

# Sống lành mạnh – Để giữ sức khỏe

Thông tin về đề tài „Sức khỏe trẻ em“, „Phát hiện sớm ung thư vú“, „Tuổi già và chăm sóc“



Cuốn sách chỉ dẫn cho người nhập cư ở bang Niedersachsen  
Có trong 10 thứ tiếng



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Frauen, Familie  
und Gesundheit



# 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](http://www.ms.niedersachsen.de)

BKK Landesverband Niedersachsen-Bremen | Siebstraße 4, 30171 Hannover |  
[www.bkk-niedersachsen-bremen.de](http://www.bkk-niedersachsen-bremen.de)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)  
Königstraße 6, 30175 Hannover |  
[ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://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](http://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

# Lời chào mừng

Các bạn độc giả thân mến,

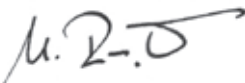
Sức khỏe là một đề tài mà tất cả chúng ta đều quan tâm – không phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi và xuất thân. Chính ý nghĩ này mà „dự án ba thế hệ“ hướng đặc biệt tới nhóm đối tượng người nhập cư và chú trọng vào các nhóm lứa tuổi khác nhau. Là người bảo trợ của dự án mới của bang „Cùng với và dành cho người nhập cư – Sức khỏe đa văn hóa bang Niedersachsen“ tôi rất vui mừng rằng sách hướng dẫn sức khỏe dẫn sức khỏe này phục vụ cho ba chủ đề trọng tâm: sức khỏe của trẻ em, phụ nữ và những người cao tuổi.

Mục đích cuốn sách nhỏ này là mang đến tận tay các bạn sự hỗ trợ và những chỉ dẫn để các bạn tự mình biết sẽ phải làm như thế nào để bạn giữ được sức khỏe của mình và như vậy là giữ được chất lượng cuộc sống của bạn. Bên cạnh cách sống có ý thức về sức khỏe, những chính sách khác nhau của hệ thống sức khỏe của Đức sẽ giúp bạn thực hiện điều này. Những trang viết sau đây sẽ mang lại cho bạn một cái nhìn tổng quát về những biện pháp phòng ngừa và kiểm tra để nhận biết sớm bệnh. Để những thông tin quan trọng này đến được với tất cả mọi người ở bang Niedersachsen, quyển sách nhỏ được in ra 10 thứ tiếng khác nhau.

Ở đây tôi xin cảm ơn sự tham gia đóng góp nhiệt tình của mọi người, một phần là sáng kiến của MIMI: những người truyền đạt, những dự án đối tác ở Niedersachsen, liên đoàn BKK bang Niedersachsen-Bremen cũng như Trung tâm Nhân chủng Y tế e.V. là chủ quản dự án.

Các bạn độc giả thân mến, các bạn hãy nhận lấy trách nhiệm cho bản thân mình và cho gia đình mình, hãy phòng ngừa bệnh và các bạn hãy tham gia kịp thời những kiểm tra phòng ngừa và nhận biết sớm bệnh.

Sức khỏe của các bạn là sự quan tâm của tôi!



Mechthild Ross-Luttmann

Nữ bộ trưởng về xã hội, phụ nữ, gia đình và y tế

# Nội dung

1. Chỉ dẫn cho cha mẹ: Sức khỏe trẻ em và phòng ngừa tai nạn	4
Dinh dưỡng	4
Răng khỏe mạnh	6
Khi một đứa trẻ bị ốm	8
Những lần khám U	9
Tiêm chủng	10
Bảo vệ trước bệnh tật	11
Phòng tai nạn	11
2. Chỉ dẫn cho phụ nữ: phát hiện sớm và điều trị ung thư vú	14
Yếu tố nguy cơ	14
Phát hiện sớm bệnh	15
Ung thư vú	17
Phục hồi chức năng và hậu chăm sóc	19
3. Chỉ dẫn cho phụ lão: tuổi già, chăm sóc và sức khỏe	20
Sức khỏe ở tuổi già	20
Chăm sóc ở tuổi già	23
Bảo hiểm y tế	29
Trợ cấp xã hội	30
4. Giải thích từ ngữ	31
5. Địa chỉ	34

# Lời mở đầu

Điều cơ bản là khỏe mạnh! Sức khỏe là một tiền đề quyết định cho một cuộc sống hài lòng: trẻ em có thể khám phá thế giới với tràn đầy khát khao hành động, người lớn chế ngự tốt hơn những đòi hỏi hàng ngày và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Đối với các cụ phụ lão là giữ sức và năng động và qua đó giữ được sự tự lập của mình.

Sức khỏe không phải là điều hiển nhiên. Do đó hệ thống sức khỏe Đức không phải để đến lúc anh chị bị bệnh mới hỗ trợ mà các quỹ bảo hiểm sức khỏe hỗ trợ cho người bảo hiểm ngay từ việc giữ gìn sức khỏe của anh chị. Dịch vụ từ chăm sóc phòng bệnh cho trẻ em đến kiểm tra phát hiện sớm bệnh ung thư vú và các bệnh ung thư khác cho đến tiêm phòng cúm.

Quyển sách nhỏ này do Trung tâm Nhân chủng Y tế e.V. cộng tác với đối tác và các nhà tài trợ biên soạn nhằm phục vụ cho mọi người đủ các lứa tuổi như là sách nhỏ hướng dẫn vào hệ thống y tế của Đức. Cha mẹ nhận được những hướng dẫn để biết có thể giúp con mình có sự khởi đầu lành mạnh vào cuộc sống như thế nào và thông tin về những dịch vụ của quỹ bảo hiểm y tế theo luật định cho con mình. Phụ nữ nhận được thông tin về phát hiện sớm và điều trị bệnh ung thư vú – bệnh ung thư thường gặp nhất đối với phụ nữ trên toàn thế giới. Người nhiều tuổi biết được họ sẽ giữ khỏe mạnh cho tuổi của họ như thế nào và có thể giữ được sự tự lực của mình lâu dài như có thể như thế nào và được hưởng những quyền lợi nào khi họ cần có sự chăm sóc hay hỗ trợ hàng ngày.

Những khái niệm quan trọng được viết nghiêng và giải thích trong mục giải thích từ ngữ.

Chúng tôi sẽ rất vui mừng khi quyển sách nhỏ này góp phần để anh chị có cuộc sống khỏe mạnh.

# 1. Chỉ dẫn cho cha mẹ: Sức khỏe trẻ em và phòng ngừa tai nạn

Trên những trang tiếp theo anh chị sẽ tìm thấy những hướng dẫn về một sự dinh dưỡng lành mạnh, về chăm sóc răng, kiểm tra chăm sóc sức khỏe ở bác sĩ nhi khoa, tiêm chủng và ngăn ngừa tai nạn: nhằm giữ sức khỏe tốt cho anh chị và con của anh chị!

## Dinh dưỡng

### Sữa mẹ

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ nhỏ. Sữa mẹ dễ tiêu, ngừa được táo bón, các bệnh truyền nhiễm và bệnh dị ứng. Vì lý do này những bà mẹ nên cho con bú lâu như có thể. Nếu một thành viên trong gia đình bị bệnh dị ứng thì đặc biệt nên cho con bú sữa mẹ đến tháng thứ sáu.

Bà mẹ gặp vấn đề khi cho con bú thì nên gặp hỏi ý kiến các bà mẹ khác, bà đỡ, bác sĩ hay nhân viên tư vấn việc bú sữa mẹ. Nếu vẫn không cho được con bú thì nên cho con ăn những sản phẩm sữa đã chế biến. Những sản phẩm này có bán ở mọi siêu thị.

### Thức ăn đã chế biến

Có nhiều sản phẩm khác nhau cho trẻ nhỏ ở các lứa tuổi khác nhau:

Khi nào?	Cái gì?	Chữ in trên nhãn mác
Cho đến hết ăn bằng chai	Thức ăn cho trẻ sơ sinh	Pre 0, 1
Sớm nhất là từ tháng thứ 5	Thức ăn tiếp theo	2
Khi bị dị ứng	Thức ăn đặc biệt cho trẻ sơ sinh Thức ăn tiếp theo ít gây dị ứng	HA Pre, Pre HA hay HA1 HA 2

(HA=hypoallergen, có nghĩa là ít gây ra dị ứng, Pre=sữa này gần giống sữa mẹ nhất)

Anh chị hãy làm đúng theo số liệu về lứa tuổi và lượng cho ăn được ghi trên nhãn mác! Núm tí của chai sữa nên có lỗ uống nhỏ để trẻ khi uống cũng phải cố gắng mút như những trẻ nhỏ được bú sữa mẹ. Việc mút này quan trọng cho sự phát triển hàm và nuốt. Ngoài ra trẻ nhỏ sẽ ngủ tốt hơn sau khi phải cố gắng uống sữa.

### **Thức ăn bổ sung**

Bắt đầu từ tháng thứ năm đến tháng thứ bảy thì sữa mẹ hay sữa đã chế biến không cung cấp đủ dinh dưỡng cho trẻ nhỏ nữa. Vì vậy nên cho ăn thức ăn bổ sung vào lúc uống sữa (cháo đặc từ khoai tây, rau và thịt).

Cháo đặc cũng có bán sẵn trong các lọ nhỏ. Ai muốn tự nấu lấy cháo đặc thì tốt nhất là sử dụng rau quả-Bio được rửa sạch và gọt vỏ.

Sữa cũng quan trọng cho trẻ nhỏ vì cần cho phát triển xương và răng.



### **Thức ăn hỗn hợp**

Bắt đầu từ hai tuổi trẻ em cần thức ăn hỗn hợp thay đổi, vì chúng đang ở tuổi lớn và cần cấp thiết những chất dinh dưỡng nhất định.

Trẻ em cần cho 1 ngày 1 lít chất lỏng. Tốt nhất là uống trà không cho đường và nước. Nước hoa quả và nước ngọt Limonade chứa quá nhiều đường.

## Răng khỏe mạnh

Vì đường gây nên sâu răng nên trẻ em hẳn hữu lắm mới nên ăn đồ ngọt và sau đó đánh răng. Cũng có loại kẹo cao su cho trẻ em giữ gìn răng, làm mất tác dụng của những a-xít có hại cho răng. Nhưng kẹo này chỉ phù hợp cho trẻ em đã đủ lớn để biết không nuốt kẹo cao su. Việc sử dụng muối ăn có chứa Fluorid để nấu ăn tăng cường cho răng chống lại sâu răng.

## Chăm sóc răng

Để giúp các con của anh chị cả đời có được răng khỏe mạnh, anh chị không nên chỉ chú trọng vào dinh dưỡng mà cả vào vệ sinh răng miệng nữa.

Cho đến sinh nhật lần thứ hai, mỗi buổi tối trước khi đi ngủ làm vệ sinh miệng và răng là đủ. Bắt đầu từ ba tuổi thì nên đánh răng ngày hai lần bằng bàn chải và thuốc đánh răng có chứa *Fluorid* dành cho trẻ em. Bắt đầu từ sáu tuổi thì đưa trẻ có thể dùng thuốc đánh răng bình thường. Cho đến tuổi đi học thì cha mẹ nên quan sát cháu lúc đánh răng, mới đầu cha mẹ còn nên đánh răng lại cho cháu.

## Điều quan trọng:

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cho đến lúc tròn 2 tuổi nên uống mỗi ngày một viên chứa vitamin D và Fluor. Bắt đầu từ 2 tuổi các cháu sẽ nhận được một viên thuốc Fluor. Thuốc này bảo vệ chống lại sâu răng và bệnh còi xương, trợ giúp quá trình phát triển cấu trúc xương và răng.

Chú ý: Nếu đứa trẻ không chịu được đường lactose và galactose thì không được phép dùng thuốc này!

**Đi kiểm tra ở bác sĩ nha khoa**

Trẻ em và thanh niên cũng như người lớn nên đến bác sĩ nha khoa đều đặn. Quỹ bảo hiểm y tế theo luật định sẽ trả tiền cho những lần kiểm tra và dịch vụ phòng ngừa bệnh sau đây:

**Trẻ em (từ 3 đến 6 tuổi):**

Trong 3 lần khám để phát hiện sớm bệnh, bác sĩ nha khoa sẽ tìm xem các bệnh răng, miệng và hàm. Bác sĩ sẽ tư vấn về vệ sinh miệng, dinh dưỡng và cung cấp Fluorid.

**Trẻ em và thanh niên (từ 6 đến 18 tuổi):**

Trong hai lần đi khám tại bác sĩ nha khoa trong một năm sẽ được kiểm tra răng và miệng, răng sẽ được quét lớp fluorid và phủ kín để chống sâu răng. Việc chăm sóc răng được kiểm tra và luyện tập, và bác sĩ nha khoa giải thích những bệnh có thể có về răng và miệng.



### Khi một đứa trẻ bị ốm

Cha mẹ có thể ngăn được bệnh bằng cách theo dõi kỹ con mình và chú ý vào mọi thay đổi cũng như sự mệt mỏi và biếng ăn không bình thường.

Khi đứa trẻ có triệu chứng bệnh nghiêm trọng (ho, đi tiêu chảy, đau tai, sốt) thì nên mang cháu đến bác sĩ nhi khoa.

### Ở bác sĩ nhi khoa

Đa số bác sĩ nhi khoa có giờ khám vào tất cả những ngày làm việc vào buổi sáng và buổi chiều. Thứ bảy và chủ nhật các phòng khám đóng cửa, nhưng sẽ luôn có một bác sĩ trực cấp cứu ở gần nơi bạn ở. Tốt nhất là anh chị nên để số điện thoại của bác sĩ nhi khoa ngay gần máy điện thoại.

### Trường hợp cấp cứu

Trong trường hợp khẩn cấp, ví dụ như gãy xương, khó thở, bất tỉnh hay chảy nhiều máu, anh chị nên gọi số cấp cứu 112 hay gọi cho bệnh viện ở gần.



## Những lần khám U

Ngay cả khi con của anh chị không bị bệnh cấp tính thì anh chị cũng nên đưa con đi khám phòng ngừa đều đặn ở bác sĩ nhi khoa. Có như vậy bác sĩ mới có thể xác định xem con của anh chị có phát triển bình thường hay có vấn đề gì không.

Khám	Thời điểm	Tại nơi
U1	Ngay sau khi sinh	ở bệnh viện hay ở nhà do bà đỡ đẻ
U2	Giữa 3 và 10 ngày tuổi	ở bệnh viện hay tại bác sĩ nhi khoa
U3–U9	8 lần khám (với 1 lần khám mới U7a) cho đến tròn 6 tuổi	ở bác sĩ nhi khoa hay <i>bác sĩ gia đình</i>
U10 và U11	Giữa 7 và 8 tuổi hoặc 9 và 10 tuổi	ở bác sĩ nhi khoa hay bác sĩ gia đình

The image shows a German health insurance card (Krankenschein) for a child. At the top, there is a logo for 'KINDER-UNTERSUCHUNGSKARTEN' (Child Examination Cards) with a cartoon character. Below the logo, there are fields for 'Name' and 'Geburtsdatum' (Date of Birth). The main part of the card is a table for recording medical examinations (U1 to U11). The table has columns for the examination number, the date of the examination, and a box for the doctor's initials. At the bottom, there is a small text box with the name of the health insurance provider and the date of issue.

## Điều quan trọng:

Khi đến khám mang thẻ bảo hiểm y tế và **sổ y bạ-U** theo. Anh chị cũng mang theo **sổ tiêm chủng** của con anh chị để nhân dịp này cháu có thể nhận được những tiêm chủng cần thiết.



## Tiêm chủng

Tiêm chủng là sự bảo vệ quan trọng trước những bệnh truyền nhiễm nguy hiểm và phải được tiêm lại trong những khoảng cách đều đặn.

**Quỹ bảo hiểm y tế theo luật định sẽ chịu chi phí cho những lần tiêm chủng sau đây cho trẻ em (chú ý có sự khác nhau giữa các vùng!):**

- Bạch hầu
- Ban đỏ
- Pertussis (Ho gà)
- Viêm gan siêu vi B
- Poliomyelitis (Bại liệt trẻ em)
- Varizellen (Trái rạ)
- Cúm tip B
- Pneumokokken (ví dụ như viêm phổi và viêm màng não)
- Meningokokken (ví dụ như viêm màng não)
- Tetanus (Uốn ván)
- Sởi
- Quai bị
- Thiếu nữ từ 12 đến 17 tuổi: humane Papillomaviren (Ung thư cổ tử cung)

## Điều quan trọng:

Ở thời điểm tiêm chủng, con của anh chị nên phải khỏe mạnh. Nếu cháu bị ốm thì nên hoãn lịch tiêm chủng lại. Trước khi tiêm chủng anh chị phải nói chuyện với bác sĩ, nếu như con của anh chị đã có lần bị dị ứng khi tiêm chủng, nếu có HIV – dương tính hay bị tàn tật.

## Bảo vệ trước bệnh tật

Anh chị có thể làm được rất nhiều để con mình được khỏe mạnh. Anh chị hãy chú ý vào chuyện mặc quần áo và đi giày dép phù hợp với thời tiết của con mình. Anh chị đừng hút thuốc lá trong căn hộ của mình và làm thông thoáng không khí (mở to cửa sổ nhiều lần trong ngày/thông khí từng đợt ngắn), vì nếu tường bị ẩm thì sẽ bị nấm mốc, rất có hại đến sức khỏe. Nhiệt độ trong phòng nên giữ từ 18 và 20 độ.

Con của anh chị không nên dùng quá nhiều thời gian xem vô tuyến hay máy vi tính. Anh chị hãy chú ý cho các cháu chơi ngoài khí trời và vận động vừa đủ. Anh chị hãy lo cho cháu học bơi càng sớm càng tốt.

## Phòng tai nạn

Đặc biệt quan trọng là phải phòng tai nạn trong nhà và trong giao thông. Những thông tin chi tiết về nguyên nhân gây tai nạn và phòng tránh tai nạn anh chị có thể nhận được tại Hội về An toàn cho Trẻ em của Đức. Những hướng dẫn sau đây dựa trên những lời khuyên của Hội này.

Nếu con của anh chị còn rất nhỏ thì anh chị hãy chú ý tất cả các ổ cắm điện trong nhà phải an toàn. Anh chị hãy dạy các cháu không được một mình đến bếp nấu ăn và làm rào chắn. Các tủ và ngăn kéo cũng có thiết bị an toàn cho trẻ em.

Trong giao thông đường phố cũng phải cẩn thận. Trong ô tô, anh chị hãy luôn quàng dây an toàn cho cháu, trẻ nhỏ hơn thì phải có ghế ngồi phù hợp với lứa tuổi. Từ tháng Tư 2008 chỉ được phép sử dụng những ghế ngồi dành cho trẻ em đã được kiểm tra theo ECE44/03 hay cao hơn nữa (hai chữ số đầu của số cho phép trên dấu kiểm tra ECE bắt đầu với 03 hay 04).

Anh chị hãy luyện kỹ càng với con mình không được phép qua đường khi trước đó không nhìn qua trái và phải. Hãy chỉ cho cháu chỉ đi vào đường dành cho người đi bộ. Anh chị hãy làm tấm gương tốt và đi qua đường vào những đường dành riêng cho người đi bộ (đường có kẻ sọc trắng) và ngã tư có đèn xanh đỏ thì chỉ sang đường khi có đèn xanh.

**Những mối gây tai nạn quan trọng khác và người ta có thể tránh được nó như thế nào:**

**Cầu thang** đặc biệt nguy hiểm cho trẻ em đang tập đi. Trẻ em biết bò thì nên làm rào chắn ngăn với các cầu thang có trong nhà.

**Sàn nhà** không nên lau quá trơn và càng không được đánh bóng.

**Thảm** trải nhà không nên có nếp gấp và phải trải trên nền không trơn. Đặc biệt là thảm lót chân trong nhà tắm trải trên nền lót gạch.

**Khăn trải bàn, dây điện, đồ gỗ v.v...** hay được trẻ em sử dụng kéo để đứng dậy. Vì vậy giá gỗ phải bắt chặt vào tường và dây điện được gắn chặt. Phích cắm không sử dụng nên rút ra khỏi ổ cắm và đặt lên cao. Nên cẩn thận với những chiếc đèn đứng để bị đổ. Nước uống

nóng có thể bị kéo đổ cùng với khăn trải bàn. Trẻ em hay trèo lên hòm và chui vào tủ lạnh. Chú ý: nguy hiểm đến tính mạng do bị ngạt hay lạnh!

**Bàn thay tã** thì cao và trẻ em hiếu động dễ bị ngã xuống. Khi thay tã cho cháu anh chị không được rời mắt khỏi cháu hay anh chị thay tã cho cháu ngay trên sàn nhà.

**Việc giúp đỡ trẻ tập đi** làm cháu biết đi nhanh hơn là không nên. Anh chị nên bỏ việc này.

**Túi ni lông** có thể dễ lái cháu của anh chị chụp túi lên đầu. Do vậy đã có nhiều đứa trẻ bị chết ngạt. Anh chị hãy để túi ni lông ngoài tầm tay của trẻ em và cảnh báo cho cháu biết trước nguy hiểm.

**Dây** ở quần áo có thể gây mắc lại ở cầu trượt và dụng cụ để chơi, cửa xe buýt và cầu thang máy hay cầu thang cuộn. Anh chị đừng sử dụng quần áo có dây.

**Đồ chơi** phải phù hợp với lứa tuổi để các phần nhỏ không bị nuốt hay hít vào.

**Gối và chăn** cho trẻ nhỏ nên rất nhẹ. Trẻ nhỏ không thể tự thoát ra khỏi chăn lông nặng.

**Bồn tắm** to đến mức trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể bị chết đuối trong đó. Do vậy có bồn tắm đặc biệt riêng cho trẻ nhỏ. Trẻ em lớn hơn cũng không nên để cháu nghịch trong bồn tắm một mình. Các máy sử dụng bằng điện phải để cách xa vòi sen và bồn tắm.

**Thuốc men, thuốc lá (cả tro thuốc) và đồ uống chứa cồn** là độc hại đối với trẻ em. Anh chị hãy để những thứ này sao cho cháu không lấy được.

**Chất tẩy rửa, bột giặt, sản phẩm chăm sóc thân thể (ví dụ như thuốc tẩy sơn móng tay)** cũng có phần độc hại. Ngay cả những thứ này anh chị cũng phải để xa tầm tay trẻ em.

**Cây độc** có khi nhìn thấy hấp dẫn. Nếu con của anh chị thử hoa, lá hay quả thì có thể nguy hiểm. Anh chị hãy mang cây độc ra khỏi nhà và vườn. Và trẻ em cần được giải thích là không được ăn những quả không quen biết.



**Thả diều** là một thú vui vào mùa thu. Anh chị tìm một nơi thích hợp cho việc này, có nghĩa là một nơi trống không có dây điện để dây diều không mắc vào dây điện (nguy cơ bị điện giật!).

**Mặt nước đóng băng** vào mùa đông lôi kéo mọi người vào chơi trên đó. Nhưng mỗi năm có trẻ em và người lớn bị vỡ băng trượt xuống. Do vậy anh chị không bao giờ để trẻ em dẫm lên băng mà không có ai trông.

**Chó và mèo** không phải lúc nào cũng chịu yên. Anh chị hãy đừng để trẻ nhỏ một mình với thú vật nuôi trong nhà. Trẻ em lớn hơn thì nên học cách xử lý khi tiếp xúc với thú vật nuôi trong nhà.

## 2. Chỉ dẫn cho phụ nữ: phát hiện sớm và điều trị ung thư vú

Ung thư vú là bệnh ung thư thường gặp nhất đối với phụ nữ trên toàn thế giới. Có tin mừng là càng ngày càng có nhiều bệnh nhân ung thư vú có thể được chữa khỏi: 70 phần trăm phụ nữ mắc bệnh qua khỏi bệnh. Nhưng trong khi tỉ lệ mắc bệnh của phụ nữ Đức giảm thì ví dụ như tỉ lệ này ở phụ nữ Thổ Nhĩ Kỳ sống ở Đức lại tăng.

### Yếu tố nguy cơ

Không có một nguyên nhân nhất định nào gây ra ung thư vú. Khoa học đã rút ra một loạt các yếu tố có thể làm tăng nguy cơ gây ung thư vú.

**Di truyền:** các nhà chuyên môn cho rằng từ 5 đến 8 phần trăm các bệnh nhân ung thư vú mang di truyền nguy cơ hay nguy cơ có thể di truyền.

**Dinh dưỡng và vận động:** các nghiên cứu cho thấy là ăn ít chất béo với nhiều trái cây, rau hoa quả và thường xuyên vận động sẽ giảm nguy cơ gây ung thư vú. Phụ nữ nặng cân dư thừa trọng lượng hay mắc bệnh ung thư vú thường hơn sau khi mãn kinh.

**Môi trường:** nhiều chất, ví dụ như vật liệu có phóng xạ, là nguồn sinh ra bệnh ung thư vú.

**Lứa tuổi:** nguy cơ bị mắc bệnh ung thư vú tăng theo tuổi. Tuổi trung bình bị mắc bệnh là 63, chỉ có 20 phần trăm bệnh nhân nữ là trẻ hơn 50 tuổi.

**Hoóc môn:** Các nghiên cứu đề ra những đáng ngờ rằng dùng lâu dài hoóc môn sẽ tạo thuận lợi cho sự hình thành ung thư vú. Ngay cả dùng thuốc tránh thai cũng làm tăng nguy cơ một cách không đáng kể.

### Không có con và có con muộn:

Phụ nữ không có con cũng như phụ nữ có con đầu sau 30 tuổi có nguy cơ ung thư vú cao hơn. Ngược lại nguy cơ này sẽ giảm đi khi cho con bú.

### Trước đã bị ung thư vú:

Phụ nữ đã từng bị ung thư vú thì nguy cơ tái phát lại là cao.

**Mastopathie:** Mastopathie là sự biến dạng bệnh tật, nhưng lành tính của mô tuyến vú. Ở dạng đặc biệt của Mastopathie (độ III) nguy cơ ung thư vú cao.

**Chất cồn:** nói chung đồ uống có chất cồn có tác dụng hỗ trợ cho ung thư.



## Phát hiện sớm bệnh

Phát hiện sớm bệnh ung thư vú có mục đích là phát hiện sớm như có thể nhằm nâng cao cơ hội chữa lành bệnh. Các bác sĩ khuyên cách phát hiện sớm bệnh ung thư vú: tự kiểm tra, bác sĩ kiểm tra qua nắn và đi chụp vú đều đặn (*chụp tuyến vú*).

## Tự kiểm tra qua nắn

### Ở đâu và khi nào?

- Đứng trước gương, khi tắm hay xoa kem
- Vào ngày thứ 7 sau khi bắt đầu kỳ kinh nguyệt
- Nếu như chị đã mãn kinh thì vào một ngày nhất định trong tháng

## Chị tìm

- những cục hay chỗ sưng, những thay đổi về độ lớn của vú hay hình dạng, những chỗ lõm hay nếp nhăn, những chỗ nhìn da giống như vỏ cam, những chỗ bị đỏ hay nóng.

### Như thế nào?

Từ xương đòn vai đến dưới vú, kể cả mô vú dưới cánh tay:

- Với ba ngón tay giữa, (ngón tay để thẳng và sát lại, xem tranh)
- Chỉ cứ hình dung vú như chiếc đồng hồ, chỉ bắt đầu nắn từ xương đòn vai (12 giờ)
- Chỉ nắn với đốt ngón tay, không chỉ với đầu ngón tay, chỉ nắn theo vòng tròn nhỏ cho đến núm vú
- Chỉ hãy làm lại như vậy đối với vị trí từng giờ đồng hồ một (xem tranh)

Có nhiều thay đổi của vú do bạn đời phát hiện. Chỉ hãy để anh ấy giúp đỡ nắn hộ.

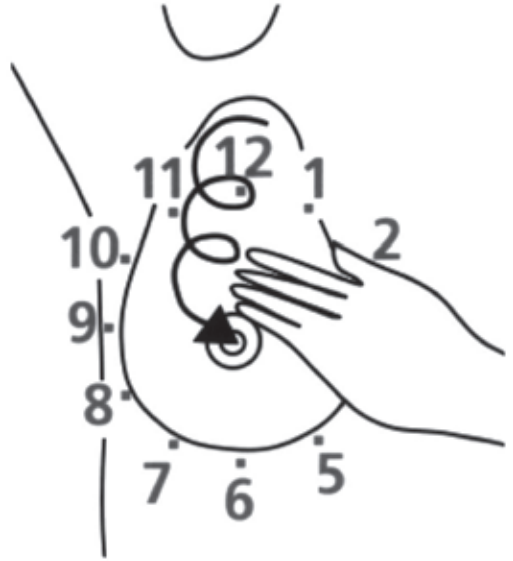
### Nắn khám do bác sĩ

Quý bảo hiểm y tế đề ra cho phụ nữ từ 30 tuổi mỗi năm có thể đến bác sĩ phụ khoa của mình để kiểm tra những thay đổi ở vú.

### Chụp vú (chụp tuyến vú)

Vú của người phụ nữ được chụp khi đi chụp tuyến vú. Những phụ nữ được bảo hiểm theo luật định tuổi từ 50 đến 69 thì cứ hai năm lại được mời đến *kiểm tra qua chụp tuyến vú*. Quý bảo hiểm y tế theo luật định chịu phí tổn.

Theo như bộ y tế liên bang, việc tham gia kiểm tra qua chụp tuyến vú đều đặn của phụ nữ từ 50 đến 69 tuổi có thể làm giảm một phần tư tỉ lệ tử vong. Những người



dưới 50 và trên 69 tuổi có bảo hiểm theo luật định chỉ khi có nghi vấn bị ung thư vú thì mới được hưởng quyền đi chụp tuyến vú.

### Khi nào thì tôi phải đến bác sĩ?

- Bị đau
- Những thay đổi của vú về hình dạng, kích thước hay vị trí
- Những thay đổi của da vú, kéo lõm xuống hay lõm lên
- Những thay đổi của núm vú
- Bị cứng/u cục trong vú hay dưới nách
- Giảm trọng lượng đột nhiên và vô cớ
- Khi nâng tay thấy vú có thay đổi khác nhau
- Tiết chất lỏng, chảy máu
- Da vú đột nhiên bị đỏ lên và không khỏi được

Trong cuộc đời mình, hầu như mỗi người phụ nữ đã từng nấn thấy sự thay đổi của vú, nhưng hơn 80 phần trăm là **bệnh lành tính**. Mặc dù vậy, phải nhanh chóng như có thể tìm đến bác sĩ: Một mặt thì để không còn những sợ hãi không đáng phải có, mặt khác thì phải nhanh chóng như có thể được điều trị, nếu như chẩn đoán bệnh là „*ung thư*“.

Để xác định được sự thay đổi có phải là bị bệnh ung thư hay không, thì phải lấy tế bào thử (sinh thiết). Với một kim rỗng trong lấy tế bào/mô ra để sau đó đem đi kiểm tra.

## Ung thư vú

### Ung thư vú là gì?

U xuất hiện qua việc phân chia tế bào không kiểm soát được. Ở u ác tính tế bào đã thay đổi tăng lên, xâm lấn vào mô và phá hủy mô. Qua mạch máu và mạch bạch huyết, tế bào ác tính có thể đến được các cơ quan khác và gây nên u (di căn). Nếu như một người phụ nữ đã xác định bị ung thư vú thì quan trọng là mặc dù có chẩn đoán này vẫn dành thời gian để được thông tin đầy đủ về những khả năng điều trị, bệnh viện điều trị v.v... Trong mọi trường hợp thì người bị bệnh được kiểm tra mở rộng để xác định độ nặng của bệnh.

### Điều trị

Sự phát triển của y học đã mang lại cho sự điều trị được giữ gìn hơn và những phẫu thuật cắt bỏ vú ngày nay hiếm khi cần thiết như ngày trước. Trên 70 phần trăm các trường hợp phẫu thuật bảo tồn vú. Việc điều trị phụ thuộc vào độ lớn của u, sự phân tán và vị trí, độ lớn của vú, tuổi của bệnh nhân và nguyện vọng của bệnh nhân. Việc điều trị bên cạnh phẫu thuật thường có xạ trị và có trường hợp điều trị bằng thuốc (liệu pháp kháng hoóc môn, hóa trị).

## Điều quan trọng:

Một kết quả nghi vấn không có nghĩa ngay là người phụ nữ bị ung thư vú.

## Phẫu thuật

Thường thì ngày nay một lần phẫu thuật duy nhất là đủ. Trong **phẫu thuật bảo tồn vú** thì cắt bỏ khối u và một phần mô bình thường nằm sát xung quanh. Phẫu thuật bảo tồn vú khi khối u phát triển có giới hạn tại chỗ.

### Sự phẫu thuật cắt bỏ vú có thể cần thiết,

- nếu như nhiều khối u tồn tại,
- nếu như u ung thư bị viêm,
- nếu như phẫu thuật bảo tồn vú không thể cắt bỏ hết khối u được,
- nếu như hậu xạ trị không thể được hay không mong muốn hay
- nếu như bệnh nhân thấy phẫu thuật cắt bỏ vú an toàn hơn là phẫu thuật bảo tồn vú.

Trong việc phẫu thuật vú, còn lấy hạch nách Lympho. Hạch lấy ra được khám nghiệm để xác định có bao nhiêu hạch Lympho bị di căn.

## Liệu pháp nội tiết

Khoảng ba phần tư u ác tính phát triển phụ thuộc vào hoóc môn. Hoóc môn giới tính của phụ nữ Östrogen kích thích sự phát triển tế bào ung thư. Trong liệu pháp nội tiết sử dụng phương pháp gọi là „kháng hoóc môn“ nhằm khống chế tế bào phát triển.

## Xạ trị

Xạ trị là một phương pháp điều trị hay sử dụng khi bị ung thư vú. Sau khi phẫu thuật bảo tồn vú thì những tế bào ung thư có thể còn sót lại bị phá hủy bằng tia với năng lượng cao hay ngăn cản sự phát triển của chúng. Xạ trị kéo dài khoảng sáu tuần và làm vào nhiều lịch hẹn trong tuần tại bệnh viện hay tại phòng mạch xạ trị.

## Hóa trị

Ở những bệnh nhân ung thư vú nữ thường hay thực hiện hóa trị bổ sung giữa phẫu thuật và xạ trị, nhằm hạn chế nguy cơ tái phát và khống chế di căn. Thuốc được đưa vào theo nhiều đợt thời gian, phân bổ khắp cơ thể và ở đó ngăn cản sự phân chia tế bào. Như vậy có thể đến cả những tế bào ung thư chưa phát hiện ra.

### **Tái tạo vú và những khả năng khác**

Nếu như phải cắt bỏ vú hoặc sau phẫu thuật cảm thấy bị ảnh hưởng thì những bệnh nhân ung thư vú nữ có ba khả năng lựa chọn: đệm bông hay vú giả trong áo nâng ngực, phẫu thuật cấy nhựa hay tái tạo vú với chính mô của mình.

### **Trợ giúp tâm lý**

Giúp đỡ trị liệu qua bác sĩ tâm lý của bệnh viện, các văn phòng tư vấn về ung thư và các nhóm tự giúp, nhằm vượt qua được những đau đớn về thân thể và tinh thần và phát triển một triển vọng mới cho cuộc sống.

### **Phục hồi chức năng và hậu chăm sóc**

#### **Phục hồi chức năng**

*Phục hồi chức năng* có thể thực hiện nội trú hay bán trú. Phục hồi chức năng nội trú ở tại bệnh viện phục hồi chức năng. Ở phương án bán trú thì bệnh nhân đến cơ sở phục hồi chức năng gần nhà ở từ thứ Hai đến thứ Sáu và đêm và cuối tuần thì ở nhà.

#### **Hậu chăm sóc**

Hậu chăm sóc sau phẫu thuật kéo dài ba năm. Cứ ba tháng hoặc sáu tháng chụp huỳnh quang tuyến vú cho bên vú bị bệnh/phẫu thuật và một năm cho bên vú lành. Trong hai năm tiếp theo đó chụp huỳnh quang tuyến vú trong khoảng cách thời gian nhất định.



### 3. Chỉ dẫn cho phụ lão: tuổi già, chăm sóc và sức khỏe

#### Sức khỏe ở tuổi già

Theo định nghĩa của Tổ chức Sức khỏe Thế giới, ai từ 65 tuổi là người già. Các cuộc điều tra cho thấy người nhập cư trung bình cảm thấy già sớm hơn (từ 60 tuổi) và ở tuổi già sự nguy hại đến sức khỏe lớn hơn. Họ về hưu sớm nhiều hơn, thường bị những bệnh kinh niên hay nhiều bệnh cùng lúc và tàn tật. Sự ảnh hưởng này do nhiều nguyên nhân: rời quê hương, bạn bè và gia đình để đến đất người tìm việc và xây dựng một cuộc sống mới, tất cả đều là gánh nặng đối với họ. Ngoài ra nhiều người nhập cư phải làm việc chân tay nặng. Việc phòng ngừa có mục đích sẽ nâng cao được tình trạng sức khỏe trong tuổi già.

#### Ăn và uống

Cảm giác khát nước và đói giảm đi ở tuổi già. Nhưng ăn và uống là cực kỳ quan trọng.

Một mặt dinh dưỡng có ý thức và đầy đủ là lý tưởng, vì dinh dưỡng thiếu chất và thiếu ăn sẽ làm yếu thân thể. Mặt khác người cao tuổi hơn cần tránh ăn quá nhiều và hậu quả của nó là quá cân.

#### Người cao tuổi cần phải

- ăn ít mỡ, chất béo và chất tinh bột,
- ưu tiên thực phẩm giàu chất đạm và chất xơ (nhiều sữa và các sản phẩm của sữa),
- uống ít chất cồn,
- ăn ít chất ngọt và muối,
- ăn trái cây hoa quả và rau hàng ngày.

Khi bị một số bệnh thì chế độ dinh dưỡng đặc biệt là cần thiết. Đối với các cụ phụ lão không tự mình nấu ăn được và người thân cũng không thể đảm nhận được việc này thì có **dịch vụ phục vụ bữa ăn** („bữa ăn vận chuyển trên những bánh xe“) ví dụ như của *liên đoàn các tổ chức từ thiện* (Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Diakonie, DRK).

Người cao tuổi nên uống ít nhất mỗi ngày hai lít. Ai bị bệnh tim hay bệnh thận tùy theo nên uống ít hơn. Trong những trường hợp này nên nói chuyện với bác sĩ.



### Tiêm chủng

Ở người cao tuổi bệnh lây nhiễm thường nặng hơn những người trẻ. Vì vậy cần tránh tiếp xúc với người bị bệnh trong mùa cúm. Hàng ngày vận động để tăng cường hệ thống sức đề kháng.

### Viện Robert-Koch khuyên những người cao tuổi tiêm chủng sau đây:

- Tiêm phòng cúm (influenza), mỗi năm một lần
- Tiêm phòng Pneumokokken, sáu năm một lần
- Tiêm phòng uốn ván/bạch hầu, năm năm một lần

Quý bảo hiểm y tế đảm nhận phí tổn cho những tiêm chủng này.

### Thuốc

Ở tuổi già thỉnh thoảng bị nhiều bệnh cùng một lúc. Như vậy số lượng thuốc được kê đơn và uống tăng lên. Những thuốc này thường có tác dụng tương tác và tác dụng phụ, dẫn đến ví dụ như vấn đề về mạch, rối loạn, vấn đề về thận hay vận động khó khăn. Do đó anh chị hãy chú ý đặc biệt vào việc dùng đúng thuốc.

### **Bị đau**

Một số người cao tuổi bị đau do bệnh tật hay kinh niên. Vì đau đớn hạn chế chất lượng cuộc sống và có thể dẫn đến nằm liệt giường và những bệnh hậu quả, nên đau nhức cần được điều trị theo chuyên môn bằng thuốc, thể dục chữa bệnh và các khả năng trị liệu khác.

Những người bệnh nặng với tuổi thọ hạn chế được bảo hiểm theo luật định, từ năm 2007 được hưởng sự chăm sóc của Palliative Care Teams. Tập thể này gồm các bác sĩ, người chăm sóc và các nhà trị liệu đến thăm bệnh nhân tại nhà. Họ có nhiệm vụ làm giảm đau đớn và các triệu chứng như khó thở, khó chịu hay buồn nôn. Các bác sĩ phòng khám tư và bệnh viện có thể kê đơn việc chăm sóc này.

### **Phục hồi chức năng**

Sau một lần bị tai biến mạch máu não, gãy cổ xương đùi hay bị bệnh tuổi già, biện pháp phục hồi chức năng có thể góp phần giúp bệnh nhân mặc dù bị bệnh vẫn tự lập được và tránh được việc phải chuyển vào trạm chăm sóc những người bệnh. Ở nước Đức, mỗi người đều có quyền hưởng phục hồi chức năng.

Bệnh nhân có thể lựa chọn phục hồi chức năng tại **bệnh viện ngày hay bán trú tại những trung tâm phục hồi chức năng.**

Thường thì những biện pháp phục hồi chức năng được thực hiện **nội trú tại các bệnh viện.**

### **Các nhóm tự giúp và người thân**

Ở nước Đức có khoảng 100.000 nhóm tự giúp tìm cách gặp gỡ nhau đều đặn nhằm làm giảm nhẹ bớt khi tiếp xúc với bệnh tật. Các nhóm này trao đổi sự tiếp xúc, động viên việc sắp xếp cuộc sống và nối kết thành mạng lưới xã hội.

Những người thân là người chăm sóc cũng tìm thấy trong các nhóm tự giúp, sự thông cảm cho những vấn đề của mình.

### **Sự hài lòng ở tuổi già**

Tiếp xúc với bạn bè, gia đình và người quen có thể làm tăng thêm sự hài lòng ở tuổi già. Vì vậy rất là hay khi những người cao tuổi vẫn có những nhiệm vụ trong gia đình và thực hiện những sở thích của mình. Một sự biến đổi lành mạnh trong cuộc sống, nhưng ngay cả những trợ giúp nhỏ bé như luyện trí nhớ, một máy tai nghe vừa vặn hay cái kính đúng số, đều giúp tuổi già hưởng thụ cuộc sống.

## Chăm sóc ở tuổi già

Đối với những người cao tuổi đột nhiên có nhu cầu cần được chăm sóc, có khi còn bị nằm liệt giường và những người thân của họ sẽ có những trợ giúp rất khác nhau.

### **Quyền lợi tài chính của bảo hiểm chăm sóc**

Từ 1995 ở nước Đức có *bảo hiểm chăm sóc*. Mục đích của bảo hiểm này là trợ giúp tài chính cho những người cao tuổi và người thân của họ, nếu như họ có nhu cầu cần được chăm sóc lâu dài.

### **Những người bảo hiểm được hưởng quyền lợi của bảo hiểm chăm sóc xã hội, nếu như họ**

- trong mười năm cuối cùng, trước khi đặt đơn có ít nhất hai năm đóng bảo hiểm,
- được giám định y khoa của quỹ bảo hiểm y tế xác định có nhu cầu cần được chăm sóc hay
- đối với những việc quen thuộc hàng ngày, đều đặn lặp lại mà cần sự trợ giúp đáng kể cho ít nhất là sáu tháng và cụ thể là về những lĩnh vực cần thiết cho nhu cầu cần được chăm sóc như chăm sóc thân thể, dinh dưỡng, đi lại và nội trợ.

### **Tư vấn chăm sóc**

Bắt đầu từ 01.01.2009 những người được hưởng quyền lợi của bảo hiểm chăm sóc sẽ được quyền về tư vấn chăm sóc riêng biệt. Những thông tin khác anh chị sẽ nhận được ở quỹ bảo hiểm chăm sóc.

### **Tiền chăm sóc và được tổ chức chăm sóc**

Nếu một người cao tuổi được người thân hay bạn bè chăm sóc và quỹ bảo hiểm chăm sóc công nhận nhu cầu cần được chăm sóc thì người đó sẽ nhận được tiền chăm sóc hàng tháng theo *bậc chăm sóc*. Người cần được chăm sóc mà người thân trong gia đình không đảm nhận được thì sẽ được hưởng sự chăm sóc của một tổ chức Trong trường hợp này thì những người chăm sóc chuyên nghiệp sẽ đảm nhận chăm sóc, và quỹ bảo hiểm chăm sóc trả một phần của chi phí tùy theo bậc chăm sóc.



Với những điều kiện nhất định, những người nhập cư từ các nước EU có thể được hưởng quyền lợi của bảo hiểm chăm sóc, cũng nhận được tiền chăm sóc khi ở tại quê hương mình. Quyền lợi được tổ chức chăm sóc thì không thể chuyển sang một nước khác được.

**Nhu cầu cần được chăm sóc và bậc chăm sóc**

Đối với những người cần được chăm sóc có ba bậc chăm sóc khác nhau. Điều này được xác định của Giám định Y khoa quỹ bảo hiểm y tế (MDK). Ba bậc chăm sóc gắn với những quyền lợi tài chính ở mức khác nhau.

**Chăm sóc bậc I** là cho những người cần được chăm sóc đáng kể, **chăm sóc bậc II** dành cho những người cần được chăm sóc nhiều hơn và **chăm sóc bậc III** cho những người cần được chăm sóc đặc biệt, cần giúp đỡ ít nhất năm tiếng đồng hồ một ngày.

**Quyền lợi cho chăm sóc tại gia**

Bảng sau đây cho biết mức chăm sóc của tháng Mười 2008.

**Quyền lợi cho chăm sóc tại trạm**

Nếu như việc chăm sóc nội trú (tại trạm) là cần thiết thì bảo hiểm chăm sóc sẽ trả theo bậc chăm sóc mỗi tháng cho tới 1.470 Euro (trường hợp đặc biệt 1.750 Euro), nhưng chỉ có chăm sóc cơ bản, xã hội và chăm sóc trị liệu y tế. Phí tổn về nhà ở và ăn uống thì người được bảo hiểm phải tự trả, cũng như ít nhất 25 phần trăm của mức phí tổn trạm chăm sóc.

Bảo hiểm chăm sóc và – khi thu nhập và tài sản của người cần chăm sóc và gia đình họ không đủ – sở xã hội sẽ trả tiền chăm sóc tại trạm, nếu như chăm sóc tại gia hay chăm sóc nội trú bán phần không đầy đủ, đắt hơn hay không thể được.

Người giám định của MDK phải chứng nhận cho người cần chăm sóc bậc I và II rằng việc chăm sóc tại trạm là cần thiết. Nếu như không có chứng nhận này trong bản giám định thì quỹ bảo hiểm chăm sóc chỉ trả như ở mức họ trả cho việc chăm sóc tại gia.

	Chăm sóc bậc I	Chăm sóc bậc II	Chăm sóc bậc III
Tiền chăm sóc mỗi tháng	215 Euro	420 Euro	675 Euro
Được tổ chức chăm sóc mỗi tháng cho tới	420 Euro	980 Euro	1.470 Euro (1.918 Euro trường hợp đặc biệt)

Bảng sau đây cho biết mức chăm sóc hiện hành của tháng Mười 2008.

	Chăm sóc bậc I	Chăm sóc bậc II	Chăm sóc bậc III
Với chứng nhận của giám định viên MDK	1.023 €/tháng	1.279 €/tháng	1.470 €/tháng (1.750 €/tháng trường hợp đặc biệt)

### Tư vấn

Nhiều văn phòng (phòng phụ lão, liên đoàn các tổ chức từ thiện v.v...) nhận tư vấn cho người cao tuổi và người thân khi họ không biết chính xác sẽ được giúp đỡ hay chăm sóc như thế nào và có những trợ giúp hiện hành nào.

**Những văn phòng tư vấn đầu tiên trong một hoàn cảnh như vậy có thể là liên đoàn của tổ chức chăm sóc từ thiện tự do, ví dụ như:**

- Arbeiterwohlfahrt/AWO (Hội từ thiện Arbeiterwohlfahrt)
- Caritasverband (Hội từ thiện Caritas)
- Deutsches Rotes Kreuz/DRK (Hội Hồng Thập Tự Đức)
- Diakonisches Werk (Hội từ thiện Diakonie)

### Cũng như có thêm

- văn phòng tư vấn cho phụ lão, nhà ở và chăm sóc
  - Dịch vụ chăm sóc bán trú và
  - Các cơ sở chăm sóc ngày và thời gian ngắn
- cũng nhận tư vấn và giúp đỡ toàn diện.

Tư vấn này miễn phí và phải giữ kín dữ liệu. Các liên đoàn cũng môi giới những dịch vụ phục vụ bữa ăn („bữa ăn vận chuyển trên những bánh xe“) hay lắp đặt những hệ thống gọi cấp cứu.

Ở nhiều thành phố có những dịch vụ xã hội hướng vào nhu cầu của người nhập cư. Họ có những dịch vụ ví dụ như nhân viên nói tiếng mẹ đẻ hay có tài liệu thông tin trong nhiều thứ tiếng.

Cũng có những tổ chức tự giúp, chính quyền thành phố và xã (tư vấn cho dân, sở xã hội: phòng giúp đỡ người già, đặc trách phụ lão và hội đồng tư vấn phụ lão) và các hiệp hội cũng tư vấn về chăm sóc tại nhà, cũng như các quỹ bảo hiểm y tế và chăm sóc. Tại đây những người cần được chăm sóc và người thân có thể được giải thích về những câu hỏi về **nhu cầu cần chăm sóc/bậc chăm sóc và quyền lợi của bảo hiểm chăm sóc.**

### **Sống tại nhà**

Khoảng **200 văn phòng tư vấn** về nhà ở có thông tin về những khả năng tạo căn hộ tiện nghi cho người cao tuổi.

### **Những văn phòng này ở tại:**

- Chính quyền thành phố
- Liên đoàn các tổ chức từ thiện
- Các hãng cho thuê nhà
- Các hội hoạt động công ích
- Phòng kiến trúc

Những người tư vấn sẽ giúp đỡ trong việc tìm kiếm những giải pháp kỹ thuật cho các vấn đề hàng ngày. Theo nguyện vọng họ sẽ giúp sửa lại nhà và giải đáp những câu hỏi về tài chính. Khi những người đã được xếp bậc cần chăm sóc mà sống trong nhà của mình thì quỹ bảo hiểm chăm sóc sẽ trả phụ thêm vào việc sửa đổi căn hộ ở.

### **Phương tiện trợ giúp và phương tiện trợ giúp việc chăm sóc**

Không chỉ có một căn hộ không có gì cản trở, mà cả những phương tiện trợ giúp và phương tiện trợ giúp việc chăm sóc có thể làm giảm bớt những khó khăn hàng ngày trong tuổi già.

### **Phương tiện trợ giúp là những công cụ,**

- đảm bảo được thành công việc điều trị bệnh,

- ngăn ngừa những đe dọa bị tàn tật hay
- cân bằng được sự trở ngại.

Trong đó kể đến ví dụ như kính, máy tai nghe, bộ phận giả hay xe lăn. Phương tiện trợ giúp do bác sĩ kê đơn. Quỹ bảo hiểm y tế tham gia chi trả phí tổn.

### **Phương tiện trợ giúp việc chăm sóc cần**

- làm giảm nhẹ việc chăm sóc,
- truyền giảm bệnh tật và
- tạo khả năng cho một cuộc sống tự lập.

Trong đó kể đến ví dụ như xe trợ giúp đi, trợ giúp vào bồn tắm, hệ thống gọi cấp cứu tại nhà. Bảo hiểm chăm sóc sẽ trả một phần chi phí cho các phương tiện trợ giúp việc chăm sóc nếu như trước đó Giám định Y Tế MDK đã xác định người cao tuổi có nhu cầu cần phải chăm sóc và đã được xếp bậc chăm sóc. Quỹ bảo hiểm chăm sóc trả tiền không cần đơn của bác sĩ. Đơn làm không cần mẫu là đủ.

### **Tổ chức chăm sóc tại gia**

Đa số những người cần chăm sóc được người bạn đời, con gái, con trai và các con dâu rể của họ chăm sóc tại gia. Công việc chăm sóc có thể làm cho những người này thấy quá sức về thân thể và tinh thần. Vì vậy những người chăm sóc nên cần tìm sự trợ giúp. Các nhóm tự

giúp hỗ trợ cho những người thân làm công việc chăm sóc, giúp đỡ và tạo điều kiện để tự họ nói về công việc đó.

Những kỹ thuật nhất định làm cho công việc chăm sóc được dễ dàng hơn và cũng làm cho người được chăm sóc thấy thoải mái hơn thì người thân có thể học được ở những **khóa học chăm sóc**. Những khóa học này do quỹ bảo hiểm chăm sóc tổ chức và miễn phí, khi MDK xác định có nhu cầu cần chăm sóc.

### **Chăm sóc ngày và đêm**

Chăm sóc ngày và đêm cho phép người được chăm sóc ở nhà mình và đồng thời nhận được sự chăm sóc cần thiết: ban ngày hay đêm, ví dụ khi con cái đi làm việc thì người cần chăm sóc được chăm sóc tại một cơ sở nội trú bán phần.

### **Chăm sóc trong thời gian ngắn**

Vì người thân chăm sóc cũng cần đi nghỉ phép hoặc bị ốm nên có chăm sóc trong thời gian ngắn. Công việc này do liên đoàn các tổ chức từ thiện, cơ quan địa phương và hãng kinh doanh đảm nhận, và cụ thể là tại những cơ sở chăm sóc trong thời gian ngắn đặc biệt, viện dưỡng lão hay qua dịch vụ chăm sóc ngoại trú.

### **Chăm sóc bổ sung**

Một giải pháp khác cho chăm sóc thời gian ngắn hay chăm sóc bổ sung hay chăm sóc khi bị cản trở. Một thành viên

khác trong gia đình, một người bạn hay nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp đảm nhận chăm sóc tại nhà trong khi người chăm sóc đi vắng.

### **Dịch vụ chăm sóc ngoại trú**

Khi người thân không thể chăm nom được người cần chăm sóc thì một cơ sở chăm sóc ngoại trú có thể đảm nhận việc chăm sóc tại nhà. Sự chăm sóc chuyên nghiệp tại gia này do các trạm dịch vụ xã hội và dịch vụ chăm sóc của liên đoàn các tổ chức từ thiện, cơ quan địa phương hay hãng kinh doanh đảm nhận. Ưu thế của dịch vụ chăm sóc này là nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp.

### **Danh mục các dịch vụ chăm sóc và bảng giá có tại:**

- Các quỹ bảo hiểm chăm sóc
- Cơ quan địa phương (sở xã hội, điện thoại dành cho các cụ phụ lão)

### **Cùng chung sống**

Trong khu nhà được chăm sóc thì các cụ phụ lão ở trong căn hộ của mình, ví dụ như trong một khu dành cho các cụ phụ lão hay trong một viện dưỡng lão. Các cụ có thể tự lập làm những công việc hàng ngày của mình và có phạm vi cá nhân của mình, nhưng có thể nhận được sự trợ giúp nếu muốn – có thể tự lựa chọn các dạng dịch vụ khác nhau như nội trợ, chăm nom và chăm sóc.

Sống theo nhóm được chăm sóc có sự trợ giúp nhiều hơn sống được chăm sóc tại nhà. Hình thức này dành cho những người không thể tự mình lo cho mình được. Họ có phòng của mình, tự quyết định về sắp xếp phòng mình và công việc hàng ngày, nhưng sẽ được những người giúp đỡ chuyên nghiệp trợ giúp tăng cường hơn.

### **Sự giúp đỡ và chăm sóc trong viện dưỡng lão**

Nếu như người thân không đảm đương nổi việc chăm sóc nữa thì người cần được chăm sóc có thể chuyển vào một viện dưỡng lão. Những người sống ở đây được những nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp chăm nom cả ngày lẫn đêm. Trong những trường hợp cấp cứu thì có cứu trợ ngay lập tức, và cũng có nhiều sinh hoạt tập thể và nhiều khả năng trợ giúp, ví dụ như thể dục hay luyện trí nhớ.

### **Địa chỉ của những viện dưỡng lão có tại:**

- Các sở xã hội
- Phòng giúp đỡ người già và đại diện các cụ phụ lão của địa phương
- Các quỹ bảo hiểm chăm sóc
- Liên đoàn các tổ chức từ thiện, tổ chức tư nhân
- Các nhóm tự giúp
- Trang sách vàng
- Trên mạng

### **Cơ cấu chi phí của viện dưỡng lão**

Dịch vụ chăm sóc cơ bản chung, chăm sóc điều trị và chăm sóc xã hội được quỹ bảo hiểm chăm sóc trợ giúp về tài chính, nếu như cơ sở có ký hợp đồng nuôi dưỡng với quỹ.

Chỗ ở và ăn uống (chi phí khách sạn) tự nhân phải trả. Nếu như thu nhập và tài sản không đủ và các con cũng không có tài lực cần thiết thì có thể làm đơn xin trợ cấp xã hội.

Đối với chi phí gọi là chi phí đầu tư cũng tương tự như vậy. Chi phí này cũng do tự nhân phải trả. Dịch vụ bổ sung như chăm sóc đầu tóc, vệ sinh v.v... phải luôn tự trả.

### **Quyền lợi tài chính của các cơ quan khác**

Trong nhiều trường hợp, người cần chăm sóc không những chỉ nhận được quyền lợi từ bảo hiểm chăm sóc mà còn được hưởng quyền lợi từ các cơ quan khác. Thường là quyền lợi của bảo hiểm y tế hay trợ cấp xã hội.



## Bảo hiểm y tế

### **Chăm sóc người bệnh và chăm sóc điều trị tại gia**

Bảo hiểm y tế theo luật định có chế độ cho những người bảo hiểm của mình khi bị bệnh hưởng nhiều nhất bốn tuần chăm sóc người bệnh tại gia (chăm sóc cơ bản, công việc nội trợ), thêm cả chăm sóc điều trị y tế (tiêm insulin, chăm sóc vết thương).

Điều kiện là có bác sĩ kê đơn. Nhân viên chăm sóc chuyên nghiệp đảm nhận việc này, thường là dịch vụ chăm sóc ngoại trú.

### **Sẽ cho phép chăm sóc người bệnh tại gia, nếu như việc điều trị tại bệnh viện**

- được kê đơn, nhưng không thực hiện được (nếu như bệnh nhân không muốn nằm viện thì cũng được chấp nhận!)
- có thể tránh được qua việc chăm sóc người bệnh tại gia hay
- có thể được rút ngắn qua việc chăm sóc người bệnh tại gia.

## Trợ cấp xã hội

Khác với những quyền lợi của bảo hiểm chăm sóc và bảo hiểm y tế, việc được hưởng trợ cấp xã hội phụ thuộc vào nhu cầu cần thiết. Trợ cấp chỉ được phép khi tài sản và thu nhập của người cao tuổi cũng như người thân trong gia đình họ (bạn đời, con) cũng không đủ chi cho cấp dưỡng và chăm sóc – và cũng không có cơ quan nào khác chi trả.

### Hưởng trợ cấp chăm sóc là:

- những người không có bảo hiểm chăm sóc hay thời gian bảo hiểm từ trước của họ không đủ
- những người có bảo hiểm chăm sóc nhưng sự trợ giúp từ bảo hiểm chăm sóc không đủ cho nhu cầu cần trợ cấp và chi trả chi phí
- những người mà nhu cầu cần trợ cấp không đủ để được là người có nhu cầu cần chăm sóc, theo như bảo hiểm chăm sóc ít nhất là được xếp vào chăm sóc bậc I
- những người có nhu cầu cần được chăm sóc ít hơn sáu tháng

Như trong bảo hiểm chăm sóc, ở trợ cấp xã hội thì việc chăm sóc tại gia được ưu tiên trước chăm sóc nội trú. Người cần được chăm sóc có thể làm đơn xin những chi phí phù hợp tại sở xã hội (tiền tàu xe, chi phí nảy sinh cho chỗ ở của người thân chăm sóc miễn phí).

### Quyền lợi:

- Người thân trong gia đình hay bạn chăm sóc người cao tuổi không có bậc chăm sóc thì sở xã hội sẽ chịu chi phí (tiền tàu xe, nghỉ làm việc) và cả đóng góp bảo hiểm hưu trí nữa.
- Đảm nhận chi phí cho chăm sóc ngoại trú, chăm sóc thời gian ngắn/ngày hay kết hợp cả chăm sóc tư nhân và chuyên nghiệp.
- Tiền chăm sóc trả từ bậc chăm sóc I như trong bảo hiểm chăm sóc.
- Trợ cấp xã hội trả cho chăm sóc hoàn toàn nội trú trong khuôn khổ mức chăm sóc đã quy định, khác với bảo hiểm chăm sóc, trợ cấp xã hội trả cả chi phí cho nhà ở, ăn uống và chi phí đầu tư.

## 4. Giải thích từ ngữ

### **Bậc chăm sóc** (*Pflegestufen*)

Tiêu chuẩn để xác định quyền lợi người cần được chăm sóc được hưởng là mức độ nhu cầu cần được giúp đỡ của người đó. Quỹ bảo hiểm chăm sóc sẽ giao cho dịch vụ giám định y khoa của quỹ bảo hiểm y tế xác định và đề nghị một sự xếp bậc phù hợp. Luật pháp đã qui định có ba bậc chăm sóc.

Chăm sóc bậc I = những người cần được chăm sóc đáng kể, họ cần sự giúp đỡ cho việc chăm sóc thân thể, ăn uống hay vận động ít nhất một lần mỗi ngày (trung bình ngày ít nhất là 90 phút);

Chăm sóc bậc II = những người cần được chăm sóc nhiều hơn, họ cần sự giúp đỡ ít nhất ba lần vào những thời gian khác nhau trong ngày (trung bình ngày ít nhất là ba tiếng);

Chăm sóc bậc III = những người cần được chăm sóc đặc biệt, họ cần sự giúp đỡ cả ngày đêm (trung bình ngày ít nhất năm tiếng).

### **Bác sĩ gia đình** (*Hausarzt*)

Bác sĩ gia đình là bác sĩ có đăng ký phòng khám, mà bệnh nhân thường đến trước nhất khi có vấn đề về sức khỏe. Ở nước Đức các bác sĩ gia đình là: các bác sĩ chuyên về đa khoa, các bác sĩ chuyên

khoa nội đăng ký khám như bác sĩ gia đình.

### **Bảo hiểm chăm sóc**

#### (*Pflegeversicherung*)

Bảo hiểm chăm sóc là một nhánh của bảo hiểm xã hội và phòng ngừa rủi ro khi có nhu cầu cần được chăm sóc. Tất cả những người được bảo hiểm y tế theo luật định đều được hưởng sự bảo hộ này. Ai đóng bảo hiểm y tế tư nhân thì phải đóng bảo hiểm chăm sóc tư nhân. Chủ quản của bảo hiểm chăm sóc là các quỹ bảo hiểm chăm sóc mà nhiệm vụ do các quỹ bảo hiểm y tế lãnh hội. Những chi phí của bảo hiểm chăm sóc được cung cấp từ những đóng góp của các thành viên và chủ lao động.

### **Chụp tuyến vú** (*Mammographie*)

Khi chụp tuyến vú thì vú được chụp x-quang. Qua đây người ta có thể thấy rõ những thay đổi của mô vú.

### **Khám qua chụp tuyến vú**

#### (*Mammographie-Screening*)

Ở Đức từ năm 2005 đã xây dựng được một chương trình quốc gia khám qua chụp tuyến vú. Với chương trình này, tất cả phụ nữ từ 50 đến 69 tuổi được mời

đến kiểm tra phòng ung thư vú đều đặn. Chương trình kiểm tra này được thực hiện tại những trung tâm chuyên dụng cao cấp.

### **Kiểm tra qua soi màn huỳnh quang** (*Ultraschalluntersuchung*)

Màn huỳnh quang còn được gọi là Sonografie hay Echografie. Khi kiểm tra qua soi màn huỳnh quang thì các phần khác nhau của cơ thể với trợ giúp của sóng truyền cực ngắn được thể hiện qua hình ảnh. Việc soi này trong nhiều lĩnh vực y học phục vụ chẩn đoán đầu tiên của nhiều bệnh.

### **Lệ phí phòng khám** (*Praxisgebühr*)

Khi đến bác sĩ khám bệnh, bệnh nhân phải trả một lần trong một quý lệ phí phòng khám là 10 Euro. Nhưng khám để phát hiện sớm bệnh và các chế độ khám phòng bệnh là miễn phí. Nếu trong cùng quý đó cần thiết phải đến các bác sĩ khác thì mỗi lần đi khám này phải trả lệ phí phòng khám, trừ khi bác sĩ điều trị ban đầu cấp cho một giấy chuyển tiếp. Nhưng không có khả năng chuyển tiếp đến bác sĩ nha khoa hay bác sĩ cấp cứu và như vậy là không được miễn lệ phí phòng khám ở đây. Trẻ em và thanh niên đến 18 tuổi không phải trả lệ phí phòng khám.

### **Liên đoàn các tổ chức từ thiện** (*Wohlfahrtsverbände*)

Liên đoàn các tổ chức từ thiện là các tổ chức lợi ích xã hội, ở Đức các tổ chức này là chủ quản và vận hành các cơ sở trợ giúp xã hội, bệnh nhân và chăm sóc công cộng. Một nhiệm vụ khác nữa của liên đoàn các tổ chức từ thiện là đảm nhận và đại diện cho quyền lợi phúc lợi nhà nước.

### **Những yếu tố nguy cơ** (*Risikofaktoren*)

Có hàng loạt các hoàn cảnh có thể tổn hại đến sức khỏe. Thường thì những xử sự theo thói quen và ảnh hưởng của nó có thể tránh được. Nhưng cũng không hiếm khi có phần do bẩm sinh dẫn đến những rối loạn về sức khỏe hay bệnh tật. Nhưng cũng do điều kiện môi trường, ví dụ như ảnh hưởng của tiếng ồn cao, của tia tử ngoại hay nắm mốc trong các phòng ở là những nhân tố nguy cơ cho việc sinh ra các bệnh nhất định.

### **Phục hồi chức năng** (*Rehabilitation/Reha*)

Các biện pháp phục hồi chức năng có mục đích duy trì và phát triển những năng lực đang tồn tại, thông qua luyện tập, trị liệu ergo và trị liệu vật lý hay mát xa. Ở Đức những người có bảo hiểm được hưởng phục hồi chức năng ví dụ như sau

khi đau ốm hay tai nạn. Trước khi có thể bắt đầu với phục hồi chức năng phải có sự đồng ý trả chi phí của quỹ bảo hiểm y tế. Thường thì bác sĩ ở bệnh viện đặt đơn, đôi khi cũng có thể là bác sĩ gia đình hay bác sĩ chuyên khoa hay MDK sau khi giám định.

### **Sổ tiêm chủng (*Impfpass*)**

Trong sổ tiêm chủng bác sĩ có ghi vào khi nào thì tiêm chủng gì. Vì tiêm chủng phòng bệnh cho trẻ em thông thường diễn ra trong các lần khám phòng bệnh cho trẻ nên sổ tiêm chủng cũng như sổ y bạ-U cần được mang theo đến tất cả các lần khám U và khám J1. Nếu vẫn chưa có sổ tiêm chủng thì bác sĩ sẽ cấp cho một sổ này. Ở người lớn sổ tiêm chủng cũng cần được mang theo mỗi lần tiêm chủng hoặc khi đi ra nước ngoài.

### **Sổ y bạ-U (*U-Heft*)**

Trong sổ y bạ-U, các kết quả khám phòng bệnh cho trẻ em được ghi vào (Khám-U). Hơn nữa sổ này chứa các thông tin quan trọng ví dụ như bảng về trọng lượng và chiều cao mà trẻ cần đạt được ở độ tuổi nhất định. Sổ y bạ-U được cấp sau lần khám U1 ngay trong khi còn ở bệnh viện và cần được mang theo đến các lần khám phòng bệnh cho trẻ em và thanh niên.

### **Tạo flo (*Fluoridierung*)**

Trong khi tạo flo thì răng được bù flo qua thuốc đánh răng có chứa flo, chất dính ge-la-tin và sơn flo (cách cuối chỉ có bác sĩ nha khoa làm). Chất florit này đọng lại trên bề mặt răng và củng cố kết cấu răng. Qua đây răng có khả năng chống đỡ tốt hơn sự tấn công của chất axit (ví dụ như khi ăn đường).

### **U (*Tumor*)**

U là một khái niệm chung cho một sự tăng thêm thể tích mô có giới hạn vùng, là bướu. U có thể ví dụ như phù tại chỗ (tích tụ chất lỏng) hay sưng do viêm gây ra. Theo nghĩa hẹp thì khái niệm u thường sử dụng cho sự phát triển không kiểm soát được của tế bào cơ thể. Một khối u có thể là lành tính hay ác tính.

### **Ung thư (*Krebs*)**

Với khái niệm ung thư (bệnh ung thư) người ta hiểu là một sự phát triển tế bào không kiểm soát được. Các tế bào ung thư lấn át hoặc phá hủy mô khỏe mạnh. Mỗi bộ phận của cơ thể đều có thể bị ung thư tấn công. Có rất nhiều các bệnh ung thư khác nhau được phân biệt rất rõ qua các khả năng điều trị. Qua việc nhận biết sớm ung thư có thể giảm bớt nguy cơ tử vong vì ung thư.

## 5. Địa chỉ

### Các địa chỉ khái quát

Cơ quan/liên hệ	Chú dẫn
<b>Ärztammer Niedersachsen Körperschaft öffentlichen Rechts</b> Berliner Allee 20 30175 Hannover Telefon: 0511 3 80 02 E-Mail: info@aekn.de Internet: www.aekn.de	Phòng các bác sĩ là cấp trung gian đại diện quyền lợi của các thành viên cũng như của bệnh nhân và do đó là đối tác của chính sách y tế. Phòng tạo điều kiện cho sự liên lạc giữa người dân và y sĩ đoàn qua thông tin, thảo luận và tư vấn. Phòng cũng là người tiếp nhận những khiếu nại của bệnh nhân.
<b>Bundesministerium für Gesundheit (BMG)</b> Referat Information, Publikation, Redaktion Rochusstraße 1 53123 Bonn Internet: www.bmg.bund.de	Nhiệm vụ trung tâm của Bộ y tế liên bang (BMG) phải kể đến việc duy trì, đảm bảo và tiếp tục phát triển khả năng hoạt động của bảo hiểm y tế theo luật định cũng như bảo hiểm chăm sóc. BMG có dịch vụ thông tin bằng điện thoại cho các chủ đề sau: Bảo hiểm chăm sóc: Tel.: 01805 99 66 03 Bảo hiểm y tế: Tel.: 01805 99 66 02 Bảo vệ bảo hiểm y tế cho tất cả: Tel.: 01805 99 66 01
<b>donum vitae in Niedersachsen e.V.</b> Geschäftsstelle: Hasestraße 5 49593 Bersenbrück Telefon: 05439 60 77 85 E-Mail: bersenbrueck@donumvitae.org Internet: www.niedersachsen. donumvitae.org	Liên đoàn Donum vitae bang Niedersachsen e.V. bao gồm 19 văn phòng tư vấn dành cho phụ nữ, nam giới và các cặp vợ chồng không phụ thuộc vào dân tộc và xu hướng tôn giáo. Những vấn đề khi mang thai được tư vấn trên tinh thần thiên chúa giáo (ví dụ như sự giúp đỡ và quyền lợi được hưởng). Donum vitae mời giới sự trợ giúp về tài chính và những giúp đỡ khác cho phụ nữ có thai và các bà mẹ gặp khó khăn. Những dữ liệu để liên hệ với văn phòng tư vấn anh chị sẽ tìm được ở trang: www.niedersachsen.donumvitae.org/stellen

Cơ quan/liên hệ	Chú dẫn
<p><b>Các Sở Y Tế tại Niedersachsen</b>  Niedersächsisches Landesgesundheitsamt  Roesebeckstraße 4–6  30449 Hannover  Internet:  www.nlga.niedersachsen.de</p>	<p>Các sở y tế chuyển đến người dân thông tin, giải thích và tư vấn về sức khỏe. Nhiệm vụ của các sở y tế là ví dụ như khám sức khỏe nhập trường cho trẻ em trước khi đi học, tư vấn về tiêm chủng và giúp đỡ người bệnh tâm thần, người mắc bệnh nghiện cũng như những người bị khuyết tật. Ngoài ra, các sở y tế còn có nhiệm vụ theo dõi và kiểm tra vệ sinh trong các cơ sở chăm sóc và trông nom và nước uống.</p>
<p><b>Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.</b>  Fenskeweg 2  30165 Hannover  Telefon: 0511 35 00 052  E-Mail: info@gesundheitnds.de  Internet:  www.gesundheitnds.de</p>	<p>Hội về Sức khỏe và Viện hàn lâm y học xã hội bang Niedersachsen e.V. (LVG) là một liên đoàn chuyên ngành có tính công ích, độc lập và hoạt động trong toàn bang về khuyến khích sức khỏe, giáo dục sức khỏe và phòng ngừa. Viện hàn lâm y học xã hội tổ chức bồi dưỡng tu nghiệp và các hội nghị khoa học về lĩnh vực y học xã hội, phòng ngừa và phục hồi chức năng và cùng với Bang hội về Sức khỏe chung một cơ quan đầu não.</p>
<p><b>pro familia-Landesverband Niedersachsen</b>  Steintorstraße 6  30159 Hannover  Telefon: 0511 30 18 57 80  E-Mail: lv.niedersachsen@profamilia.de</p>	<p>Pro familia là văn phòng tư vấn về kế hoạch gia đình, tư vấn về các vấn đề phòng tránh thai, thai nghén và làm cha mẹ. Với chuyên môn về sự phạm tình dục, pro familia thực hiện công việc giải thích có nghiệp vụ và trợ giúp thanh niên xử sự có trách nhiệm về tình dục.</p>

## Sức khỏe trẻ em

Cơ quan/liên hệ	Chú dẫn
<b>Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.</b> Heilsbachstraße 30 53123 Bonn Internet: <a href="http://www.kindersicherheit.de">www.kindersicherheit.de</a>	Hiệp hội liên bang nhiều An toàn cho Trẻ em e.V. có nhiệm vụ giải thích cho công chúng về những nguy cơ gây tai nạn và phát triển các biện pháp phòng ngừa tai nạn cho trẻ em. Trên trang web của hiệp hội, cha mẹ và những người trông nom có thể nhận được tin tức về những nguy cơ gây tai nạn trong nhà và trong thời gian rảnh rỗi.
<b>Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Niedersachsen e.V.</b> Schwarzer Bär 8 30449 Hannover Telefon: 0511 44 40 75 Internet: <a href="http://www.kinderschutzbundniedersachsen.de">www.kinderschutzbundniedersachsen.de</a>	Liên đoàn Đức bảo vệ trẻ em là một hội hoạt động trên toàn liên bang vì trẻ em và bảo vệ trẻ em. Liên đoàn bảo vệ trẻ em trong đó thông qua các văn phòng tư vấn với các trọng tâm „Bạo lực với trẻ em và thanh niên; tư vấn cho trẻ em, thanh niên và gia đình“ cũng như qua điện thoại dành cho trẻ em, thanh niên và cha mẹ và ở Niedersachsen thông qua trung tâm bảo vệ trẻ em ở Hannover.
<b>La Leche Liga Deutschland e.V.</b> Gesellenweg 13 32427 Minden Telefon: 0571 4 89 46 Internet: <a href="http://www.lalecheliga.de">www.lalecheliga.de</a>	Hội La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) là một bộ phận của tổ chức thế giới vì lợi ích xã hội (La Leche League International). Ở Đức LLL được tổ chức thành những nhóm cho con bú địa phương. Mục đích của hội là giúp đỡ phụ nữ muốn cho con bú, khuyến khích họ và thông tin cho họ. Các bà mẹ có thể tham gia các buổi gặp gỡ cho con bú hàng tháng và tư vấn qua điện thoại.
<b>Stiftung Kindergesundheit</b> c/o Ashurst LLP Prinzregentenstraße 18 80538 München Internet: <a href="http://www.kindergesundheit.de">www.kindergesundheit.de</a>	Quý Sức khỏe Trẻ em chú tâm việc cải thiện phòng ngừa sức khỏe cho trẻ em và thúc đẩy việc truyền đạt kiến thức cần thiết cho công việc đó. Quý tham gia vào việc phòng ngừa dị ứng, tìm nguyên nhân và phòng ngừa thiếu và quá thừa dinh dưỡng cũng như bảo vệ trước những bệnh truyền nhiễm và những dị tật bẩm sinh. Những chủ đề quan trọng khác nữa là bảo vệ thanh niên trước sự xem thường, sử dụng bạo lực và lạm dụng tình dục.

## Phát hiện sớm và điều trị ung thư vú

Cơ quan/liên hệ	Chú dẫn
<b>Brustkrebs Info e.V.</b> Otto-Erich-Straße 9 14109 Berlin Internet: <a href="http://www.brustkrebsinfo.de">www.brustkrebsinfo.de</a>	Hội Thông tin về Ung thư vú e.V. chuyển đến bệnh nhân và người thân của họ những thông tin độc lập và có cơ sở khoa học. Trên trang web của hội sẽ tìm thấy những thông tin toàn diện về các đề tài ung thư vú, yếu tố nguy cơ và phòng ngừa, nhận biết sớm ung thư vú, chẩn đoán bệnh, trị liệu, phục hồi chức năng và hậu chăm sóc. Ngoài ra người ta có thể lấy thông tin trong một quyển từ điển trực tuyến về ung thư vú về những khái niệm y học chuyên môn.
<b>Deutsche Krebshilfe e.V.</b> Thomas-Mann-Straße 40 35111 Bonn Telefon: 0228 72 99 00 Internet: <a href="http://www.krebshilfe.de">www.krebshilfe.de</a>	Hội Giúp đỡ bệnh Ung thư của Đức e.V. làm việc từ 34 năm cho quyền lợi của những người bị bệnh ung thư. Mục đích của hội là chống lại các bệnh ung thư trong tất cả các dạng biểu hiện của nó. Để đạt được điều này, hội đã giúp đỡ những dự án nhằm cải thiện phòng ngừa, nhận biết sớm, chẩn đoán, trị liệu, hậu chăm sóc y khoa và chăm lo tâm lý xã hội, kể cả tự giúp đỡ khi bị ung thư.
<b>Frauensebsthilfe nach Krebs e.V.</b> „Haus der Krebs-Selbsthilfe“ Thomas-Mann-Straße 40 53111 Bonn Telefon: 0228 33 88 94 00 Internet: <a href="http://www.frauensebsthilfe.de">www.frauensebsthilfe.de</a>	Hội Phụ nữ Tự giúp hậu Ung thư e.V. là một tổ chức trong đó những bệnh nhân ung thư vú nữ tập hợp lại với nhau nhằm cải thiện việc chăm sóc những người liên quan. Hội tổ chức các cuộc nói chuyện từng cá nhân và nhóm với những người liên quan và / hay người thân cũng như tư vấn trực tiếp, điện thoại và trực tuyến. Hội còn tổ chức các buổi thuyết trình của những nhà chuyên môn về các lĩnh vực của hệ thống sức khỏe và chăm sóc và trợ giúp những người có nhu cầu thành lập và lãnh đạo các nhóm tự giúp. Có thể đặt qua trang chủ của hội những tài liệu tham khảo miễn phí tổng quát dễ hiểu và các cuốn sách nhỏ.

Cơ quan/liên hệ	Chú dẫn
<p><b>Krebsinformationsdienst (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg</b>            Im Neuenheimer Feld 280            69120 Heidelberg            Internet:  <a href="http://www.krebsinformation.de">www.krebsinformation.de</a></p>	<p>Dịch vụ Thông tin Ung thư (KID) là một cơ sở của Trung tâm Nghiên cứu Ung thư của Đức (DKFZ) ở Heidelberg. Mục đích của dịch vụ thông tin là mang đến cho công chúng những thông tin thời sự, có kiểm định chất lượng về những bệnh ung thư. Hơn nữa, dịch vụ thông tin ung thư còn môi giới địa chỉ và văn phòng cho những người đi tìm sự giúp đỡ. Dịch vụ còn thông tin về tất cả các đề tài đề cập đến ung thư bằng tiếng nói dễ hiểu qua điện thoại (hàng ngày từ 8:00 đến 20:00 h, tel. 0800 4 20 30 40).</p>
<p><b>Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.</b>            Postfach 310220            86063 Augsburg            Telefon: 0821 5 21 31 44            Internet:  <a href="http://www.mamazone.de">www.mamazone.de</a></p>	<p>Hội Mamazone – Phụ nữ và Nghiên cứu chống lại Ung thư vú e.V. là nhóm sáng kiến của bệnh nhân ung thư nữ lớn nhất và tích cực nhất ở nước Đức. Tổ chức này trợ giúp, tăng cường và tư vấn cho những phụ nữ bị ung thư vú và hoạt động vì chất lượng trong chẩn đoán, trị liệu và hậu chăm sóc. Hơn nữa hội bệnh vực cho sự điều trị bệnh ung thư vú phù hợp với phụ nữ và khuyến khích những bệnh nhân nữ được thông tin và tự quyết định.</p>
<p><b>Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.</b>            Königstraße 27            30175 Hannover            Telefon: 0511 3 88 52 62            Internet:  <a href="http://www.ndskrebsgesellschaft.de">www.ndskrebsgesellschaft.de</a></p>	<p>Hội Ung thư Niedersachsen e.V. theo đuổi mục đích khuyến khích việc nhận biết sớm bệnh ung thư và giải thích cho người dân về thực chất của bệnh ung thư. Ngoài ra hội còn giúp đỡ cơ sở các văn phòng tư vấn ung thư và các bệnh viện ung thư và đấu tranh mở rộng chăm sóc xã hội và tư nhân cho những người mắc bệnh ung thư. Hội ung thư Niedersachsen cộng tác trong việc soạn thảo luật về sức khỏe xã hội, với tính chất tư vấn và giám định về những vấn đề phòng ngừa ung thư và đấu tranh với căn bệnh ung thư.</p>

## Tuổi già, chăm sóc và sức khỏe

Cơ quan/liên hệ	Chú dẫn
<b>IKoM (Informations- und Kontaktstelle Migration)</b> 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	Văn phòng Thông tin và Tiếp xúc cho công việc với người nhập cư cao tuổi (IKoM) trợ giúp đa dạng trong việc lên kế hoạch và thực hiện những hoạt động nhằm khuyến khích sức khỏe của người nhập cư cao tuổi.
<b>Pflegetelefon Niedersachsen</b> Telefon: 04152 8 88 89 14 Servicebüros für Senioren Internet: www.ms.niedersachsen.de	Tại đây những người thân có thể được nhân viên có chứng chỉ chuyên môn tư vấn về vấn đề chăm sóc. Bang Niedersachsen trợ giúp xây dựng văn phòng dịch vụ cho các cụ phụ lão (SSB) từ năm 2008. Tại văn phòng dịch vụ, tất cả những người cao tuổi có thể hỏi về việc khắc phục cuộc sống và công việc hàng ngày, nhưng cũng có thể hỏi tại tất cả các cơ sở dịch vụ trợ giúp. Là văn phòng tiếp xúc trung tâm, văn phòng tập trung cung cấp cả thông tin và dịch vụ để những người cao tuổi có thể tiết kiệm được những chi phí không cần thiết.

# Ghi chú

## Lời cảm ơn

**Chúng tôi xin cảm ơn các nhà khoa học, chuyên viên và các cơ quan cùng góp phần hoàn thành cuốn sách này qua các chủ đề „Sức khỏe trẻ em“, „Phát hiện sớm ung thư vú“ và „tuổi già và chăm sóc“.**

**Các nhà chuyên môn sau đây chịu trách nhiệm dịch cuốn sách ra các thứ tiếng:**

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

# Sống lành mạnh – Để giữ sức khỏe

Điều cơ bản là khỏe mạnh! Sức khỏe là một tiền đề quyết định cho một cuộc sống hài lòng: trẻ em có thể khám phá thế giới với tràn đầy khát khao hành động, người lớn chế ngự tốt hơn những đòi hỏi hàng ngày và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Điều cực kỳ quan trọng đối với các cụ phụ lão là giữ sức, năng động và sớm phát hiện bệnh tật.

Anh chị có thể làm gì để giúp con mình có bước khởi đầu lành mạnh vào cuộc sống? Anh chị có quyền sử dụng những kiểm tra nào cho trẻ em và thanh niên? Phát hiện sớm ung thư vú có ý nghĩa gì đối với phụ nữ? Anh chị có thể giữ sức khỏe khi tuổi già và như có thể giữ được sự tự lập của mình lâu dài như thế nào?

Quyển sách nhỏ này sẽ trả lời những câu hỏi này và nhiều câu hỏi khác nữa. Ngoài ra anh chị còn tìm thấy những địa chỉ liên hệ và nhân viên tiếp chuyện ở các cơ sở y tế khác nhau ở bang Niedersachsen.

được soạn bởi: