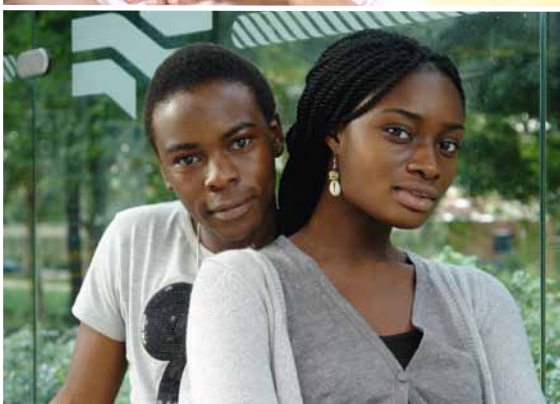


Gesund leben – gesund bleiben

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



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



Impressum

Gesund leben – gesund bleiben

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

Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten in Niedersachsen

Herausgeber:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Königstraße 6, 30175 Hannover |

info@ethnomed.com | www.ethnomed.com

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Anett Bruckner, Ahmet Kimil, Martin Müller, Ramazan
Salman, Klara Starikow

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

Lektorat, Gestaltung und Satz: Bernd Neubauer, Göttingen

Fotos: Fotolia.com

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 2016 (2. Auflage)



Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Weltgesundheitsorganisation WHO schreibt in ihrer Verfassung, Gesundheit sei „ein Zustand von vollständigem physischen, geistigen und sozialen Wohlbefinden, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet“.

Dieser Zustand des „vollständigen Wohlbefindens“, wie ihn die WHO definiert, kommt in der Regel nicht von ganz allein. Wir müssen aktiv sein und uns gesundheitsbewusst verhalten, zum Beispiel, indem wir Angebote wahrnehmen, die auf unterschiedliche Art und Weise zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit beitragen. Solche Angebote werden unter anderem von den Krankenkassen angeboten und zwar für alle Generationen. Doch nur wer sie kennt, kann sie auch wirklich nutzen. Der vorliegende Leitfaden stellt deshalb einen Querschnitt dieser Angebote vor. So erfahren Eltern, welche Leistungen sie wahrnehmen können, damit ihre Kinder unter optimalen Voraussetzungen ins Leben starten. Aber auch die ältere Generation hat ihren Platz. Seniorinnen und Senioren können sich informieren, was sie dazu beitragen können, um möglichst lange vital und leistungsfähig zu bleiben. Und für die, die Unterstützung benötigen, wird der Themenkomplex „Pflege“ angesprochen. Besonders am Herzen liegt mir, dass auch der Bereich Krebs – und hier insbesondere Brustkrebs – nicht ausgespart wird. Frauen finden hier wichtige, unter Umständen lebensrettende, Informationen zu Früherkennung und Behandlung.

Dieser Leitfaden wendet sich in erster Linie an Menschen mit Migrationshintergrund, die mit dem deutschen Gesundheitssystem unter Umständen nicht so vertraut sind. Sie finden in dieser Broschüre, die in mehreren Sprachen vorliegt, einen wertvollen Überblick über die unterschiedlichen Angebote, mit denen sie sich und ihre Familien gesund erhalten können. In diesem Zusammenhang danke ich auch dem Ethno-Medizinischen Zentrum e.V., das zusammen mit den Expertinnen und Experten meines Ministeriums dazu beigetragen hat, dass dieses Heft erscheinen konnte. Ich würde mich freuen, wenn viele Leserinnen und Leser von der Möglichkeit Gebrauch machen, sich mit Hilfe dieses Leitfadens einen ersten Überblick zu verschaffen.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Rundt

Niedersächsische Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Inhalt

Einleitung	5
1. Tipps für Eltern: Kindergesundheit und Unfallprävention	6
Ernährung	6
Gesunde Zähne	8
Wenn ein Kind krank ist	10
Die U-Untersuchungen	11
Impfungen	12
Schutz vor Krankheiten	13
Unfallprävention	13
2. Tipps für Frauen: Brustkrebsfrüherkennung und -behandlung	16
Risikofaktoren	16
Früherkennung	17
Brustkrebs	19
Rehabilitation und Nachsorge	21
3. Tipps für ältere Menschen: Alter, Pflege und Gesundheit	22
Gesundheit im Alter	22
Pflege im Alter	25
Krankenversicherung	31
Sozialhilfe	32
4. Glossar	33
5. Adressen	36

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, ältere Menschen 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 Fachleuten und dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales,

Gesundheit und Gleichstellung 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. Menschen im Rentenalter 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 in der Kinderarztpraxis, 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 fünften Monat mit Muttermilch zu versorgen.

