



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2021



UNSERE THEMEN

- Für Krefeld gegen Corona
- Hausnotruf mit neuer Technik
- Fahrdienst macht mobil
- Zufrieden im mobilen Büro
- Äpfel pflücken in der Pause

Liebe Rotkreuz-Freunde,

seit Anfang des Jahres sind wir wieder optimistisch: Die Impfungen gegen die Corona-Pandemie haben begonnen und es läuft im Großen und Ganzen gut. Seit Beginn der Pandemie hat die Stadt Krefeld unseren Kreisverband in viele Aufgaben eingebunden, die durch die Corona-Bekämpfungsmaßnahmen entstanden sind: Wir betreiben im Auftrag der Stadt das Diagnosezentrum und das Impfzentrum auf dem Sprödentalplatz.

Beide Aufgaben haben wir gern für die Krefelder Bevölkerung übernommen, das Vertrauen stimmt mich als Geschäftsführerin des Kreisverbandes froh. Ich bin stolz auf unsere Mitarbeiter*innen, die in beiden Einrichtungen gute Arbeit leisten. Wie das DRK Krefeld in den Einrichtungen arbeitet, stellen wir Ihnen heute vor.

Außerdem möchten wir Sie über neue technische Möglichkeiten beim Hausnotrufsystem informieren, die die Sicherheit für die Nutzer weiter erhöhen.

Ich wünsche Ihnen farbenfrohe und angenehme Frühlingstage – mit viel Freiheit und Nähe.



Herzliche Grüße Ihre

Geschäftsführerin Sabine Hilcker
DRK-Kreisverband Krefeld



Foto: Stadt Krefeld

Kampf gegen Corona: DRK Krefeld unterstützt die Stadt Krefeld

Der DRK Kreisverband Krefeld ist im Diagnosezentrum und im Impfzentrum der Stadt Krefeld tätig.

„Es macht uns stolz, dass die Stadt Krefeld und das Gesundheitsamt uns in die Aufgabe eingebunden hat. Die DRK-Iler*innen stellen sich den herausfordernden Aufgaben mit viel Engagement und arbeiten sehr sorgfältig für die Krefelder Bürger*innen“ – die Corona-Pandemie und ihre traurigen Folgen sind für Sabine Hilcker, die Geschäftsführerin des DRK-Kreisverbandes Krefeld, eine große Sorge, aber sie wertet das Engagement der Krefelder Rotkreuzler*innen auch positiv. „In Zusammenarbeit mit der Stadt und anderen Hilfsorganisationen können wir mitwirken, die Folgen des Virus zumindest zu begrenzen.“

Testungen im Diagnosezentrum

Im Diagnosezentrum führen die DRK-Iler*innen PCR- und Schnelltests durch. Sie testen die Menschen, die über das Gesundheitsamt der Stadt geschickt werden, bieten aber auch Testungen für andere Gruppen an: Menschen, die eine Reise unternehmen müssen oder für Firmen, die Sicherheit für ihre Belegschaft benötigen. Mobile Teams fahren bei Bedarf in Altenheime und Schulen oder Kindergärten. „Über die Weihnachtstage haben wir Schnelltests für Angehörige gemacht, die

ihre Verwandten im Seniorenheim besuchen wollten“, so Sabine Hilcker. Im Schnitt sind zehn Rotkreuzler im Diagnosezentrum tätig, dazu drei bis vier Menschen in einem mobilen Team.

Impfzentrum auf dem Sprödenttalplatz

Seit Mitte Dezember ist das Impfzentrum auf dem Sprödenttalplatz einsatzbereit, die Impfungen haben im Februar begonnen. Hier hat das DRK die gesamte Aufgabenteilung für die Kommune übernommen. Die Mitarbeiter*innen prüfen die Einladung und den Personalausweis des Impfwilligen, begrüßen die Menschen und messen Fieber. Danach werden sie in einen Warteraum gebeten. Die Impf-Information und die Impfung erfolgt durch medizinisches Fachpersonal. Danach halten sich die geimpften Menschen im Beobachtungsraum auf. Hier können eventuelle Impffolgen wie Schwäche oder eine allergische Reaktion sofort bemerkt und wirksam darauf reagiert werden. Das Impfzentrum wurde so eingerichtet, dass die Hygiene-Standards zur Vermeidung von Keimen und Bakterien möglichst einfach einzuhalten sind. Es ist barrierefrei zugänglich. Die Menschen durchlaufen die Räume in einem Einbahnstraßen-System,

um Begegnungen zu vermeiden. Insgesamt dauert der Aufenthalt in der Regel rund 40 Minuten. „Uns ist es wichtig, dass wir jeden Menschen, der zur Impfung kommt, persönlich ansprechen und er oder sie sich gut aufgehoben fühlt“, so Sabine Hilcker. Sie ist dankbar, dass das DRK immer von Oberbürgermeister Frank Meyer und Dezernentin Sabine Lauxen unterstützt wird. „Wir bekommen alle notwendigen Dinge. Der Oberbürgermeister hat großes Interesse und fragt nach, wie alles läuft“, sagt sie. Wichtig ist es, dass die Impfung nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich ist, spontane Impfungen können nicht erfolgen. Da ein wirksamer Schutz erst nach zwei Impfungen in einem festgelegten Zeitabstand erfolgt, wird beim ersten Impftermin der zweite vereinbart. „Sollte ein Interessent einen Termin nicht wahrnehmen können, sollte er / sie rechtzeitig absagen, damit die reservierte Impfdosis nicht verfällt“, bittet die DRK-Kreisgeschäftsführerin.

**Infos zum Diagnose- und zum Impfzentrum auf www.krefeld.de.
Impftermine werden online über www.116117.de oder unter **0800 116 117 01** vereinbart.**

Hilfe auf Knopf-Druck: Hausnotruf

Die Technik entwickelt sich konstant weiter und bringt Sicherheit für ein selbstbestimmtes Leben im Alter: Der Hausnotruf des DRK Krefeld ist immer erreichbar.

Die neue Geräte-Generation hat ein „intelligente SIM-Karte“, die selbstständig das beste Netz sucht: Uwe Proksch, beim DRK-Kreisverband Krefeld Experte für das Hausnotruf-System, kann den Kunden in diesem Jahr einen weiteren Sicherheitsaspekt erläutern. „Jeder kennt Schwankungen in Mobilfunk-Netzen. Sie können durch die neue SIM-Karte ausgeglichen werden“.

Der Hausnotruf bietet alleinstehenden älteren oder kranken Menschen eine verlässliche Absicherung: Der Kunde erhält eine Basisstation mit Gegensprechanlage, die die DRK-Techniker installieren, und einen Funksender – als Armband oder an einer Halskette. Im Notfall aktiviert der Kunde die Basisstation durch einen Knopfdruck am Sender: Sofort meldet sich der Mitarbeiter in der Hausnotruf-Zentrale und erfragt über eine Mikrofon-Lautsprecher-Kombination die Situation des Kunden. Dann werden notwendige Hilfsmaßnahmen eingeleitet. Das kann sein, dass ein Angehöriger/Nachbar angerufen und über den Notfall informiert wird oder dass ein DRK-Mitarbeiter mit dem beim DRK hinterlegten Hausschlüssel kommt. Ist es eindeutig, dass ein medizinischer Notfall vorliegt, wird umgehend der Rettungsdienst alarmiert.

„Wir beraten Interessenten kostenlos vor Ort und demonstrieren, wie das Gerät



Foto: DRK Kreisverband Krefeld/Nadia Joppen

Das Team des Hausnotruf um Uwe Proksch (2.v.li.) ist immer erreichbar.

funktioniert“ erklärt Uwe Proksch. Dabei wird geprüft, wie verständlich die Verbindung von der Basisstation in die Zimmer der Wohnung / des Hauses ist. Wichtig ist ihm, dass das DRK immer geschulte eigene Mitarbeiter mit mindestens einer sanitätsdienstlichen Grundausbildung zu einem Notruf sendet. Die Basisstation kann nicht aus der DRK-Zentrale heraus aktiviert werden – die Privatsphäre der Kunden ist immer gesichert.

Der Hausnotruf ist rund um die Uhr und an sieben Tagen die Woche erreichbar.

Bei alleinlebenden Menschen mit Pflegegrad 1 und höher übernimmt die Krankenkasse auf Antrag die Kosten für das Basispaket (23 Euro). Auch Menschen ohne Pflegegrad können das System buchen. Infos unter Tel.: 02151/53 96-27 oder auf www.drkhausnotruf.nrw/krefeld

Fahrdienst macht mobil

Aktiv sein, Freunde und Bekannte treffen, Besorgungen machen oder an Veranstaltungen teilnehmen – Mobilität ist ein wertvolles Gut.

Wer kein eigenes Auto hat oder körperlich nicht mehr ganz so fit ist, stößt dabei schnell an Grenzen. Der Fahrdienst des DRK Krefeld macht alle Menschen mobil, auch wenn sie mit einem Gehstock, Rollator oder Rollstuhl unterwegs sind.

Die DRK-Teams bringen ihre „Fahrgäste“ zur Arbeit, organisieren die Fahrt zur Ärztin oder zum Arzt und machen auch Stippvisiten bei Freunden möglich – zum Beispiel zum Kaffeekränzchen, zu einem Geburtstag oder einer Hochzeit. Einkaufsfahrten, Ausflüge sowie der Trans-

port zu Freizeitaktivitäten gehören ebenfalls zum Angebot. Für die Beförderung stehen den Nutzenden erfahrene Sanitäts- und Rettungskräfte zur Seite.

Die Organisation ist einfach: Wer dem Fahrdienst einen Auftrag erteilt, wird von den DRK-Teams zum vereinbarten Zeitpunkt an der genannten Adresse abgeholt. Falls nötig, kann auch eine Begleitperson des Vertrauens mitgenommen werden. Die Kosten werden in bestimmten Fällen für eine begrenzte Anzahl von Fahrten übernommen, zum Beispiel durch die Krankenkasse, die Pflegeversicherung oder das Sozialamt.

Infos zum Fahrdienst des DRK Kreisverbandes Krefeld gibt es unter Tel.: 02151/53 96-0.



Foto: Andre Zaick (Fotografie)/DRK Service GmbH



Foto: fizkes - stock.adobe.com

Zufrieden im mobilen Büro

Die Corona-Zeit hat gezeigt, dass das Arbeiten von zu Hause aus alltags-tauglich ist. Viele Menschen wollen deshalb auch nach der Pandemie verstärkt mobil arbeiten. Einige Gewohnheiten helfen dabei.

Die Vorteile für mobiles Arbeiten liegen auf der Hand: Der Arbeitsweg fällt weg und es bleibt mehr Zeit für die Familie. Doch das Arbeiten von zu Hause aus bringt auch einige Fallstricke mit sich. Ablenkungen warten an jeder Ecke und machen die Trennung zwischen Beruf und Privatem schwer. Einigen fehlt außerdem der persönliche Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen.

Während Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber beim klassischen Homeoffice gewisse Auflagen erfüllen müssen, arbeiten während der Corona-Pandemie die meisten eher mobil. Dabei stellt das Unternehmen selten Equipment oder Mobiliar, sodass oftmals Küchen- oder Esstische und Laptop den ergonomisch ausgestatteten Arbeitsplatz im Büro ersetzen. Die Folge können Rückenprobleme sein. Auch mangelt es an regelmäßiger und ausreichender Bewegung, etwa wenn der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin abends vom Arbeitsplatz in der Ecke des Wohnzimmers lediglich auf die Couch wandert.

Um von zu Hause aus effektiv und zufrieden arbeiten zu können, sollten Sie sich folgender Tipps behelfen: 1. Vereinbaren Sie feste Arbeitszeiten und halten Sie sich daran. 2. Halten Sie Pausen ein, in denen Sie sich bewegen. 3. Kleiden Sie sich so, als würden Sie zur Arbeit gehen.

4. Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein, an dem Sie ungestört arbeiten können und sich auch wohl fühlen.

Ein Sonderfall entsteht, wenn Kinder im Haushalt leben. „Bislang war die Familie gemeinhin für die Regeneration zuständig, für die seelische und körperliche Selbstsorge und Fürsorge für ihre Nächsten. Nun soll sie zu Hause auch ‚generieren‘: den Job im Homeoffice, die Schule im Homeschooling – und auch die jungen Kinder arbeiten fleißig mit“, erklärt Ümit Yüsen, Referentin für Familien- und Kinderhilfe im DRK-Bundesverband, die besondere Situation während der Corona-Pandemie. Ein wahrer Kraftakt ist es für Eltern, sich während der Arbeitszeit zu Hause quasi nebenbei um die Kinder zu kümmern. Dennoch werden auch Vorteile deutlich: So sei der Freizeitstress nach der Schule weggefallen und die Eltern hätten einen direkten Zugang zu dem, womit sich die Kinder beschäftigen, so Yüsen.

Die Corona-Pandemie hat vieles verändert – nicht nur zum Nachteil. Dinge, die sich in der Arbeitswelt bewährt haben, können leicht fortgeführt werden. Vielleicht wird so das mobile Arbeiten für viele schon bald zur neuen Normalität.

Die Nachfrage nach digitalen Angeboten in Familienbildungsstätten ist während der Corona-Pandemie deutlich gestiegen. Der Bundesverband des DRK hält mit dem „Eltern-campus“ nun eine eigene Plattform mit Elternangeboten bereit: www.drk-eltern-campus.de

Äpfel pflücken in der Pause

Wer keinen höhenverstellbaren Drehstuhl, keinen breiten Schreibtisch und keinen großen Monitor hat, spürt während des Arbeitens von zu Hause schnell die unangenehmen Folgen für Nacken, Rücken oder Augen. Halten Sie deshalb unbedingt Ihre Pausen ein und stehen Sie auf, wann immer es geht.

Die folgende Übung dehnt und lockert Ihren Körper:

Stellen Sie sich hin. Ihre Füße sollten parallel und etwas mehr als schulterbreit auseinander stehen. Heben Sie Ihre herunterhängenden Arme gleichmäßig bis über Ihren Kopf. Strecken Sie sich immer mehr und beginnen Sie nun, mit den Händen abwechselnd über Ihrem Kopf imaginäre Äpfel zu pflücken. Atmen Sie trotz der Spannung gleichmäßig weiter. Für diese Übung empfehlen wir 3 Wiederholungen.



„Zukunft gestalten – DRK-Arbeit unterstützen“

Impressum

DRK-KV Krefeld e.V.

Redaktion:

Sabine Hilcker, Manuela Mohrmann, Nadia Joppen

Vi.S.d.P.:

Sabine Hilcker

Herausgeber:

DRK-KV Krefeld e.V.
Uerdinger Str. 609
47800 Krefeld
Tel.: 02151 5396-0
www.drk-krefeld.de
geschaeftsstelle@drk-krefeld.de

Auflage: 3.500