

Im Notfall richtig handeln:

Pseudokrapp-Anfall erkennen und reagieren

Pseudokrapp ist eine Atemwegserkrankung, die meist bei Kindern im Alter zwischen 18 Monaten und fünf Jahren auftritt. Die Kinder leiden unter bellendem Husten, Heiserkeit und Atemnot. Typisch ist auch das laute Einziehen der Luft beim Einatmen. Pseudokrapp-Anfälle treten meist ohne Vorwarnung und vorwiegend abends oder in der Nacht auf. Das sollten Sie jetzt tun:

- Ruhe bewahren
- Setzen Sie das Kind aufrecht hin oder nehmen Sie es hoch.
- Feuchtwarme Luft erleichtert das

Atmen: Lassen Sie heißes Wasser in die Badewanne laufen oder drehen Sie die Dusche auf. Das Kind soll den Wasserdampf tief einatmen.

- Wenn Sie ein Inhalationsgerät haben, sollte das Kind mit Kochsalzlösung inhalieren.
- Auch kühle feuchte Luft lindert die Atemnot: Stellen Sie sich mit dem Kind vor den geöffneten Kühlschrank oder ans offene Fenster.
- Ist der Anfall vorbei, geben Sie Ihrem Kind in kleinen Schlucken etwas Kühles zu Trinken, wie Wasser oder Tee. Keine

Milch, da diese Schleim erzeugt und die Atemnot so verschlimmert.

Achtung: Leidet das Kind unter sehr schwerer Atemnot und kommt es zu keiner Besserung unter den oben aufgeführten Maßnahmen, rufen Sie sofort den Notarzt. War dies der erste Pseudokrapp-Anfall sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen. Er kann Ihnen Medikamente für den Notfall verschreiben.



Seit vier Monaten geöffnet

Rappelkiste schreibt Erfolgsgeschichte



In der Rappelkiste findet sich gutes Gebrauchtes zum günstigen Preis.

Anfang November letzten Jahres eröffnete in der Leimitzer Straße 21 in Hof die „Rappelkiste – Der Kinderladen“. Nach mehr als einem Vierteljahr zieht Kirstin Weber, stellvertretende BRK-Kreisgeschäftsführerin, eine positive Bilanz.

Was anfangs mit dunklen Fliesen und länger leer stehend ziemlich trostlos anmutete, lädt nach der Renovierung mit hellen Farben und lustigen Männchen an Wänden und Schaufenstern zum

Einkaufen ein. In kurzer Zeit haben die Mitarbeiter des Kreisverbandes Hof ein Kindergeschäft zum Wohlfühlen geschaffen. „Mit unserem Sortiment bieten wir ein umfassendes Angebot an sehr gut erhaltenen Kindersachen. Nicht nur Kleidung und Spielsachen, wir nehmen z. B. auch Kinderbetten, Schreibtischstühle o. ä. an. Man kann einerseits günstig einkaufen, andererseits auch Sachen, denen die eigenen Kinder entwachsen sind, einer weiteren sinnvollen Verwendung zuführen. Jede

Spende und damit jeder Einkauf unterstützt ganz direkt die soziale Arbeit des BRK-Kreisverbandes in Hof und Umgebung“, so Kirstin Weber.

Die Rappelkiste hat von Dienstag bis Freitag zwischen 10 und 17.30 Uhr geöffnet, am Samstag von 10 bis 12 Uhr. Während dieser Zeiten kann nach Herzenslust eingekauft werden oder es können Sachspenden für Kinder abgegeben werden. Vom Kleinkindspielzeug über Bücher, Schulranzen, Kinderbetten, Kleidung und Schuhen in allen Kindergrößen bis hin zu Lernspielen nimmt der Kinderladen alle gut erhaltenen Artikel an. Nach einer Prüfung durch die Mitarbeiter kommen diese dann in die Regale und an die Verkaufsständer im Laden.



Weitere Infos:
Kirstin Weber
Kreisverband Hof
E-Mail: weber@kvhof.brk.de

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

aktuell

Kreisverband Hof

Ausgabe März 2019

Auf in den Frühling!

Unsere Themen

- Sport hält fit in jedem Alter
- FSJ beim Kreisverband Hof
- Tagespflege „Gute Stube“
- „Rappelkiste“ erfolgreich gestartet

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**



Alexander Eberl
Kreisvorsitzender

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch wenn das neue Jahr 2019 inzwischen schon einige Wochen alt ist, dürfen wir Ihnen heute eine Neuerung des BRK-Kreisverbandes Hof vorstellen: BRK aktuell, der Infobrief für unsere Fördermitglieder, der ab sofort die Mitgliederzeitschrift „rotkreuzmagazin“ ersetzt.

Im handlichen Format informieren wir Sie künftig zweimal im Jahr über Aktivitäten, Angebote und Neuerungen aus dem Kreisverband Hof oder geben Ihnen allgemeine Tipps und Hinweise. Neben regionalen Berichten erfahren Sie so auch weiterhin Wichtiges rund um das BRK.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Frühling mit viel Sonnenschein und bedanke mich herzlich für Ihre Unterstützung. Viel Spaß bei der Lektüre unseres neuen Mitgliederbriefes!

Ihr


Alexander Eberl
BRK-Kreisverband Hof

Bewegung ins Leben bringen

Sport hält fit in jedem Alter

Schon der griechische Arzt Hippokrates sah Bewegung als eine „Säule der Gesundheit“. Heute wissen wir: Er hatte recht. Bewegung wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus, kurbelt den Fettstoffwechsel an, kann helfen, Krankheiten wie Diabetes zu verhindern, und wird sogar zur Krebsprävention empfohlen. Wer schon früh in der Familie an regelmäßigen Sport und Bewegung herangeführt wird, hat damit vermutlich auch später keine Probleme. Und das ist auch gut: Denn gerade Bewegung hilft, viele im Alter auftretende Krankheiten zu verhindern oder hinauszuzögern. Zudem stärkt Sport Muskeln und Knochen. Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn verhindern im Alter Stürze mit schweren Folgen bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Wer bisher eher ein Sportmuffel war, muss jetzt aber nicht verzagen. Man kann in jedem Alter in ein bewegtes Leben starten. Lassen Sie sich jedoch vorher beim Arzt durch-



Zum Anfangen ist es nie zu spät: Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit.

checken und besprechen Sie mit ihm, welche Sportart angebracht ist. Neben moderaten Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Wandern sollte auch das Krafttraining nicht zu kurz kommen. Gerade im Alter sind starke und trainierte Muskeln wichtig, um noch lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen zu können. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, sich mindestens 2,5 Stunden in der Woche zu bewegen. Das ist für jeden machbar und es ist nie zu spät – fangen Sie doch einfach an. Der Kreisverband Hof bietet in Hof und Rehau Gymnastik für Senioren an.

Weitere Infos:

Beate Schaller
Kreisverband Hof
E-Mail: schaller@kvhof.brk.de



Powerdrink: Grüner Smoothie



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 kleiner Kohlrabi
- 3-4 Blätter Eisbergsalat
- 1/2 Banane
- 1 Handvoll Petersilie
- Petersilienblätter zum Garnieren

Zubereitung:
Kohlrabi schälen und klein schneiden. Salat waschen und in Streifen schneiden. Banane schälen; Petersilie waschen. Die tropfnasse Petersilie zusammen mit 100 ml Wasser, Salat, Banane und Kohlrabi im Mixer pürieren. In Gläser verteilen und mit Petersilienblättern garnieren.

Freiwillige gesucht!

FSJ beim BRK-Kreisverband Hof

Viele junge Frauen und Männer von 16 bis 26 Jahren nutzen das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ), um in den Alltag sozialer Berufe zu schnuppern. Das Rote Kreuz ist bundesweit der größte Anbieter. Mehr als 11.000 Jugendliche haben im vergangenen September ein FSJ bei uns begonnen.

Auch beim Kreisverband Hof warten viele interessante Aufgaben auf FSJler: in Kindertagesstätten, im Rettungsdienst oder im Bereich Mobile Soziale Dienste (z. B. Hausnotruf, Essen auf Rädern, Behindertenfahrdienst). Meldet Euch bei uns und informiert Euch über die Voraussetzungen für die einzelnen Bereiche. Dann nur noch zeitnah bewerben und Ihr könnt vielleicht schon ab 1. September 2019 wertvolle Erfahrungen über verschiedene Berufsbilder sammeln, die Euch den anschließenden beruflichen Einstieg erleichtern.

Weitere Infos:

Kirstin Weber
Kreisverband Hof
E-Mail: weber@kvhof.brk.de



FSJ beim

Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband Hof
Aus Liebe zum Menschen.

Jetzt
informieren:
0 92 81 62 93-0

und zum 1. September 2019 bewerben!

Das FSJ ist ein Orientierungs- und Bildungsjahr für junge Menschen.



Werden Sie Lebensretter

Erste Hilfe kann jeder leisten

Jährlich erleiden in Deutschland mehr als 50.000 Menschen einen plötzlichen Herzstillstand. Nur zehn Prozent überleben. Das müsste nicht sein, wenn mehr Menschen Erste Hilfe leisten und sofort mit einer Wiederbelebung anfangen würden. Zurzeit helfen in Deutschland nur etwa 40 Prozent der Menschen, wenn sie an eine Unfallstelle kommen. Doch wer zuerst an einem Unfallort ist, kann mit Erster Hilfe die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes überbrücken und so Leben retten. Wer unsicher ist, sollte einen Erste-Hilfe-Kurs



Nur keine Angst: Erste Hilfe überbrückt die Zeit, bis der Rettungswagen da ist.

des Roten Kreuzes besuchen. Und wer den Kurs regelmäßig auffrischt, weiß immer, was im Fall der Fälle zu tun ist. Haben Sie keine Angst, rechtlich belangt zu werden, wenn Sie etwas falsch machen. Das Einzige, was falsch ist, ist nicht zu helfen, wenn jemand in Not ist.

Weitere Infos:

Andreas Walter
Kreisverband Hof
E-Mail: andreas.walter@kvhof.brk.de



Am sozialen Leben teilnehmen

Neue BRK-Tagespflege „Gute Stube“

Natürlich ist es nirgendwo so schön, wie zuhause. Doch gewisse Umstände oder Alter führen manchmal dazu, dass die gewohnte Umgebung – zumindest für eine gewisse Zeit – verlassen werden muss. Dann ist es besonders wichtig, in den richtigen Händen zu sein. „Andere Leute treffen, zusammen essen, Unterhaltung, Beschäftigung und abends geht's zurück nach Hause – darauf freue ich mich!“ In der Tagespflege verbringen pflegebedürftige Menschen den Tag in Gesellschaft außerhalb ihrer eigenen vier Wände. Wenn die Pflege zu Hause nicht gewährleistet werden

kann, aber eine Pflege in einer stationären Einrichtung nicht nötig ist, dann ist dieses Angebot genau richtig. Bis zu neun Stunden werden die Gäste der Tagespflege betreut, wenn sich z. B. tagsüber kein Angehöriger wegen Berufstätigkeit kümmern kann. Abwechslung, soziale Kontakte, fachliche Pflege und Unterstützung in praktischen Dingen bietet die Tagespflege. Gleichzeitig können Betroffene so möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben.



In der Tagespflege „Gute Stube“ des Kreisverbandes Hof werden ab Juni 2019 an Demenz erkrankte pflegebedürftige Erwachsene und an Demenz erkrankte MS-Patienten betreut. In dem barrierefrei zugänglichen Neubau an der Ernst-Reuter-Straße belegt die entstehende Tagespflege das komplette zweite Geschoss. Geöffnet ist von Montag bis Freitag zwischen 7.30 und 16.30 Uhr.

Der Tagesablauf der Gäste gestaltet sich in etwa folgendermaßen: Nach dem Eintreffen in der Einrichtung findet ein gemeinsames Frühstück statt. Daran schließt sich ein vielfältiges Beschäftigungsangebot an, z. B. auch hauswirtschaftliche Aktivitäten wie Kochen oder Backen. Danach findet das Mittagessen statt. Wer möchte, zieht sich dann zur Mittagsruhe zurück. Beim Nachmittagskaffee in gemütlicher Runde und daran anschließend ist Zeit für Gespräche oder Gedächtnistraining. Anschließend bringt der Fahrdienst die Tagespflegegäste wieder nach Hause.

Weitere Infos:

Melanie Schödel-Greim
Kreisverband Hof
E-Mail: schoedel-greim@kvhof.brk.de

In der Tagespflege verbringen die Gäste den Tag in Gemeinschaft und erfahren fachliche Pflege und Betreuung.

Impressum

Herausgeber:
BRK-Kreisverband Hof
Ernst-Reuter-Str. 66 b, 95030 Hof
Telefon: 0 92 81 / 62 93-0
E-Mail: info@kvhof.brk.de
www.kvhof.brk.de
Redaktion: Birgit Mlynek
V. i. S. d. P.: Stefan Kögler
Gestaltung/Druck:
Ricoh Deutschland GmbH
Georg-Kohl-Str. 42, 74336 Brackenheim
Auflage: 7.000 Exemplare

Spendenkonto
IBAN: DE 26 7806 0896 0000 0165 00
BIC: GENODEF1HO1