Bei Stillproblemen kann die stillende Mutter bei anderen Müttern, Ärztinnen und Ärzten, Stillberaterinnen oder Hebammen Rat suchen. Nach der Geburt hat jede gesetzlich krankenversicherte Frau acht Wochen lang Anspruch auf Hebammenhilfe durch eine Nachsorge-Hebamme, bei Bedarf auch bis zum Ende der Stillzeit. 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	A, HA Pre, Pre HA oder HA 1 HA 2

(A=allergenarm, 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.

Schnuller

Schnuller („Beruhigungsschnuller“) sollten den Kindern möglichst früh abgewöhnt werden. Nach dem ersten Lebensjahr sollte er möglichst nicht weiter verwendet werden, da ein zu langer Schnullergebrauch zum Beispiel Fehlstellungen des Kiefers zur Folge haben kann. Diese können nicht selten auch mit Störungen der Aussprache (Artikulation) einhergehen und das Risiko für Mittelohrentzündungen erhöhen.

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 mit warmem Wasser und einer weichen Kinderzahnbürste oder Wattestäbchen 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 Zahnpasta benutzen. Bis zum Schulalter sollte es seine Zähne unter Aufsicht putzen, wobei die Eltern anfangs noch nachputzen sollten.

Wichtig:

Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von 12 bis 18 Monaten (je nach Geburtszeitpunkt) 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.

Zahnärztliche Untersuchungen

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

Kinder (3. bis 6. Lebensjahr):

Bei drei zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen wird nach Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten geschaut. Es findet eine Beratung der Eltern zu Mundhygiene, Ernährung und der Versorgung mit Fluorid statt.

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 es wird über mögliche Erkrankungen des Zahn- und Mundraums aufgeklärt.





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 in die kinderärztliche Praxis gebracht werden.

In der kinderärztlichen Praxis

Die meisten Kinderarztpraxen haben an allen Werktagen vor- und nachmittags Sprechstunde. Samstags und sonntags sind die Praxen geschlossen, aber eine Ärztin oder ein Arzt in Ihrer Nähe haben immer Notdienst. Am besten bewahren Sie die Telefonnummer der Kinderärztin oder 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) in die kinderärztliche Praxis gehen. So kann festgestellt werden, ob Ihr

Kind sich normal entwickelt oder ob es Probleme gibt.

Die zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen U10 und U11 sowie J2 werden nicht von allen Krankenkassen bezahlt. Fragen Sie vor der Terminvergabe Ihre Krankenkasse!

Untersuchung	Zeitpunkt	Ort
U1	Direkt nach der Geburt	Krankenhaus oder zu Hause durch die Hebamme
U2	Zwischen dem 3. und 10. Lebenstag	Krankenhaus oder Kinderarztpraxis
U3–U9	8 Untersuchungen (mit der neuen U7a) bis zum 64. Lebensmonat	In der Kinderarzt- oder Hausarztpraxis
J1	Zwischen 12 und 14 Jahren	In der Kinderarzt- oder Hausarztpraxis



