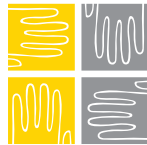


Vivre sainement – rester en bonne santé

Informations sur les thèmes «Santé des enfants»,
«Dépistage du cancer du sein», «Vieillesse et
soins»



Un guide pour les migrantes et les migrants de Basse-Saxe
Disponible en 10 langues



Impressum

Gesund leben – Gesund bleiben

Informationen zu den Themen „Kindergesundheit“, „Brustkrebsfrüherkennung“, „Alter und Pflege“. Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten in Niedersachsen

Herausgeber:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit |
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2, 30159 Hannover | www.ms.niedersachsen.de

BKK Landesverband Niedersachsen-Bremen | Siebstraße 4, 30171 Hannover |
www.bkk-niedersachsen-bremen.de

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover |
ethno@onlinehome.de | www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Katja Ngassa Djomo, Stephanie Knostmann, Anna-Lena Krahn, Eva Schwarz,
Ramazan Salman

Lektorat: Heike Mönninghoff, Bernd Neubauer

Übersetzung: Übersetzungsdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen

Quelle Titelbild © Arnaud Joron – Fotolia.com; Bilder Seite 5 und 10 www.fotolia.de

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich:

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: März 2009

Bienvenue

Chères lectrices, chers lecteurs,

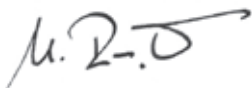
la santé est un thème qui nous concerne tous – indépendamment du sexe, de l'âge et de l'origine. Le «Projet trois Générations» consacré spécialement aux migrantes et aux migrants est axé sur cette idée directrice et il met l'accent sur les différentes tranches d'âge des migrants. En tant que patronne du nouveau projet du land «Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit in Niedersachsen» je me réjouis que ce guide de santé se consacre à trois points forts: la santé des enfants, des femmes et des personnes âgées.

L'objectif de la brochure est de vous offrir de l'aide et des conseils pour contribuer vous-même à conserver votre santé et ainsi, votre qualité de vie. En plus d'un style de vie sain, les différentes offres du système de santé allemand vous apporteront de l'aide. Le texte suivant vous donne un aperçu des possibilités de prévention et des examens de dépistage. Cette brochure est disponible en 10 langues différentes, afin que ces informations importantes puissent atteindre toutes les personnes en Basse-Saxe.

J'aimerais remercier ici tous ceux qui font partie de l'initiative MiMi: les médiatrices et les médiateurs, les partenaires du projet en Basse-Saxe, le BKK des Länder de Basse-Saxe et de Brême aussi bien que le Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. en tant qu'organisme responsable du projet.

Chères lectrices, chers lecteurs, assumez les responsabilités pour vous et pour votre famille, prévenez et participez à temps aux préventions et aux examens de dépistage.

Votre santé me tient à cœur!



Mechthild Ross-Luttmann

Ministre des affaires sociales, des femmes, de la famille et de la santé de Basse-Saxe

Contenu

1. Conseils pour les parents : Santé des enfants et Prévention d'accidents	4
Alimentation	4
Dents saines	6
Lorsqu'un enfant est malade	8
Les examens dits U	9
Vaccins	10
Protection contre les maladies	11
Prévention des accidents	11
2. Conseils pour les femmes : le dépistage du cancer du sein et le traitement	14
Facteurs à risque	14
Dépistage	15
Cancer du sein	17
Rééducation et soins post opératoires	19
3. Conseils pour les seniors : vieillesse, soins et santé	20
Santé dans la vieillesse	20
Soins dans la vieillesse	23
Caisse d'assurance maladie	29
Aide sociale	30
4. Glossaire	31
5. Adresses	34

Introduction

L'essentiel c'est la santé. Une bonne santé est la condition préalable à une vie satisfaisante : Les enfants peuvent découvrir le monde avec élan, les adultes mieux surmonter les exigences du quotidien et jouir d'avantage de la vie, les seniors rester plus longtemps en forme et actifs et ainsi conserver leur autonomie.

La bonne santé ne va pas de soi. C'est pourquoi le système de santé allemand n'assiste pas seulement les personnes lorsqu'elles sont malades. Les caisses d'assurance maladie encouragent les assurés à conserver leur bonne santé. L'offre va des examens de dépistage pendant l'enfance aux examens de dépistage du cancer du sein et d'autres cancers jusqu'à la vaccination contre la grippe.

La présente brochure développée par le Ethno-Medizinischen Zentrum e. V. en coopération avec ses partenaires et sponsors aimerait servir de guide à travers le système de santé aux personnes de toutes les tranches d'âge. Les parents reçoivent des conseils pour aider leurs enfants à bien démarrer dans la vie et ils obtiennent des informations sur les prestations que les caisses d'assurance maladie prodiguent à leurs enfants. Les femmes sont informées sur le dépistage et sur le traitement du cancer du sein – la maladie cancéreuse la plus courante chez les femmes au niveau mondial. Les personnes âgées apprennent à rester en bonne santé pendant la vieillesse et comment conserver leur autonomie. On les informe sur les offres dont elles peuvent disposer si elles ont besoin de soins ou d'assistance au quotidien.

Les termes importants sont écrits en italique dans le texte et sont expliqués dans le glossaire.

Nous serions heureux que ce guide contribue à ce que vous restiez en bonne santé pendant votre vie.

1. Conseils pour les parents : Santé des enfants et Prévention d'accidents

Dans les pages suivantes vous trouverez des conseils pour une alimentation saine, les soins dentaires, les examens de dépistage chez le pédiatre, les vaccins et la prévention des accidents : Afin que vous et vos enfants vous portiez bien!

Alimentation

Lait maternel

Le lait maternel est le meilleur aliment pour un nouveau né. Il est digeste, protège des constipations, des maladies infectieuses et des allergies. Pour cette raison les mères devraient allaiter le plus longtemps possible. Si un membre de la famille souffre d'une allergie il est particulièrement judicieux d'alimenter l'enfant jusqu'au sixième mois avec le lait maternel.

En cas de problèmes d'allaitement, les mères peuvent chercher conseils chez d'autres mères, sages-femmes, médecins ou auprès de l'assistante sociale. Si malgré cela l'allaitement ne réussit pas, l'enfant devrait être nourri avec des laits industriels pour nourrisson, disponibles dans les supermarchés.

Aliment prêt à l'emploi

Il existe des produits divers pour les bébés de différentes tranches d'âge :

Quand?	Quoi?	Inscription sur le paquet
Jusqu'à la fin de l'alimentation au biberon	Aliment pour nourrisson	Pre ou 1
Au plus tôt à partir du 5ème mois	Aliment suivant	2
En cas d'allergies	Aliment spécial pour nourrisson Aliment suivant pauvre en allergènes	HA Pre, Pre HA ou HA 1 HA 2

(HA=hypoallergène, c'est à dire provoquant moins d'allergie, Pre = ce lait est le plus proche du lait maternel)

Suivez les indications d'âge et de dosage sur le paquet! La tétine du biberon doit avoir un petit trou pour qu'en tétant l'enfant fournisse autant d'efforts que les bébés allaités. La succion est importante pour le développement de la mâchoire et l'ingurgitation. En outre le bébé s'endort mieux après l'effort.

Aliment de complément

A partir du cinquième mois jusqu'au septième mois, le lait maternel ou prêt à l'emploi ne suffit plus pour l'alimentation des bébés. Pour cette raison, il faut compléter les repas avec des aliments de complément (purée de pommes de terre, légumes et viande).

La purée existe en petits pots comme aliment de complément. Ceux qui préfèrent préparer eux-mêmes la purée devraient utiliser de préférence les fruits et légumes bio lavés et pelés.

Le lait aussi est important pour les petits enfants – notamment pour la croissance des os et des dents.



Alimentation mixte

A partir de la deuxième année de vie les enfants ont besoin d'une alimentation mixte car ils sont en pleine croissance et ils ont un besoin urgent de certains éléments nutritifs.

Les enfants ont besoin d'un litre de liquide par jour. L'idéal sont les infusions sans sucre et l'eau. Les jus et limonades contiennent trop de sucre.

Dents saines

Comme le sucre cause des caries, les enfants devraient éviter de manger sucré et le cas échéant se brosser les dents après. Il existe des gommes à mâcher pour enfants qui neutralisent les acides dangereux. Celles-ci sont seulement adaptées pour les enfants assez âgés, afin qu'ils ne les avalent pas. L'usage de sel de cuisine contenant du fluor pour la préparation des repas fortifie les dents contre les caries.

Soins dentaires

Afin d'aider vos enfants à avoir des dents saines, il ne suffit pas de veiller uniquement à leur alimentation la vie durant, il faut également surveiller leur hygiène buccodentaire.

Jusqu'au deuxième anniversaire il suffit chaque soir avant le coucher de nettoyer la bouche et les dents. À partir de trois ans, il faut brosser les dents deux fois par jour avec une brosse à dents et un dentifrice pour enfants. À partir de sept ans, l'enfant peut utiliser un dentifrice normal. Jusqu'à l'âge de la scolarité, il devrait brosser ses dents sous la surveillance des parents qui peuvent compléter le brossage dans les premiers temps.

Important :

Jusqu'à la fin de leur deuxième année de vie, les nourissons et les petits enfants doivent prendre un comprimé de vitamine D et de fluor. À partir de la 2ème année de vie, ils prennent un comprimé de fluor. Celui-ci protège contre les caries et le rachitisme et favorise la croissance des os et des dents.

Attention : Si un enfant ne supporte pas le lactose ou le galactose il ne doit pas prendre ces comprimés!

Examens dentaires

Comme les adultes, les enfants et les jeunes devraient aller régulièrement chez le dentiste. Les caisses d'assurance maladies prennent en charge les frais des examens et des mesures de prévention suivants :

Enfants (de 3 ans à 6 ans) :

Dans trois examens de dépistage, le dentiste détecte les maladies dentaires, buccales et de la mâchoire. Il conseille les parents sur l'hygiène buccodentaire, l'alimentation et l'entretien avec du fluorure.

Enfants et jeunes (de 6 à 18 ans) :

Lors des deux consultations annuelles chez le dentiste, les dents et la bouche sont examinées, les dents seront fluorés pour prévenir les caries dentaires. L'hygiène dentaire sera contrôlée et l'enfant s'y exerce et le dentiste donne des instructions sur les maladies possibles des dents et de la bouche.



Lorsqu'un enfant est malade

Les parents peuvent combattre les maladies en observant leur enfant de façon attentive et en veillant aux changements tels que la fatigue et le manque d'appétit inhabituels.

En cas de symptômes de maladie (toux, diarrhée, otalgie, fièvre) il faut emmener les enfants chez le pédiatre.

Chez le pédiatre

La plupart des pédiatres ont des heures de consultation tous les jours ouvrables, le matin et l'après midi. Le samedi et le dimanche, les cabinets sont fermés mais un médecin proche de votre domicile a toujours un service d'urgence. Conservez le numéro de téléphone du pédiatre à portée du téléphone.

En cas d'urgence

Dans les cas urgents, par exemple en cas de fracture, de suffocation, de perte de conscience ou de fortes hémorragies vous devez appeler le numéro général d'urgence 112 ou l'hôpital le plus proche.



Les examens dits U

Même si votre enfant n'est pas malade vous devez aller régulièrement avec lui chez le pédiatre pour les examens de dépistage (examens U). Ainsi, le médecin peut constater si votre enfant se développe normalement ou s'il y a des problèmes.

Examen	Moment	Lieu
U1	Directement après la naissance	À l'hôpital ou à la maison par la sage-femme
U2	Entre le 3ème et 10ème jour de vie	À l'hôpital ou chez le pédiatre
U3–U9	8 examens (avec le nouveau U7a) jusqu'au terme de la 6ème année de vie	Chez le pédiatre ou chez <i>le médecin traitant</i>
U10 et U11	Entre la 7ème et la 8ème respectivement la 9ème et 10ème année de vie	Chez le pédiatre ou le médecin traitant



Important :

Pour les examens vous devez apporter votre carte d'assurance maladie et le carnet dit *carnet U*. Apportez aussi le *carnet de vaccination* de votre enfant pour qu'à cette occasion, votre enfant puisse recevoir les vaccins protecteurs indispensables.



Vaccins

Les vaccins sont une protection importante contre les maladies infectieuses dangereuses et ils doivent faire l'objet d'un rappel à intervalles réguliers.

Les caisses légales d'assurance maladie supportent les frais des vaccins suivants pour enfants (Veillez aux particularités régionales!):

- diphtérie
- rubéole
- pertussis (coqueluche)
- hépatite B
- poliomyélite
- varicelle
- haemophilus influenzae de type B
- pneumocoque (p.ex. pneumonie et méningite)
- méningocoque (p.ex. méningite)
- tétanos
- rougeole
- oreillons
- les filles âgées de 12 à 17 ans : papillomavirus humains (cancer du col de l'utérus)

Important :

Au moment de la vaccination votre enfant doit être en bonne santé. Si il est malade, le rendez vous de vaccination doit être repoussé. Si votre enfant a déjà réagi une fois allergiquement à un vaccin, vous devez absolument en parler avec le médecin avant la vaccination, de même s'il est atteint de VIH ou s'il présente un handicap.

Protection contre les maladies

Vous pouvez contribuer grandement à la bonne santé de votre enfant. Veillez à ce que votre enfant porte des vêtements et des chaussures adaptés au climat. Ne fumez pas dans votre logement et aérez bien (ouvrir plusieurs fois par jour largement les fenêtres/ventilation) car des moisissures très malsaines se développent dans les chambres humides. La température ambiante devrait être située entre 18 et 22 degrés.

Un enfant ne devrait pas passer beaucoup de temps devant le téléviseur ou l'ordinateur. Veillez à ce qu'il joue beaucoup à l'air libre et qu'il bouge suffisamment. Veillez à ce que votre enfant apprenne à nager assez tôt.

Prévention des accidents

Il est particulièrement important de prévenir les accidents domestiques et de la circulation. Vous obtiendrez des informations supplémentaires sur les causes d'accident et sur leur prévention auprès de la «Deutsche Gesellschaft für Kindersicherheit». Les conseils suivants se basent sur les conseils de cette organisme.

Quand vos enfants sont encore très petits, veillez à ce que toutes les prises de courants soient sécurisées dans votre foyer. Apprenez à vos enfants à ne pas aller seuls à la cuisinière et posez une grille de protection. Il existe aussi des verrouillages protège-enfants pour les placards et les tiroirs.

Dans la circulation routière, la prudence est également de rigueur. Attachez toujours la ceinture de votre enfant dans la voiture, les petits enfants devraient être installés dans des sièges pour enfants correspondant à leur âge. Depuis avril 2008 on ne peut utiliser que des sièges pour enfants testés selon au moins le label de qualité ECE44/03 (les deux premiers chiffres du numéro sur ce label commencent par 03 ou 04).

Exercez-vous avec votre enfant pour qu'il ne traverse jamais une rue sans regarder avant à gauche et à droite. Montrez-lui qu'il doit uniquement marcher sur le trottoir. Montrez le bon exemple et traversez les rues au niveau des passages cloutés (passages zébrés) et aux feux de signalisation lorsque ceux-ci sont au vert.

D'autres sources importantes d'accidents et comment les prévenir:

Les escaliers sont particulièrement dangereux pour les enfants qui apprennent à marcher. Les enfants qui marchent à quatre pattes doivent être tenus à l'écart des escaliers de la maison par une barrière.

Ne cirez pas **les sols** de sorte à ce qu'ils soient glissants.

Les tapis ne doivent pas avoir de plis et doivent être posés sur une base antidérapante. Ceci vaut particulièrement pour les tapis de bain sur les sols carrelés.

Les enfants qui marchent à quatre pattes utilisent volontiers **les nappes de tables, les câbles électriques et les meubles** pour se relever. Pour cette raison, il convient d'ancrer les étagères au mur et de fixer les câbles. Les connecteurs

qui ne sont pas utilisés doivent être retirés des prises de courant et placés en hauteur. La prudence est conseillée pour les lampadaires qui basculent facilement. Les boissons chaudes peuvent se renverser lorsque la nappe est tirée. Les enfants grimpent volontiers dans les bahuts et dans les réfrigérateurs. Prudence: danger de mort par asphyxie ou par gel!

Les tables à langer sont élevées et les enfants actifs peuvent facilement chuter. Ne perdez pas votre enfant de vue lors du changement de couches ou changez-le simplement au sol.

Les youpalas rendent votre enfant plus rapide qu'il devrait être. Mieux vaut y renoncer.

Les sacs plastiques peuvent inciter votre enfant à se les mettre sur la tête. Beaucoup d'enfants se sont déjà étouffés de cette manière. Conservez les sacs plastiques hors de portée des enfants et mettez les enfants en garde du danger.

Les cordons des vêtements peuvent rester accrochés aux toboggans et aux engins de jeu, aux bus et aux portes d'ascenseur ou aux escaliers roulants. N'utilisez pas de vêtements avec cordons.

Les jouets doivent être adaptés à l'âge de l'enfant pour que les petites pièces ne puissent pas être avalées ou inspirées.

Les oreillers et les couvertures pour nourrisson doivent être très légers. Un bébé ne peut pas se libérer lui-même de lourdes couettes.

Il existe des baignoires pour bébé, pour éviter que les bébés et les petits enfants se noient dans **les baignoires**. Les enfants plus grands ne devraient jamais chahuter sans surveillance dans la baignoire. Les appareils électriques doivent être tenus éloignés de la douche et de la baignoire.

Les médicaments, cigarettes (mégots aussi) et boissons alcoolisées sont toxiques pour les enfants. Gardez ceux-ci hors de portée des enfants!

Les détergents et lessives, les produits de soins corporels (p.ex. dissolvant) sont aussi en partie toxiques. Il faut les conserver hors de portée des enfants.

Les plantes toxiques paraissent très souvent attrayantes. Si votre enfant a goûté aux fleurs, aux feuilles ou aux baies cela peut devenir dangereux. Proscrivez les plantes toxiques de la maison et du jardin. Il faut enseigner aux enfants à ne pas manger de fruits inconnus.



Faire monter des cerfs volants est un formidable divertissement d'automne. Cherchez pour cela un endroit adéquat, c'est à dire un espace libre sans fils électriques pour que le fil du cerf volant ne puisse pas s'y accrocher (danger d'électrocution!).

Les surfaces gelées en hiver invitent à y jouer. Cependant, chaque année des enfants et des adultes sont victimes de la glace qui se brise. Pour cette raison, ne laissez jamais vos enfants fouler une surface gelée sans surveillance.

Les chiens et les chats ne supportent pas tout. Ne pas laisser les petits enfants avec des animaux domestiques. Les enfants plus âgés doivent apprendre à se comporter avec des animaux.

2. Conseils pour les femmes : le dépistage du cancer du sein et le traitement

Le cancer du sein est le cancer le plus répandu chez les femmes à travers le monde. La bonne nouvelle est qu'on peut soigner de plus en plus de patientes atteintes du cancer du sein : 70 pour cent des femmes malades survivent. Mais alors que le taux de morbidité des femmes allemandes baisse, il augmente par exemple chez les Turques vivant en Allemagne.

Facteurs à risque

Il n'y a pas de cause déterminée pour le cancer du sein. La science a cependant identifié une série de facteurs qui augmentent le risque de contracter le cancer du sein.

Disposition génétique: les experts partent du principe que 5 à 8 pour cent de toutes les patientes atteintes du cancer du sein ont un risque à caractère génétique ou héréditaire.

Alimentation et mouvement: des études indiquent qu'une alimentation pauvre en graisses avec beaucoup de fruits et légumes et l'exercice régulier réduisent le risque du cancer du sein. Les femmes avec surpoids contactent le cancer du sein plus fréquemment après la ménopause.

Environnement: beaucoup de substances, par exemple les matériaux radioactifs, sont associés à l'apparition des cancers.

Vieillesse: le risque de contracter le cancer du sein augmente avec la vieillesse. L'âge moyen pour contracter la maladie est de 63 ans. Seulement 20 pour cent des patientes ont moins de 50 ans.

Hormones: les études laissent supposer qu'à long terme, la prise d'hormones favorise l'apparition du cancer du sein. La prise de la pilule augmente aussi le risque de façon minime.

Stérilité et grossesse tardive: les femmes stériles de même que les femmes qui ont eu leur premier enfant après l'âge de 30 ans semblent avoir un risque de cancer élevé. Inversement,

chaque phase d'allaitement réduit le risque.

Cancer du sein antécédent: les femmes qui ont déjà une fois contracté le cancer du sein ont un risque élevé pour une nouvelle maladie.

Mastopathie: par mastopathie on décrit une modification malade mais en soi bénigne du sein. Dans une forme particulière de mastopathie (degré III), le risque de cancer du sein augmente.

Alcool: la prise d'alcool en général favorise l'apparition du cancer.



Dépistage

Le dépistage du cancer du sein a pour objectif de découvrir la maladie aussi tôt que possible pour augmenter les chances de guérison. Pour dépister le cancer du sein, les médecins recommandent: l'auto-examen, la palpation par le médecin et les radiographies régulières du sein (*mammographie*).

Auto-examen par tâtonnement

Où et quand?

- Devant le miroir, sous la douche ou au moment de passer de la crème
- Le 7ème jour après le début des règles
- Si vous n'avez plus de règles, un jour précis du mois

Vous recherchez

- Nodules ou enflures, modifications de la taille du sein ou de la forme du sein, enfoncements ou rides, zones qui s'apparentent à une peau d'orange, rougeurs ou zones chaudes.

Comment?

De la clavicule jusqu'au-dessous du sein y compris le tissu mammaire sous les bras :

- avec les trois doigts du milieu, (les doigts sont posés à plat et resserrés, cf. image)
- imaginez vous le sein comme une horloge, commencez la palpation à la clavicule (12 heures)
- palpez avec le bout des doigts et non avec la pointe des doigts et faites des mouvements circulaires jusqu'au mamelon
- répétez cela pour chaque heure de l'horloge (cf. image)

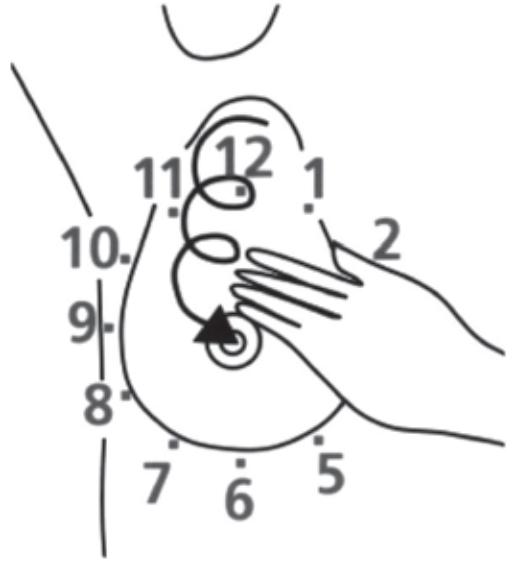
beaucoup de modifications du sein sont découvertes par le partenaire. Faites-vous aider par le partenaire lors de la palpation.

Palpation par le médecin

A partir de l'âge de 30 ans, les caisses d'assurance maladie proposent aux femmes la possibilité de faire examiner leur seins une fois par an par leur gynécologue en vue de constater des modifications.

Radiographies du sein (mammographie)

Dans une mammographie le sein de la femme est radiographié. Entre 50 et 69 ans, les femmes assurées légalement sont invitées tous les deux ans à un *screening de mammographie*



de dépistage. Les caisses d'assurance maladie supportent les frais.

Selon le ministère fédéral de la santé, la participation régulière des femmes âgées de 50 à 69 ans à une mammographie de dépistage réduit d'un tiers le taux de mortalité. Les femmes de moins de 50 ans et de plus de 69 ans qui sont assurées légalement n'ont droit à la mammographie qu'en cas de suspicion d'un cancer du sein.

Quand dois-je aller chez le médecin?

- Douleurs
- Modifications de la forme, du volume ou de la position du sein
- Modifications de la peau du sein, enfoncements ou déformations
- Modifications du mamelon

- Indurations/nodules dans le sein ou sous les aisselles
- Perte de poids subite et sans raison
- Comportements différents des seins lors de la levée des bras
- Sécrétions sanguinolentes aqueuses
- Apparitions soudaines et définitives de rougeurs au niveau de la poitrine

Pratiquement chaque femme palpe un jour dans sa vie une modification du sein. Cependant, dans 80 % des cas, il s'agit d'une **maladie bénigne**. La démarche vers le médecin devrait malgré tout avoir lieu aussi vite que possible : D'une part pour éviter des craintes inutiles, d'autre part pour être traité le plus tôt possible quand le diagnostic indique le «*cancer*».

Pour constater si une modification révèle un cancer, un échantillon du tissu sera prélevé (biopsie). Le matériel cellulaire ou le tissu sera prélevé avec une aiguille creuse pour être ensuite analysé.

Important :

Un résultat suspect ne signifie cependant pas d'emblée qu'une femme est atteinte du cancer du sein.

Cancer du sein

Qu'est ce que le cancer du sein?

Les *tumeurs* apparaissent par la division cellulaire incontrôlée. Dans le cas des tumeurs malignes les cellules modifiées se multiplient, croissent à l'intérieur du tissu et le détruisent. Par le biais des appareils circulatoires et des vaisseaux lymphatiques, elle peuvent atteindre d'autres organes et y former des excroissances (métastases). Lorsqu'un cancer du sein est constaté chez une femme, il est important qu'elle prenne son temps malgré ce diagnostic et qu'elle s'informe intensément sur les possibilités de traitement, sur les cliniques etc. Dans chacun des cas la femme concernée devra subir des examens approfondis permettant de déterminer le degré de gravité de sa maladie.

Thérapie

Grâce aux progrès de la médecine, le traitement est devenu doux et de nos jours, les ablations du sein sont devenues rarement nécessaires. Dans plus de 70 pour cent des cas on opère de façon conservatrice. La thérapie dépend de la grosseur de la tumeur, de sa propagation et de sa position, de la grosseur du sein, de l'âge de la patiente et de ses souhaits. Généralement, à côté des opérations, le traitement englobe

une radiothérapie et le cas échéant une thérapie médicamenteuse (thérapie anti-hormonale, chimiothérapie).

Opération

Généralement une seule opération suffit de nos jours. Dans **la chirurgie conservatrice**, on extrait les tumeurs et une partie du tissu environnant sain. On peut opérer de façon conservatrice lorsqu'il s'agit d'une tumeur unique qui se développe à un endroit délimité.

Une ablation du sein peut être nécessaire,

- lorsque plusieurs tumeurs existent
- lorsqu'il s'agit d'un carcinome inflammatoire,
- lorsqu'une tumeur n'a pas pu être entièrement extraite de façon conservatrice,
- lorsqu'une irradiation n'est pas possible ou n'est pas voulue ou
- si une patiente considère que l'ablation est plus sûre que la chirurgie conservatrice.

L'ablation des ganglions lymphatiques axillaires fait souvent partie d'une opération du sein. Ceux-ci sont enlevés pour déterminer si et combien de ganglions lymphatiques sont atteints par le cancer.

Hormonothérapie

Environ trois quarts des tumeurs malignes croissent dépendamment des hormones : l'hormone sexuelle féminine œstrogène stimule la croissance des cellules cancéreuses. Dans la thérapie hormonale, les hormones dites «anti hormones» sont employées pour freiner la croissance cellulaire.

Radiothérapie

La radiothérapie est une méthode de traitement très souvent utilisée en cas de cancer du sein. Après une opération, les tumeurs restantes seront éventuellement détruites ou interrompues dans leur croissance par des rayons pleins d'énergie. La radiothérapie dure à peu près six semaines et se déroule en plusieurs rendez-vous hebdomadaires à la clinique ou dans un cabinet de radiothérapie.

Chimiothérapie

Chez les patientes atteintes de cancer une chimiothérapie est souvent faite en plus entre l'opération et la radiothérapie afin de réduire les risques de rechute et de freiner la formation de métastases. Les médicaments sont administrés en plusieurs blocs de temps. Ils se répandent dans tout le corps et freinent partout la division cellulaire. De cette manière, on peut également atteindre les tumeurs qui n'ont pas été découvertes.

Reconstruction opérationnelle du sein et autres possibilités

Si le sein doit être enlevé ou si l'apparence physique est considérée comme gênante après une opération, les patientes du cancer du sein ont trois possibilités: Elles peuvent porter des prothèses en ouate ou d'autres prothèses dans leur soutien-gorge, se faire mettre des implants en matière plastique ou opter pour une reconstruction du sein avec leurs propres tissus.

Assistance psychologique

Comme accompagnement de la thérapie les psychologues de l'hôpital, les centres de conseil pour les personnes atteintes du cancer et les groupes d'entraide aident à mieux supporter la douleur corporelle et psychique et à développer une nouvelle perspective de vie.

Rééducation et soins post opératoires

Rééducation

Pour la *rééducation*, la patiente peut être hospitalisée ou avoir recours aux services externes. La rééducation avec hospitalisation a lieu dans les cliniques de rééducation. Quand la patiente a recours aux services externes, elle se rend du lundi au vendredi dans un centre de rééducation proche de son domicile et passe ses nuits et ses week-ends à la maison.

Soins post opératoires

Les soins post opératoires durent trois ans après l'opération. Une mammographie du sein malade/opéré a lieu tous les trois mois et/ou tous les six mois et une mammographie du sein intact est effectuée une fois par an. Dans les deux années qui suivent, une mammographie sera effectuée à certains intervalles.



3. Conseils pour les seniors : vieillesse, soins et santé

Santé dans la vieillesse

D'après la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, une personne qui a achevé sa 65ème année de vie est considérée comme une personne âgée. Des études ont montré que les migrants se sentent vieux bien plus tôt que la moyenne (à 60 ans) et que dans la vieillesse, ils ont un risque de santé élevé. Ils vont plus fréquemment en retraite anticipée, souffrent de polymorbidité ou de maladies chroniques et de handicaps. Ces perturbations ont plusieurs causes : quitter la patrie, le cercle d'amis et la famille pour chercher du travail dans un pays étranger et y bâtir une nouvelle vie, tout cela est pesant. En outre, les migrants accomplissent des travaux corporels durs. Avec une prévention ciblée, le bien-être pendant la vieillesse peut cependant augmenter.

Boire et manger

Manger et boire restent importants malgré la diminution de la soif et de la faim dans la vieillesse.

D'une part, une alimentation équilibrée et suffisante est idéale car la malnutrition et la dénutrition affaiblissent le corps. D'autre part les personnes âgées doivent éviter un excès d'alimentation et le surpoids qui en résulte.

Les personnes âgées devraient

- consommer moins de graisse et de glucides,
- privilégier les aliments riches en protéines et en fibres alimentaires (lait/ produits laitiers),
- boire peu d'alcool,
- consommer peu de sucre et peu de sel,
- manger tous les jours des fruits et des légumes.

Certaines maladies nécessitent une alimentation spéciale. Il existe des **services de repas à domicile** («Repas sur roues», proposés par *les associations de soins de bienfaisance* (Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Diakonie, Croix Rouge Allemande) pour les seniors qui ne peuvent plus cuisiner eux-mêmes et dont les proches ne peuvent pas assurer cette tâche.

Les personnes âgées doivent boire au moins deux litres par jour. Dans certaines conditions, les personnes qui souffrent d'un problème cardiaque ou de maladies rénales devraient boire moins. Dans ces cas-là, il est bon de consulter le médecin.



Vaccinations

Les infections touchent les personnes âgées plus durement que les jeunes. Pour cette raison, pendant la période de la grippe, elles devraient éviter le contact avec des malades. L'exercice quotidien fortifie le système immunitaire.

L'Institut Robert-Koch recommande les vaccins suivants aux personnes âgées :

- vaccin contre la grippe une fois par an
- vaccin contre la pneumonie, tous les six ans
- tétanos/diphthérie, tous les cinq ans

Les caisses d'assurance maladie supportent les frais de ces vaccinations.

Médicaments

Pendant la vieillesse, plusieurs maladies apparaissent parfois simultanément. Ainsi, le nombre des médicaments prescrits et administrés augmente. Ils ont souvent des interactions et effets secondaires et entraînent par exemple des problèmes circulatoires, de la confusion, des problèmes rénaux ou des perturbations des mouvements. Respectez bien la dose correcte.

Douleurs

Certaines personnes âgées ont des douleurs chroniques ou des douleurs liées à des maladies. Comme les douleurs limitent la qualité de vie et qu'elles peuvent entraîner l'alitement et d'autres maladies, il faut traiter les douleurs de façon appropriée avec des médicaments, de la kinésithérapie et d'autres moyens thérapeutiques.

Depuis 2007, les assurés légaux atteints de graves maladies dont l'espérance de vie est réduite ont droit à une assistance par les équipes dites équipes de soins palliatifs. Ces équipes de médecins, infirmiers et thérapeutes rendent visite aux patients à domicile. Leur rôle consiste à adoucir les douleurs et les symptômes tels que l'étouffement, la nausée ou les vomissements. L'assistance peut être prescrite par des médecins établis et par des médecins de clinique.

Rééducation

Après une attaque vasculaire cérébrale, une fracture du col du fémur ou l'apparition de maladies liées au vieillissement, une mesure de rééducation peut contribuer à maintenir l'autonomie du patient malgré les douleurs et à éviter un transfert dans un hospice. En Allemagne, chaque personne a un droit légal à la rééducation.

Pour la rééducation les patients peuvent se rendre dans **les cliniques de jour ou dans les services externes des centres de rééducation**. Cependant, le plus souvent, les mesures de rééducation ont lieu **dans le cadre d'une hospitalisation**.

Groupes d'entraide et de proches

En Allemagne, il y a environ 100.000 groupes d'entraide qui, lors de rencontres régulières, essayent de faciliter l'acceptation des maladies. Ils proposent des contacts, donnent des idées pour l'organisation de la vie et offrent un réseau social.

Dans les groupes d'entraide, les proches soignants trouvent aussi de la compréhension à leurs problèmes.

Satisfaction dans la vieillesse

Le contact avec les amis, la famille et les connaissances peut augmenter la satisfaction dans la vieillesse. Pour cette raison, il est bon que les personnes âgées continuent à accomplir des tâches dans leurs familles et à se consacrer à leurs hobbies. Un mode de vie sain avec de petites aides comme les exercices de mémoire, un appareil acoustique adéquat ou des bonnes lunettes aident à jouir de la vieillesse.

Soins dans la vieillesse

Pour les personnes plus âgées qui deviennent brusquement dépendantes, voire grabataires et pour leurs proches il existe différentes offres d'aide.

Prestations financières de l'assurance dépendance

Depuis 1995 l'*assurance dépendance* existe en Allemagne. Elle a pour but d'aider les personnes âgées et leurs proches financièrement quand les seniors deviennent dépendants à demeure.

Les assurés ont droit aux prestations de l'assurance dépendance sociale quand ils ont

- payé les cotisations au moins deux années durant dans les dix dernières années avant la demande,
- ont été classés comme dépendants par le service médical des caisses d'assurance maladie ou
- sont dépendants d'aide de façon considérable dans les gestes ordinaires et répétitifs du quotidien et ce dans les domaines importants pour les personnes dépendantes comme les soins corporels, l'alimentation, la mobilité et l'assistance liée à la tenue du ménage.

Consultation de soins

Dès le 01.01.2009 les personnes qui reçoivent des prestations de l'assurance dépendance ont droit à une consultation individuelle de soins. Vous obtiendrez des informations supplémentaires auprès de la caisse d'assurance dépendance.

Allocation de soins et prestations matérielles de soins

Si une personne âgée est soignée par des proches ou par des amis et si la caisse d'assurance dépendance a reconnu sa dépendance, elle obtient une allocation de soins mensuelle dont le montant dépend du *niveau de soins*. Les personnes dépendantes qui ne sont pas assistées par les membres de la famille ont droit à une prestation matérielle de soin. Dans ce cas, le personnel médical professionnel se charge de l'entretien et la caisse d'assurance dépendance prend en charge une partie des frais selon le niveau de soins.



Sous certaines conditions les migrants des pays de l'UE qui ont droit aux prestations de l'assurance dépendance peuvent aussi obtenir des prestations financières dans leurs pays d'origine. Les prestations matérielles de soin ne peuvent pas être transférées à un autre pays.

Dépendance et niveau de soins

Les personnes dépendantes sont classées en trois catégories de niveau de soins. Ce classement a lieu après une expertise du service médical de l'assurance maladie (MDK). Des prestations financières de montants différents sont liées aux trois niveaux de soins.

Le niveau de soins I s'adresse aux personnes fortement dépendantes, **le niveau de soins II** est pour les personnes gravement dépendantes et **le niveau de soins III** pour les personnes très gravement dépendantes qui ont besoin d'au moins 5 heures d'aide par jour.

Prestations pour soins à domicile

Le tableau suivant présente les taux de soins infirmiers d'octobre 2008.

Prestations pour les soins au foyer

Lorsque le lieu stationnaire (au foyer) est nécessaire l'assurance dépendance paie mensuellement, selon le niveau de soins jusqu'à 1.470 Euro (dans les cas graves 1.750 Euro) mais exclusivement pour les soins de base, l'aide sociale et les soins de traitement médical.

L'assuré doit supporter lui-même les frais d'hébergement et d'alimentation ainsi qu'au moins 25 pour cent des frais du foyer.

L'assurance dépendance et – lorsque le revenu et le patrimoine de la personne dépendante et de sa famille ne suffisent pas – le bureau d'aide sociale paient pour les soins au foyer, lorsque les soins à domicile ou l'hospitalisation partielle ne suffisent pas, sont plus coûteux ou inacceptables. Pour les personnes dépendantes de la catégorie I et II, l'expert du MDK doit attester que les soins au foyer sont nécessaires. Si cela ne ressort pas de l'expertise, la caisse d'assurance dépendance ne paie que le montant qui serait payé dans le cas de soins à domicile.

	Niveau de soins I	Niveau de soins II	Niveau de soins III
Allocation de soins par mois	215 Euro	420 Euro	675 Euro
Prestation matérielle de soins par mois jusqu'à	420 Euro	980 Euro	1.470 Euro (1.918 Euro)* *cas difficiles

Le tableau suivant présente les taux de tarifs de soins valables en octobre 2008.

	Niveau de soins I	Niveau de soins II	Niveau de soins III
Avec expertise de l'expert du MRK jusqu'à	1.023 €/mois	1.279 €/mois	1.470 €/mois (1.750 €/mois)* *cas difficiles

Conseil

Beaucoup d'organismes (services de seniors, associations de soins de bienfaisance etc) proposent des consultations pour les personnes âgées et pour les proches qui ne savent pas comment organiser l'assistance ou les soins. Elles donnent aussi des informations sur les aides existantes.

Dans beaucoup de villes, les services sociaux ont adapté leurs offres sur les besoins des migrants.

- Arbeiterwohlfahrt/AWO (la mutualité ouvrière)
- Caritasverband (l'association Caritas)
- Deutsches Rotes Kreuz/DRK (la Croix Rouge Allemande)
- Diakonisches Werk (les œuvres paroissiales)

De même

- lieux de conseils pour seniors, conseil pour l'habitat et les soins,
 - service de soins externes
- une offre complète de conseil et d'aide.

Le conseil est gratuit et soumis au devoir de confidentialité. Les associations mettent aussi en relation avec les services de repas ou l'installation de systèmes d'appel d'urgence.

Dans beaucoup de villes, il y a des services sociaux qui ont adapté leurs offres sur les besoins des migrants. Ils proposent p.ex. un personnel en langue maternelle ou mettent le matériel d'information en plusieurs langues à la disposition.

Les organisations d'entraide, les administrations municipales et communales (consultation des citoyens, bureau d'aide sociale: division d'aide aux personnes âgées, représentants et conseils des seniors), associations et caisses d'assurance maladie et dépendance conseillent sur les soins à domicile. Les proches et les personnes concernées peuvent s'informer sur **la dépendance/le niveau de soins et les prestations des caisses d'assurance dépendance.**

Habiter à la maison

A peu près **200 bureaux de conseil de logement** informent les personnes âgées sur les possibilités d'adaptation du logement.

Ils sont installés auprès de:

- L'administration municipale
- des associations de soins de bienfaisance
- des entreprises de construction de logements
- des associations d'utilité publique
- des chambres des architectes

Les conseillers aident à trouver des solutions techniques aux problèmes quotidiens. Sur demande ils organisent les transformations et élucident les questions de financement. Aux personnes dépendantes vivant dans leur propre foyer, la caisse d'assurance dépendance paye une subvention pour la transformation de l'habitat.

Aides et accessoires de soins

Non seulement un logement sans barrière mais également des accessoires de soins peuvent soulager le quotidien dans la vieillesse.

Les moyens sont des instruments,

- qui assurent le succès du traitement d'un malade,

- permettent d'éviter un handicap qui menace ou
- compensent un handicap.

En font partie p.ex. les lunettes, les appareils acoustiques, les prothèses ou les fauteuils roulants. Les aides sont prescrites par le médecin. La caisse d'assurance maladie participe aux frais.

Les accessoires de soins doivent

- faciliter les soins,
- atténuer les troubles et
- rendre possible une vie autonome.

En font par exemple partie les ascenseurs de baignoire, les appareils d'appels d'urgence à domicile. Pour les accessoires de soins la caisse d'assurance dépendance supporte une partie des frais si le service médical des caisses d'assurance maladie (MDK) a classé la personne auparavant comme dépendante et lui a attribué un niveau de soins. La caisse d'assurance dépendance paye sans ordonnance médicale. Une demande informelle suffit.

Organiser les soins à domicile

La plupart des personnes dépendantes sont assistées à la maison par leur conjoint, leurs filles, leurs fils et leurs beaux-enfants. Pour ces derniers les soins peuvent être corporellement et émotionnellement très accablants. Pour

cette raison, les personnes soignantes devraient chercher du soutien. Les groupes d'entraide qui s'adressent aux proches soignants offrent un soutien et la possibilité de s'exprimer.

Dans des **cours**, les proches peuvent apprendre certaines techniques qui facilitent les soins et les rendent plus agréables pour la personne soignée. Ces cours sont offerts par les caisses d'assurance dépendance et ils sont gratuits lorsque le MDK a constaté la dépendance.

Soins de jour et de nuit

Les soins de jour et de nuit permettent aux personnes dépendantes de vivre à la maison et en même temps d'obtenir l'assistance nécessaire. Dans la journée ou pendant les nuits par exemple, pendant que les enfants travaillent, la personne dépendante est suivie dans un établissement d'hospitalisation partielle.

Soins à court terme

Comme les proches qui soignent ont aussi besoin de vacances ou peuvent tomber malades, il existe des soins à court terme. Ils sont offerts par les associations de soins de bienfaisance, les communes et les entreprises commerciales dans des établissements spéciaux de soins à court terme, à

l'hospice ou dans les services de soins externes.

Soins de remplacement

En cas d'empêchement de la personne soignante, une alternative aux soins à court terme est le soin de remplacement. Un autre membre de la famille, un ami ou un soignant professionnel procure les soins aussi longtemps que la personne soignante n'est pas là.

Services de soins externes

Lorsque les personnes dépendantes ne sont pas assistées par les proches un service de soins externes peut se charger des soins dans le logement. Les soins professionnels à domicile sont proposés par les services sociaux et les services de soins qui sont exercés par les associations de soins de bienfaisance, les communes ou de façon commerciale. Un avantage des services de soins est qu'il est en général offert par un personnel qualifié.

Les listes des services de soins et la vue d'ensemble des prix sont disponibles auprès :

- des caisses d'assurance dépendance
- des communes (services d'aide aux personnes âgées, téléphone pour seniors)

Habiter ensemble

Dans les logements assistés, les seniors vivent dans leur propre ménage, situé par exemple dans une maison de retraite ou rattaché à un hospice pour personnes âgées. Les habitants peuvent continuer à organiser leur quotidien de façon autonome et ont leur sphère privée, ils peuvent cependant recevoir l'assistance dont ils ont besoin – sous forme de différentes prestations d'alimentation, d'entretien et de soins – qu'ils peuvent choisir librement.

Les collocations suivies offrent plus d'assistance que les logements assistés. Cette offre s'adresse aux personnes qui ne sont plus en mesure de s'alimenter elles-mêmes. Les locataires ont leurs propres chambres, déterminent l'aménagement de la maison et le quotidien mais sont intensivement assistés par des assistants qualifiés.

Aide et soins au foyer

Lorsque les soins ne peuvent plus être prodigués par les proches, la personne dépendante peut aussi emménager dans un foyer. Les habitants sont assistés 24 h sur 24 par des professionnels. En cas d'urgence il y a une aide immédiate et il existe de nombreuses activités de groupe et des possibilités d'animation par exemple la gymnastique ou les exercices de mémoire.

Les adresses des hospices pour personnes âgées sont disponibles auprès :

- des services sociaux
- des services d'aide aux personnes âgées et des représentations des seniors des communes
- des caisses d'assurance dépendance
- des associations de soins de bienfaisance, des organismes privés
- des groupes d'auto-assistance
- dans les pages jaunes
- sur Internet

Composition des coûts de l'hospice

Les caisses d'assurance dépendance supportent financièrement les prestations générales de soins, les soins de traitement et l'aide sociale lorsque l'établissement a un contrat de soins avec la caisse.

Le logement et l'alimentation sont à payer soi-même. Lorsque le revenu et la patrimoine ne suffisent pas et que les enfants ne disposent pas non plus de moyens nécessaires, on peut demander l'aide sociale.

Cela vaut pareillement pour les frais dits d'investissement. Il faut également les payer soi-même. Les services supplémentaires tels que le coiffeur, le ménage etc. doivent être payés par la personne elle-même.



Prestations financières d'autres organismes

Dans beaucoup de cas, les personnes dépendantes peuvent recourir aux prestations non seulement des caisses d'assurance dépendance mais aussi d'autres organismes, généralement les caisses d'assurance maladie ou l'aide sociale.

Caisse d'assurance maladie

Soins et traitement infirmier à domicile

En cas de maladie, la caisse légale d'assurance maladie offre à ses assurés au maximum quatre semaines de soins à domicile (soins de base, tenue du ménage), y compris les soins médicaux (injections d'insuline, soins des plaies).

La condition est une ordonnance médicale. En général, ce sont des soignants professionnels des services de soins externes qui prodiguent les soins.

Le soin médical à domicile sera accordé si un traitement hospitalier

- est offert mais n'est pas réalisable (vaut aussi lorsque le malade ne souhaite aucune hospitalisation!),
- peut être empêché par les soins infirmiers à la maison ou
- peut être réduit par les soins infirmiers à la maison.

Aide sociale

Autrement que lors des prestations de l'assurance dépendance et de l'assurance maladie, le droit à l'aide sociale est orienté sur l'indigence. Les paiements ne seront accordés que lorsque le patrimoine et les revenus d'une personne âgée tout comme ceux des membres de sa famille (conjoint, enfants) ne suffisent pas pour l'entretien et les soins – et lorsque aucun autre organisme ne propose de supporter les frais.

Ont droit aux aides de soins :

- Les personnes n'ayant pas d'assurance dépendance ou dont la période de préassurance ne suffit pas.
- Les personnes assurées auprès de l'assurance dépendance mais pour lesquelles l'assistance de l'assurance dépendance ne couvre pas les besoins d'aide et les frais.
- Les personnes dont le besoin d'aide ne suffit pas pour être classées comme personnes dépendantes au moins au niveau de soins I au sens de l'assurance dépendance.
- Les personnes qui seront dépendantes pendant moins de 6 mois.

En cas d'aide sociale, comme dans l'assurance dépendance, les soins à domicile ont la primauté sur les soins hospitaliers. Les personnes dépendantes peuvent faire valoir les frais exceptionnels convenables (frais de transport, frais d'hébergement des enfants, frais causés à la personne qui prodigue gratuitement les soins) auprès du service social.

Prestations :

- Si les membres de la famille ou les amis prodiguent des soins à une personne âgée sans niveau de soins, l'aide sociale supporte les frais exceptionnels (frais de transport, manque à gagner) et, le cas échéant, aussi les cotisations de l'assurance sociale invalidité-vieillesse.
- Les frais des soins externes, soins à court terme/soins de jour ou d'une combinaison de soins par des personnes privées et de soins par des professionnels seront pris en charge.
- L'allocation de soins est payée comme en cas d'assurance dépendance à partir du niveau de soins I.
- En cas de soins complets, dans le cadre des coûts de soins convenus, l'aide sociale prend en charge les coûts et contrairement à l'assurance dépendance les frais d'hébergement, d'alimentation et les frais d'investissement.

4. Glossaire

Assurance dépendance

L'assurance dépendance est une branche de l'assurance sociale et couvre le risque de dépendance. Les personnes assurées auprès des caisses d'assurance maladie obligatoires bénéficient d'office de l'assurance dépendance. Celui qui a souscrit une assurance maladie privée doit souscrire une assurance dépendance privée. Les organismes de l'assurance dépendance sont les caisses d'assurance dépendance dont les tâches sont accomplies par les caisses d'assurance maladie. Les dépenses des caisses d'assurance dépendance sont financées par les cotisations de leurs membres et par les employeurs.

Cancer

Le terme cancer (maladie cancéreuse) signifie une croissance incontrôlée des cellules. Les cellules cancéreuses supplantent ou détruisent les tissus sains. Chaque organe du corps peut être atteint de cancer. Il existe beaucoup de sortes de cancers qui diffèrent énormément par leurs possibilités de traitement. Le dépistage du cancer permet de réduire le risque de mourir de cancer.

Carnet de vaccination

Le médecin inscrit dans le carnet de

vaccination quand tel vaccin a été fait. Comme les vaccins de protection des enfants se font en règle générale pendant les examens de dépistage destinés aux enfants, il faut toujours apporter le carnet de vaccination et le carnet U à tous les examens U. Si vous ne disposez pas encore de carnet de vaccination, le médecin en établit un. Le carnet de vaccination devrait aussi accompagner les adultes à chaque vaccination ou à chaque voyage à l'étranger.

Carnet U

Les résultats des examens de dépistage chez les enfants (examens-U) sont inscrits dans le carnet U. Il contient par ailleurs des informations importantes comme p. ex. les tableaux de poids et de taille qu'un enfant devrait avoir atteint à un certain âge. Le carnet U est établi à l'hôpital après l'examen U1. Il faut l'apporter à tous les examens de prévention des enfants et des jeunes.

(Examen) ultrason

L'(examen) ultrason est la désignation de la sonographie ou de l'échographie dans le langage familier. Au cours d'un (examen) ultrason, différentes régions du corps sont représentées sous forme d'images à l'aide des ondes sonores.

Il sert dans beaucoup de domaines médicaux au premier diagnostic des maladies.

Facteurs à risque

Il existe une série de circonstances qui peuvent mettre la vie en danger. On peut souvent éviter les comportements dus à l'habitude et les conséquences qui en découlent. Souvent, il s'agit également de prédispositions – en partie congénitales – conduisant à la détérioration de la santé ou à des maladies. Mais les conditions environnementales, comme par exemple une exposition accrue au bruit, les rayons ultraviolets ou les moisissures dans les habitations valent aussi comme facteurs à risque pour l'apparition de certaines maladies.

Fluoration

Par la fluoration on dote les dents de fluorure par le biais de pâte dentifrice contenant du fluor, par le biais de gelée et de laque (chez le dentiste). Le fluorure se dépose dans l'émail des dents et renforce sa structure. La dent résiste mieux aux attaques d'acides (p.ex. lors de la consommation de sucre).

Les associations de soins de bienfaisance

Les associations de soins de bienfaisance sont des organisations d'utilité publique qui sont en Allemagne des organismes

et des gérants d'établissements d'aide sociale publique, d'établissements médicaux et de soins. Une autre tâche consiste en la sauvegarde et la représentation des intérêts de la protection sociale.

Mammographie

Au cours de la mammographie on réalise une radiographie du sein, ce qui permet de visualiser les modifications du tissu du sein.

Médecin traitant

Un médecin traitant est un médecin établi. La plupart du temps il constitue la première adresse des patients en cas de problèmes de santé. En Allemagne ce sont des spécialistes de médecine générale, des spécialistes de médecine interne établis comme médecins traitants.

Niveau de soins

Le degré d'indigence est déterminant pour savoir quelles prestations les personnes dépendantes obtiennent. La caisse d'assurance dépendance laisse au service médical des caisses d'assurance maladie (MDK) le soin de constater le besoin d'aide et de recommander un classement correspondant. Le législateur a prévu trois niveaux de soins :

Niveau de soins I = pour les personnes fortement dépendantes, qui ont besoin d'aide au moins une fois par jour pour

des soins corporels, l'alimentation ou la mobilité (au moins 90 minutes en moyenne par jour);
Niveau de soins II = pour les personnes gravement dépendantes qui ont besoin au moins trois fois par jour de soins (au moins trois heures en moyenne par jour);
Niveau de soins III = pour les personnes très gravement dépendantes qui ont besoin en moyenne d'au moins 5 heures d'aide par jour).

Redevance au cabinet médical

Les patients doivent une fois par trimestre s'acquitter du versement d'une redevance de 10 euro au cabinet médical. Cela ne vaut pas pour les examens de dépistage et de prévention. Si d'autres consultations sont nécessaires pendant le même trimestre il faudra reverser la redevance à chaque nouvelle consultation, à moins que le premier médecin traitant n'ait établi une feuille d'orientation vers l'autre médecin. L'exonération de la redevance de cabinet médical ne vaut pas pour le dentiste et le médecin d'urgence. Ici aussi on prélève une redevance de 10 euros par trimestre. Les enfants et les jeunes de moins de 18 ans n'ont pas à payer de redevance au cabinet médical.

Rééducation

Les mesures de rééducation visent à préserver et à développer les capacités existantes, entre autres par les exercices,

l'ergothérapie, la psychothérapie ou les massages. En Allemagne, les assurés ont droit à la rééducation par exemple après une maladie ou un accident. Avant de commencer une rééducation, il faut obtenir l'engagement de prise en charge des frais par la caisse d'assurance maladie. La demande est introduite généralement par le médecin hospitalier, parfois aussi par le médecin traitant, le médecin spécialiste ou le MDK après une expertise.

Screening de mammographie

En Allemagne un programme de screening par mammographie est mis en place depuis 2005. Par ce programme, toute la population des femmes de 50 à 69 ans est invitée à des dépistages réguliers du cancer. Le screening se déroule dans des centres hautement spécialisés.

Tumeur

La tumeur est le terme général pour décrire une augmentation du volume d'un tissu bien délimité. Cela peut être p.ex. un œdème local (accumulation d'eau dans les tissus) ou une enflure qui apparaît à la suite d'une inflammation. Dans un sens restreint, le terme tumeur est utilisé pour décrire une croissance incontrôlée de cellules autonomes. Une tumeur peut être bénigne ou maligne.

5. Adresses

Adresses générales

Institutions/contacts	Description
Ärztekammer Niedersachsen Körperschaft öffentlichen Rechts Berliner Allee 20 30175 Hannover Telefon: 0511 3 80 02 E-Mail: info@aekn.de Internet: www.aekn.de	En tant qu'instance neutre, la Chambre des Médecins représente les intérêts de ses membres aussi bien que ceux des patients et pour cette raison c'est un partenaire de la politique sanitaire. Elle encourage la communication entre la population et le corps des médecins par le biais de l'information, de l'échange et de la consultation. Elle est aussi interlocutrice en cas de plaintes des patients.
Bundesministerium für Gesundheit (BMG) Referat Information, Publikation, Redaktion Rochusstraße 1 53123 Bonn Internet: www.bmg.bund.de	L'entretien, la sécurisation et le développement de l'efficacité des caisses légales d'assurance maladie font partie des tâches centrales du MFS. Le MFS offre des services d'information téléphonique sur les projets suivants: Assurance dépendance: Tel.: 01805 99 66 03 Assurance maladie: Tel.: 01805 99 66 02 Protection assurance maladie pour tous: Tel.: 01805 99 66 01
donum vitae in Niedersachsen e.V. Geschäftsstelle: Hasestraße 5 49593 Bersenbrück Telefon: 05439 60 77 85 E-Mail: bersenbrueck@donumvitae.org Internet: www.niedersachsen. donumvitae.org	19 services de consultations destinés aux femmes, aux hommes et aux couples, indépendamment de la nationalité et de la croyance religieuse, font partie de la fédération régionale de donum vitae de Basse Saxe. On y prodigue des conseils dans l'esprit de la religion catholique à propos des conflits de grossesse (p. ex. aides et droits). Donum vitae facilite aussi les aides et autres support aux femmes enceintes et aux mères dans le besoin. Vous trouverez les contacts des services de consultations sous: www.niedersachsen.donumvitae.org/stellen

Institutions/contacts	Description
<p>Services de santé publique en Basse Saxe Niedersächsisches Landesgesundheitsamt Roesebeckstraße 4–6 30449 Hannover Internet: www.nlga.niedersachsen.de</p>	<p>Les services de santé publique offrent à la population des informations sur la santé, des explications et des consultations. Les examens médicaux scolaires, la consultation sur la vaccination et les aides pour les malades psychiques, les toxicomanes et les personnes handicapées font par exemple partie des tâches des services de santé publique. En outre ils supervisent et contrôlent l'hygiène dans les établissements de soins et d'encadrement ainsi que l'eau potable.</p>
<p>Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. Fenskeweg 2 30165 Hannover Telefon: 0511 35 00 052 E-Mail: info@gesundheitnds.de Internet: www.gesundheitnds.de</p>	<p>Le Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVG) (Association régionale pour la santé et Académie de la médecine sociale de Basse-Saxe) est une association professionnelle indépendante d'utilité publique travaillant dans le land à la promotion, l'éducation et la prévention de la santé. L'Académie de médecine sociale offre des séances de perfectionnement et des réunions scientifiques dans le domaine de la médecine sociale, de la prévention et de la rééducation et est regroupée en association commune avec l'association régionale pour la santé.</p>
<p>pro familia-Landesverband Niedersachsen Steintorstraße 6 30159 Hannover Telefon: 0511 30 18 57 80 E-Mail: lv.niedersachsen@profamilia.de</p>	<p>La consultation sur la planification familiale de pro familia conseille sur toutes les questions de contraception, grossesse et parenté. Avec les offres de pédagogie sexuelle pro familia contribue à informer et à inciter les jeunes à un comportement sexuel responsable.</p>

Santé des enfants

Institutions/contacts	Description
Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. Heilsbachstraße 30 53123 Bonn Internet: www.kindersicherheit.de	La Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (Groupe de travail fédéral «Plus de sécurité pour les enfants») s'est donné comme tâche d'informer le public sur les risques d'accident et de développer des mesures de prévention des accidents des enfants. Sur leur site internet les parents et les personnes qui s'occupent d'enfants peuvent s'informer sur les risques d'accident à la maison et pendant les loisirs.
Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Niedersachsen e.V. Schwarzer Bär 8 30449 Hannover Telefon: 0511 44 40 75 Internet: www.kinderschutzbundniedersachsen.de	Der Deutsche Kinderschutzbund (Association allemande pour la protection de l'enfance) est une association fédérale qui s'engage pour les enfants et pour leur protection. Elle offre entre autres des services de consultations sur les thèmes «Violence envers les enfants et les jeunes; consultation pour enfants, jeunes et familles» de même que des numéros de téléphone pour enfants et jeunes et pour les parents, assuré en Basse-Saxe par le centre de protection des enfants de Hanovre.
La Leche Liga Deutschland e.V. Gesellenweg 13 32427 Minden Telefon: 0571 4 89 46 Internet: www.lalecheliga.de	La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) (la ligue leche d'Allemagne) appartient à une organisation d'utilité publique répandue dans le monde (La Leche League International). En Allemagne la LLL est organisée en groupes régionaux de mères allaitantes. Son objectif est d'encourager et d'informer les femmes désirant allaiter. Les mères peuvent participer à des rencontres mensuelles d'allaitement et avoir recours à des consultations téléphoniques.
Stiftung Kindergesundheit c/o Ashurst LLP Prinzregentenstraße 18 80538 München Internet: www.kindergesundheit.de	La Stiftung Kindergesundheit (Fondation santé des enfants) s'implique pour une meilleure prévention sanitaire chez les enfants et promeut la communication du savoir nécessaire. Elle s'engage entre autres dans la prévention des allergies, la recherche des causes et la prévention de la malnutrition et suralimentation de même que pour la protection contre les infections et les malformations congénitales. D'autres thèmes importants sont la protection des jeunes contre la négligence, la violence et les abus sexuels.

Dépistage et traitement du cancer du sein

Institutions/contacts	Description
Brustkrebs Info e.V. Otto-Erich-Straße 9 14109 Berlin Internet: www.brustkrebsinfo.de	L'association Brustkrebs Info e.V. (Cancer du sein) met à la disposition des patientes et de leurs proches des informations indépendantes et scientifiquement fondées. Sur son site internet vous trouvez des informations complètes sur les thèmes du cancer du sein, des facteurs à risque et de la prévention, du dépistage du cancer du sein, du diagnostic, de la thérapie, de la rééducation et des soins post opératoires. En outre un lexique du cancer du sein sur Internet permet de s'informer sur les termes médicaux.
Deutsche Krebshilfe e.V. Thomas-Mann-Straße 40 35111 Bonn Telefon: 0228 72 99 00 Internet: www.krebshilfe.de	Le Deutsche Krebshilfe (Ligue allemande contre le cancer) s'engage depuis 34 ans pour les intérêts des malades du cancer. Son objectif est de combattre les cancers sous toutes leurs formes. Pour atteindre cet objectif, l'organisation soutient des projets d'amélioration de la prévention, du dépistage, du diagnostic, de la thérapie, des soins post opératoires médicaux et de l'entretien psychosocial y compris l'entraide en cas de cancer.
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. „Haus der Krebs-Selbsthilfe“ Thomas-Mann-Straße 40 53111 Bonn Telefon: 0228 33 88 94 00 Internet: www.frauenselbsthilfe.de	Le Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. (Groupe d'entraide de femmes atteintes du cancer) est une organisation dans laquelle les patientes du cancer du sein se sont regroupées pour améliorer les soins des personnes concernées. L'association propose des entretiens individuels ou de groupe avec les personnes concernées et/ou les proches ainsi que des consultations téléphoniques personnelles ou par internet. Elle organise en plus des conférences avec des experts de toutes les branches du système médical et d'assistance et soutient les intéressés lors de la création et de la direction de groupes d'auto assistance. Les ouvrages spécialisés et les brochures gratuites et faciles d'accès peuvent être commandés sur le site Internet de l'association.

Institutions/contacts	Description
<p>Krebsinformationsdienst (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg Im Neuenheimer Feld 280 69120 Heidelberg Internet: www.krebsinformation.de</p>	<p>Le Krebsinformationsdienst (KID) (Service d'information sur le cancer) est une institution du Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) (Centre allemand de recherche contre le cancer) à Heidelberg. Il a pour objectif de publier les informations actuelles sur les tumeurs, dont la qualité a été vérifiée. En outre, il met à disposition des adresses et des listes de bureaux de coordination pour les personnes recherchant de l'aide. Le service informe par téléphone sur tous les thèmes liés au cancer dans une langue compréhensible (tous les jours de 8h00 à 20h00, Tel. : 0800 4 20 30 40).</p>
<p>Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. Postfach 310220 86063 Augsburg Telefon: 0821 5 21 31 44 Internet: www.mamazone.de</p>	<p>Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. (Mamazone – femmes et recherche sur le cancer du sein) est l'initiative la plus grande et la plus active des patientes atteintes du cancer du sein en Allemagne. L'organisation soutient, réconforte et conseille les femmes atteintes du cancer du sein et s'engage dans le diagnostic, la thérapie et les soins post opératoires. En outre elle s'engage pour un traitement du cancer du sein, elle soutient les patientes informées désireuses de prendre leur sort en main.</p>
<p>Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V. Königstraße 27 30175 Hannover Telefon: 0511 3 88 52 62 Internet: www.ndskrebsgesellschaft.de</p>	<p>Le Niedersächsische Krebsgesellschaft (Société contre le cancer de Basse-Saxe) a pour objectif de promouvoir le dépistage du cancer du sein et d'informer la population sur le cancer. En outre il soutient la mise en place des services de consultations du cancer et des cliniques de traitement de tumeurs. Il s'engage pour la mise en œuvre de la prévoyance sociale publique et privée pour les malades du cancer. La Société contre le cancer de Basse-Saxe collabore à la législation sanitaire et sociale de façon consultative et par des expertises sur les questions de prévention et de lutte contre le cancer.</p>

Vielllesse, soins et santé

Institutions/contacts	Description
<p>IKoM (Informations- und Kontaktstelle Migration) IKoM-Projektbüro beim Projektträger: AKTIONCOURAGE e.V. Postfach 2644 53016 Bonn Telefon: 0228 9 14 00 45 E-Mail: IKoM@aktioncourage.org Internet: www.ikom-bund.de</p>	<p>L'Informations- und Kontaktstelle für die Arbeit mit älteren Migranten (IKoM) offre un soutien multiforme lors de la planification et de la réalisation des offres de soutien de la santé des migrants âgés.</p>
<p>Pflegetelefon Niedersachsen Telefon: 04152 8 88 89 14 Servicebüros für Senioren Internet: www.ms.niedersachsen.de</p>	<p>Les proches peuvent se faire conseiller par les personnels spécialisés diplômés sur les questions de soins. Depuis 2008, la Basse-Saxe promeut la mise en place de bureaux de services de seniors (BSS). Toute personne ayant des questions sur la vieillesse et le quotidien mais également tous ceux qui offrent des prestations de soutien peuvent s'adresser à ces bureaux de service. En qualité d'interlocuteur central le bureau doit offrir des informations et des prestations de services d'un seul tenant pour épargner des efforts inutiles aux personnes âgées.</p>

Notices

Remerciements

Nous remercions les nombreux scientifiques, spécialistes et institutions qui ont contribué à l'élaboration de ce guide sur les thèmes «Santé des enfants», «Dépistage du cancer du sein» et «Vieillesse et soins».

Les spécialistes suivants étaient responsables de la traduction du guide dans les langues respectives :

Javier Arola Navarro, Jelena Atanaskovic, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Michael Gromm, Janna Huche, Mustafa Kisabacak, Dang Chau Lam, Veronica Maguire, Alexey Milstein, Arnaud Lionel Ngassa Djomo, Tatjana Pankratz-Milstein, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, Teresa Willenborg, Özgür Ziyaretci

Vivre sainement – rester en bonne santé

L'essentiel c'est la santé. Une bonne santé est la condition préalable à une vie satisfaisante. Les enfants peuvent découvrir le monde avec élan, les adultes mieux surmonter les exigences du quotidien et jouir d'avantage de la vie. Pour les seniors aussi, il est extrêmement important de rester aussi longtemps possible en forme et actifs et de dépister les maladies à temps.

Comment pouvez-vous aider vos enfants à bien démarrer dans la vie? Quels examens concernant les enfants et les jeunes sont à votre disposition? Que signifie le dépistage du cancer du sein pour les femmes? Comment pouvez vous rester en bonne santé pendant la vieillesse et conserver votre autonomie aussi longtemps que possible?

Cette brochure répond à ces questions et à beaucoup d'autres. En plus vous trouverez des contacts et des interlocuteurs de différents établissements de soins de santé en Basse-Saxe.

Réalisé par :

