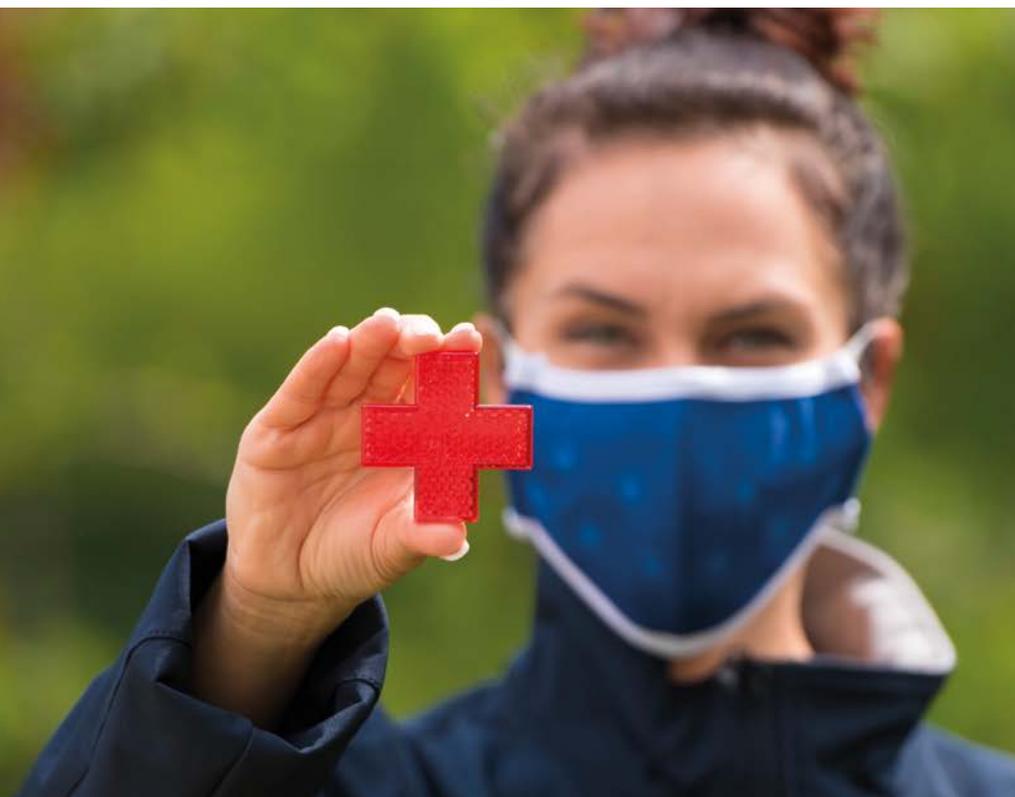




# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2020



### UNSERE THEMEN

- Gemeinsam durch die Krise
- Hausnotruf gegen Vereinsamung
- Seniorinnen und Senioren bleiben in Kontakt
- Sicher helfen trotz Corona
- Linsen-Suppe für mehr Abwehrkraft

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ganz egal, wie viele Fragen die Corona-Pandemie noch bereithalten mag, eines ist bereits ganz sicher: Der Zusammenhalt der Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler und ihr Engagement für die Hilfsbedürftigen in der gesamten Republik sind beeindruckend. Deshalb widmen wir diese Ausgabe der rotkreuz-Nachrichten all den zumeist ehrenamtlich Tätigen im DRK, die seit vielen Wochen unermüdlich im Einsatz sind. Auf den nächsten zwei Seiten bekommen Sie einen Eindruck, wie vielfältig das Engagement ist und mit wie viel Kreativität unsere Teams diese Aufgabe meistern. Eine der vielen Corona-Fragen betrifft übrigens unsere Ersthelfenden. Wie sie während der Pandemie arbeiten können, ohne sich selbst zu gefährden, beschreiben wir auf Seite 4. Dazu die gute Nachricht: Auch das DRK Krefeld hat die Erste-Hilfe-Ausbildung wieder aufgenommen – Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Was der Herbst dieses Jahres uns bringen wird, kann noch niemand sagen. Doch es ist sehr beruhigend zu wissen, dass wir #füreinander da sind. Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute. Bleiben Sie zuversichtlich.