KINDER-UNTERSUCHUNGSNETZ
DIE KLEINE ENTENHERDE

NAME: _____

PLatz-Nr.: _____

1. Untersuchung _____

2. Alter: _____

3. Geschl.: _____

4. Wohnort: _____

5. Wohnort: _____

6. Wohnort: _____

7. Wohnort: _____

8. Wohnort: _____

9. Wohnort: _____

10. Wohnort: _____

11. Wohnort: _____

12. Wohnort: _____

13. Wohnort: _____

14. Wohnort: _____

15. Wohnort: _____

16. Wohnort: _____

17. Wohnort: _____

18. Wohnort: _____

19. Wohnort: _____

20. Wohnort: _____

21. Wohnort: _____

22. Wohnort: _____

23. Wohnort: _____

24. Wohnort: _____

25. Wohnort: _____

26. Wohnort: _____

27. Wohnort: _____

28. Wohnort: _____

29. Wohnort: _____

30. Wohnort: _____

31. Wohnort: _____

32. Wohnort: _____

33. Wohnort: _____

34. Wohnort: _____

35. Wohnort: _____

36. Wohnort: _____

37. Wohnort: _____

38. Wohnort: _____

39. Wohnort: _____

40. Wohnort: _____

41. Wohnort: _____

42. Wohnort: _____

43. Wohnort: _____

44. Wohnort: _____

45. Wohnort: _____

46. Wohnort: _____

47. Wohnort: _____

48. Wohnort: _____

49. Wohnort: _____

50. Wohnort: _____

51. Wohnort: _____

52. Wohnort: _____

53. Wohnort: _____

54. Wohnort: _____

55. Wohnort: _____

56. Wohnort: _____

57. Wohnort: _____

58. Wohnort: _____

59. Wohnort: _____

60. Wohnort: _____

61. Wohnort: _____

62. Wohnort: _____

63. Wohnort: _____

64. Wohnort: _____

65. Wohnort: _____

66. Wohnort: _____

67. Wohnort: _____

68. Wohnort: _____

69. Wohnort: _____

70. Wohnort: _____

71. Wohnort: _____

72. Wohnort: _____

73. Wohnort: _____

74. Wohnort: _____

75. Wohnort: _____

76. Wohnort: _____

77. Wohnort: _____

78. Wohnort: _____

79. Wohnort: _____

80. Wohnort: _____

81. Wohnort: _____

82. Wohnort: _____

83. Wohnort: _____

84. Wohnort: _____

85. Wohnort: _____

86. Wohnort: _____

87. Wohnort: _____

88. Wohnort: _____

89. Wohnort: _____

90. Wohnort: _____

91. Wohnort: _____

92. Wohnort: _____

93. Wohnort: _____

94. Wohnort: _____

95. Wohnort: _____

96. Wohnort: _____

97. Wohnort: _____

98. Wohnort: _____

99. Wohnort: _____

100. Wohnort: _____

101. Wohnort: _____

102. Wohnort: _____

103. Wohnort: _____

104. Wohnort: _____

105. Wohnort: _____

106. Wohnort: _____

107. Wohnort: _____

108. Wohnort: _____

109. Wohnort: _____

110. Wohnort: _____

111. Wohnort: _____

112. Wohnort: _____

113. Wohnort: _____

114. Wohnort: _____

115. Wohnort: _____

116. Wohnort: _____

117. Wohnort: _____

118. Wohnort: _____

119. Wohnort: _____

120. Wohnort: _____

121. Wohnort: _____

122. Wohnort: _____

123. Wohnort: _____

124. Wohnort: _____

125. Wohnort: _____

126. Wohnort: _____

127. Wohnort: _____

128. Wohnort: _____

129. Wohnort: _____

130. Wohnort: _____

131. Wohnort: _____

132. Wohnort: _____

133. Wohnort: _____

134. Wohnort: _____

135. Wohnort: _____

136. Wohnort: _____

137. Wohnort: _____

138. Wohnort: _____

139. Wohnort: _____

140. Wohnort: _____

141. Wohnort: _____

142. Wohnort: _____

143. Wohnort: _____

144. Wohnort: _____

145. Wohnort: _____

146. Wohnort: _____

147. Wohnort: _____

148. Wohnort: _____

149. Wohnort: _____

150. Wohnort: _____

151. Wohnort: _____

152. Wohnort: _____

153. Wohnort: _____

154. Wohnort: _____

155. Wohnort: _____

156. Wohnort: _____

157. Wohnort: _____

158. Wohnort: _____

159. Wohnort: _____

160. Wohnort: _____

161. Wohnort: _____

162. Wohnort: _____

163. Wohnort: _____

164. Wohnort: _____

165. Wohnort: _____

166. Wohnort: _____

167. Wohnort: _____

168. Wohnort: _____

169. Wohnort: _____

170. Wohnort: _____

171. Wohnort: _____

172. Wohnort: _____

173. Wohnort: _____

174. Wohnort: _____

175. Wohnort: _____

176. Wohnort: _____

177. Wohnort: _____

178. Wohnort: _____

179. Wohnort: _____

180. Wohnort: _____

181. Wohnort: _____

182. Wohnort: _____

183. Wohnort: _____

184. Wohnort: _____

185. Wohnort: _____

186. Wohnort: _____

187. Wohnort: _____

188. Wohnort: _____

189. Wohnort: _____

190. Wohnort: _____

191. Wohnort: _____

192. Wohnort: _____

193. Wohnort: _____

194. Wohnort: _____

195. Wohnort: _____

196. Wohnort: _____

197. Wohnort: _____

198. Wohnort: _____

199. Wohnort: _____

200. Wohnort: _____

201. Wohnort: _____

202. Wohnort: _____

203. Wohnort: _____

204. Wohnort: _____

205. Wohnort: _____

206. Wohnort: _____

207. Wohnort: _____

208. Wohnort: _____

209. Wohnort: _____

210. Wohnort: _____

211. Wohnort: _____

212. Wohnort: _____

213. Wohnort: _____

214. Wohnort: _____

215. Wohnort: _____

216. Wohnort: _____

217. Wohnort: _____

218. Wohnort: _____

219. Wohnort: _____

220. Wohnort: _____

221. Wohnort: _____

222. Wohnort: _____

223. Wohnort: _____

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.

Achten Sie auch auf Ihren eigenen Impfschutz. Eine Impfung ist immer ein Individualschutz („Ich bin geimpft, dann bin ich geschützt und werde nicht krank“) und ein Kollektivschutz („Ich bin geimpft, bekomme die Krankheit nicht und kann somit auch andere Menschen, z.B. junge Säuglinge, die noch nicht oder noch nicht vollständig geimpft sind, nicht anstecken“)! Bringen Sie Ihren eigenen Impfausweis mit zum Kinderarzt. Der berät sie gerne und kann fehlende Impfungen auch bei Ihnen gleich durchführen!

Wichtig:

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach erforderlichen Impfungen und bringen Sie zu jedem Arzt-Besuch den Impfausweis mit.

Folgende Impfungen sind in Deutschland empfohlen. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen:

- 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)
- Rotaviren

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.

Gesunder Schlaf

Im ersten Lebensjahr ist die Gefahr des plötzlichen Kindstodes (rasch eintretender Tod eines Säuglings ohne erkennbare Ursache) am größten. Glücklicherweise können durch die heute empfohlenen, im Alltag einfach umsetzbaren Maßnahmen zur Vorbeugung rund 80 % der Todesfälle verhindert werden.

Mit den folgenden Maßnahmen schläft ein Neugeborenes am sichersten:

- Schlafen nur in Rückenlage
- Leeres Bett mit einem Schlafsack ohne Decken, Kissen, Kuscheltiere etc.
- Kühle Schlafumgebung (16–18 °C)
- Rauchfreie Wohnung
- Muttermilchernährung bis mindestens zum 5. Monat

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).

Je mobiler Säugling und Kleinkind werden, desto größer ist Gefahr, sich zu verbrühen oder verbrennen. Die meisten Verbrühungsverletzungen entstehen durch heißen Tee. Deshalb sollten heiße Getränke (v.a. heißer Tee) nur außerhalb der Reichweite von Kindern stehen.

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.

T Teppiche sollten keine Falten werfen und auf einer rutschfesten Unterlage liegen. Das gilt insbesondere für Badematten auf glieflistem 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 Kühlschränke 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.

Lauflehnhilfen 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: Brustkrebs-früherkennung und -behandlung

Brustkrebs ist weltweit die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Die gute Nachricht ist, dass immer mehr Brustkrebspatientinnen geheilt werden können: Über 75 Prozent der erkrankten Frauen überleben.

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.

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.

Alkohol: Alkoholgenuss wirkt sich allgemein krebsfördernd aus.

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.

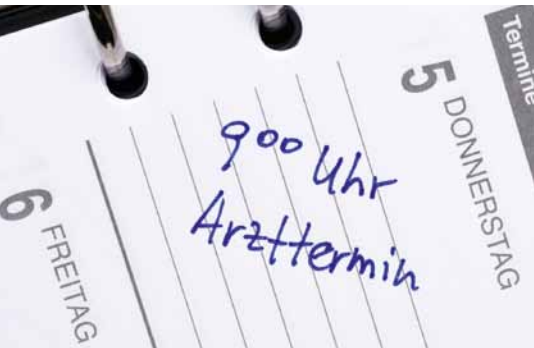
Umwelt: Viele Stoffe, zum Beispiel radioaktives Material, sind an der Entstehung von Krebserkrankungen beteiligt.

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.

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

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

Genetische Veranlagung: Fachleute gehen davon aus, dass 5 bis 10 Prozent aller Brustkrebspatientinnen ein vererbtes oder vererbbares Risiko haben.



Früherkennung

Die Früherkennung von Brustkrebs hat als Ziel, eine Erkrankung so früh wie möglich zu entdecken, um die Heilungschancen zu erhöhen. Zur Früherkennung von Brustkrebs wird Folgendes empfohlen: Selbstuntersuchung, Tastuntersuchung durch die Ärztin oder den Arzt und regelmäßige Teilnahme an der Röntgenreihenuntersuchung (*Mammographie-Screening*).

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?

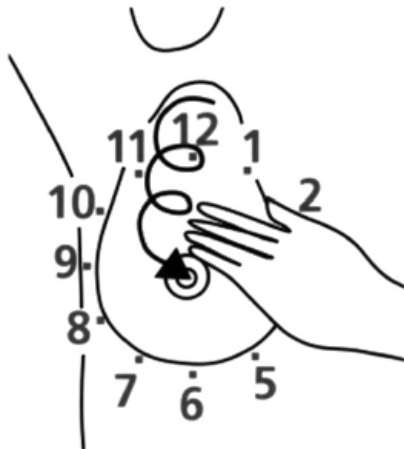
Vom Schlüsselbein bis unterhalb der Brust, einschließlich des Brustgewebes unter den Armen:

- 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.

Ärztliche Tastuntersuchungen

Die Krankenkassen bieten Frauen ab dem 30. Lebensjahr die Möglichkeit, ihre Brust einmal im Jahr von ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt auf Veränderungen unter-



suchen zu lassen. Dies beinhaltet auch eine Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust.

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.

Das Bundesministerium für Gesundheit geht davon aus, dass bei regelmäßiger Teilnahme der Frauen zwischen 50–69 Jahren am Mammographie-Screening die Sterblichkeitsrate gesenkt werden kann. Unter 50-Jährige und über 69-Jährige, die gesetzlich krankenversichert sind, haben nur bei Verdacht auf eine Brustkrebserkrankung Anspruch auf eine Mammographie.

Wann muss ich in die ärztliche Sprechstunde?

- 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 in die ärztliche Praxis 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-/Gewebematerial entnommen, um es anschließend zu untersuchen.

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).

Wichtig:

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

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 Krankenhauspsychologinnen und -psychologen, 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 befinden sich die Betroffenen von montags bis freitags in einer wohnortnahen Reha-Einrichtung und verbringt die Nächte und Wochenenden zu Hause.

Nachsorge

Die Inanspruchnahme regelmäßiger Nachsorgeuntersuchungen ist sehr wichtig, da es auch viele Jahre nach der Operation zu einem Rückfall kommen kann:

- 1.–3. Jahr: Gespräch, körperliche Untersuchung: vierteljährlich; Mammografie (ggf. Ultraschall): befallene Brust 2x pro Jahr; andere Brust 1x pro Jahr
- 4.–6. Jahr: Gespräch, körperliche Untersuchung: halbjährlich; Mammografie (+ Ultraschall): 1x pro Jahr
- ab 6. Jahr: Gespräch, körperliche Untersuchung: jährlich; Mammografie (+Ultraschall): jährlich

Die Untersuchungsabstände können individuell variieren.



3. Tipps für ältere Menschen: 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 Zugewanderte 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 Zugewanderte 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 ältere Menschen, 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, (ab 60 J.), einmalig
- Tetanus-/Diphtherie-Impfung, alle zehn Jahre

Die Gesetzlichen 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 und informieren Sie Ihren Arzt, welche Medikamente Ihnen insgesamt verschrieben wurden.

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, Pflegeern 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 Betroffene 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 ältere Menschen 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, weil sie 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.
- Auch Personen mit auf Dauer erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (häufig an Demenz Erkrankte) haben Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung

Pflegeberatung

Seit 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. Anstelle des Pflegegeldes können Pflegebedürftige wahlweise einen Anspruch auf eine so genannte Pflegesachleistung geltend machen. In diesem Fall übernehmen professionelle Pflegekräfte die Versorgung, und die Pflegekasse trägt, je nach Pflegestufe, einen Teil der Kosten.

Möglich ist auch eine Kombination von Pflegegeld und Pflegesachleistung. 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.

	Pflegestufe 0 mit Demenz	Pflegestufe I (mit Demenz)	Pflegestufe II (mit Demenz)	Pflegestufe III
Pflegegeld pro Monat	123 Euro	244 (316) Euro	458 (545) Euro	728 Euro
Pflegesach- leistungen pro Monat bis zu	231 Euro	468 (689) Euro	1.144 (1.298) Euro	1.612 Euro (1.995 Euro Härtefälle)

Leistungen für die häusliche Pflege: Die Tabelle gibt die aktuell geltenden Pflegesätze wieder.

Pflegebedürftigkeit und Pflegestufen

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

Pflegestufe 0 ist für Menschen mit dauerhaft erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz (häufig an Demenz Erkrankte), deren Pflegebedarf aber unterhalb der Pflegestufe I liegt,

Pflegestufe I ist für erheblich pflegebedürftige Menschen, die mindestens für 90 Minuten am Tag Hilfe benötigen, **Pflegestufe II** für schwer pflegebedürftige Menschen, die mindestens für drei Stunden am Tag Hilfe benötigen, und **Pflegestufe III** für schwerst pflegebedürftige Menschen, die mindestens für fünf Stunden am Tag Hilfe benötigen.

Leistungen für die Pflege im Heim

Wenn stationäre Pflege (im Heim) notwendig ist, zahlt die *Pflegeversicherung* je nach Pflegestufe monatlich bis zu 1.612 Euro (in Härtefällen 1.995 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 die nicht von der Pflegekasse bezahlten Restkosten für Pflegeleistungen.

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. Im Rahmen eines MDK-Gutachtens muss bei Pflegebedürftigen der Stufen I und II gesondert bescheinigt werden, 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 0	Pflegestufe I	Pflegestufe II	Pflegestufe III
Auf Grund- lage eines MDK-Gutach- tens bis zu	0 Euro	1.064 Euro/ Monat	1.330 Euro/ Monat	1.612 Euro/Monat (1.995 Euro/Monat Härtefälle)

Leistungen der Pflegeversicherung zur **vollstationären Pflege**: Die Tabelle gibt die aktuell gel-
tenden Pflegesätze wieder. Diese werden alle drei Jahre geprüft und gegebenenfalls angepasst.

Beratung

Viele Stellen (Seniorenämter, Wohlfahrts-
verbände, Pflegekassen, Pflegestützpunkte,
Seniensenicebüros etc.) bieten Beratung
für ältere Menschen und Angehörige, die
nicht genau wissen, wie sie Unterstützung
oder Pflege organisieren können und wel-
che 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 Pflegeberatungs-
stellen,
- ambulante Pflegedienste und
- Tages- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen,
aber auch private Pflegedienste

ein umfassendes Beratungs- und Hilfe-
angebot.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt
der Schweigepflicht. Die Verbände vermit-
teln auch Mahlzeitendienste („Essen auf
Rädern“) oder die Installation von Notruf-
systemen.

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

Auch Selbsthilfeorganisationen, die Stadt-
und Gemeindeverwaltungen (Bürgerbera-
tung, 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 Betrof-
fene Fragen zur **Pflegebedürftigkeit/Pflege-
stufen** und zu **Leistungen der Pflegever-
sicherung** 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

Beratungsstellen 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 Krankenbehandlung sichern,
- drohender Behinderung vorbeugen oder
- eine Behinderung ausgleichen.

Dazu zählen z.B. Brillen, Hörgeräte, Prothesen oder Rollstühle. Hilfsmittel werden ärztlich 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. Für die Kosten-erstattung bei der Pflegekasse wird zumeist ein ärztliches Rezept benötigt.

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. Pflegende 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 die Pflegebedürftigen 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 oder im Pflegeheim.

Ersatzpflege

Eine Alternative zur Kurzzeitpflege ist die Ersatz- oder auch Verhinderungspflege. Andere Familienmitglieder, Freunde oder professionelle Pflegekräfte übernehmen 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 älteren Menschen in ihrem eigenen Haushalt, der zum Beispiel in einer Seniorenwohnanlage liegt oder an ein Altenpflegeheim angegliedert ist. Die Bewohnerinnen und 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 Betreuungskräften unterstützt.

Hilfe und Pflege in einer stationären Einrichtung

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

Adressen von stationären Pflegeeinrichtungen 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 sowie restliche Pflegekosten, die die Leistungen der Pflegekassen übersteigen) 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 auch für längere Zeiträume als vier Wochen (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 die Erkrankten keinen Krankenhausaufenthalt wünschen),
- 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 (Fahrtkosten, 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 (Fahrtkosten, 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 mit Einstufung in eine Pflegestufe 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).

Hausärztin/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 die Ärztin oder 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 die Ärztin oder 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

Mit diesem Programm soll die gesamte Bevölkerung der 50- bis 69-jährigen Frauen zu regelmäßigen Brustkrebsvorsorgeuntersuchungen eingeladen werden. Das Screening erfolgt in hochspezialisierten Zentren oder – in ländlichen Regionen – in speziell ausgerüsteten mobilen Bussen, den so genannten Mammobilien.

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 vier Pflegestufen festgelegt:

Pflegestufe 0 = Personen mit dauerhaft erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, die zwar einen Hilfsbedarf im Bereich der Grundpflege und hauswirtschaftlichen Versorgung haben, jedoch noch nicht die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegestufe I erfüllen;

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.

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 Gewebevolumens, 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
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Hannah-Arendt-Platz 2 30159 Hannover Telefon: 0511 120-0 Fax: 0511 120-4298 E-Mail: poststelle@ms.niedersachsen.de Internet: www.ms.niedersachsen.de	Als oberste Landesbehörde gestaltet das Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration mit rund 400 Beschäftigten die Sozialpolitik des Landes Niedersachsen. Im Gesundheitsbereich legt das Ministerium beispielsweise gemeinsam mit dem Landesgesundheitsamt Maßnahmen zur Vorbeugung und Bekämpfung von Krankheiten fest. Die Politik für Migration und Teilhabe setzt den Fokus darauf, dass zugewanderte Menschen die volle Teilhabe am gesellschaftlichen, kulturellen, politischen und wirtschaftlichen Leben haben. Unser Ziel ist die volle Gleichstellung und Chancengleichheit. Dazu zählt zum Beispiel die Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse.
Ärzttekammer Niedersachsen Körperschaft öffentlichen Rechts Berliner Allee 20 30175 Hannover Telefon: 0511 380 02 E-Mail: info@aekn.de Internet: www.aekn.de	Die Ärztekammer vertritt als neutrale Instanz die Interessen ihrer Mitglieder sowie die der Patientinnen und 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 99 66 03 Krankenversicherung: Tel.: 01805 99 66 02 Krankenversicherungsschutz für alle: Tel.: 01805 99 66 01

Institution/Kontakt	Beschreibung
<p>donum vitae in Niedersachsen e.V. Geschäftsstelle: Hasestraße 5 49593 Bersenbrück Telefon: 05439 60 77 85 E-Mail: bersenbrueck@donumvitae.org Internet: www.niedersachsen.donumvitae.org</p>	<p>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/Beratungsstellen_Niedersachsen</p>
<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 350 00 52 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 Lange Laube 14 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>

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 Kinderschutz- bund Landesverband Niedersachsen e.V. Martha-Wissmann-Platz 3 30449 Hannover Telefon: 0511 44 40 75 Internet: www.dksb-nds.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 Jugendtelefonen, Elterntelefonen und in Niedersachsen durch das Kinderschutzzentrum in Hannover.
La Leche Liga Deutschland e.V. Louis-Mannstaedt-Straße 19 53840 Troisdorf Telefon: 02241 123 25 81 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 Dr. von Haunersches Kinderspital Lindwurmstraße 4 80337 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.

Institution/Kontakt	Beschreibung
Brustkrebs Info e.V. Otto-Erich-Straße 9 14109 Berlin Internet: www.brustkrebsinfo.de	Der Verein Brustkrebs Info e.V. stellt Betroffene 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. Buschstraße 32 53113 Bonn Telefon: 0228 72 99 00 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 33 88 94 00 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 Fachleuten 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 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 420 30 40).</p>
<p>Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. 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. Königstraße 27 30175 Hannover Telefon: 0511 388 52 62 Internet: www.ndskrebsgesellschaft.de</p>	<p>Die Niedersächsische Krebsgesellschaft verfolgt das Ziel, die Krebsfrüherkennung zu fördern und die Bevölkerung über das Wesen der Krebserkrankung 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>

Institution/Kontakt	Beschreibung
<p>Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) Glinkastraße 24 10117 Berlin Telefon: 03018 555-0 Fax: 030 18555-1145 E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de Internet: www.bmfsfj.de/BMFSFJ/aeltere-menschen.html</p>	<p>Das Bundesfamilienministerium initiiert Modellprojekte zur Förderung eines selbstständigen Lebens von Senioren und Seniorinnen und zur qualitativ hochwertigen Hilfe und Pflege im Alter. Außerdem arbeitet es an der Verbesserung der gesetzlichen Rahmenbedingungen zum Beispiel durch das Altenpflegegesetz und das Heimpflegegesetz. Ferner fördert es Seniorenorganisationen, die ältere Menschen bei der Wahrnehmung ihrer Interessen unterstützen.</p>
<p>Kuratorium Deutsche Altershilfe (Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.) An der Pauluskirche 3 50677 Köln Telefon: 0221 93 18 47-0 Fax: 0221 93 18 47-6 E-Mail: info@kda.de Internet: www.kda.de</p>	<p>Das KDA entwickelt seit über 50 Jahren im Dialog mit seinen Partnern Lösungskonzepte und Modelle für die Arbeit mit älteren Menschen und hilft, diese in der Praxis umzusetzen. Es trägt durch seine Projekte, Beratung, Fortbildungen, Tagungen und Veröffentlichungen wesentlich dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern. Dabei versteht sich das KDA als Wegbereiter für eine moderne Altenhilfe und Altenarbeit.</p>
<p>Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e. V. Ebhardtstr. 2 30159 Hannover Telefon: 0511 85 20 99 Fax: 0511 283 47 74 E-Mail: info@lag-fw-nds.de Internet: www.lag-fw-nds.de</p>	<p>Die LAG der Freien Wohlfahrtspflege Nds. ist ein Zusammenschluss von sechs Spitzenverbänden: der Arbeiterwohlfahrt, der Caritas, des Deutschen Roten Kreuz, des Diakonischen Werks, der Jüdischen Wohlfahrt und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Krankenhäuser und Altenheime, Kindergärten oder Einrichtungen für Behinderte gehören zu ihren Angeboten. Hinzu kommen Selbsthilfegruppen und Besuchsdienste.</p>
<p>Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (SPN) Internet: www.ms.niedersachsen.de/themen/senioren_generationen/seniorenservicebueros/beratungsstrukturen-fuer-aeltere-menschen-14162.html</p>	<p>An die Senioren- und Pflegestützpunkte können sich alle älteren Menschen mit ihren Fragen zur Lebens- und Alltagsbewältigung, aber auch alle Anbieter von Unterstützungsleistungen wenden. Als zentrale Ansprechstelle sollen sie Informationen und Dienstleistungen aus einer Hand anbieten, um so älteren Menschen unnötigen Aufwand zu ersparen.</p>

Danksagung

Wir danken den vielen Fachleuten aus Wissenschaft und Praxis, 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, Azra Becirovski, Hai Bluhm, Irina Borodina, Ana Maria Cervantes Bronk, Janna Huche, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Bartłomiej Jesionkiewicz, Mustafa Kısabacak, 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 Ziyaretçi

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 ältere Menschen 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 Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zu unterschiedlichen Gesundheitseinrichtungen in Niedersachsen.

Dieser Wegweiser wurde überreicht durch:

Mit freundlicher Unterstützung



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung