Die alltägliche Routine zu durchbrechen, z.B. einen anderen Weg als gewöhnlich, zum Bäcker nehmen, die Zeitung mit der linken, anstatt mit der rechten Hand aufschlagen ist aktives Gehirntraining und macht zudem auch noch Spaß. Selbstverständlich sollte zum Gehirn trainieren auch gesundes Essen und viel Bewegen mit aufgenommen werden. Dabei wird die Sauerstoffversorgung im Gehirn unterstützt.

Andere Menschen treffen und mit ihnen ins Gespräch kommen trainiert das Gehirn immer wieder aufs Neue. Man muss zuhören und reagieren, das verlangt dem Gehirn einiges ab. Deshalb ist ein soziales Umfeld mit regelmäßigen Treffen in den genannten Altersbereichen, enorm wichtig.

Ziel der Kurse ist es, die Konzentrations- und Merkfähigkeit zu verbessern – spielerisch mit Spaß und ohne Leistungsdruck.

Nähere Informationen erteilt die Arbeitskreisleiterin Regine Frese unter 06451/722749 (vormittags).



Rezept für eine leckere Gnocchi-Pfanne mit Lachs

Neben ausreichend Flüssigkeit, damit das Gehirn gut durchblutet wird, sind für Nerven und Gedächtnis Omega-3-Fettsäuren wichtig. Die kommen vor allem in fetten Fischarten wie Lachs vor.

Zutaten für zwei Personen: 500 g Gnocchi, 100 g Räucherlachs, eine Zwiebel, etwas Öl, 100 g Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer nach Belieben.

Bereiten Sie die Gnocchi nach Packungsanleitung zu. Schälen Sie die Zwiebel und würfeln Sie diese. Schneiden Sie den Lachs in mundgerechte Stücke und hacken Sie die Petersilie. Braten Sie die Zwiebeln in etwas Öl in der Pfanne glasig an. Geben Sie den Lachs und die Sahne dazu und lassen Sie die Soße bei niedriger Temperatur fünf Minuten köcheln. Schmecken Sie die Soße anschließend mit Salz und Pfeffer ab und heben Sie die Gnocchi unter. Servieren Sie das leckere Gericht mit Petersilie garniert.

Rätsel

Fadenrolle	sibirischer Strom	Feingefühl	italienische Bejahung	Britin	römischer Liebesgott
Sitz des DRK-LV Brandenburg		10			Stadt in Brandenburg, DRK-KV
	4		Schiffstacho		1
Emirat am Persischen Golf	Donauzufluss in Passau	Speisender	verwirrt	9	
			8	Kurzform von Theresia	
Präsident des DRK von 2003 bis 2017	Klagelaut	Gebirge auf Kreta	fränkischer Hausflur		
			lateinisch: Sache		2
Krankenpfleger (Plural)	Lebensregel	6			
natürlicher Kopfschmuck			zu keiner Zeit	5	

Impressum

DRK-Kreisverband Frankenberg e.V.

Redaktion:
Herr Christian Peter, Herr Thomas Drössler

V.i.S.d.P.:
Kreisesgeschäftsführer Christian Peter

Herausgeber:
DRK-Kreisverband Frankenberg e.V.
Auestr. 25, 35066 Frankenberg, Tel.: 06451/7227-0
info@drk-frankenber.de
www.drk-frankenber.de

Auflage: 2000

Spendenkonto:
Sparkasse Waldeck-Frankenberg
IBAN: DE 66 5235 0005 0005 0204 82