



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



## Sehr geehrte Rotkreuz-Freunde,

dieser Winter steht für so viele offene Fragen – und er ist die nächste Bewährungsprobe für uns alle. Werden Lebensmittel weiter teurer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden?

Wir als DRK stellen uns diesen Herausforderungen und helfen Menschen in Not. Bei unserer Arbeit geht es vor allem auch um menschliche Wärme, Wertschätzung, Respekt und Umgang auf Augenhöhe – wer mit den Helfenden spricht, merkt schnell, welche Werte dabei zählen.

In einer Zeit, in der Grundlegendes infrage steht, können wir uns auf unsere Gemeinschaft verlassen. Umso wichtiger sind Menschen wie Sie, die unsere Arbeit finanziell unterstützen - dafür unser herzliches Dankeschön! Dank Ihrer Unterstützung und unserer engagierten Rotkreuz-Familie blicken wir zuversichtlich in die

Zukunft. Lassen Sie uns zusammen den Zauber der Weihnachtszeit erleben – ein wenig haben wir das ja auch selbst in der Hand. Achten Sie auf sich und auf die Menschen um sich herum. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute.



Herzliche Grüße Ihr

Ralf Adam  
Vorstandsvorsitzender

# Hausnotruf – Eine Sorge weniger

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 für die Betroffenen und deren Angehörige. 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 Verbindung zu der rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentrale hergestellt. Dank Freisprecheinrichtung kann der Teilnehmer von überall in der Wohnung mit dem DRK-Mitarbeiter kommunizieren. Das sensible Mikrofon überträgt auch leise Stimmen aus einiger Entfernung. Das Rote Kreuz bringt dann die richtige Hilfe auf den Weg und verständigt beispielsweise Angehörige, die Hausärztin oder den DRK-Bereitschaftsdienst. Möglich ist auch eine Tagestaste: Hier meldet sich das DRK, wenn der Kunde nach einer vereinbarten Zeitspanne nicht signalisiert, dass alles in Ordnung ist.



© Andre Zeick / DRK Service GmbH

Schnelle Hilfe auf Knopfdruck: Das DRK gibt Sicherheit im Notfall nicht allein auf sich gestellt zu sein.

Als weitere Zusatzleistung kann unter anderem auch der Haustürschlüssel für den Notfall sicher aufbewahrt werden. Ab dem Pflegegrad 1 übernimmt die Pflegekasse die monatliche Grundgebühr. Gerne informieren und beraten wir Sie auch individuell vor Ort.

**Bei Interesse beraten wir Sie gerne**  
**Ansprechpartner:**  
**Herr René Schaub**  
**Tel.: 0162 / 2675024**  
**E-Mail: [hausnotruf@drk-sok.de](mailto:hausnotruf@drk-sok.de)**  
**Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de)**

## Schutzengel auf Knopfdruck

„Jeder von uns braucht irgendwann einmal einen Schutzengel und eine Hand, die beim Aufstehen hilft, nachdem man gestürzt ist. Dies ist viel wichtiger als tausend Armen, die einen umarmen, wenn man aufrecht steht!“ – Wie wäre es, wenn Sie dieser Schutzengel wären?

Sie suchen schon länger nach einer sinnvollen Tätigkeit und möchten anderen Men-

schen helfen, aber haben bislang noch nicht den richtigen Einstieg gefunden? Wir suchen ehrenamtliche Helfer und Mitarbeiter auf 520,- € Basis zur Verstärkung unseres Teams Hausnotruf-Hintergrunddienst. Wir bieten Ihnen dazu eine Ausbildung zum Ersthelfer an und eine abwechslungsreiche und vielseitige Beschäftigung in einem freundlichen Team.

**Wenn Sie unser neuer Schutzengel werden möchten kontaktieren Sie uns unter:**  
**Tel.: 0162 / 2675024**  
**E-Mail: [hausnotruf@drk-sok.de](mailto:hausnotruf@drk-sok.de)**



© Conny Steps – DRK-KV Saale-Orla e.V.

Einsatzprotokoll / Treffen Helfer Hausnotruf-Hintergrunddienst / Hausnotrufgerät



# Ausbildung beim DRK-Kreisverband Saale-Orla e.V.

Eine Ausbildung im Gesundheitswesen gewinnt beständig an Bedeutung – nicht zuletzt aufgrund des demographischen Wandels. Neben einem zukunftssicheren Arbeitsplatz bieten wir Fortbildungsmöglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung an.

Das DRK als Ausbildungsbetrieb bietet Ausbildungen in folgenden Bereichen an:

## Pflegefachmann\*frau

Sie sind bereit, durch selbständige und eigenverantwortliche Pflege einschließlich Beratung, Begleitung und Betreuung älteren Menschen beim Erhalt und der Wiederherstellung ihrer individuellen Fähigkeiten zu helfen und die Aufgaben unserer Gesellschaft in hoher Qualität zu unterstützen – dann werden Sie ein Teil unseres Teams und starten mit einer Ausbildung zum/zur Pflegefachmann\*frau durch.

## Rettungssanitäter/in

Die Ausbildung zum Rettungssanitäter ist nicht zu verwechseln mit der Ausbildung als Notfallsanitäter bzw. Rettungsassistent, denn sie ist kein anerkannter Ausbildungsberuf. Der Alltag in der Ausbildung als Rettungssanitäter wird Sie immer wieder vor neue Herausforderungen stellen und sich nie gleichen! Man muss immer schnell zur Stelle sein, wenn Hilfe gebraucht wird und sich sofort ein Bild über das Ausmaß der Verletzungen



Auszubildende im DRK-Kreisverband Saale-Orla e. V.

oder Erkrankungen machen können. Je nach Situation leisten Sie Erste Hilfe, stellen die Transportfähigkeit des Patienten her und beobachten und betreuen ihn beim Krankentransport.

## Notfallsanitäter/in

Im Rahmen der Notfallrettung ist der Notfallsanitäter maßgeblich verantwortlich für die Präklinische Versorgung einer verletzten oder erkrankten Person. Notfallsanitäter müssen Einsatzaufträge entgegennehmen sowie sicher und schnell zur Einsatzstelle gelangen. Sie müssen die Situation vor Ort klären und selbst-

ständig Erste Hilfe bei medizinischen Notfällen aller Art leisten. Falls notwendig, müssen sie weitere Hilfe in Form von Notarzt oder weiteren Rettungsmitteln anfordern.

## Weitere Informationen:

**DRK-Kreisverband Saale-Orla e.V.**  
**Abteilungsleiterin Personal**  
**Frau Kruse**  
**Oschitzer Straße 1 | 07907 Schleiz**  
**Tel.: 03663 / 4211-0**  
**[www.drk-sok.de/angebote/ausbildungs-und-stellenangebote/ausbildungsangebote](http://www.drk-sok.de/angebote/ausbildungs-und-stellenangebote/ausbildungsangebote)**

# DRK als Arbeitgeber mit vielen Vorteilen

## Unsere Mitarbeiter sind unser Potential

Wir handeln nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes und arbeiten nach unserem Leitbild in allen Einrichtungen, Diensten und Bereichen. Somit sind alle Mitarbeiter und Helfer unseres Kreisverbandes Teil des Ganzen. Vielleicht sind auch Sie bald ein Teil unseres Teams? Die Vergütung unserer Mitarbeiter erfolgt nach dem DRK-Tarifvertrag Thüringen. Bis zum Jahr 2026 haben sich die Tarifparteien verpflichtet, die Vergütung der Beschäftigten nach dem DRK-Reformtarifvertrag auf das Niveau des öffentlichen Dienstes branchenweise anzupassen. Dazu erfolgten aktuell Anpassungen im Mantel- und Entgelttarifvertrag, von der alle Beschäftigtengruppen in unserem DRK-Kreisverband Saale-Orla e.V. profitieren können und es eine bundeseinheitliche Vergütung geben wird. Unsere soziale Verantwortung sehen wir

sowohl in der Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Menschen, als auch in der Mitarbeiterpflege.

Unsere Mitarbeiter erhalten folgende Leistungen:

- einmalige finanzielle Unterstützung anlässlich der Geburt eines Kindes
- Kita-Zuschuss
- vermögenswirksame Leistungen
- betriebliche Altersvorsorge mit Arbeitgeberzuschuss
- Betriebliche Gesundheitsfürsorge
- Unterstützung von Qualifizierungen und Weiterbildungen
- Wertschätzung für besonders herausragende Leistungen in verschiedenen Formen
- Pflege von Jubiläen wie runde Geburtstage und Dienstjubiläen



**Wenn auch Sie Teil unseres Teams werden möchten finden Sie unsere aktuellen Stellenangebote unter:**  
**[www.drk-sok.de/angebote/ausbildungs-und-stellenangebote/stellenangebote](http://www.drk-sok.de/angebote/ausbildungs-und-stellenangebote/stellenangebote)**  
**oder Sie kontaktieren uns unter:**  
**DRK-Kreisverband Saale-Orla e.V.**  
**Abteilungsleiterin Personal**  
**Frau Kruse**  
**Oschitzer Straße 1 | 07907 Schleiz**  
**Tel.: 03663 / 4211-0**



## Essen Sie bunt!

„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.

Vom ausgewogenen Speiseplan in der DRK-Kita, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in DRK-Pflegeeinrichtungen – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufweisen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit. Die Patientinnen und Patienten erhalten außerdem Infomaterial und Rezeptvorschläge, damit sie zu Hause am Ball bleiben.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den Medien erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert,

auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood gehypt, aber die Mischung macht's!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

**Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: [www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend](http://www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend)**

### Impressum

**DRK-KV Saale-Orla e.V.**

**Redaktion:**  
Ralf Adam, Vorstandsvorsitzender  
Katrin Munzert, Assistentin Vorstand

**V.i.S.d.P.:**  
Ralf Adam, Vorstandsvorsitzender

**Herausgeber:**  
DRK-KV Saale-Orla e.V.  
Oschitzer Straße 1 | 07907 Schleiz  
03663 42110  
[www.drk-sok.de](http://www.drk-sok.de)  
[info@drk-sok.de](mailto:info@drk-sok.de)

**Auflage:**  
2.400

**Spendenkonto:**  
Bank für Sozialwirtschaft Köln  
IBAN: DE51 8602 0500 0005 3207 00  
BIC: BFSWDE33LPZ