

kreuz+quer

DAS ROTE KREUZ IM KANTON LUZERN

Ausgabe 2 | 2025

Spendenkonto:

IBAN CH98 0900 0000 6000 7733 9

Schutz, Gesundheit und Würde

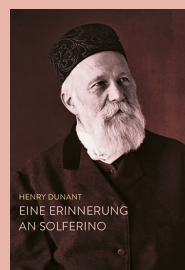
Weltumspannend helfen

Wenn man heute Medienberichte aufruft, taucht regelmässig das Zeichen des Roten Kreuzes auf. Denn unsere Organisationen sind da, wo Menschen in Not sind und Hilfe brauchen. Die weltumspannende internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung entstand durch die Schlacht von Solferino.

Im Juni 1859 war Henry Dunant, der Geschäftsführer einer in Algerien tätigen Aktiengesellschaft, auf Reisen, um den französischen Kaiser zu treffen. Der hatte aber keine Zeit, weil sein Heer gerade gegen die Österreicher kämpfte. Auf dem Rückweg wollte Dunant Solferino, eine kleine Stadt in der Nähe des Gardasees, passieren. Er wurde dabei Zeuge der Entscheidungsschlacht zwischen der französisch-sardischen Koalition und der österreichischen Armee, die Abertausende Tote und Verletzte forderte.



Die Vision Henry Dunants ist auch heute aktuell.



Dieses Buch ist so eindrücklich und realistisch geschrieben, dass es Geschichte machte. Die neue Ausgabe (2024) nimmt die Vision Henry Dunants auf, dass das

Rote Kreuz auch im zivilen Bereich und bei Naturkatastrophen eine Rolle spielen soll. Das reich bebilderte und kommentierte Werk wirft ein spannendes Licht auf das, was noch heute die Grundidee des Roten Kreuzes ist.

<https://shop.redcross.ch/c/buecher-und-diverses>

Solferino ist an vielen Orten

Die schreckliche Szenerie, die Henry Dunant persönlich erlebte, war der Anfang eines Weges, der in der Gründung des Roten Kreuzes endete. Seine Gedanken dazu und einen visionären Appell verfasste er im Buch «Eine Erinnerung an Solferino», das soeben in einer Neuauflage erschienen ist (siehe Kasten). Am 17. Februar 1863 wurde in Genf das Internationale Komitee des Roten Kreuzes gegründet. Ihm folgten Mitgliedsorganisationen in 191 Ländern. Das Rote Kreuz ist die älteste medizinische Hilfsorganisation und die einzige Organisation, die im humanitären Völkerrecht erfasst und als dessen Kontrollorgan genannt ist. Denn was vor 166 Jahren in Norditalien geschah, passiert bis heute an vielen Orten dieser Welt.

Überall und in der Nähe

Uns als Kantonalverband des Roten Kreuzes leiten dieselben Grundsätze an, denen sich auch alle anderen Rotkreuz- und Rothalbmond-Organisationen verschreiben: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität. Wir sind stolz, die humanitäre Idee in unserem regionalen Kosmos zu vertreten und Teil einer eindrücklichen Organisation mit Schweizer Ursprung zu sein.

Weltweit engagieren sich über 16 Millionen Freiwillige. Machen auch Sie mit: www.srk-luzern.ch/mitmachen



Jasmin Stutz
Geschäftsführerin

Verantwortung

Soziale, ökologische und ökonomische Aspekte greifen in einer verantwortungsvollen Gesellschaft ineinander. Unternehmen verfolgen neben ihren wirtschaftlichen Strategien im besten Fall immer auch umweltfreundliche und gemeinschaftsorientierte Ziele. Darauf legen potenzielle Mitarbeitende und Investoren heute grossen Wert.

Waren es früher beispielsweise der Bau von Schulen oder Wohnanlagen, werden heute oft Nachhaltigkeitskonzepte, karikative Projekte oder kulturelle Einrichtungen unterstützt. Damit können staatliche Angebote ergänzt und gewisse gesellschaftliche Bedürfnisse überhaupt ermöglicht werden.

Mit der Gründung des Roten Kreuzes (siehe Artikel links) wurde ein starkes Netzwerk gebildet, das Menschen in Not auffängt. Dieses Netz hält weltumspannend und ist bis nach Luzern spür- und erlebbar.

Denn ob international, national oder regional – dort, wo Hilfe ankommt, wird die Welt ein bisschen besser.

Eine unserer aktuellen strategischen Ausrichtungen im Kanton Luzern betrifft deshalb Unternehmen. Wir bieten sozial verantwortlichen Firmen eine professionelle und anerkannte Plattform an, um Gutes zu tun. Entsprechend sind wir zunehmend persönlich und schriftlich mit der lokalen Wirtschaft im Austausch; auch unser «Red Cross Talk» im Herbst wird dieses Thema aufnehmen.

In diesem Sinne danke ich allen, die das Rote Kreuz heute oder in der Zukunft in der einen oder anderen Form unterstützen, sehr herzlich.

Agenda

Besuchen Sie unsere Website: www.srk-luzern.ch

Samstag, 3. Mai 2025

Das SRK am Luzerner Stadtlauf

⇨ Luzern

Montag, 5. Mai 2025, 18.30 Uhr

Informationsveranstaltung Patientenverfügung, Vorsorge und Testament

⇨ SRK Kanton Luzern

Donnerstag, 8. Mai 2025

Weltrotkreuztag

Infoveranstaltung Lehrgang Hauswirtschaftsassistent

⇨ Donnerstag, 8. Mai 2025, 15 Uhr
(online für Institutionen)
⇨ Dienstag, 20. Mai 2025, 17 Uhr
(im SRK für Interessierte)

Samstag, 10. Mai 2025, 9–16 Uhr

Marktplatz 60plus, Forum Luzern60Plus

⇨ Kornschütte, Luzerner Rathaus

Mittwoch, 21. Mai 2025

Mitgliederversammlung

Samstag, 24. Mai 2025, 10–16 Uhr

Das SRK am Tag der offenen Tür des Vereins Jobdach

⇨ Neuweg 3, Luzern

Für Kurzentschlossene Bildungsangebote und Infoveranstaltungen 2025

www.srk-zentralschweiz.ch

⇨ Standorte Luzern, Baar und Stans des Bildungsverbundes

Strategisch und praktisch

Das Rote Kreuz ist gut unterwegs

2024 war für das Rote Kreuz Kanton Luzern wieder ein Jahr, das vollgepackt mit Arbeit, schönen Erlebnissen und echten Herausforderungen war. Ein Gespräch mit unserer Geschäftsführerin Jasmin Stutz.

Jasmin, wie war das Geschäftsjahr 2024?
Jasmin Stutz: Ein Bild bleibt bei mir besonders hängen: Wir haben sehr viel geleistet. Über den normalen Tagesablauf für unsere zahlreichen Angebote und Dienstleistungen hinaus beschäftigte und beschäftigt uns vor allem die Digitalisierung. Intern ist bereits vieles vernetzt – wir arbeiten schlanker zusammen. Auf nationaler Ebene werden wir bis Sommer einen grossen Meilenstein erreichen. Mein Eindruck bestätigt sich durch die Resultate der diesjährigen Mitarbeiterumfrage, die mich besonders gefreut haben. 90 Prozent sind bereit, Überdurchschnittliches zu leisten, die Arbeitszufriedenheit liegt bei hohen 80 Prozent und 92 Prozent sind stolz, in dieser Organisation zu arbeiten. Wir

sind leistungsfähig und unterstützen uns gegenseitig gut. Dann ist mir aufgefallen, dass sich ein Umbruch bei der Freiwilligenarbeit abzeichnet. Die Menschen engagieren sich nach wie vor mit Freude für ihre Mitmenschen und schenken uns einen Teil ihrer Zeit. Die Planbarkeit sinkt jedoch und die Koordination wird aufwendiger. Gleichwohl konnten wir mit weniger Personen mit 41 949 Freiwilligenstunden das hohe Resultat vom Jubiläumsjahr 2022 sogar übertreffen. Die Zufriedenheit der engagierten Personen ist hoch. Wir haben ein breites, sinnstiftendes Angebot und unterschiedlichste Personen finden Platz in der Rotkreuz-Familie. Ein grosses Dankeschön an unsere Freiwilligen!

Wie läuft der Bildungsverbund?

J.S.: Sehr erfreulich. Wir haben Kantonsgrenzen überschritten. Teilnehmende können sich zeitlich und geografisch viel flexibler bewegen und nutzen diese Freiheit auch. Wir haben ein neues Leitungssystem etabliert, drei umfassende Eduqua-Zertifizierungen auf eine Prüfung

des Verbundes reduziert und sind eine Organisation geworden. 2024 haben in den Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden sowie Zug über 3000 Teilnehmende einen SRK-Kurs oder -Lehrgang absolviert.

Welche Neuigkeiten gibt es aus den Dienstleistungsangeboten?

J.S.: Wir haben die Ziele bei den meisten Angeboten erreicht oder sogar übertroffen. Der Fahrdienst verzeichnete ein Plus von mehr als 20 Prozent (750 000 Kilometer), was die Wichtigkeit unserer Angebote im sozialen Umfeld unseres Kantons verdeutlicht. Nachdenklich stimmt uns, dass die Komplexität der Beratungen stark zunimmt. Unsere Kundschaft ist oft einer Mehrfachbelastung ausgesetzt und die heutigen Familienmodelle sind volatil. Unsere Dienstleistungen stehen allen Menschen offen, doch oft benötigen vor allem diejenigen mit finanziellen und gesundheitlichen Problemen das Rote Kreuz. Wir müssen beweglich sein und haben deutlich mehr Abklärungsarbeiten und höhere Beratungszeiten.



Jasmin Stutz.

Die Betreuungsgutscheine des Kantons Luzern werden genutzt, wir rechnen mehr Leistungen zum tiefsten Sozialtarif ab. Das schlägt sich in unseren Zahlen nieder. Wir sind allen Luzernerinnen und Luzernern dankbar, die ihre Solidarität auch finanziell ausdrücken. Es freut uns deshalb ganz besonders, dass unsere Mitglieder und die Gönnerschaft uns im gleichen Masse wie im Jubiläumsjahr 2022 unterstützt haben. Vielen herzlichen Dank!

Im Porträt: Judith Steinmann

Seit dem 1. Januar 2025 ist Judith Steinmann unsere neue Leiterin Bildungsverbund. Zusammen mit ihrem Team ist sie für die Organisation, Durchführung und Weiterentwicklung des gemeinsamen Bildungsangebotes verantwortlich. Sie hat die operative Leitung inne und steht in engem Austausch mit den Geschäftsführerinnen der Kantonalverbände Luzern, Unterwalden und Zug. Zum fest angestellten Team kommen zirka 25 externe Kursleitende, die in unserem Auftrag bestimmte Fachthemen abdecken.

Judith Steinmann hat sich nach einer Banklehre mit anschliessendem Betriebswirtschaftsstudium und über 18 Jahren Praxis in der Erwachsenenbildung auf Neu- und Weiterentwicklungen von Weiterbildungsangeboten spezialisiert. Für die neue Leiterin steht der Mensch immer im Fokus – innerhalb des Bildungsverbundes wie auch in Bezug auf regionale oder nationale Anspruchsgruppen und Netzwerkinvolvierte wie Arbeitgebende oder Behörden. Es ist ihr wichtig, ein positives, innovatives und erfüllendes Arbeitsumfeld zu gestalten, um für die Kundschaft einen Mehrwert zu schaffen. Durch die praxisorientierten und theoriegestützten Aus- und Weiterbildungsangebote trägt das SRK zu einem ausgewogenen Mix aus Personen mit verschiedenen Fähigkeiten und Bildungsabschlüssen in unserem Gesundheitswesen bei.

Die Familienfrau und Mutter von drei Söhnen hat kürzlich ein CAS im Bereich Digital Learning an der ZHAW abgeschlossen und verbringt ihre freie Zeit gerne in der Natur, beim Sport oder an kulturellen Anlässen.

Judith Steinmann
Leiterin Bildungsverbund

Wissenswertes

24/7 – neuer Kontaktpersonenservice beim Rotkreuz-Notruf

Wer keine oder nicht genügend private Kontaktpersonen für den Rotkreuz-Notruf angeben kann, hat neu die Wahl des (kostenpflichtigen) Rotkreuz-Kontaktpersonenangebots. Sobald ein Notruf in der Zentrale eingeht, der einen Besuch bei Betroffenen nötig macht, bietet das Rote Kreuz eine Rotkreuz-Kontaktperson auf. Diese sind Mitarbeitende von Partnerorganisationen des Roten Kreuzes. Dazu gehören unter anderem die Feuerwehr der Stadt Luzern, die Securitas oder der TCS. Die Rotkreuz-Kontaktpersonen sind geschult für den Umgang mit Notfällen und nehmen die Erstbetreuung der in Not befindlichen Person vor. Je nach Situation werden weitere nötige Schritte eingeleitet. Der Zugang zur Wohnung wird im Voraus organisiert, sodass im Notfall keine wertvolle Zeit verloren geht.

Das neue Angebot ermöglicht eine schnelle, professionelle Hilfe im Notfall vor Ort und stärkt das Sicherheitsgefühl für Betroffene und Angehörige. Ältere und vulnerable Menschen können länger in der gewohnten Umgebung leben, was auch das Gesundheitssystem entlastet.

Weitere Information unter www.srk-luzern.ch/notruf oder 041 418 74 47.

Sturzprävention im Alter

Pro Jahr verletzen sich 285 000 Personen bei einem Sturz. Rund 88 000 sind über 65 Jahre alt. Davon stürzen 26 Prozent mindestens einmal pro Jahr im Privathaushalt. Grund genug für die Dienststelle Gesundheit und Sport (DIGE), das kantonale Aktionsprogramm «Gesundheit im Alter» in Zusammenarbeit mit dem SRK durch eine Sturzpräventionsschulung zu ergänzen.

Das Wichtigste in drei Stunden

Die erste Schulung richtete sich direkt an Betreuende und Freiwillige vom Roten Kreuz. Barbara Wyss, Kursleiterin beim SRK Kanton Luzern, begrüsst die Teilnehmenden und machte sie mit dem Programm vertraut: Erkennen von Risiken, Elemente der Sturzprävention und hilfreiche Angebote, Kommunikation sowie Abgrenzungen.

Stolperfallen und Risikofaktoren

In einem Haushalt lauern viele Stolperfallen: Teppiche, die rutschen oder sich aufstellen, Kabel, in die man sich verheddern kann, in der Nacht ist das Licht vielleicht ungenügend oder das Schuhwerk liegt nicht satt am Fuss und gibt zu wenig Halt. Ältere Menschen beklagen oft auch plötzlichen Schwindel, der medizinisch umfassend abgeklärt werden muss. Ein niedriger Blutdruck, Herzprobleme, Gehör- und Sehstörungen oder eine demenzielle Erkrankung sind weitere Gründe, warum Menschen unerwartet stürzen und sich verletzen können.

Sensibilisierung im fremden Haushalt

Mit dieser Schulung werden Betreuungspersonen und Freiwillige befähigt, den jeweiligen Haushalt von älteren oder anderen Risikopersonen mit wachen Augen zu betrachten und eine Risikoanalyse durchzuführen. Sie werden dabei mit Hilfsmitteln wie Rollatoren oder Stöcken vertraut gemacht. Hinzu kommen Informationen und Übungen für den Notfall:



Der erste Kurs fand am 5. Februar für Betreuungspersonen des Entlastungsdienstes statt.

Wo kann ich Hilfe holen? Wer soll wie informiert werden? Wann braucht es eine Ambulanz? Welche Hilfe kann ein Stuhl bieten? Zudem wird die Abgrenzung als nichtmedizinische Fachperson angesprochen.

Prävention ist das A und O

Es empfiehlt sich, die wohnliche Umgebung genau auf Stolperfallen zu überprüfen und medizinische Gründe für einen Sturz zu checken. Doch die vielleicht wichtigste Prävention ist die eigene Mobilität. Ältere Menschen sollten eine tägliche Routine mit Bewegungsübungen sowie Muskelaufbautraining in den Alltag integrieren.

Weitere Informationen

– DIGE: miriam.scherer@lu.ch

– SRK: judith.steinmann@srk-luzern.ch

Unser Tipp: Machen Sie den Selbsttest auf www.sichergehen.ch.

Fahrdienst beim Roten Kreuz

«Es macht e riesigi Freud»

Das betont Verena Gassmann, wenn sie von ihrer Freiwilligenarbeit beim Roten Kreuz erzählt. Seit November 2019 ist die 74-Jährige beim Fahrdienst im Einsatz. Pro Jahr kommen da im Schnitt 25 000 Kilometer zusammen. Zu Sabine Dahinden (SRF) hat Verena Gassmann bei den Dreharbeiten im Rahmen des Anerkennungspreises für den Rotkreuz-Fahrdienst der Albert Koechlin Stiftung (siehe QR-Code rechts) gesagt: «Ich fahre gerne und habe gerne Kundenkontakt.» Das beweist die engagierte Nottwilerin jeden Tag.

Täglich Hellbühl–Stans

Seit 2020 holt Verena Gassmann von Montag bis Freitag Pius Gut zu Hause ab und manövriert ihn sicher nach Stans in die Stiftung Weidli. «Auf dem Rückweg gibt es oft noch eine Anschlussfahrt oder ich fahre später nochmals», erzählt sie von ihrem Alltag. Zurückgefahren wird Pius Gut vom Nidwaldner Fahrdienst.

Rotkreuz-Fahrdienst

Er ist ein Garant für Selbstständigkeit im Alter, bei Krankheit oder einer Behinderung. 128 Fahrerinnen und Fahrer haben im vergangenen Jahr 1783 Personen an 365 Tagen im Jahr sicher an ihre Ziele gefahren. Rund 750 000 Kilometer sind dabei zusammengekommen. Den Rotkreuz-Fahrdienst gibt es seit 1968. Alle Freiwilligen (es sind zu 80 Prozent Männer im Pensionsalter) machen ihre Aufgabe gerne und haben immer ein offenes Ohr für unsere Kundschaft.

Interessiert? Wir informieren Sie gerne: www.srk-luzern.ch/fahrdienst



Jeden Morgen und bei jedem Wetter fahren Verena Gassmann und Pius Gut von Hellbühl nach Stans.

Auch an Samstagen oder Sonntagen ist sie bei Bedarf für das Rote Kreuz unterwegs. «Mein Mann und ich sind früher in ganz Europa mit dem Wohnwagen unterwegs gewesen. Ich mag das.» Durch ihr Engagement steht Verena Gassmann mitten im Leben. «Ich erlebe viel und ich weiss, dass ich schon mit einer Morgenfahrt etwas Gutes gemacht und noch genügend freie Zeit für mich habe.»

Gute Organisation ist wichtig

Kein Stress – das ist für sie und die Kundschaft ganz wichtig. Denn die Fahrgäste haben meist eine vulnerable Lebenssitua-

tion. «Ich bin gerne 5 bis 10 Minuten vor dem Termin vor Ort und kann in Ruhe die Hausnummer oder den Eingang suchen. Wenn die Kundin oder der Kunde warten muss, sind sie rasch verunsichert oder unzufrieden, das will ich nicht.» Sie spüre sehr genau, wenn jemand nicht zufrieden sei, Schmerzen habe oder unglücklich sei, und versuche, ihren Teil dazu beizutragen, um das zu verhindern oder zu lindern.

Verena Gassmann empfiehlt Interessierten, sich beim SRK für den Fahrdienst zu melden. «Es ist eine wertvolle und sinnvolle Aufgabe und man bekommt so viel zurück.»

Region Sursee



Mit dem Besuchs- und Entlastungsdienst bringt das Rote Kreuz in Sursee kostenlose – oder über die gemeinsame Leistungsvereinbarung subventionierte, bezahlbare – Unterstützung.

Besuchsdienst

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie gerne mit jemandem einen Kaffee trinken oder einen Spaziergang machen möchten. Wir sind zudem dafür da, für Sie einzukaufen oder Ihnen beim Einkauf zu helfen. Auch in anderen Regionen unseres Kantons werden die Freiwilligeneinsätze unseres Besuchsdienstes sehr geschätzt.

Entlastungsdienst

Sie kümmern sich um Ihre Partnerin oder Ihren Partner, die Eltern oder ein behindertes Kind und leisten grossartige Arbeit. Weil Angehörige auch mal eine Pause brauchen, um selbst fit und gesund zu bleiben, haben wir vor mehr als 20 Jahren den Entlastungsdienst aufgebaut. Ausgebildete Betreuungspersonen kommen zu Ihnen nach Hause und übernehmen einen Teil Ihrer Aufgaben.

Rufen Sie den QR-Code auf und erfahren Sie im Interview von Tele 1 mehr über unser Angebot. Rufen Sie uns unverbindlich an, damit wir Sie gut beraten und das richtige Angebot für Sie finden können. Oder vereinbaren Sie mit uns am Donnerstagnachmittag einen Termin im Stadthaus Sursee; gerne empfangen wir Sie mitten im Städtli.

www.srk-luzern.ch/sursee



Neues Bildungsangebot

Lehrgang Hauswirtschaftsassistenz

Im Herbst 2025 wird erstmals der Lehrgang Hauswirtschaftsassistenz angeboten. Die Ausbildung ist eine ideale Grundlage für eine Tätigkeit in der Langzeitpflege, zum Beispiel in den Bereichen Gastronomie, Wäscherei oder Reinigung eines Pflege- oder Behindertenheims.

Der Besuch des praxisnahen Lehrgangs befähigt die Teilnehmenden zu einem einfachen Einstieg ins Gesundheitswesen. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen mit einem Flucht- und Migrationshintergrund. Aus Arbeitgebersicht haben mehrere Langzeitpflegeinstitutionen ebenfalls grosses Interesse an diesem neuen Ausbildungsformat gezeigt.

Praxisbezogener Unterricht beim SRK

Der erste Teil besteht aus theoretischem wie auch praktischem Unterricht sowie integriertem fachbezogenem Deutschunterricht (120 Stunden). Das Gelernte wird an drei Praxistagen in einer Institution konkret geübt. Hier werden beispielsweise das Servieren von Mahlzeiten, Raumreinigung oder Arbeiten in der Wäscherei vermittelt.

Praxiseinsatz in einer Pflegeinstitution

Der zweite Teil beinhaltet einen Praxiseinsatz über mindestens 15 Tage in einer Langzeitinstitution. Nach erfolgreichem Abschluss wird das Zertifikat «Hauswirtschaftsassistenz – SRK Bildungsverbund in der Zentralschweiz» übergeben. Der

Besuch eines vorherigen Informationsanlasses ist obligatorisch.

Weitere Informationen unter www.srk-luzern.ch/lehrgang-hauswirtschaftsassistenz



Der neue Lehrgang Hauswirtschaftsassistenz ist ein integratives Angebot des SRK.

Tag der guten Tat

Am 24. Mai 2025 findet der sechste Tag der guten Tat statt. Viele Organisationen rufen Kundinnen und Kunden, Mitglieder oder Mitarbeitende dazu auf, an diesem Tag eine gute Tat für die Gesellschaft zu vollbringen. So auch wir. Engagieren wir uns gemeinsam für mehr Menschlichkeit!

Überraschen Sie Ihre Nachbarschaft mit einem Kuchen, rufen Sie eine Tante an, die allein lebt, machen Sie einem wildfremden Menschen an der Bushaltestelle ein Kompliment, tragen Sie einer älteren Person die Einkäufe nach Hause... Ihrer Kreativität und Tatkraft sind keine Grenzen gesetzt. Wir freuen uns auf Ihre guten Taten!

Prävention ist möglich

Altersdepression

In den letzten Jahren ist eine Zunahme von Depressionen im Alter festzustellen. Einen Anteil daran hat die Auflösung von familiären Strukturen und von sozialen Kontakten. Von Priska Widmer-Zemp wollten wir wissen, wie man eine Altersdepression erkennen kann und welche Präventionsmassnahmen sinnvoll sind.

Priska, wie macht sich eine Depression im Alter für Aussenstehende bemerkbar?

Priska Widmer-Zemp: Die Stimmung ist deutlich gedrückt, man zeigt wenig Interesse und Freude, ist antriebslos und oft müde. Eine schlechte Schlafqualität oder Medikamente erhöhen das Risiko. Auch Schlaganfallpatienten sind durch Durchblutungsstörungen im Gehirn gefährdet.

Und für die betroffenen Personen?

P. W.-Z.: Langfristige Einsamkeit oder eine Depression können viele Auswirkungen auf den Körper haben und äussern sich beispielsweise in Form von Kopfschmerzen, Rücken- oder Gliederschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwer-

den, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Müdigkeit, innerer Unruhe oder Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten. Solche Symptome werden spontan nicht unbedingt mit einer Depression verbunden.

Du sprichst Einsamkeit an?

P. W.-Z.: Ja, im Alter ist die Mobilität oft eingeschränkt, gleichaltrige Bezugspersonen sterben weg, von der Technik ist man vermehrt überfordert und man isoliert sich noch mehr. Langfristige Einsamkeit stellt ein Problem dar. Frauen sind doppelt so häufig von einer Depression im Alter betroffen wie Männer.

Was kann man präventiv unternehmen?

P. W.-Z.: Sinn macht, was eigentlich fürs ganze Leben gilt: Wir brauchen regelmässig soziale Kontakte, eine gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und eine gute Schlafhygiene. Vitamin D und eine Therapie mit Tageslichtlampen helfen im Alter mit. Die Pflege von Familie, Freunden und Bekannten ist enorm wichtig. Wer einsamer wird, findet zum Beispiel in der Freiwilligenarbeit eine gute Aufgabe. Da bietet das Rote Kreuz viele Möglichkeiten. Man lernt neue Leute kennen, findet Zugehörigkeit und eine sinnvolle Aufgabe.



Frauen sind doppelt so häufig von einer Depression im Alter betroffen wie Männer.

Was tun bei den ersten Anzeichen?

P. W.-Z.: Ich rate zu einem Besuch beim Hausarzt. Dann gibt es Kontaktstellen wie Rotes Kreuz, Pro Senectute, Anlaufstelle Alter oder die Kirche. Wichtig ist, dass wir mit älteren Menschen aufmerksam und respektvoll umgehen und ihnen Wertschätzung entgegenbringen.



Priska Widmer-Zemp ist SRK-Kursleiterin, Erwachsenenbildnerin und Expertin für Intensiv- und Anästhesiepflege.

Helfen ist keine Frage. Das Rote Kreuz ist für alle Menschen im Kanton Luzern da – dank engagierter Personen und Ihrer finanziellen Unterstützung.



Unsere Angebote für ein ganzes Leben

Für eine starke Familie

- Familienunterstützung
- Kinderbetreuung zu Hause
- Kursangebote für Familien
- Babysittingkurse

Für Lichtblicke im Leben

- essen + mehr
- INFO Point
- Jugendrotkreuz-Projekte
- 2 x Weihnachten

Für berufliche Perspektiven

- Berufliche Integration
- Bildung
- Mentoring

041 418 74 74
www.srk-luzern.ch

Länger gut zu Hause leben

- Beratung zu Hause
- Besuchsdienst
- Entlastungsdienst
- Fahrdienst
- Hilfsmittel
- Notruf
- Palliative

Patientenverfügung Vorsorgeauftrag Testament

Selbstbestimmt durchs Leben gehen. Entscheidungen bewusst selbst treffen.

Wir beraten Sie gerne.
Telefon 041 418 74 60
patientenverfuegung@srk-luzern.ch

Jetzt online spenden!



Impressum

Herausgeberin:
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern
Maihofstrasse 95c, Postfach
6002 Luzern
T: 041 418 74 74
E-Mail: info@srk-luzern.ch
www.srk-luzern.ch

Auflage:
25 644 Exemplare, 4-mal jährlich
(WEMF-beglaubigt)

Redaktion:
Beatrice Gille-Fischer und
Karin Brun-Lütolf

Technische Herstellung:
CH Regionalmedien AG

«kreuz+quer» wird an alle Mitglieder und Spendenden vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Luzern versandt.

© Text und Bilder: SRK Kanton Luzern

Download:
www.srk-luzern.ch

**Das Rote Kreuz Luzern
ist seit 2004 ZEWO-zertifiziert.**

Das Gütesiegel steht für:

- zweckbestimmten, wirtschaftlichen und wirksamen Einsatz Ihrer Spende
- transparente Information und aussagekräftige Rechnungslegung
- unabhängige und zweckmässige Kontrollstrukturen
- aufrichtige Kommunikation und faire Mittelbeschaffung



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern

