

Gesund leben – Gesund bleiben

Informationen zu den Themen „Kindergesundheit“,
„Brustkrebsfrüherkennung“, „Alter und Pflege“



Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten in Niedersachsen
Erhältlich in 10 Sprachen



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

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 und Satz: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

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

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

Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

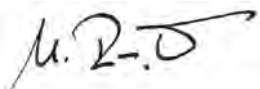
Gesundheit ist ein Thema, das uns alle angeht – unabhängig von Geschlecht, Alter und Herkunft. Mit diesem Leitgedanken richtet sich das „Drei-Generationen-Projekt“ speziell an die Zielgruppe der Migrantinnen und Migranten und setzt unter diesen den Akzent auf die verschiedenen Altersgruppen. Als Schirmherrin des neuen Landesprojekts „Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheit in Niedersachsen“ freue ich mich, dass sich dieser Gesundheitsleitfaden drei Schwerpunktthemen widmet: der Gesundheit von Kindern, Frauen und älteren Menschen.

Ziel der Broschüre ist es, Ihnen Hilfestellung und Tipps an die Hand zu geben, wie Sie selbst dazu beitragen können, Ihre Gesundheit und damit Ihre Lebensqualität zu erhalten. Neben einer gesundheitsbewussten Lebensführung helfen dabei die verschiedenen Angebote des deutschen Gesundheitssystems. Einen Überblick über die Vorsorgemaßnahmen und Früherkennungsuntersuchungen bietet Ihnen der folgende Text. Damit diese wichtigen Informationen auch alle Menschen in Niedersachsen erreichen, liegt die Broschüre in 10 verschiedenen Sprachen vor.

Für ihr Engagement möchte ich an dieser Stelle allen danken, die Teil der MiMi-Initiative sind: den Mediatorinnen und Mediatoren, den Projektpartnern in Niedersachsen, dem BKK Landesverband Niedersachsen-Bremen sowie dem Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. als Projektträger.

Liebe Leserin und lieber Leser, übernehmen Sie Verantwortung für sich und für Ihre Familie, beugen Sie vor, und beteiligen Sie sich frühzeitig an Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen.

Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen!



Ihre Mechthild Ross-Luttmann

Niedersächsische Ministerin für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit

Inhalt

1. Tipps für Eltern: Kindergesundheit und Unfallprävention	4
Ernährung	4
Gesunde Zähne	6
Wenn ein Kind krank ist	8
Die U-Untersuchungen	9
Impfungen	10
Schutz vor Krankheiten	11
Unfallprävention	11
2. Tipps für Frauen: Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung	14
Risikofaktoren	14
Früherkennung	15
Brustkrebs	17
Rehabilitation und Nachsorge	19
3. Tipps für Senioren: Alter, Pflege und Gesundheit	20
Gesundheit im Alter	20
Pflege im Alter	23
Krankenversicherung	29
Sozialhilfe	30
4. Glossar	31
5. Adressen	34

Einleitung

Hauptsache gesund! Gesundheit ist eine entscheidende Voraussetzung für ein zufriedenes Leben: Kinder können voller Tatendrang die Welt entdecken, Erwachsene die Anforderungen des Alltags besser bewältigen und das Leben mehr genießen, Senioren länger fit und aktiv bleiben und sich damit ihre Selbstständigkeit bewahren.

Gesundheit ist nicht selbstverständlich. Daher unterstützt das deutsche Gesundheitssystem Menschen nicht erst, wenn sie krank sind, sondern die Krankenkassen unterstützen die Versicherten bereits dabei, ihre Gesundheit zu erhalten. Das Angebot reicht von den Vorsorgeuntersuchungen im Kindesalter über Untersuchungen zur Früherkennung von Brustkrebs und anderen Krebsarten bis hin zur Grippeimpfung.

Die vorliegende Broschüre, die vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. in Zusammenarbeit mit seinen Partnern und Förderern entwickelt wurde, möchte Menschen aller Altersgruppen als Leitfaden durch das Gesundheitssystem dienen. Eltern bekommen Tipps, wie sie ihren Kindern zu einem gesunden Start ins Leben verhelfen können, und werden über die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen für ihre Kinder informiert. Frauen erhalten Informationen zur Früherkennung und Behandlung von Brustkrebs – der häufigsten Krebserkrankung bei Frauen weltweit. Ältere Menschen erfahren, wie sie im Alter gesund bleiben und ihre Selbstständigkeit möglichst lange erhalten können und welche Angebote ihnen zu Verfügung stehen, wenn sie Pflege oder Unterstützung im Alltag benötigen.

Wichtige Begriffe sind im Text kursiv geschrieben und werden im Glossar erklärt.

Wir würden uns freuen, wenn dieser Leitfaden dazu beiträgt, dass Sie gesund durchs Leben kommen.

1. Tipps für Eltern: Kindergesundheit und Unfallprävention

Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps zu einer gesunden Ernährung, zur Zahnpflege, zu den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt, zu den Schutzimpfungen und zur Verhütung von Unfällen: Damit es Ihnen und Ihren Kindern gut geht!

Ernährung

Muttermilch

Muttermilch ist die beste Nahrung für ein neugeborenes Baby. Sie ist leicht verdaulich, schützt vor Verstopfung, Infektionskrankheiten und Allergien. Aus diesem Grund sollten Mütter so lange wie möglich stillen. Wenn ein Familienmitglied an einer Allergie erkrankt ist, ist es besonders sinnvoll, das Kind bis zum sechsten Monat mit Muttermilch zu versorgen.

Bei Stillproblemen kann die stillende Mutter bei anderen Müttern, Hebammen, Ärzten oder Stillberaterinnen Rat suchen. Wenn das Stillen trotzdem nicht klappt, sollte das Kind mit Fertigmilchprodukten ernährt werden. Diese Produkte sind in jedem Supermarkt erhältlich.

Fertignahrung

Es gibt verschiedene Produkte für Babys in unterschiedlichen Altersstufen:

Wann?	Was?	Packungsaufschrift
Bis zum Ende der Flaschenfütterung	Säuglingsnahrung	Pre o. 1
Frühestens ab dem 5. Monat	Folgenahrung	2
Bei Allergien	Spezielle Säuglingsnahrung allergenarme Folgenahrung	HA Pre, Pre HA oder HA 1 HA 2

(HA = hypoallergen, d.h. weniger Allergie auslösend, Pre = diese Milch ist der Muttermilch am ähnlichsten)

Halten Sie sich an die Alters- und Mengenangaben auf der Packung! Der Sauger des Fläschchens sollte ein eher kleines Trinkloch haben, damit sich das Kind beim Trinken genauso anstrengt wie Babys, die gestillt werden. Das Saugen ist für die Entwicklung des Kiefers und des Schluckens wichtig. Außerdem kann das Baby nach der Anstrengung besser einschlafen.

Beikost

Ab dem fünften bis siebten Monat reicht Mutter- oder Fertigmilch für die Ernährung des Babys nicht mehr aus. Darum sollten die Milchmahlzeiten mit Beikost (Brei aus Kartoffeln, Gemüse und Fleisch) ergänzt werden.

Brei gibt es als Fertigkost in kleinen Gläsern. Wer selbst Brei zubereiten möchte, verwendet am besten gewaschenes und geschältes Bio-Obst und Bio-Gemüse.

Auch Milch ist für Kleinkinder – gerade für den Aufbau der Knochen und Zähne – wichtig.



Mischkost

Ab dem zweiten Lebensjahr brauchen Kinder eine abwechslungsreiche Mischkost, denn sie befinden sich jetzt im Wachstum und benötigen dringend bestimmte Nährstoffe.

Kinder brauchen pro Tag rund 1 Liter Flüssigkeit. Am besten sind ungesüßte Tees und Wasser. Säfte und Limonaden enthalten zu viel Zucker.

Gesunde Zähne

Da Zucker Karies verursacht, sollten Kinder nur selten Süßes essen und sich ggf. danach die Zähne putzen. Es gibt auch zahnschonende Kinderkaugummis, die schädliche Säuren unwirksam machen. Diese sind nur für Kinder geeignet, die alt genug sind, um das Kaugummi nicht herunterzuschlucken. Das Verwenden von Speisesalz mit Fluoridgehalt zum Zubereiten von Speisen stärkt die Zähne zusätzlich gegen Karies.

Zahnpflege

Um Ihren Kindern zu lebenslang gesunden Zähnen zu verhelfen, sollten Sie nicht nur auf die Ernährung, sondern auch auf die Mundhygiene achten.

Bis zum zweiten Geburtstag genügt es, jeden Abend vor dem Zubettgehen den Mundraum und die Zähne zu reinigen. Ab dem dritten Lebensjahr sollten die Zähne zweimal täglich mit einer Kinderzahnbürste und Kinderzahnpaste mit *Fluorid* geputzt werden. Ab dem sechsten Lebensjahr kann das Kind die normale Zahnpaste benutzen. Bis zum Schulalter sollte es seine Zähne unter Aufsicht putzen, wobei die Eltern anfangs noch nachputzen sollten.

Wichtig:

Säuglinge und Kleinkinder bis zum Ende des 2. Lebensjahres sollten jeden Tag eine Tablette mit Vitamin D und Fluor bekommen. Ab dem 2. Lebensjahr bekommen sie eine Fluortablette. Diese schützt vor Karies und Rachitis, unterstützt zudem den Knochen- und Zahnaufbau.

Achtung: Wenn ein Kind keine Laktose oder Galaktose verträgt, darf es diese Tabletten nicht nehmen!

Zahnärztliche Untersuchungen

Kinder und Jugendliche sollten ebenso wie Erwachsene regelmäßig zum Zahnarzt gehen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für folgende Untersuchungen und Vorsorgeleistungen:

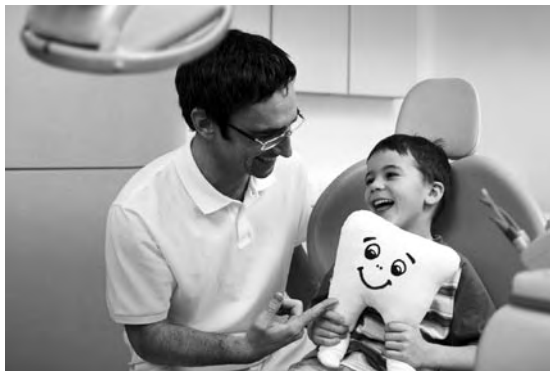
Kinder (3. bis 6. Lebensjahr):

In drei Früherkennungsuntersuchungen schaut der Zahnarzt nach Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten. Er berät die Eltern zu Mundhygiene, Ernährung und der Versorgung mit Fluorid.

Kinder und Jugendliche

(6. bis 18. Lebensjahr):

Bei zwei Zahnarztbesuchen jährlich werden Zähne und Mundraum untersucht, die Zähne werden fluoridiert und gegen Karies versiegelt. Die Zahnpflege wird überprüft und geübt, und der Zahnarzt klärt über mögliche Erkrankungen des Zahn- und Mundraums auf.



Wenn ein Kind krank ist

Eltern können Krankheiten entgegenwirken, indem sie ihr Kind aufmerksam beobachten und auf Veränderungen wie ungewöhnliche Müdigkeit oder Appetitlosigkeit achten.

Bei ernsthaften Krankheitssymptomen (Husten, Durchfall, Ohrenschmerzen, Fieber) sollten Kinder zum Kinderarzt gebracht werden.

Beim Kinderarzt

Die meisten Kinderärzte haben an allen Werktagen vor- und nachmittags Sprechstunde. Samstags und sonntags sind die Praxen geschlossen, aber ein Arzt in Ihrer Nähe hat immer Notdienst. Am besten bewahren Sie die Telefonnummer des Kinderarztes in Reichweite des Telefons auf.

Notfälle

In dringenden Fällen, zum Beispiel bei Knochenbrüchen, Atemnot, Bewusstlosigkeit oder starken Blutungen, sollten Sie die allgemeine Notrufnummer 112 wählen oder das nächste Krankenhaus anrufen.



Die U-Untersuchungen

Auch wenn Ihr Kind nicht akut krank ist, sollten Sie regelmäßig mit ihm zu den Vorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen) zum Kinderarzt gehen. So kann der Arzt feststellen, ob Ihr Kind sich normal entwickelt oder ob es Probleme gibt.

Untersuchung	Zeitpunkt	Ort
U1	Direkt nach der Geburt	Krankenhaus oder zu Hause durch die Hebamme
U2	Zwischen dem 3. und 10. Lebenstag	Krankenhaus oder beim Kinderarzt
U3 – U9	8 Untersuchungen (mit der neuen U7a) bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres	Beim Kinderarzt oder beim <i>Hausarzt</i>
U10 und U11	Zwischen dem 7. und 8. bzw. 9. und 10. Lebensjahr	Beim Kinderarzt oder beim Hausarzt



Nachname: _____
 Vorname: _____
 Geburtsort: _____
 Straße: _____
 Wohnort: _____

Bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung

U1	0 - 14 Lebensstage	ja/nein	bei/
U2	3 - 6 Lebenswochen	ja/nein	bei/
U3	3 - 6 Lebensmonate	ja/nein	bei/
U4	6 - 7 Lebensmonate	ja/nein	bei/
U5	10 - 12 Lebensmonate	ja/nein	bei/
U6	18 - 24 Lebensmonate	ja/nein	bei/
U7	21 - 24 Lebensmonate	ja/nein	bei/
U8	45 - 48 Lebensmonate	ja/nein	bei/
U9	60 - 64 Lebensmonate	ja/nein	bei/

Diese Untersuchungsberichte sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einreichen.

Wichtige Hinweise auf der folgenden Seite!
Anzahl 2004

Wichtig:

Zu den Untersuchungen sollten Sie Ihre Krankenkassenkarte und das so genannte *U-Heft* mitbringen. Nehmen Sie auch den *Impfpass* Ihres Kindes mit, damit Ihr Kind bei dieser Gelegenheit die notwendigen Schutzimpfungen bekommen kann.



Impfungen

Impfungen sind ein wichtiger Schutz vor gefährlichen Infektionskrankheiten und müssen in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten folgender Schutzimpfungen für Kinder (Achten Sie auf regionale Abweichungen!):

- Diphtherie
- Röteln
- Pertussis (Keuchhusten)
- Hepatitis B
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Varizellen (Windpocken)
- Haemophilus influenzae Typ B
- Pneumokokken
(z. B. Lungen- und Hirnhautentzündung)
- Meningokokken
(z. B. Hirnhautentzündung)
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Masern
- Mumps
- Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren:
humane Papillomaviren (Gebärmutterhalskrebs)

Wichtig:

Zum Zeitpunkt der Impfung sollte Ihr Kind gesund sein. Ist es krank, sollte der Impftermin verschoben werden. Sprechen Sie unbedingt vor der Impfung mit dem Arzt, wenn Ihr Kind schon einmal auf eine Impfung allergisch reagiert hat, wenn es HIV-positiv ist oder wenn es eine Behinderung hat.

Schutz vor Krankheiten

Sie können viel dazu beitragen, dass Ihr Kind gesund bleibt. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind dem Wetter angemessene Kleidung und Schuhe trägt. Rauchen Sie nicht in Ihrer Wohnung und lüften Sie gut (mehrmals täglich die Fenster weit öffnen/Stoßlüftung), denn in feuchten Zimmern wachsen Schimmelpilze, die sehr gesundheitsschädlich sind. Die Raumtemperatur sollte zwischen 18 und 22 Grad liegen.

Ihr Kind sollte nicht so viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer verbringen. Achten Sie darauf, dass es viel draußen an der frischen Luft spielt und dass es sich ausreichend bewegt. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind früh genug Schwimmen lernt.

Unfallprävention

Besonders wichtig ist es, Unfällen im Haushalt und im Verkehr vorzubeugen. Ausführliche Informationen über Unfallursachen und Unfallvermeidung erhalten Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Kindersicherheit. Die folgenden Tipps basieren auf den Ratschlägen dieser Gesellschaft.

Achten Sie, wenn Ihre Kinder noch sehr klein sind, darauf, dass alle Steckdosen in Ihrem Haushalt gesichert sind. Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es nicht allein an den Herd gehen darf, und bringen Sie Schutzgitter an. Auch für Schränke und Schubladen gibt es Kindersicherungen.

Im Straßenverkehr ist ebenfalls Vorsicht geboten. Schnallen Sie Ihr Kind im Auto immer an, kleinere Kinder sollten in altersgemäßen Kindersitzen untergebracht werden. Seit April 2008 dürfen nur noch solche Kindersitze genutzt werden, die nach ECE44/03 oder höher geprüft sind (die ersten zwei Ziffern der Zulassungsnummer auf dem ECE-Prüfsiegel beginnen mit 03 oder 04).

Üben Sie mit Ihrem Kind gründlich ein, dass es nie eine Straße überquert, ohne vorher nach links und rechts zu schauen. Zeigen Sie ihm, dass es nur auf dem Gehweg gehen sollte. Geben Sie ein gutes Beispiel ab und überqueren Sie Straßen an Fußgängerüberwegen (Zebrastreifen) und Ampeln, wenn diese grün zeigen.

Weitere wichtige Unfallquellen und wie man sie vermeiden kann:

Treppen sind besonders für Kinder, die gerade laufen lernen, gefährlich. Krabbelkinder sollten mit einem Schutzgitter von im Haus vorhandenen Treppen fern gehalten werden.

Fußböden sollten nicht allzu glatt gewischt und schon gar nicht gebohrt sein.

Teppiche sollten keine Falten werfen und auf einer rutschfesten Unterlage liegen. Das gilt insbesondere für Badematten auf gefliestem Boden.

Tischdecken, Elektrokabel, Möbel etc. werden von Kindern im Krabbelalter gern zum sich Hochziehen genutzt. Darum sollten Regale in der Wand verankert und Kabel fixiert werden. Stecker, die nicht gebraucht werden, sollten aus der Steckdose gezogen und hoch gelegt werden. Vorsicht ist geboten bei Stehlampen, die leicht kippen. Heiße Getränke könnten mit

der Tischdecke heruntergezogen werden. Kinder klettern gern in Truhen und Kühl-schränke hinein. Vorsicht: Lebensgefahr durch Ersticken oder Erfrieren!

Wickeltische sind hoch, und aktive Kinder können leicht herunterfallen. Lassen Sie Ihr Kind beim Wickeln nicht aus den Augen oder wickeln Sie es einfach auf dem Boden.

Lauflehnen machen Ihr Kind schneller, als es sein sollte. Verzichten Sie lieber darauf.

Plastiktüten können Ihr Kind dazu verleiten, sich diese über den Kopf zu ziehen. So sind schon viele Kinder erstickt. Bewahren Sie Plastiktüten also außer Reichweite von Kindern auf und warnen Sie die Kinder vor der Gefahr.

Kordeln an der Kleidung können an der Rutsche und Spielgeräten, in Bus- und Fahrstuhlüren oder in Rolltreppen hängen bleiben. Benutzen Sie keine Kleidung mit Kordeln.

Spielzeug sollte dem Alter angemessen sein, damit Kleinteile nicht verschluckt oder eingeatmet werden können.

Kissen und Decken für Säuglinge sollten sehr leicht sein. Von schweren Federbetten kann ein Baby sich nicht selbst befreien.

Badewannen sind so groß, dass Babys und Kleinkinder darin ertrinken können. Darum gibt es spezielle Babybadewannen. Größere Kinder sollten nie unbeaufsichtigt in der Wanne toben. Elektrogeräte sollten von Dusche und Badewanne ferngehalten werden.

Medikamente, Zigaretten (auch Kippen) und alkoholische Getränke sind für Kinder giftig. Bewahren Sie diese für Kinder unzugänglich auf!

Putz- und Waschmittel, Körperpflegeprodukte (z. B. Nagellackentferner) sind teilweise ebenfalls giftig. Auch sie sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Giftpflanzen sehen manchmal verlockend aus. Wenn Ihr Kind die Blüten, Blätter oder Beeren probiert, kann das gefährlich werden. Verbannen Sie Giftpflanzen aus Haus und Garten. Und Kinder sollten darüber aufgeklärt werden, dass sie unbekannte Früchte nicht essen dürfen.



Drachen steigen lassen ist ein tolles Herbstvergnügen. Suchen Sie sich dafür einen geeigneten Ort, d.h. einen freien Platz ohne Stromleitungen, damit die Drachenschnur sich nicht darin verfangen kann (Gefahr von Stromschlägen!).

Eisflächen im Winter laden zum darauf Spielen ein. Doch jedes Jahr brechen Kinder und Erwachsene auf Eisflächen ein. Lassen Sie deshalb Kinder eine Eisfläche nie unbeaufsichtigt betreten.

Hunde und Katzen lassen sich nicht alles gefallen. Lassen Sie Kleinkinder nicht mit Haustieren allein. Ältere Kinder sollten den Umgang mit Haustieren lernen.

2. Tipps für Frauen: Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung

Brustkrebs ist weltweit die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Die gute Nachricht ist, dass immer mehr Brustkrebspatientinnen geheilt werden können: 70 Prozent der erkrankten Frauen überleben. Doch während die Erkrankungsrate bei deutschen Frauen sinkt, steigt sie beispielsweise bei in Deutschland lebenden Türcinnen an.

Risikofaktoren

Es gibt nicht die eine bestimmte Ursache für Brustkrebs. Die Wissenschaft hat jedoch eine Reihe von Faktoren ausgemacht, die das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, erhöhen können.

Genetische Veranlagung: Experten gehen davon aus, dass 5 bis 8 Prozent aller Brustkrebspatientinnen ein vererbtes oder vererbbares Risiko haben.

Ernährung und Bewegung: Studien deuten darauf hin, dass eine fettarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse und regelmäßige Bewegung das Brustkrebsrisiko senken. Frauen mit Übergewicht erkranken nach den Wechseljahren häufiger an Brustkrebs.

Umwelt: Viele Stoffe, zum Beispiel radioaktives Material, sind an der Entstehung von Krebserkrankungen beteiligt.

Alter: Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt bei 63 Jahren, nur 20 Prozent der Patientinnen sind jünger als 50.

Hormone: Studien legen den Verdacht nahe, dass die langfristige Einnahme von Hormonen die Entstehung von Brustkrebs begünstigt. Auch die Einnahme der Anti-Baby-Pille erhöht das Risiko geringfügig.

Kinderlosigkeit und späte Mutterschaft: Kinderlose Frauen sowie Frauen, die ihr erstes Kind erst nach dem 30. Lebensjahr bekommen haben, scheinen ein erhöhtes Brustkrebsrisiko zu haben. Umgekehrt verringert jede Stillphase das Risiko.

Vorherige Brustkrebserkrankung: Frauen, die bereits einmal an Brustkrebs erkrankt waren, haben ein erhöhtes Risiko für eine erneute Erkrankung.

Mastopathie: Als Mastopathie bezeichnet man krankhafte, aber an sich gutartige Veränderungen der Brust. Bei einer besonderen Form der Mastopathie (Grad III) steigt das Brustkrebsrisiko.

Alkohol: Alkoholkonsum wirkt sich allgemein krebserregend aus.



Früherkennung

Die Früherkennung von Brustkrebs hat als Ziel, eine Erkrankung so früh wie möglich zu entdecken, um die Heilungschancen zu erhöhen. Ärzte empfehlen zur Früherkennung von Brustkrebs: Selbstuntersuchung, Tastuntersuchung durch den Arzt und regelmäßige Röntgenaufnahmen der Brust (*Mammographie*).

Selbstuntersuchung durch Tasten

Wo und wann?

- Vor dem Spiegel, beim Duschen oder Eincremen
- Am 7. Tag nach Beginn der Periode
- Wenn Sie keine Periode mehr haben, an einem festen Tag im Monat

Sie suchen nach

- Knoten oder Schwellungen, Veränderungen der Brustgröße oder Brustform, Einbuchtungen oder Falten, Bereichen, die wie eine Orangenhaut aussehen, roten oder warmen Bereichen.

Wie?

Vom Schlüsselbein bis unterhalb der Brust, einschließlich des Brustgewebes unter den Armen:

- Mit drei mittleren Fingern, (Finger sind flach und eng, siehe Abb.)
- Stellen Sie sich die Brust als Uhr vor, beginnen Sie mit dem Abtasten am Schlüsselbein (12 Uhr)
- Tasten Sie mit den Fingerkuppen, nicht mit Fingerspitzen, machen Sie dabei kleine kreisende Bewegungen bis zur Brustwarze
- Wiederholen Sie dies für jede Stundenposition (siehe Abb.)

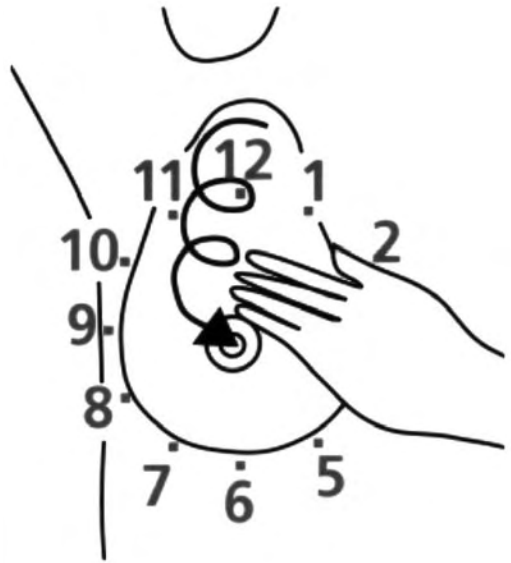
Viele Veränderungen der Brust werden durch den Partner entdeckt. Lassen Sie sich also ruhig beim Abtasten durch den Partner helfen.

Tastuntersuchungen durch den Arzt

Die Krankenkassen bieten Frauen ab dem 30. Lebensjahr die Möglichkeit, ihre Brust einmal im Jahr von ihrem Frauenarzt auf Veränderungen untersuchen zu lassen.

Röntgenaufnahmen der Brust (Mammographie)

Bei einer Mammographie wird die weibliche Brust geröntgt. Gesetzlich versicherte Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden alle zwei Jahre zu einem *Mammographie-Screening* eingeladen. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.



Laut Bundesministerium für Gesundheit kann die regelmäßige Teilnahme von Frauen zwischen 50 und 69 Jahren am Mammographie-Screening die Sterblichkeitsrate um ein Viertel senken. Unter 50-Jährige und über 69-Jährige, die gesetzlich krankenversichert sind, haben nur bei Verdacht auf eine Brustkreberkrankung Anspruch auf eine Mammographie.

Wann muss ich zum Arzt?

- Schmerzen
- Veränderungen bei Form, Umfang oder Lage der Brust
- Veränderungen der Brusthaut, Einziehungen oder Verwölbungen
- Veränderungen der Brustwarze
- Verhärtungen/Knoten in der Brust oder unter den Achselhöhlen
- Plötzliche und grundlose Gewichtsabnahme

- Unterschiedliches Verhalten der Brüste beim Heben der Arme
- Wässrige, blutige Absonderungen
- Plötzlich auftretende und nicht mehr abklingende Hautrötungen im Brustbereich

Fast jede Frau tastet irgendwann in ihrem Leben eine Veränderung in der Brust, aber zu über 80 Prozent handelt es sich dabei um **gutartige Erkrankungen**. Der Schritt zum Arzt sollte trotzdem so schnell wie möglich getan werden: einerseits um keine überflüssigen Ängste auszustehen, andererseits um möglichst früh behandelt zu werden, falls die Diagnose doch „Krebs“ lautet.

Um festzustellen, ob eine Veränderung eine Krebserkrankung ist, wird eine Gewebeprobe entnommen (Biopsie). Mit einer Hohlnadel wird Zell-/Gewebe material entnommen, um es anschließend zu untersuchen.

Wichtig:

Ein verdächtiger Befund bedeutet aber nicht gleich, dass eine Frau an Brustkrebs erkrankt ist.

Brustkrebs

Was ist Brustkrebs?

Durch unkontrollierte Zellteilung entstehen Tumore. Bei bösartigen *Tumoren* vermehren sich die veränderten Zellen, sie wachsen in das Gewebe hinein und zerstören es. Über Blutbahnen und Lymphgefäße können sie in andere Organe gelangen und Geschwülste (Metastasen) bilden. Wenn bei einer Frau Brustkrebs festgestellt wird, ist es wichtig, dass sie sich trotz dieser Diagnose Zeit nimmt und sich intensiv über Behandlungsmöglichkeiten, Kliniken etc. informiert. In jedem Fall werden weitergehende Untersuchungen auf die betroffene Frau zukommen, mit denen der Schweregrad der Erkrankung festgestellt wird.

Therapie

Die medizinische Entwicklung hat dafür gesorgt, dass die Behandlung schonender geworden ist und Brustamputationen heute seltener notwendig sind als früher. In über 70 Prozent der Fälle wird brusterhaltend operiert. Die Therapie hängt von der Größe des Tumors, seiner Ausbreitung und Lage, der Brustgröße, dem Alter der Patientin und ihren Wünschen ab. Die Behandlung umfasst neben der Operation meist eine Strahlentherapie und gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie (antihormonelle Therapie, Chemotherapie).

Operation

Meist genügt heute eine einzige Operation. Bei der **brusterhaltenden Operation** werden der Tumor und ein Teil des umgebenden gesunden Gewebes entfernt. Brusterhaltend kann operiert werden, wenn es sich um einen einzelnen, örtlich begrenzt wachsenden Tumor handelt.

Eine Amputation der Brust kann erforderlich sein,

- wenn mehrere Tumore vorhanden sind,
- wenn es sich um ein entzündliches Karzinom handelt,
- wenn ein Tumor brusterhaltend nicht komplett entfernt werden konnte,
- wenn eine Nachbestrahlung nicht möglich oder nicht gewollt ist oder
- wenn eine Patientin eine Amputation für sicherer hält als eine brusterhaltende Operation.

Zu einer Operation der Brust gehört oft die Entnahme von Achsellymphknoten. Diese werden entnommen, um festzustellen, ob und wie viele Lymphknoten vom Krebs befallen sind.

Hormontherapie

Rund drei Viertel der bösartigen Tumore wachsen hormonabhängig: Das weibliche Geschlechtshormon Östrogen regt die Krebszellen zum Wachstum an. Bei der Hormontherapie werden so genannte „Anti-Hormone“ eingesetzt, um das Zellwachstum zu bremsen.

Strahlentherapie

Die Strahlentherapie ist eine häufig genutzte Behandlungsmethode bei Brustkrebs. Nach einer brusterhaltenden Operation werden eventuell verbliebene Tumorzellen mit energiereichen Strahlen zerstört oder in ihrem Wachstum gehemmt. Die Strahlentherapie dauert etwa sechs Wochen und findet an mehreren Terminen pro Woche in der Klinik oder in einer Strahlentherapiepraxis statt.

Chemotherapie

Bei Brustkrebspatientinnen wird zwischen Operation und Strahlentherapie oft zusätzlich eine Chemotherapie durchgeführt, um das Rückfallrisiko zu verringern und die Bildung von Metastasen zu bremsen. Die Medikamente werden in mehreren zeitlichen Blöcken verabreicht, verteilen sich im ganzen Körper und hemmen dort überall die Zellteilung. So werden auch unentdeckte Tumorzellen erreicht.

Brustaufbau und andere Möglichkeiten

Muss die Brust entfernt werden oder wird das Aussehen nach einer Operation als störend empfunden, haben Brustkrebspatientinnen drei Möglichkeiten: Sie können Watteeinlagen oder äußere Prothesen im BH tragen, sich ein Implantat aus Kunststoff einsetzen lassen oder sich für einen Brustaufbau mit Eigengewebe entscheiden.

Seelische Unterstützung

Therapiebegleitend helfen Krankenhauspsychologen, Krebsberatungsstellen und Selbsthilfegruppen, körperliches und seelisches Leid besser zu verkraften und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln.

Rehabilitation und Nachsorge

Rehabilitation

Die *Rehabilitation* kann stationär und ambulant erfolgen. Die stationäre Rehabilitation findet in Reha-Kliniken statt. Bei der ambulanten Variante befindet sich der Patient von montags bis freitags in einer wohnortnahen Reha-Einrichtung und verbringt die Nächte und Wochenenden zu Hause.

Nachsorge

Die Nachsorge nach der Operation dauert drei Jahre. Alle drei bzw. sechs Monate wird eine Mammographie der erkrankten/operierten und einmal im Jahr eine Mammographie der gesunden Brust gemacht. Auch in den darauffolgenden zwei Jahren wird in bestimmten Abständen eine Mammographie durchgeführt.



3. Tipps für Senioren: Alter, Pflege und Gesundheit

Gesundheit im Alter

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation gilt als alt, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Migranten überdurchschnittlich früh (ab 60 Jahren) alt fühlen und im Alter eine erhöhte Gesundheitsgefährdung haben. Sie gehen häufiger in Frührente, leiden öfter unter chronischen oder Mehrfacherkrankungen und Behinderungen. Diese Beeinträchtigungen haben mehrere Ursachen: Die Heimat, den Freundeskreis und die Familie zu verlassen, um in einem fremden Land Arbeit zu suchen und ein neues Leben aufzubauen, das alles ist belastend. Außerdem leisten viele Migranten schwere körperliche Arbeit. Mit gezielter Prävention lässt sich das Wohlbefinden im Alter jedoch steigern.

Essen und Trinken

Durst- und Hungergefühl lassen im Alter nach. Essen und Trinken sind jedoch äußerst wichtig.

Ideal ist einerseits eine ausgewogene und ausreichende Ernährung, denn Mangel- und Unterernährung schwächen den Körper. Andererseits sollten ältere Menschen ein Zuviel an Nahrung und daraus resultierendes Übergewicht vermeiden.

Ältere Menschen sollten

- weniger Fette und Kohlenhydrate zu sich nehmen,
- eiweiß- und ballaststoffreiche Nahrungsmittel bevorzugen (viel Milch/Milchprodukte),
- wenig Alkohol trinken,
- wenig Süßes und wenig Salz zu sich nehmen,
- täglich Obst und Gemüse essen.

Bei einigen Erkrankungen ist eine spezielle Ernährung erforderlich. Für Senioren, die nicht mehr selber kochen und deren Angehörige diese Aufgabe nicht übernehmen können, gibt es **Mahlzeitendienste** („Essen auf Rädern“), die beispielsweise von den *Wohlfahrtsverbänden* (Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Diakonie, DRK) angeboten werden.

Ältere Menschen sollten pro Tag mindestens zwei Liter trinken. Wer unter Herzproblemen oder Nierenerkrankungen leidet, sollte unter Umständen weniger trinken. Eine Absprache mit dem Arzt ist in solchen Fällen sinnvoll.



Impfungen

Bei älteren Menschen verlaufen Infektionen meist schwerer als bei jungen. Deshalb sollten sie zum Beispiel in der Grippezeit den Kontakt zu erkrankten Personen meiden. Tägliche Bewegung stärkt das Immunsystem.

Das Robert-Koch-Institut empfiehlt älteren Menschen folgende Impfungen:

- Grippeimpfung (Influenza-Impfung), einmal jährlich
- Pneumokokken-Impfung, alle sechs Jahre
- Tetanus-/Diphtherie-Impfung, alle fünf Jahre

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Impfungen.

Medikamente

Im Alter treten manchmal mehrere Erkrankungen gleichzeitig auf. Damit steigt die Zahl der verordneten und verabreichten Medikamente. Diese haben oft Wechsel- und Nebenwirkungen und führen zum Beispiel zu Kreislaufproblemen, Verwirrtheit, Nierenproblemen oder Bewegungsstörungen. Achten Sie deshalb besonders auf die richtige Einnahme.

Schmerzen

Einige ältere Menschen haben krankheitsbedingte oder chronische Schmerzen. Da Schmerzen die Lebensqualität einschränken und zu Bettlägerigkeit und Folgeerkrankungen führen können, sollten die Schmerzen fachgerecht mit Medikamenten, Krankengymnastik und anderen Therapiemöglichkeiten behandelt werden.

Gesetzlich versicherte Schwerstkranke mit einer begrenzten Lebenserwartung haben seit 2007 Anspruch auf eine Betreuung durch so genannte Palliative Care Teams. Diese Teams aus Ärzten, Pflegern und Therapeuten besuchen die Patienten zu Hause. Sie haben die Aufgabe, Schmerzen und Symptome wie Luftnot, Übelkeit oder Erbrechen zu lindern. Die Betreuung kann von niedergelassenen Ärzten und Klinikärzten verordnet werden.

Rehabilitation

Nach einem Schlaganfall, Oberschenkelhalsbruch oder dem Einsetzen von Alterskrankheiten kann eine Rehabilitations-Maßnahme dazu beitragen, dass der Patient trotz Beschwerden selbstständig bleibt und so ein Umzug ins Pflegeheim vermieden wird. In Deutschland hat jeder Mensch einen gesetzlichen Anspruch auf Rehabilitation.

Für die Rehabilitation können die Patienten **Tageskliniken oder ambulante Rehabilitations-Zentren** aufsuchen. Meist finden Rehabilitations-Maßnahmen jedoch **stationär in Kliniken** statt.

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

In Deutschland gibt es zirka 100.000 Selbsthilfegruppen, die in regelmäßigen Treffen versuchen, den Umgang mit Krankheiten zu erleichtern. Sie bieten Kontakt, Anreize für die Lebensgestaltung und ein soziales Netzwerk.

Auch pflegende Angehörige finden in Selbsthilfegruppen Verständnis für ihre Probleme.

Zufriedenheit im Alter

Kontakt zu Freunden, Familie und Bekannten kann die Zufriedenheit im Alter erhöhen. Darum ist es schön, wenn ältere Menschen in ihrer Familie weiterhin Aufgaben übernehmen und ihren Hobbys nachgehen. Ein gesunder Lebenswandel, aber auch kleine Hilfen, wie Gedächtnistraining, ein passendes Hörgerät oder die richtige Brille, helfen, das Alter zu genießen.

Pflege im Alter

Für ältere Menschen, die plötzlich pflegebedürftig, vielleicht sogar bettlägrig, werden, und deren Angehörige gibt es die verschiedensten Hilfsangebote

Finanzielle Leistungen der Pflegeversicherung

Seit 1995 gibt es in Deutschland die *Pflegeversicherung*. Sie hat das Ziel, ältere Menschen und ihre Angehörigen finanziell zu unterstützen, wenn Senioren dauerhaft pflegebedürftig werden.

Anspruch auf Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung haben Versicherte, wenn sie

- in den letzten zehn Jahren vor der Antragsstellung mindestens zwei Jahre lang Beiträge gezahlt haben,
- vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung als pflegebedürftig eingestuft wurden oder
- bei gewöhnlichen, regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Alltag für mindestens sechs Monate in erheblichem Maße auf Hilfe angewiesen sind, und zwar in den für die Pflegebedürftigkeit relevanten Bereichen Körperpflege, Ernährung, Mobilität und hauswirtschaftliche Versorgung.

Pflegeberatung

Ab dem 01.01.2009 haben Personen, die Leistungen der Pflegeversicherung beziehen, einen Anspruch auf individuelle Pflegeberatung. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Pflegekasse.

Pflegegeld und Pflegesachleistung

Wird ein älterer Mensch durch Angehörige oder Freunde gepflegt und hat die Pflegekasse seine Pflegebedürftigkeit anerkannt, erhält er ein monatliches Pflegegeld, dessen Höhe sich nach der *Pflegestufe* richtet. Pflegebedürftige, die nicht von Familienangehörigen versorgt werden, haben einen Anspruch auf eine so genannte Pflegesachleistung. In diesem Fall übernehmen professionelle Pflegekräfte die Versorgung, und die Pflegekasse trägt, je nach Pflegestufe, einen Teil der Kosten.



Unter bestimmten Umständen können Migranten aus EU-Ländern, die Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung haben, auch in ihrem Herkunftsland Pflegegeld erhalten. Pflegesachleistungen können nicht in ein anderes Land übertragen werden.

Pflegebedürftigkeit und Pflegestufen

Pflegebedürftige werden drei verschiedenen Pflegestufen zugeordnet. Dies geschieht nach einer Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Mit den drei Pflegestufen sind unterschiedlich hohe finanzielle Leistungen verbunden.

Pflegestufe I ist für erheblich pflegebedürftige Menschen, **Pflegestufe II** für schwer pflegebedürftige Menschen und **Pflegestufe III** für schwerst pflegebedürftige Menschen, die mindestens fünf Stunden Hilfe am Tag benötigen.

Leistungen für die häusliche Pflege

Die Tabelle (siehe unten) gibt die Pflegesätze im Oktober 2008 wieder.

Leistungen für die Pflege im Heim

Wenn stationäre Pflege (im Heim) notwendig ist, zahlt die Pflegeversicherung je nach Pflegestufe monatlich bis zu 1.470 Euro (in Härtefällen 1.750 Euro), jedoch ausschließlich für die Grundpflege, die soziale Betreuung und die medizinische Behandlungspflege. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung muss der Versicherte selbst tragen, ebenso wie mindestens 25 Prozent des Heimentgelts.

Die Pflegeversicherung und – wenn das Einkommen und Vermögen des Pflegebedürftigen und seiner Familie nicht ausreichen – das Sozialamt zahlen für Pflege im Heim, wenn die Pflege zu Hause oder die teilstationäre Pflege nicht ausreichen, teurer oder unzumutbar sind. Der MDK-Gutachter muss bei Pflegebedürftigen der Stufen I und II bescheinigen, dass die Pflege im Heim notwendig ist. Geht dies aus dem Gutachten nicht hervor, zahlt die Pflegekasse nur so viel, wie bei häuslicher Pflege gezahlt werden würde.

	Pflegestufe I	Pflegestufe II	Pflegestufe III
Pflegegeld pro Monat	215 Euro	420 Euro	675 Euro
Pflegesachleistungen pro Monat bis zu	420 Euro	980 Euro	1.470 Euro (1.918 Euro Härtefälle)

Die folgende Tabelle gibt die im Oktober 2008 geltenden Pflegesätze wieder.

	Pflegestufe I	Pflegestufe II	Pflegestufe III
Mit Bescheinigung des MDK-Gutachters bis zu	1.023 Euro/Monat	1.279 Euro/Monat	1.470 Euro/Monat (1.750 Euro Härtefälle)

Beratung

Viele Stellen (Seniorenämter, Wohlfahrtsverbände etc.) bieten Beratung für ältere Menschen und Angehörige, die nicht genau wissen, wie sie Unterstützung oder Pflege organisieren können und welche Hilfen es gibt.

Erste Anlaufstellen in einer solchen Situation können die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege sein, zum Beispiel:

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Caritasverband
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Diakonisches Werk

Ebenso bieten

- Senioren-, Wohn- und Pflegeberatungsstellen,
- ambulante Pflegedienste und
- Tages- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen ein umfassendes Beratungs- und Hilfeangebot.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht. Die Verbände vermitteln auch Mahlzeitendienste („Essen auf Rädern“) oder die Installation von Notrufsystemen.

In vielen Städten gibt es soziale Dienste, die ihr Angebot auf die Bedürfnisse von Migranten zugeschnitten haben. Sie bieten z. B. muttersprachliches Personal oder stellen mehrsprachiges Informationsmaterial zur Verfügung.

Auch Selbsthilfeorganisationen, die Stadt- und Gemeindeverwaltungen (Bürgerberatung, Sozialamt: Abteilung Altenhilfe, Seniorenbeauftragte und -beiräte) und Vereine beraten über die Pflege zu Hause, ebenso wie die Kranken- und Pflegekassen. Bei ihnen können Angehörige und Betroffene Fragen zur **Pflegebedürftigkeit/Pflegestufen** und zu **Leistungen der Pflegeversicherung** klären.

Zu Hause wohnen

Über Möglichkeiten der Wohnungsanpassung für ältere Menschen informieren ca. **200 Wohnberatungsstellen**.

Sie sind angesiedelt bei:

- Stadtverwaltung
- Wohlfahrtsverbänden
- Wohnungsbauunternehmen
- gemeinnützigen Vereinen
- Architektenkammern

Die Berater helfen bei der Suche nach technischen Lösungen für Probleme im Alltag. Auf Wunsch organisieren sie Umbauten und klären Fragen zur Finanzierung. Als pflegebedürftig eingestuften Menschen, die in einem eigenen Haushalt wohnen, zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss zur Umgestaltung der Wohnung.

Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel

Nicht nur eine barrierefreie Wohnung, auch die so genannten Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel können den Alltag im Alter erleichtern.

Hilfsmittel sind Instrumente,

- die den Erfolg einer Krankheitsbehandlung sichern,
- drohender Behinderung vorbeugen oder
- eine Behinderung ausgleichen.

Dazu zählen z.B. Brillen, Hörgeräte, Prothesen oder Rollstühle. Hilfsmittel werden vom Arzt verordnet. Die Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten.

Pflegehilfsmittel sollen

- die Pflege erleichtern,
- Beschwerden lindern und
- eine selbstständige Lebensführung ermöglichen.

Dazu zählen beispielsweise Gehwagen, Badewannenlifte, Hausnotruf-Anlagen. Für Pflegehilfsmittel übernimmt die Pflegeversicherung einen Teil der Kosten – wenn der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) den älteren Menschen zuvor als pflegebedürftig eingestuft und ihm eine Pflegestufe zugeordnet hat. Die Pflegekasse zahlt ohne ärztliches Rezept. Ein formloser Antrag genügt.

Häusliche Pflege organisieren

Die meisten Pflegebedürftigen werden von ihren Ehepartnern, Töchtern, Söhnen und Schwiegerkindern zu Hause versorgt. Für diese kann die pflegerische Aufgabe körperlich und emotional sehr belastend sein. Pflegenden sollten sich darum ruhig Unterstützung suchen. Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige bieten Unterstützung und die Möglichkeit, sich auszusprechen.

Bestimmte Techniken, die die Pflege leichter und diese auch für den Gepflegten angenehmer machen, können Angehörige in **Pflegekursen** erlernen. Die Kurse werden von den Pflegekassen angeboten und sind kostenlos, wenn der MDK die Pflegebedürftigkeit festgestellt hat.

Tages- und Nachtpflege

Die Tages- und Nachtpflege ermöglicht es pflegebedürftigen Menschen, zu Hause zu wohnen und gleichzeitig die notwendige Betreuung zu erhalten: Tagsüber oder nachts, zum Beispiel während die Kinder arbeiten, wird der Pflegebedürftige in einer teilstationären Einrichtung betreut.

Kurzzeitpflege

Weil pflegende Angehörige auch mal Urlaub benötigen oder krank werden, gibt es die Kurzzeitpflege. Sie wird von Wohlfahrtsverbänden, Kommunen und gewerblichen Unternehmen angeboten, und zwar in speziellen Kurzzeitpflege-Einrichtungen, im Pflegeheim oder durch ambulante Pflegedienste.

Ersatzpflege

Eine Alternative zur Kurzzeitpflege ist die Ersatz- oder auch Verhinderungspflege. Ein anderes Familienmitglied, ein Freund oder eine professionelle Pflegekraft übernimmt in diesem Fall die Pflege zu Hause, so lange die sonst pflegende Person nicht da ist.

Ambulante Pflegedienste

Wenn pflegebedürftige Menschen nicht von Angehörigen versorgt werden, kann ein ambulanter Pflegedienst die Betreuung in der Wohnung übernehmen. Die professionelle häusliche Pflege wird von Sozialstationen und Pflegediensten angeboten, die von Wohlfahrtsverbänden, Kommunen oder gewerblich betrieben werden. Ein Vorteil der Pflegedienste ist, dass das Personal im Allgemeinen fachlich qualifiziert ist.

Listen von Pflegediensten und Preisübersichten gibt es bei:

- Pflegekassen
- Kommunen (Sozialamt, Seniorentelefone)

Zusammen wohnen

Im betreuten Wohnen leben die Senioren in ihrem eigenen Haushalt, der zum Beispiel in einer Seniorenwohnanlage liegt oder an ein Altenpflegeheim angegliedert ist. Die Bewohner können ihren Alltag weiter selbstständig gestalten und haben ihre Privatsphäre, können jedoch die Unterstützung bekommen, die sie möchten – in Form verschiedener Versorgungs-, Betreuungs- und Pflegeleistungen, die sie frei wählen können.

Betreute Wohngruppen bieten mehr Unterstützung als das betreute Wohnen. Das Angebot richtet sich an Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, sich alleine zu versorgen. Die Mieter haben ihre eigenen Zimmer, bestimmen über die Gestaltung der Wohnung und des Alltags, werden jedoch intensiv von qualifizierten Betreuern unterstützt.

Hilfe und Pflege im Heim

Wenn die Pflege durch Angehörige nicht mehr zu bewältigen ist, kann der Pflegebedürftige auch in ein Heim umziehen. Die Bewohner werden rund um die Uhr von professionellen Pflegern betreut. In Notfällen ist sofort Hilfe zur Stelle, und es gibt zahlreiche Gemeinschaftsaktivitäten und Fördermöglichkeiten, zum Beispiel Gymnastik oder Gedächtnistraining.

Adressen von Altenpflegeheimen gibt es u. a. bei:

- Sozialämtern
- Altenhilfeabteilungen und Seniorenvertretungen der Kommunen
- Pflegekassen
- Wohlfahrtsverbänden, privaten Trägern
- Selbsthilfegruppen
- Gelben Seiten
- Internet

Zusammensetzung der Heimkosten

Allgemeine Pflegeleistungen, Behandlungspflege und soziale Betreuung werden von der Pflegekasse finanziell unterstützt, wenn die Einrichtung einen Versorgungsvertrag mit der Kasse hat.

Unterkunft und Verpflegung (Hotelkosten) sind privat zu zahlen. Wenn Einkommen und Vermögen nicht ausreichen und auch die Kinder nicht über die notwendigen Mittel verfügen, kann Sozialhilfe beantragt werden.

Dasselbe gilt für die so genannten Investitionskosten. Auch sie sind privat zu zahlen. Zusatzleistungen wie Frisör, Reinigung etc. müssen immer selbst gezahlt werden.

Finanzielle Leistungen weiterer Träger

In vielen Fällen können Pflegebedürftige nicht nur Leistungen der Pflegeversicherung, sondern auch Leistungen anderer Träger in Anspruch nehmen. Meist sind das Leistungen der Krankenversicherung oder Sozialhilfe.



Krankenversicherung

Häusliche Kranken- und Behandlungspflege

Die gesetzliche Krankenversicherung bietet ihren Versicherten bei Krankheit höchstens vier Wochen lang häusliche Krankenpflege (Grundpflege, hauswirtschaftliche Versorgung), inklusive medizinischer Behandlungspflege (Insulinspritzen, Wundversorgung).

Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung. Es pflegen professionelle Pflegekräfte, meist ambulante Pflegedienste.

Häusliche Krankenpflege wird bewilligt, wenn eine Krankenhausbehandlung

- geboten, aber nicht umsetzbar ist (gilt auch, wenn der Kranke keinen Krankenhausaufenthalt wünscht!),
- durch die häusliche Krankenpflege vermieden werden kann oder
- durch die häusliche Krankenpflege verkürzt werden kann.

Sozialhilfe

Anders als bei den Leistungen aus der Pflege- und der Krankenversicherung richtet sich der Anspruch auf Sozialhilfe nach der Bedürftigkeit. Zahlungen werden nur bewilligt, wenn das Vermögen und die Einkünfte eines älteren Menschen sowie seiner Familienangehörigen (Ehepartner, Kinder) nicht für die Versorgung und Pflege ausreichen – und auch kein anderer Träger einspringt.

Anspruch auf Hilfen zur Pflege haben:

- Menschen, die nicht pflegeversichert sind oder deren Vorversicherungszeiten nicht ausreichen
- Menschen, die in der Pflegeversicherung versichert sind, bei denen die Unterstützung aus der Pflegeversicherung aber den Hilfebedarf und die Kosten nicht deckt
- Menschen, deren Hilfebedarf nicht genügt, um als Pflegebedürftiger im Sinne der Pflegeversicherung mindestens der Pflegestufe I zugeordnet zu werden
- Menschen, die weniger als sechs Monate pflegebedürftig sein werden

Wie in der Pflegeversicherung hat auch bei der Sozialhilfe die häusliche Pflege Vorrang vor der stationären Pflege. Die Pflegebedürftigen können beim Sozialamt angemessene Aufwendungen (Fahrkosten, Kinderunterbringungskosten, die der Person, die unentgeltlich pflegt, durch die Pflege entstehen) geltend machen.

Leistungen:

- Pflegen Familienangehörige oder Freunde einen älteren Menschen ohne Pflegestufe, übernimmt der Sozialhilfeträger Aufwendungen (Fahrkosten, Verdienstausschluss) und gegebenenfalls auch Rentenversicherungsbeiträge.
- Die Kosten von ambulanter Pflege, Kurzzeit-/Tagespflege oder einer Kombination aus privater und professioneller Pflege werden übernommen.
- Pflegegeld wird wie in der Pflegeversicherung ab Pflegestufe I gezahlt.
- Bei vollstationärer Pflege übernimmt die Sozialhilfe die Kosten im Rahmen der vereinbarten Pflegesätze, anders als die Pflegeversicherung übernimmt sie zudem Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten.

4. Glossar

Fluoridierung

Bei der Fluoridierung wird den Zähnen durch fluoridhaltige Zahnpasten, Gelees und Lacke (letztere nur beim Zahnarzt) Fluorid zugeführt. Fluorid lagert sich in den Zahnschmelz ein und stärkt seine Struktur. Dadurch wird der Zahn widerstandsfähiger gegen Säureangriffe (z.B. beim Verzehr von Zucker).

Hausarzt

Ein Hausarzt ist ein niedergelassener Arzt, der für den Patienten meist die erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen ist. In Deutschland sind als Hausärzte tätig: Fachärzte für Allgemeinmedizin, hausärztlich niedergelassene Fachärzte für innere Medizin.

Impfpass

In den Impfpass trägt der Arzt ein, wann welche Impfung stattgefunden hat. Weil die Kinderschutzimpfungen in der Regel während der Kindervorsorgeuntersuchungen stattfinden, sollte der Impfpass wie das U-Heft zu allen U-Untersuchungen und der J1-Untersuchung mitgebracht werden. Wenn noch kein Impfpass vorhanden ist, stellt der Arzt diesen aus. Der Impfpass sollte auch bei den Erwachsenen zu

jeder Impfung oder bei Reisen ins Ausland mitgenommen werden.

Krebs

Unter Krebs (Krebserkrankung) versteht man ein unkontrolliertes Zellwachstum. Die Krebszellen verdrängen oder zerstören gesundes Gewebe. Jedes Organ des Körpers kann von Krebs befallen werden. Es gibt sehr viele unterschiedliche Krebserkrankungen, die sich in den Behandlungsmöglichkeiten stark unterscheiden. Durch Krebsfrüherkennung kann das Risiko, an Krebs zu sterben, verringert werden.

Mammographie

Bei der Mammographie wird eine Röntgenaufnahme der Brust angefertigt. Dadurch können Veränderungen des Brustgewebes gut sichtbar gemacht werden.

Mammographie-Screening

In Deutschland wird seit 2005 ein nationales Mammographie-Screeningprogramm aufgebaut. Mit diesem Programm soll die gesamte Bevölkerung der 50- bis 69-jährigen Frauen zu regelmäßigen Brustkrebsvorsorgeuntersuchungen eingeladen werden. Das Screening erfolgt in hochspezialisierten Zentren.

Pflegestufen

Maßgebend dafür, welche Leistungen Pflegebedürftige erhalten, ist der Grad ihrer Hilfebedürftigkeit. Die Pflegekasse lässt durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) den Hilfsbedarf feststellen und eine entsprechende Einstufung empfehlen. Der Gesetzgeber hat drei Pflegestufen festgelegt:

Pflegestufe I = erheblich pflegebedürftige Personen, die bei Körperpflege, Ernährung oder Mobilität mindestens einmal täglich Hilfe benötigen (im Tagesschnitt mindestens 90 Minuten);

Pflegestufe II = schwer pflegebedürftige Personen, die mindestens dreimal zu verschiedenen Tageszeiten der Hilfe bedürfen (im Tagesschnitt mindestens drei Stunden);

Pflegestufe III = schwerstpflegebedürftige Personen, die rund um die Uhr Hilfe benötigen (im Tagesschnitt mindestens fünf Stunden).

Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung ist ein Zweig der Sozialversicherung und sichert das Risiko der Pflegebedürftigkeit ab. In diesen Schutz sind alle einbezogen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind. Wer gegen Krankheit bei einer privaten Krankenversicherung versichert ist, muss eine private Pflegeversicherung abschließen. Träger der Pflegeversicherung

sind die Pflegekassen, deren Aufgaben von den Krankenkassen wahrgenommen werden. Die Ausgaben der Pflegeversicherung werden durch Beiträge der Mitglieder und der Arbeitgeber finanziert.

Praxisgebühr

Patienten müssen beim Arztbesuch einmal im Vierteljahr eine Praxisgebühr in Höhe von 10 Euro entrichten. Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen sind aber kostenlos. Sind weitere Arztbesuche im selben Quartal notwendig, so wird bei jedem dieser Besuche eine Praxisgebühr fällig, es sei denn, der erstbehandelnde Arzt hat eine Überweisung ausgestellt. Für die Inanspruchnahme eines Zahnarztes oder Notarztes gibt es jedoch keine Überweisungsmöglichkeit und damit auch keine Befreiung von der Praxisgebühr. Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr müssen keine Praxisgebühr zahlen.

Rehabilitation (Reha)

Rehabilitations-Maßnahmen haben das Ziel, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern, unter anderem durch Übungen, Ergo- und Physiotherapie oder Massagen. In Deutschland haben Versicherte Anspruch auf Rehabilitation, zum Beispiel nach Krankheit oder einem Unfall. Bevor damit begonnen werden kann, muss die Kostenzusage der Krankenkasse eingeholt werden. Den Antrag stellt meist

der Krankenhausarzt, manchmal auch der Haus- oder Facharzt oder der MDK nach einer Begutachtung.

Risikofaktoren

Es gibt eine Reihe von Umständen, die die Gesundheit gefährden können. Oft sind es Verhaltensweisen und ihre Auswirkungen, die vermieden werden können. Nicht selten sind es aber auch – zum Teil angeborene – Veranlagungen, die zu Gesundheitsstörungen oder Krankheiten führen. Aber auch Umweltbedingungen, wie zum Beispiel eine erhöhte Lärmbelastung, UV-Strahlung oder Schimmelpilz in Wohnräumen, gelten als Risikofaktoren für das Entstehen bestimmter Krankheiten.

Tumor

Tumor ist ein allgemeiner Begriff für eine örtlich begrenzte Zunahme des Gewebavolumens, ein Geschwulst. Das kann z. B. auch ein örtliches Ödem (Flüssigkeitsansammlung) sein oder eine Schwellung, die durch eine Entzündung entsteht. Im engeren Sinne wird der Begriff Tumor aber für das unkontrollierte Wachstum körpereigener Zellen angewandt. Ein Tumor kann gutartig oder bösartig sein.

U-Heft

In das U-Heft werden die Ergebnisse der Kindervorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen) eingetragen. Darüber hinaus enthält das Heft wichtige Informationen, z. B. Tabellen mit dem Gewicht und der Größe, die ein Kind in einem bestimmten Alter erreichen sollte. Das U-Heft wird nach der U1 noch im Krankenhaus ausgestellt und sollte zu allen Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen mitgebracht werden.

Ultraschalluntersuchung

Ultraschall ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die Sonografie oder Echografie. Bei einer Ultraschalluntersuchung werden verschiedene Körperregionen mit Hilfe von Ultraschallwellen bildlich dargestellt. Sie dient in vielen medizinischen Bereichen zur Erstdiagnose von Erkrankungen.

Wohlfahrtsverbände

Wohlfahrtsverbände sind gemeinnützige Organisationen, die in Deutschland Träger und Betreiber öffentlicher Sozialhilfe-, Kranken- und Pflegeeinrichtungen sind. Eine weitere Aufgabe der Wohlfahrtsverbände ist die Wahrnehmung und Vertretung wohlfahrtsstaatlicher Interessen.

5. Adressen

Allgemeine Adressen

Institution/Kontakt	Beschreibung
Ärzttekammer Niedersachsen Körperschaft öffentlichen Rechts Berliner Allee 20 30175 Hannover Telefon: 0511 38002 E-Mail: info@aekn.de Internet: www.aekn.de	Die Ärztekammer vertritt als neutrale Instanz die Interessen ihrer Mitglieder sowie die der Patienten und ist daher ein Partner der Gesundheitspolitik. Sie fördert die Kommunikation zwischen der Bevölkerung und der Ärzteschaft durch Information, Diskussion und Beratung. Sie ist auch Ansprechpartnerin bei Patientenbeschwerden.
Bundesministerium für Gesundheit (BMG) Referat Information, Publikation, Redaktion Rochusstraße 1 53123 Bonn Internet: www.bmg.bund.de	Zu den zentralen Aufgaben des BMG zählt, die Leistungsfähigkeit der gesetzlichen Krankenversicherung sowie der Pflegeversicherung zu erhalten, zu sichern und fortzuentwickeln. Das BMG bietet telefonische Informationsdienste zu folgenden Themen: Pflegeversicherung: Tel.: 01805 996603 Krankenversicherung: Tel.: 01805 996602 Krankenversicherungsschutz für alle: Tel.: 01805 996601
donum vitae in Niedersachsen e.V. Geschäftsstelle: Hasestraße 5 49593 Bersenbrück Telefon: 05439 607785 E-Mail: bersenbrueck@donumvitae.org Internet: www.niedersachsen. donumvitae.org	Zum Landesverband von donum vitae Niedersachsen gehören 19 Beratungsstellen, die sich an Frauen, Männer und Paare unabhängig von Nationalität und Glaubensrichtung wenden. Im katholischen Sinne wird in Schwangerschaftskonflikten beraten (z. B. zu Hilfen und Rechtsansprüchen). Donum vitae vermittelt auch finanzielle Hilfen und weitere Unterstützung für schwangere Frauen und Mütter in Not. Die Kontaktdaten für die Beratungsstellen finden Sie auf: www.niedersachsen.donumvitae.org/stellen

Institution/Kontakt	Beschreibung
<p>Gesundheitsämter in Niedersachsen Niedersächsisches Landesgesundheitsamt Roesebeckstraße 4–6 30449 Hannover Internet: www.nlga.niedersachsen.de</p>	<p>Gesundheitsämter bieten der Bevölkerung gesundheitliche Informationen, Aufklärung und Beratung an. Zu den Aufgaben der Gesundheitsämter gehören beispielsweise die Schuleingangsuntersuchungen, die Impfberatung und Hilfen für psychisch Kranke, Suchtkranke sowie Menschen mit Behinderungen. Außerdem übernehmen sie Aufgaben der Überwachung und Kontrolle von Hygiene in Pflege- und Betreuungseinrichtungen und des Trinkwassers.</p>
<p>Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. Fenskeweg 2 30165 Hannover Telefon: 0511 3500052 E-Mail: info@gesundheitnds.de Internet: www.gesundheitnds.de</p>	<p>Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVG) ist ein gemeinnütziger, unabhängiger und landesweit arbeitender Fachverband für Gesundheitsförderung, -erziehung und Prävention. Die Akademie für Sozialmedizin bietet Fortbildungen und wissenschaftliche Veranstaltungen auf dem Gebiet der Sozialmedizin, Prävention und Rehabilitation an und ist mit der Landesvereinigung für Gesundheit unter einem gemeinsamen Vereinsdach.</p>
<p>pro familia-Landesverband Niedersachsen Steintorstraße 6 30159 Hannover Telefon: 0511 30 18 57 80 E-Mail: lv.niedersachsen@profamilia.de</p>	<p>Die Familienplanungsberatung der pro familia berät in allen Fragen von Verhütung, Schwangerschaft und Elternschaft. Mit sexualpädagogischen Angeboten leistet pro familia professionelle Aufklärung und unterstützt Jugendliche beim verantwortlichen Umgang mit Sexualität.</p>

Kindergesundheit

Institution/Kontakt	Beschreibung
Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. Heilsbachstraße 30 53123 Bonn Internet: www.kindersicherheit.de	Die Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit über Unfallrisiken aufzuklären und Maßnahmen zur Verhütung von Kinderunfällen zu entwickeln. Auf ihrer Website können Eltern und Betreuungspersonen sich über Unfallrisiken zu Hause und in der Freizeit informieren.
Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Niedersachsen e.V. Schwarzer Bär 8 30449 Hannover Telefon: 0511 444075 Internet: www.kinderschutzbundniedersachsen.de	Der Deutsche Kinderschutzbund ist ein bundesweiter Verein, der sich für Kinder und Kinderschutz einsetzt. Der Kinderschutzbund bietet u.a. Schutz von Kindern durch Beratungsstellen mit den Schwerpunkten „Gewalt gegen Kinder und Jugendliche; Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien“ sowie durch Kinder- und Jugendtelefone, Elterntelefone und in Niedersachsen durch das Kinderschutzzentrum in Hannover.
La Leche Liga Deutschland e.V. Gesellenweg 13 32427 Minden Telefon: 0571 48946 Internet: www.lalecheliga.de	La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) ist Teil einer weltweiten, gemeinnützigen Organisation (La Leche League International). In Deutschland ist die LLL in regionalen Stillgruppen organisiert. Ihr Ziel ist es, Frauen, die stillen möchten, Ermutigung, Information und Unterstützung zu bieten. Die Mütter können an monatlichen Stilltreffen teilnehmen und telefonische Beratung in Anspruch nehmen.
Stiftung Kindergesundheit c/o Ashurst LLP Prinzregentenstraße 18 80538 München Internet: www.kindergesundheit.de	Die Stiftung Kindergesundheit setzt sich für eine verbesserte Gesundheitsvorbeugung von Kindern ein und fördert die dazu notwendige Wissensvermittlung. Sie engagiert sich unter anderem in der Allergieprävention, Ursachensuche und Vorbeugung von Fehl- und Überernährung sowie für den Schutz vor Infektionen und angeborenen Fehlbildungen. Weitere wichtige Themen sind der Schutz von Jugendlichen vor Vernachlässigung, Gewaltanwendung und sexuellem Missbrauch.

Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung

Institution/Kontakt	Beschreibung
Brustkrebs Info e.V. Otto-Erich-Straße 9 14109 Berlin Internet: www.brustkrebsinfo.de	Der Verein Brustkrebs Info e.V. stellt Patienten und ihren Angehörigen unabhängige und wissenschaftlich fundierte Informationen zur Verfügung. Auf ihrer Website finden sich umfassende Informationen über die Themen Brustkrebs, Risikofaktoren und Prävention, Früherkennung von Brustkrebs, Diagnostik, Therapie, Rehabilitation und Nachsorge. Außerdem kann man sich in einem Online-Brustkrebslexikon über medizinische Fachbegriffe zum Thema informieren.
Deutsche Krebshilfe e.V. Thomas-Mann-Straße 40 35111 Bonn Telefon: 0228 729900 Internet: www.krebshilfe.de	Die deutsche Krebshilfe engagiert sich seit 34 Jahren für die Belange krebskranker Menschen. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Um dies zu erreichen, fördert die Organisation Projekte zur Verbesserung von Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischer Nachsorge und psychosozialer Versorgung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe.
Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. „Haus der Krebs-Selbsthilfe“ Thomas-Mann-Straße 40 53111 Bonn Telefon: 0228 33889400 Internet: www.frauenselbsthilfe.de	Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. ist eine Organisation, in der sich Brustkrebspatientinnen zusammengeschlossen haben, um die Versorgung von Betroffenen zu verbessern. Der Verein bietet Einzel- oder Gruppengespräche mit Betroffenen und/oder Angehörigen sowie persönliche, telefonische und Online-Beratung. Zudem organisiert er Vorträge mit Experten aus allen Bereichen des Gesundheits- und Versorgungssystems und unterstützt Interessierte bei der Gründung und Leitung von Selbsthilfegruppen. Kostenlose und allgemein verständliche Ratgeber und Broschüren können auf der Homepage des Vereins bestellt werden.

Institution/Kontakt	Beschreibung
<p>Krebsinformationsdienst (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg</p> <p>Im Neuenheimer Feld 280 69120 Heidelberg Internet: www.krebsinformation.de</p>	<p>Der Krebsinformationsdienst (KID) ist eine Einrichtung des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg. Er hat sich zum Ziel gesetzt, aktuelle, qualitätsgeprüfte Informationen über Tumorerkrankungen öffentlich zugänglich zu machen. Weiterhin vermittelt der Krebsinformationsdienst Adressen und Anlaufstellen für Hilfesuchende. Der Dienst informiert zu allen krebsbezogenen Themen in verständlicher Sprache per Telefon (täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr, Tel. 0800 4203040).</p>
<p>Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.</p> <p>Postfach 310220 86063 Augsburg Telefon: 0821 521 31 44 Internet: www.mamazone.de</p>	<p>Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. ist die größte und aktivste Brustkrebs-Patientinnen-Initiative in Deutschland. Die Organisation unterstützt, stärkt und berät Frauen mit Brustkrebs und engagiert sich für Qualität in Diagnostik, Therapie und Nachsorge. Weiterhin setzt sie sich für eine frauengerechte Behandlung von Brustkrebs ein und fördert informierte und selbstbestimmte Patientinnen.</p>
<p>Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.</p> <p>Königstraße 27 30175 Hannover Telefon: 0511 3885262 Internet: www.ndskrebsgesellschaft.de</p>	<p>Die Niedersächsische Krebsgesellschaft verfolgt das Ziel, die Krebsfrüherkennung zu fördern und die Bevölkerung über das Wesen der Krebskrankheit aufzuklären. Außerdem fördert sie die Einrichtung von Krebsberatungsstellen und Geschwulstkliniken und tritt für den Ausbau der öffentlichen und privaten Fürsorge für Krebskranke ein. In Fragen der Krebsverhütung und Krebsbekämpfung bei der Gesundheits- und sozialen Gesetzgebung wirkt die Niedersächsische Krebsgesellschaft beratend und begutachtend mit.</p>

Alter, Pflege und Gesundheit

Institution/Kontakt	Beschreibung
IKoM (Informations- und Kontaktstelle Migration) IKoM-Projektbüro beim Projektträger: AKTIONCOURAGE e.V. Postfach 2644 53016 Bonn Telefon: 0228 9140045 E-Mail: IKoM@aktioncourage.org Internet: www.ikom-bund.de	Die Informations- und Kontaktstelle für die Arbeit mit älteren Migranten (IKoM) bietet vielfältige Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Angeboten zur Gesundheitsförderung älterer Migranten.
Pflegetelefon Niedersachsen Telefon: 04152 8888914 Servicebüros für Senioren Internet: www.ms.niedersachsen.de	Hier können sich Angehörige von examiniertem Fachpersonal zu Fragen der Pflege beraten lassen. Niedersachsen fördert vom Jahr 2008 an den Aufbau von Seniorenservicebüros (SSB). An die Servicebüros können sich alle älteren Menschen mit ihren Fragen zur Lebens- und Alltagsbewältigung, aber auch alle Anbieter von Unterstützungsleistungen wenden. Als zentrale Ansprechstelle soll das Büro Informationen und Dienstleistungen aus einer Hand anbieten, um so älteren Menschen unnötigen Aufwand zu ersparen.

Notizen

Danksagung

Wir danken den vielen Wissenschaftlern, Fachleuten und Institutionen, die zur Erstellung dieses Leitfadens zu den Themen „Kindergesundheit“, „Brustkrebsfrüherkennung“ und „Alter und Pflege“ beigetragen haben.

Für die Übersetzung des Leitfadens in die jeweiligen Sprachen waren folgende Fachleute verantwortlich:

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 Ziyareti

Gesund leben – Gesund bleiben

Hauptsache gesund! Gesundheit ist eine entscheidende Voraussetzung für ein zufriedenes Leben: Kinder können voller Tatendrang die Welt entdecken, Erwachsene die Anforderungen des Alltags besser bewältigen und das Leben mehr genießen. Auch für Senioren ist es äußerst wichtig, so lange wie möglich fit und aktiv zu bleiben und Krankheiten frühzeitig zu erkennen.

Wie können Sie Ihren Kindern bei einem gesunden Start ins Leben helfen? Welche Kinder- und Jugenduntersuchungen stehen Ihnen zur Verfügung? Was bedeutet für Frauen die Brustkrebsfrüherkennung? Wie können Sie im Alter gesund bleiben und Ihre Selbstständigkeit möglichst lange erhalten?

Diese und viele andere Fragen beantwortet diese Broschüre. Darüber hinaus finden Sie Kontaktadressen und Ansprechpartner zu unterschiedlichen Gesundheitseinrichtungen in Niedersachsen.

Entwickelt durch:

