

rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2022

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH · 13189 Berlin

##9999999999##

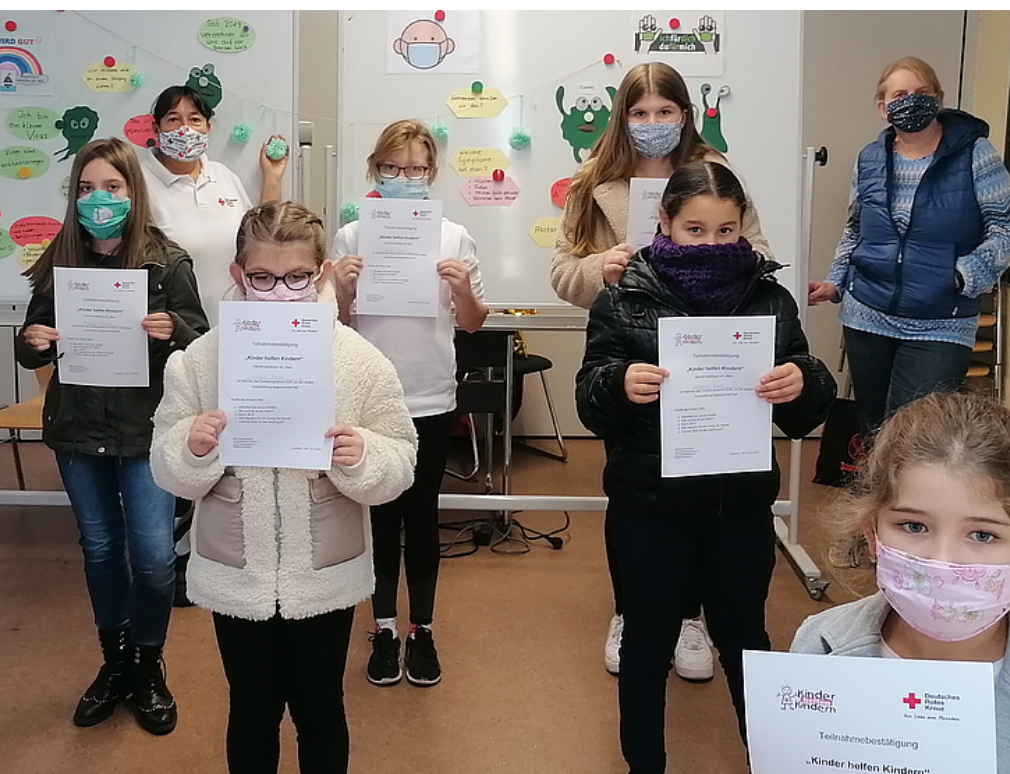
Firma

Anrede

Titel Vorname Nachname

Straße inkl. Hausnummer

PLZ Ort



UNSERE THEMEN:

- Notfalldose im Kühlschrank
- Können Sie helfen?
- Fit in Erster Hilfe
- Helfen bei Radfahr- und Wanderunfällen

DRK Kurs "Kinder helfen Kindern" (Foto: drk_umu)

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe DRK Mitglieder,

es sind drei Zahlen, die fast jeder kennt und die schnelle Hilfe versprechen – 112, die europaweite Notrufnummer. Wer sie wählt, bekommt Unterstützung von Rettungskräften. Der zivile Rettungsdienst ist wohl auch das bekannteste Einsatzgebiet des Deutschen Roten Kreuzes. Viele Aufgabengebiete sind miteinander vernetzt. Wie beispielsweise eine kleine Dose im Kühlschrank in einem Notfall helfen kann und was der DRK Soziale Service damit zu tun hat, erfahren Sie auf Seite 2. In Deutschland koordiniert das DRK oft in Zusammenarbeit mit den Behörden neben dem Rettungsdienst auch den Katastrophenschutz. Mit dem Klimawandel und bei einer zunehmende Zahl extremer Wetterereignisse müssen auch die Aufgaben der Gemeinschaften im DRK Kreisverband Kaiserslautern-Land e.V. erweitert werden. Bei uns ist der Bereich DRK Gesundheits- und Bevölke-

rungsschutz ein aktuelles Thema. Erstes Ziel ist es, Gefahren zu vermeiden und gut vorbereitet zu sein, damit Menschen im Katastrophenfall schnell Hilfe bekommen. Dazu gehört auch eine regelmäßige Teilnahme bei unseren Rotkreuzkursen, mehr dazu auf Seite 3 und 4. Das Thema Erste Hilfe zeigt, wie sehr es auf jeden einzelnen Menschen ankommt. Wir alle können etwas tun, doch gemeinsam bewegen wir richtig viel. Das macht uns als DRK aus und ist – genau wie der Frühling, der jetzt vor uns liegt – ein Lichtblick in schwierigen Zeiten. Wir wünschen Ihnen Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Ihr

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Kaiserslautern-Land e.V.



rotkreuzdose.de

Lebensretter aus dem Kühlschrank

In der Rotkreuzdose steckt nur ein Blatt Papier. Doch sie kann Leben retten – und gehört dafür in den Kühlschrank.

Ein Notfall, jede Minute zählt. Aber welche Krankheiten hat der Patient? Welche Medikamente nimmt er? Und was tun, wenn der Patient diese lebenswichtigen Informationen nicht mehr selbst geben und auch kein Angehöriger Frage und Antwort stehen kann? Viele Menschen sind in einer Notsituation so durcheinander, dass sie die Fragen der Rettungssanitäter nicht beantworten können. Zum Glück gibt es für diesen Fall die Rotkreuzdose. In ihr steckt ein Zettel, der alle wichtigen Informationen für Notlagen bereithält. Die Idee dafür stammt aus Großbritannien. Dort ist die Dose weit verbreitet. Der Kreisverband Biberach griff den Gedanken 2017 auf und entwickelte die Dose für den bundesweiten Einsatz weiter. Seitdem stößt der Verband auf eine überwältigende Resonanz, sagt Benjamin Hopp, verantwortlich für die Umsetzung des Projekts: „Die Nachfrage ist sehr hoch. Bundesweit sind rund 210.000 Rotkreuzdosen in Umlauf.“

Ein besonderer Aufbewahrungsort

Alle wichtigen Informationen werden auf dem Datenblatt in der Dose zusammengetragen. Diese wird an einem Ort verstaut, der von jeder Rettungskraft leicht zu finden ist: im Kühlschrank. Die rote Farbe der Dose fällt beim Öffnen dann sofort ins Auge. Als Hinweise für die Helfer werden zudem ein Aufkleber auf der Innenseite der Haus- oder Wohnungstür und auf der Au-

ßenseite der Kühlschranktür platziert. Unverträglichkeiten, Allergien, Telefonnummern – auf dem Zettel in der Dose kann der Besitzer verschiedene Dinge eintragen, erklärt Hopp: „Es muss nicht unbedingt nur der Medikamentenplan auf dem Datenblatt stehen. Manchmal ist das wichtigste in der Notsituation auch die Nummer vom Hausarzt oder den Angehörigen.“ Dabei sollte der Inhalt regelmäßig geprüft werden: „Jeder Besitzer der Dose ist selber dafür verantwortlich, dass die Daten aktuell sind und bei Änderungen angepasst werden.“

Keine Angst vor technischen Ausfällen

Ein sicheres Gefühl, gibt die Rotkreuzdose vor allem Älteren und Alleinstehenden. Die einfache Handhabung ist dabei besonders praktisch. Keine komplizierte, digitale Weiterentwicklung, sondern analoges Papier, das klassisch mit einem Stift ausgefüllt wird, macht die Nutzung kinderleicht: Ein Sicherheitsgewinn ohne Angst vor technischen Ausfällen. Wohnen mehrere Bewohner in einem Haushalt, empfiehlt es sich, für jeden eine eigene Dose kühl zu stellen. Noch einfacher wird die Zuordnung für die Rettungskräfte dann mit einem Foto des Besitzers auf dem Datenblatt. Übrigens: Die Rotkreuzdose lässt sich perfekt an Festtagen oder Geburtstagen verschenken. Auch als Mitbringsel zum Kaffeenachmittag unter Freunden ist sie eine gute Idee.



rotkreuzdose.de

Wenn Sie auch eine Rotkreuzdose möchten, wenden Sie sich an unseren DRK Sozialen Service: <http://www.kv-kl-land.drk.de/angebote/sozialer-service/ambulante-pflege.html>

Können Sie helfen?

Zum Lernen ist man nie zu alt, aber noch besser ist es, schon früh "helfen" in unseren altersgerechten DRK Kursen zu üben. Nach einem Unfall entscheiden oft wenige Minuten über Leben und Tod. Wenn Ersthelfer die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte überbrücken, haben Verletzte gute Chancen. Mit wenig Aufwand kann sich jeder wichtiges Basiswissen in unseren Rotkreuzkursen aneignen. Auch beim Jugendrotkreuz oder im Schulsanitätsdienst werden junge Menschen gut auf die Hilfe im Notfall vorbereitet.

Für die junge Schülerin war die Dramatik der Situation in der großen Pause schnell klar. Ein Mitschüler lag auf dem Schulhof und atmete nicht mehr. Für ihn zählte jede Sekunde. Das Mädchen hat nicht lange gezögert, sondern gehandelt – und eine HerzLungen-Wiederbelebung gemacht. „Hätte in dem Moment niemand eingegriffen, wäre der Junge jetzt tot“, erinnert sie sich: „Der Tag wird mir für immer im Gedächtnis bleiben.“ Weil Ersthelfer immer wieder so beherzt eingreifen wie die Schülerin, werden jeden Tag Leben gerettet – egal ob nach einem Unfall im Straßenverkehr, im Haushalt, am Arbeitsplatz oder auf dem Spielplatz. Doch nicht jeder ist so überzeugt von seinen eigenen Fähigkeiten, viele trauen sich schlicht nicht zu helfen, oft haben sie Angst, etwas falsch zu machen. Viele glauben, ihr Eingreifen könnte schaden. Doch eine Reanimation, zum Beispiel durch eine Herzdruckmassage nach einem Herzinfarkt, ist absolut immer besser als nichts zu tun. Übrigens passieren die meisten Kreislaufstillstände im häuslichen Bereich. Nicht nur deshalb sollte sich jeder fragen, wie es um seine persönlichen Erste-Hilfe Kenntnisse bestellt ist: Wie lange liegt der letzte Kursbesuch zurück? Weiß ich noch alles? Wie war das doch gleich mit der stabilen Seitenlage? Hätte ich so sicher und gezielt helfen können wie die Schülerin auf dem Schulhof? Das eigene Wissen regelmäßig aufzufrischen, ist nicht schwer. Fachleute empfehlen, das alle zwei Jahre zu tun. Beim DRK Kreisverband Kaiserslautern-Land e.V. werden Rotkreuzkurse nicht nur für den Erwerb des Führerscheins regelmäßig angeboten und viele Kurse zur Grundaus- oder Fortbildung können direkt online gebucht werden. Weitere Kurse wie Erste Hilfe im Betrieb, Erste Hilfe am Kind, Erste Hilfe in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen und Erste Hilfe Kurse in englischer Sprache finden nach Bedarf statt. [Mehr Informationen finden Sie im Internet: www.kv-kl-land.drk.de](http://www.kv-kl-land.drk.de)

Über die Gründung eines Schulsanitätsdienstes entscheiden die Schulen. Auch wie der Schulsanitätsdienst konkret organisiert und eingesetzt wird, kann jede Schule selbst entscheiden. In unserem Landkreis hat sich der Einsatz für den Schulsanitätsdienst an vielen Grundschulen und weiterführenden Schulen bereits etabliert. Wollen sich Jugendliche für ihre Schulgemeinschaft ein-



Renate Stöber erklärt Kindern das Corona-Virus



Kurs im Ferienprogramm 2020 der VG Landstuhl: "Kinder helfen Kinder"

setzen, können sie das über das JRK beim DRK Schulsanitätsdienst tun. Indem sie sich im Schulsanitätsdienst engagieren, sorgen sie bei Schul- und Sportfesten, Ausflügen und an ganz normalen Schultagen für Sicherheit und leisten in Notsituationen schnelle Hilfe. Sie sind fit in Erste Hilfe, wissen, wie man einen Verband anlegt, was man bei Vergiftungen tut und wie man die Stabile Seitenlage ausführt. Darüber hinaus können sie lernen, sich als Teil einer Gemeinschaft zu begreifen, in der die Menschen aufeinander achtgeben und helfen, wo Hilfe nötig ist. Mitmachen können alle Jugendlichen, die eine Erste Hilfe-Grundausbildung (neun Unterrichtseinheiten) abgeschlossen haben und sich reif genug für diese Aufgabe fühlen. Beim JRK bekommen auch die Schulen Unterstützung für die Gründung, falls noch kein Schulsanitätsdienst eingerichtet ist.

Mehr über das JRK unter: <https://jugendrotkreuz.de/die-themenfelder/erste-hilfe>

Ansprechpartner beim Jugendrotkreuz: Tina Cetecioglu (Leiterin JRK) und Daniel Bock (Stellvertreter),

E-Mail: tinacetecioglu@gmx.de

Ansprechpartnerin beim Schulsanitätsdienst: Renate Stöber, E-Mail: s.renate@web.de

Renate Stöber ist Beauftragte für den Schulsanitätsdienst. Zusätzlich unterrichtete sie im Sommer 2020 den Kurs "Kinder helfen Kinder", bei dem beispielsweise das Corona-Virus oder wie man sich richtig die Hände wäscht, erklärt werden. Anschaulich wurde aus bunten Karton Viren gebastelt und dem Corona-Virus den Namen "Fritzchen" gegeben. Ziel der Arbeit ist es, den Kindern und Jugendlichen altersgerecht praktische Kenntnisse zu vermitteln. Der Kurs wurde in Kooperation mit der VG Landstuhl und dem Fachbereich Soziale Arbeit beim DRK Kreisverband Kaiserslautern-Land e.V. im Ferienprogramm angeboten.



Foto: Alexander Rochau

Erste Hilfe bei Radfahr- und Wanderunfällen

Radfahren und Wandern liegen im Trend: Man schont die Umwelt und aktiv sein sorgt gerade im Frühling bei schönem Wetter für gute Laune. Ab März beginnt für viele Menschen die Wander- und Radsaison. Geschieht ein Unfall auf abgelegenen Rad- oder Wanderwegen, kann die schnelle Versorgung lebensrettend sein.

Ersthelfende sollten zunächst die Unfallstelle absichern, weitere Helfende herbeirufen und gegebenenfalls den Notruf 112 wählen. Kopfverletzungen bedingen oft eine Bewusstlosigkeit. Daher sollte zunächst das Bewusstsein der verunfallten Person geprüft und bei Radfahrern auch der Helm abgenommen werden. Atmet eine bewusstlose Person ganz sicher noch normal, sollen die Ersthelfenden den Mundraum auf Fremdkörper untersuchen und die verletzte Person in die stabile Seitenlage bringen. Professor Bernd Böttiger ist DRK-Bundesarzt und Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin an der Uniklinik Köln: „Im schlimmsten Fall kann auch ein Kreislaufstillstand vorliegen – verletzungsbedingt oder, weil eine Person einen Herzinfarkt erlitten hat“. „In diesem Fall sollten Ersthelfende sofort mit der Herzdruckmassage und bestenfalls auch Beatmung beginnen.“ Unabhängig von der Schwere der Verletzung sollten die Helfenden die betroffene Person warmhalten und sie betreuen, bis der Rettungsdienst eintrifft. Leider sind schwerere Unfälle mit dem Rad keine Seltenheit. Viele Menschen haben sich in den letzten Jahren ein Elek-

trofahrrad zugelegt. Es unterstützt die fahrende Person bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. So lassen sich auch Anstiege oder längere Strecken leicht bewältigen. „Bei uns in der Notaufnahme werden regelmäßig verletzte Radfahrende behandelt“, berichtet Professor Böttiger weiter. Deshalb sollten Radfahrende etwas für ihre eigene Sicherheit tun: Wer im Frühjahr nach längerer Pause wieder aufs Rad steigt, sollte den Drahtesel einmal durchchecken. Funktionieren Beleuchtung und Bremsen noch gut? „Bei Fahrradunfällen macht der Helm oft den entscheidenden Unterschied und verhindert schwerste Verletzungen. Also unbedingt einen Helm tragen und gut sichtbare Kleidung wählen“, rät Professor Böttiger außerdem. Wer mit dem Elektrofahrrad unterwegs ist, sollte trotz des Antriebs defensiv fahren und den längeren Bremsweg der schweren Fahrräder bedenken. Kopfhörer und Smartphone sind eine gefährliche Ablenkung, besser ohne beides fahren. Damit Sie im Notfall kompetent reagieren können, bilden Sie sich am besten in Erster Hilfe aus.

Informieren Sie sich über das Angebot im DRK Kreisverband Kaiserslautern-Land e.V.
<https://www.drk-kaiserslautern.de/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-erste-hilfe.html>

Fahrradhelm abnehmen



Mit einer Hand vorsichtig den Helm stützen und mit der anderen Nacken und Kopf fixieren. Dabei muss der Unterarm vollständig auf der Erde aufliegen.



Vorsichtig den Kinnriemen lösen.



Den Kopf weiterhin stabilisieren und den Helm entfernen. Anschließend den Kopf der betroffenen Person vorsichtig auf den Boden legen.

Fotos: DRK-Service GmbH/J. F. Müller

Impressum

DRK Kreisverband Kaiserslautern-Land e.V.

Redaktion:
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

V.i.S.d.P.:

Herausgeber:
DRK Kreisverband Kaiserslautern-Land e.V.
Am Feuerwehrturm 6
66849 Landstuhl
06371 9215 0
<https://www.kv-kl-land.drk.de>
info@kv-kl-land.drk.de

Auflage:
online