Herzliche Grüße Ihre

Geschäftsführerin Sabine Hilcker  
DRK-Kreisverband Krefeld

# Gemeinsam durch die Krise

Seit Monaten sind DRK-Teams in vielen Lebenslagen unermüdlich im Einsatz. Mittlerweile mehr als 443.300 Ehrenamtliche und viele Zehntausend Fördermitglieder machen es möglich – mit scheinbar unerschöpflicher Energie und Kreativität.

Im Corona-Modus ist die DRK-Gemeinschaft in Höchstform, auch in Krefeld. Um Krankenhäuser zu entlasten, werden bundesweit beispielsweise mobile Arztpraxen und Fiebermessstationen des Roten Kreuzes eingesetzt und betreut. Viele Ehrenamtliche des DRK Krefeld haben im Testzentrum der Stadt Krefeld an der Schwertstraße geholfen und für einen reibungslosen Ablauf gesorgt. Aktuell können wir jetzt in Krefeld für Selbstzahler auch Testmöglichkeiten anbieten – sowohl zur Untersuchung über einen Abstrich, ob eine Infektion vorliegt, als auch zur sogenannten Antikörpertestung. Eine telefonische Terminvereinbarung mit dem DRK Krefeld reicht. Das Testergebnis erhalten die Kunden innerhalb von 24 Stunden.

Zudem steht die Fürsorge für Ältere, Risikogruppen und Bedürftige oder Menschen in Quarantäne im Fokus. Auch in Krefeld haben unsere Ehrenamtler kostenlose Hilfe beim Einkaufen organisiert – samt Lieferservice an die Haus- oder Wohnungstür. Viele Ehrenamtliche und Mitglieder des Jugendrotkreuzes holten Rezepte beim Hausarzt ab, besorgten Medikamente in der Apotheke oder führten Hunde aus. Sie übernahmen den Gang zur Reinigung oder zur Post, auch Hilfe im Haushalt wurde vermittelt – ausführliche Gespräche inklusive. Der Kreisverband Südwest-Pfalz zum Beispiel organisierte Unterstützung bei Problemen mit der pflegerischen Versorgung – etwa wenn sich Angehörige aufgrund einer Erkrankung nicht kümmern konnten. Das DRK Krefeld steht als telefonische Anlaufstelle unter der Zentralnummer 02151/53 96 0 zur Verfügung,



Foto: Frank Nüßberger/DRK e. V.

Beschaffung und Verteilung von FFP2-Schutzmasken während der Corona-Pandemie

wenn sich ein akuter Unterstützungsbedarf zeigt. DRK-Mitarbeitende bringen Hilfesuchende und Hilfsbereite zusammen und koordinieren den Ablauf. Zudem sind viele Verbände Anlaufstelle für Freiwillige, die sich engagieren möchten.

Ebenso halfen viele Kreisverbände, darunter auch der Krefelder Kreisverband, bei der Verteilung dringend benötigter Atemschutzmasken an Krankenhäuser, und zahlreiche Mitglieder spendeten selbstgenähte Mund-Nase-Masken für Helfende und Pflegekräfte.

Unsere Ehrenamtler haben in den vergangenen Wochen viel Zeit in die eigene Aus- und Weiterbildung investiert, weil viele Veranstaltungen bzw. Sanitätsdienste entfal-

len sind. Das gibt uns eine gute Perspektive für die zukünftige Arbeit. Jetzt fangen erste Dienste am Elfrather See und beim KFC Uerdingen wieder an.

Das Familienbildungswerk hat Online-Kurse entwickelt: Themen sind Wirbelsäulengymnastik und Training Bauch-Beine-Po. Dieser Weg wird unterstützend fortgesetzt. Seit Juni sind wieder erste Angebote in unseren Räumen möglich. Dafür wurden verlässliche Hygiene-Konzepte entwickelt, um die Teilnehmenden zu schützen.

**Wenn Sie selbst helfen möchten oder Fragen haben, wenden Sie sich an uns. Das DRK Krefeld freut sich auch über Anregungen und ist jederzeit für Sie da.**

## Chronologie – Wie alles begann

**Dezember 2019** Erster Nachweis im chinesischen Wuhan zur neuartigen Atemwegserkrankung Covid-19. Auslöser ist das bis dahin unbekannte Coronavirus SARS-CoV-2.

**27. Januar 2020** Erste erfasste Infektion in Deutschland bestätigt. Betroffen ist ein Mitarbeiter des Automobilzulieferers Webasto in Bayern.

**1. Februar** Bundeswehr holt deutsche Staatsangehörige aus Wuhan zurück. Sie kommen in eine Kaserne in Germersheim in Quarantäne.

**25. Februar** Der Landkreis Heinsberg in Nordrhein-Westfalen wird ein Schwerpunkt der Pandemie in Deutschland.

**Anfang März** Berichte von Hamsterkäufen häufen sich.

**11. März** Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt den Ausbruch zu einer Pandemie.

**13. März** Besuche in Pflegeheimen werden eingeschränkt.

**ab 16. März** In den Bundesländern schließen Kitas und Schulen, bis auf wenige Ausnahmen auch Geschäfte, Sporteinrichtungen, Kneipen und Kinos. Gottesdienste fallen aus. Viele gehen ins Homeoffice.

**22. März** umfangreiche Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen deutschlandweit

**6. April** Im thüringischen Jena muss Mund-Nase-Schutz getragen werden.

**20. April** Landesweite Maskenpflicht in Sachsen; bis zum 27. April verfügen das auch die anderen Bundesländer. Erste Länder dürfen wieder öffnen. Unterschiedliche Regelungen in den Bundesländern.

**ab 30. April** Die Corona-Maßnahmen werden Stück für Stück gelockert.

**6. Mai** Bewohnende in Pflegeheimen dürfen wieder von „einer festen Kontaktperson“ besucht werden.

**ab 11. Mai** Schulen und Kitas öffnen nach und nach wieder

**17. Juni** Corona-Ausbruch beim Fleischverarbeiter Tönnies im Kreis Gütersloh



Foto: Andre Zeick/DRK Service GmbH

Der Hausnotruf ist sicher und einfach zu bedienen

## Hausnotruf – DRKler halten den Kontakt

In den Zeiten der Corona-Kontaktbeschränkungen war die Arbeit des Hausnotruf-Teams beim DRK Kreisverband Krefeld um eine wichtige Facette erweitert: „Unsere Mitarbeiter/-innen waren für einige Kunden manchmal der einzige Kontakt am Tag zur Außenwelt. Die Vereinsamung einiger Menschen war enorm“, beschreibt Sabine Hilcker, Kreisgeschäftsführerin.

In dieser Situation habe sich gezeigt, wie wichtig die in sich einfache Technik des Hausnotrufsystems für ältere und gefährdete Menschen ist. „Schon allein die tägliche Erinnerung daran, die Tagestaste

mit dem Signal ‚mir geht es gut‘ zu drücken, schafft eine Struktur und zeigt, dass sich andere Menschen um einen sorgen“, so Sabine Hilcker.

Sie möchte noch einmal darauf hinweisen, dass diese technische Unterstützung für die Kunden einfach umsetzbar ist: Benötigt werden lediglich ein Telefonanschluss und eine Steckdose für die Stromversorgung der Basisstation. Das Gerät wird von den DRK-Fachleuten innerhalb kurzer Zeit in der Wohnung installiert und ist dann funktionsfähig.

Der Kunde trägt einen kleinen mobilen Funksender (Armband oder Halskette)

und kann per Knopfdruck den Kontakt zur Hausnotrufzentrale aufbauen. Die Mitarbeiter in der Hausnotrufzentrale erkennen den Anrufer sofort, sprechen mit ihm und leisten Hilfestellung oder leiten weitere notwendige Maßnahmen ein.

Die Kosten für den Hausnotruf werden in aller Regel von der Pflegeversicherung oder von einem sozialen Hilfeträger übernommen.

**Infos zum Hausnotruf gibt es beim DRK Kreisverband Krefeld unter Tel.: 02151 / 53 96-0 oder auf [www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)**

## Seniorinnen und Senioren bleiben in Kontakt

Distanz kann einsam machen. Weil das Coronavirus Aktivitäten in der Gruppe häufig unmöglich gemacht hat, sorgen DRK-Teams dafür, dass gerade ältere Menschen trotzdem in gutem Kontakt bleiben. Beim Stadtteiltreff Mombach des Kreisverbandes Kassel-Wolfhagen ist das Team von Montag bis Freitag zwischen 10 und 14 Uhr am Telefon erreichbar und versucht zudem, die Anrufenden miteinander ins Gespräch zu bringen. „Hier melden sich viele Menschen, die erleichtert sind, wenn sie hören, dass es vielen anderen auch so ergeht wie ihnen“, sagt der Leiter des Treffs, Heiner Dickhaut. Zusammen mit Ehrenamtlichen hat er deshalb ein Telefonnetz für Senioren/-innen aufgebaut. Zudem besucht das DRK-Team Hilfsbedürftige auch in Corona-Zeiten direkt – für den Einkaufsservice, eine Fahrt zur Ärztin oder zum Arzt oder auch mal, um eine Internetstörung zu klären.

Das Telefon ist für die Tätigen im DRK der vier Düsseldorfer Zentren „Plus“ und der „Herzwerkstatt“ in Oberbilk ebenfalls zum wichtigen Helfer gegen soziale Isolation geworden. So

können sich auch ältere, kranke und bedürftige Menschen über ihre Ängste und Sorgen aussprechen. Zudem erprobte das Team einen regelmäßigen Newsletter, der Tipps zu Bewegung und Entspannung, Gedächtnistrainings, Rezepte und Bastelanleitungen enthält und über online abrufbare Kulturangebote informiert. Improvisieren war auch in den Düsseldorfer Pflegeheimen gefragt. Damit die Bewohnenden nach der langen Zeit, in der nur Anrufe oder Videochats möglich waren, wieder persönlichen Besuch bekommen konnten, wurden in den Gärten durch Spenden finanzierte Pavillons aufgebaut. Die Angehörigen sitzen drin, die Seniorinnen und Senioren davor. So können sie sich, geschützt durch die durchsichtige Pavillonwand, wieder treffen, in die Augen schauen und dabei auch nahe sein.

**Der DRK Kreisverband Krefeld ist bei Fragen gerne Ansprechpartner für ältere Bürger – Rufen Sie uns an: Tel.: 02151 / 53 96-0**

# Sicher helfen trotz Corona

**Eine wichtige Grundregel in Corona-Zeiten lautet: Wenn es die Situation zulässt, Abstand halten, um Infektionen zu vermeiden. Doch was bedeutet das für Notfälle, in denen Erste Hilfe geleistet werden muss? Das DRK hat Empfehlungen herausgegeben, wie Sie besonnen und möglichst ohne eigenes Risiko anderen Menschen in Not helfen können.**

Nichthelfen ist auch in Corona-Zeiten keine Option. „Die gesetzliche Pflicht zur Ersten Hilfe besteht auch trotz des Risikos einer Ansteckung, jedoch gibt es in der aktuellen Situation einige Besonderheiten“, erklärt DRK-Bundesarzt Dr. Peter Sefrin. So steht an erster Stelle immer die eigene Sicherheit. Benötigt ein Mensch Erste Hilfe, sollten Sie deshalb selber abschätzen, ob der Mindestabstand gewahrt werden kann. Nicht immer ist ein intensiver Körperkontakt notwendig. Eine wichtige Erste Hilfe ist es auch, den Notruf 112 anzurufen und mit dem Betroffenen zu reden. Wenn Sie bei ihm bleiben, ihn beruhigen und darüber informieren, dass Hilfe unterwegs ist, haben Sie auch Erste Hilfe geleistet.

Gibt es jedoch akute Situationen oder Verletzungen, die einen näheren Kontakt nötig machen, rät das DRK nun dazu, einen Mund-Nasenschutz sowie Einmalhandschuhe zu tragen. Auch bei der betroffenen Person sollte der Mund- und Nasenbereich während der Erste-Hilfe-Leistung bedeckt werden. Da die meis-

ten Menschen in diesen Zeiten einen Mund-Nasenschutz bei sich tragen, können Sie ihr Gegenüber erinnern, diesen anzulegen, wenn er keine Probleme mit der Atmung hat.

Eine wichtige Änderung der Empfehlungen betrifft auch den Herz-Kreislaufstillstand. „Bei einem Herz-Kreislaufstillstand sollte in der aktuellen Situation auf die Mund-zu-Mund-Beatmung verzichtet und nur die Herzdruckmassage durchgeführt werden (100-120 Mal pro Minute) – und zwar solange, bis der Rettungsdienst übernimmt“, so Sefrin. Der Verzicht auf die Atemspende zur eigenen Sicherheit kann bei erhöhtem Infektionsrisiko niemandem zum Vorwurf gemacht werden. Auch bei der Herzdruckmassage rät das DRK, den Mund- und Nasenbereich der betroffenen Person bedeckt zu halten. Da bei einem Herz-Kreislaufstillstand jedoch jede Sekunde zählt, sollte die Suche nach einem Mundschutz oder Tuch den Hilfseinsatz nicht verzögern.

Denken Sie auch daran, den eintreffenden Einsatzkräften Ihre eigenen Kontaktdaten zu geben. So sind Sie erreichbar, falls bei der betroffenen Person später eine Erkrankung an COVID-19 festgestellt wird.

**Wollen Sie Ihr Wissen in Erster Hilfe auffrischen? Aktuelle Termine für Erste-Hilfe-Kurse im DRK finden Sie online unter [www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-erste-hilfe/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-erste-hilfe/)**

Bei der Ersten Hilfe ist es wichtig auf Eigenschutz zu achten



Foto: BRK KV Augsburg-Land

## Linsen-Suppe für mehr Abwehrkraft



Foto: Andre Zeick/ DRK Service GmbH

**Linsen sind reich an Zink. Das brauchen unsere Zellen, um sich teilen zu können und anfällige Exemplare schneller auszutauschen.**

Für zwei Personen benötigen Sie: Eine klein geschnittene Zwiebel, 200 g gewürfelte Möhren, 75 g rote Linsen, 400 ml Brühe, 400 ml Tomatensaft, etwas Öl, Currypulver und Salz.

Dünsten Sie die Zwiebel im Öl an. Geben Sie die Möhren, Linsen und ein bis zwei Esslöffel Currypulver hinzu. Lassen Sie alles zwei bis drei Minuten mitdünsten. Zusammen mit der Brühe und dem Tomatensaft darf die Suppe nun bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Danach noch pürieren, nach Geschmack salzen und für das besondere Extra mit gerösteten Cashewkernen und Koriandergrün bestreuen.

## Impressum

**DRK-KV Krefeld e. V.**

**Redaktion:**  
Sabine Hilcker, Manuela Mohrmann,  
Nadia Joppen

**V.i.S.d.P.:**  
Sabine Hilcker

**Herausgeber:**  
DRK-KV Krefeld e. V.  
Uerdinger Str. 609  
47800 Krefeld  
Tel.: 02151 5396-0  
[www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)  
[geschaeftsstelle@drk-krefeld.de](mailto:geschaeftsstelle@drk-krefeld.de)

**Auflage:** 3.500