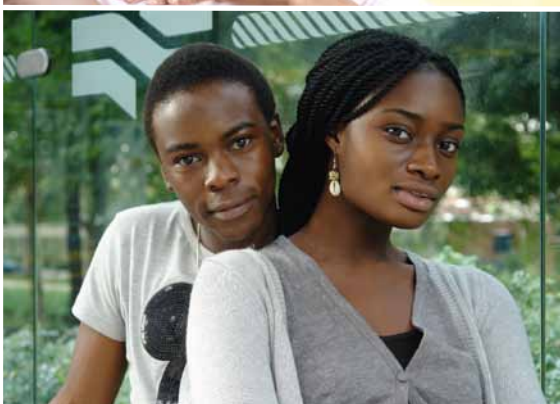


# Вести здоровый образ жизни – оставаться здоровым

Информация по следующим темам: «Здоровье детей», «Ранняя диагностика рака груди», «Старость и уход»



Справочник для мигрантов в Нижней Саксонии  
Издан на 10 языках

# 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)



## Дорогие читательницы и читатели!

В уставе Всемирной организации здравоохранения ВОЗ сказано, что «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов».

Это состояние «полного благополучия» по определению ВОЗ, как правило, не появляется само по себе. Для пребывания в нем мы должны быть активными и развивать сознательное отношение к своему здоровью, например, участвовать в мероприятиях, способствующих тем или иным образом достижению и укреплению здоровья. Мероприятия такого характера для всех возрастов предлагают среди прочих и больничные кассы. Однако участвовать в них может только тот, кто осведомлен об этих возможностях. Поэтому данный справочник предлагает обзор подобных мероприятий. Так, родители смогут узнать, какими услугами они могут воспользоваться, чтобы обеспечить своим детям оптимальный старт в жизни. Старшему поколению также посвящены некоторые разделы брошюры. Пожилые люди узнают со страниц этого справочника, что они могут предпринять, чтобы долгое время оставаться активными и работоспособными. Тем, кому необходима поддержка, посвящен тематический комплекс «Уход». Особенно важным для меня является и то, что в справочнике освещается тема рака, особенно рака молочной железы. Женщины найдут для себя важную, а порой и спасающую жизнь информацию по ранней диагностике и лечению рака.

Данная брошюра в первую очередь обращается к иммигрантам, которые порой не так хорошо осведомлены об особенностях немецкой системы здравоохранения. На страницах этой брошюры, переведенной на несколько языков, они смогут получить ценный обзор мероприятий, благодаря которым они смогут поддержать свое здоровье и здоровье своей семьи. В этой связи я выражаю благодарность Этно-медицинскому центру (Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.), который в сотрудничестве со специалистами моего министерства внес большой вклад в появление этого справочника. Я была бы очень рада, если многие читатели воспользуются возможностью создать себе с помощью данного справочника представление о системе здравоохранения Германии.

С уважением,

*Cornelia Rundt*

Министр социального обеспечения, здравоохранения и равноправия Нижней Саксонии

# Содержание

<b>Введение</b>	5
<b>1. Советы родителям: здоровье детей и предотвращение несчастных случаев</b>	6
Питание	6
Здоровые зубы	8
Когда ребенок болен	10
Педиатрические осмотры (U-Untersuchungen)	11
Прививки	12
Защита от болезней	13
Предотвращение несчастных случаев	13
<b>2. Рекомендации женщинам: ранняя диагностика рака груди и его лечение</b>	16
Факторы риска	16
Ранняя диагностика	17
Рак груди	19
Восстановительное лечение и послеоперационный уход	21
<b>3. Советы пожилым людям: старость, уход и здоровье</b>	22
Здоровье в старости	22
Уход в старости	25
Медицинское страхование	31
Социальная помощь	32
<b>4. Словарь</b>	33
<b>5. Адреса</b>	36

# Введение

Главное – здоровье! Здоровье – решающий фактор удовлетворенной жизни: дети могут познавать мир с наибольшим рвением, взрослые лучше справляться с повседневными проблемами и больше наслаждаться жизнью. Так же для людей преклонного возраста очень важно как можно дольше оставаться здоровыми, находиться в хорошей форме и таким образом, сохранять свою независимость.

Здоровье – это не нечто само собой разумеющееся. Именно поэтому система здравоохранения Германии оказывает содействие не только тем людям, которые уже заболели, но и тем, кто заботится о своем здоровье. Спектр услуг страховых компаний обширен: начиная с педиатрических обследований, включая обследования на раннее выявление рака груди и других раковых заболеваний, заканчивая прививками от гриппа.

Данная брошюра, созданная Этно-медицинским центром (Ethno-Medizini-

sches Zentrum e. V.), профессионалами, а также Министерством социального обеспечения, здравоохранения и равновесия Нижней Саксонии, является справочником по системе здравоохранения Германии для людей любой возрастной категории. Для родителей есть советы, как помочь своим детям вырасти здоровыми, а также информация об услугах общих страховых компаний для их детей. Женщины получают информацию о ранней диагностике и лечении рака груди – самого распространенного в мире вида раковых заболеваний у женщин. Пожилые люди узнают, как в старости остаться здоровыми и по возможности дольше пробыть самостоятельными; а также, какие услуги им могут быть предложены, если им будут необходимы уход и поддержка.

Важные понятия будут выделены курсивом и объяснены в словаре.

Мы будем рады, если наш справочник может Вам быть здоровыми.

# 1. Советы родителям: здоровье детей и предотвращение несчастных случаев

На последующих страницах Вы найдете рекомендации по правильному питанию, по уходу за зубами, по педиатрическим осмотрам, по прививкам и предотвращению несчастных случаев – всё для того, чтобы Ваши дети были здоровыми.

## Питание

### Грудное молоко

Грудное молоко – самое лучшее питание для новорожденного. Оно легко переваривается, защищает от запоров, инфекционных заболеваний и аллергий. Поэтому матерям нужно как можно дольше кормить малыша грудным молоком. Если у кого-то из членов семьи есть аллергия, то целесообразным будет вскармливание ребенка грудным молоком до 5-ти месяцев.

При возникновении проблем с грудным вскармливанием кормящая мама может обратиться за помощью к другим мамам, акушерке, врачам или консультантам по грудному вскармливанию. После рождения ребенка каждая женщина, застрахованная в обязательном порядке, в течение восьми недель имеет право на услуги патронажной сестры. Патронажная сестра – акушерка, которая будет "вести" вас в течение восьми недель, при необходимости и до конца периода лактации. Если проблемы с грудным вскармливанием не решаются, тогда грудничку дают готовые молочные смеси. Их можно приобрести в любом супермаркете.

### Готовые молочные смеси

Существует множество продуктов для детей различных возрастных категорий:

Когда?	Что?	Этикетка на упаковке
До введения прикорма	Питание для грудных детей	Pre или 1
Не раньше 5-го месяца	Последующее питание	2
При аллергии	Специальное питание для грудничков последующее питание с малым количеством аллергенов	A, HA Pre, Pre HA или HA 1 HA 2

(A = с небольшим количеством аллергеноносодержащих препаратов, HA = гипоаллергенное, т.е. с небольшим количеством аллергенов; Pre = это молоко по составу очень схоже с грудным молоком)

Придерживайтесь дозировки, указанной на упаковке, которая соответствует возрасту ребенка. У соски на бутылочке должно быть небольшое отверстие, чтобы во время питья ребенок прилагал такие же усилия, как и детки, вскармливающиеся грудным молоком. Сосание важно для развития челюсти и глотания. Кроме того, после физической нагрузки ребенку проще заснуть.

### **Прикорм**

С 5-го по 7-й месяц одного грудного молока или смеси ребенку уже не достаточно. Поэтому ребенку нужно давать помимо молока прикорм (кашу из картофеля, овощей и мяса).

Каши продаются в готовом виде в небольших стеклянных баночках. Тем, кто хочет своими руками приготовить кашу, рекомендуется использовать вымытые и очищенные овощи и фрукты со знаком «Био».

Молоко – тоже важный продукт питания для маленьких детей, особенно для строения костей и зубов.



### **Смешанное питание**

Со 2-го года жизни дети идут в рост, а для этого им нужны определенные питательные вещества. Поэтому детям необходимо разнообразное питание.

Дети должны употреблять около одного литра жидкости в день. Лучше всего подходят несладкие чаи и вода. В соках и лимонаде содержится большое количество сахара.

## Здоровые зубы

Т.к. сахар приводит к кариесу, дети должны как можно реже кушать сладкое и по возможности после этого почистить зубы. Существуют безвредные для зубов детские жевательные резинки, которые нейтрализуют вредные кислоты. Учитывая возраст, их можно давать детям, которые умеют жевать жевательную резинку, не проглатывая ее. Употребление фторсодержащей поваренной соли при приготовлении пищи способствует дополнительной защите зубов от кариеса.

### Соска-пустышка

От соски-пустышки ("утешительной соски") детей следует отучать как можно раньше. После года не рекомендуется давать ребенку соску, т.к. слишком долгое её использование может привести, например, к деформации челюсти. Такие последствия нередко приводят к дефектам речи (нарушение артикуляции) и увеличивают риск заболевания среднего уха.

### Уход за зубами

Если Вы хотите помочь своим детям на всю жизнь сохранить здоровые зубы, то стоит обратить внимание не только на питание, но и на гигиену ротовой полости.

До достижения 2-х летнего возраста достаточно чистить ротовую полость и зубы каждый вечер перед сном теплой водой и мягкой детской зубной щеткой или ватной палочкой. Начиная с 3-го года жизни, необходимо чистить зубы 2 раза в день детской зубной щеткой и детской зубной пастой с фтором. Начиная с 5-ти летнего возраста, ребенок может чистить зубы обычной зубной пастой для взрослых. Дети дошкольного возраста должны чистить зубы под присмотром родителей; сначала после того, как ребенок почистил зубы, родители должны «дочистить» их.

## Внимание:

Груднички и дети до 12–18 месяцев (в зависимости от времени рождения) должны каждый день принимать по таблетке с витамином Д и фтором. Со второго года жизни им дают таблетки с фтором. Они защищают от кариеса и рахита, способствуют построению костей и зубов.



### **Обследования у стоматолога**

Дети, подростки, а так же взрослые должны регулярно посещать стоматолога.

Общая медицинская страховка перенимает расходы на следующие осмотры и профилактические услуги:

#### **Дети (3–6-й годы жизни)**

На первых трех профилактических осмотрах стоматолог проверяет зубы, ротовую полость и челюсти на наличие заболеваний. Он консультирует родителей по гигиене ротовой полости, питанию и по употреблению фтора.

#### **Дети и подростки (6–18-й годы жизни)**

Дважды в год во время посещений стоматолога проводится обследование зубов и ротовой полости. Зубы фторируют и обрабатывают для профилактики кариеса. Проверяется уход за зубами. Стоматолог консультирует по уходу за зубами, объясняет возможные заболевания зубов и ротовой полости.





## **Когда ребенок болен**

Родители могут бороться с болезнью, внимательно наблюдая за ребенком и обращая внимание на такие изменения, как необычная усталость или отсутствие аппетита.

При серьезных симптомах болезни (кашель, понос, ушная боль, повышенная температура) необходимо обратиться к педиатру.

## **У педиатра**

Большинство педиатров принимают пациентов в рабочие дни по утрам и после обеда. По субботам и воскресеньям работают только врачебные службы для неотложных ситуаций. Номер телефона детского врача должен быть рядом с телефоном.

## **Неотложные ситуации**

В неотложных ситуациях, например: переломы, удушье, потеря сознания или сильные кровотечения – необходимо позвонить в скорую помощь по телефону 112 или поехать в ближайшую больницу.

## Педиатрические осмотры (U-Untersuchungen)

Даже если Ваш ребенок здоров, Вы должны регулярно водить его на педиатрические обследования. Так врач может установить, правильно ли развивается Ваш ребенок, и нет ли каких-нибудь отклонений.

Дополнительные педиатрические осмотры U10 и U11, а также J2 оплачиваются не всеми больничными кассами. До договора об осмотре поинтересуйтесь у своей больничной кассы, перенимает ли она расходы.

Обследование	Время	Место
U1	Сразу после рождения	Больница или на дому акушеркой
U2	Между 3-м и 10-м днем жизни	Больница или у педиатра
U3 – U9	8 обследований (включая новое U7a) до 64-го месяца жизни	У педиатра или у семейного врача
J1	В период с 12 – 14 лет	У педиатра или у семейного врача



Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Matrikelnummer: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Nr.: \_\_\_\_\_

Name des/der Kandidaten/Kandidatin: \_\_\_\_\_

12. 3. 15. Teilsumme	100
12. 4. 0. Teilsumme	100
12. 5. 1. Teilsumme	100
12. 6. 2. Teilsumme	100
12. 7. 3. Teilsumme	100
12. 8. 4. Teilsumme	100
12. 9. 5. Teilsumme	100
12. 10. 6. Teilsumme	100
12. 11. 7. Teilsumme	100
12. 12. 8. Teilsumme	100
12. 13. 9. Teilsumme	100
12. 14. 10. Teilsumme	100
12. 15. 11. Teilsumme	100

12. 16. Teilsumme (Summe der Teilsummen 1 bis 15) = \_\_\_\_\_

Ergebnis: \_\_\_\_\_

Unterschrift des/der Kandidaten/Kandidatin: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_

Внимание:

На обследование необходимо принести страховую карточку и т.н. *тетрадь осмотров*. Принесите так же *паспорт прививок* Вашего ребенка, чтобы, используя момент, врач мог сделать необходимые прививки.



## Прививки

Прививки очень важны для детей, т.к. защищают от опасных инфекционных заболеваний. Их необходимо повторять через определенные промежутки времени.

Следите за своей вакцинопрофилактикой. Прививка – это всегда индивидуальная защита («Я привит, тогда я защищен и не заболею») и коллективная защита («Я привит, не заболею и, таким образом, не заражу других детей, например, грудничков, которые еще не привиты или у которых не проведен весь курс вакцинации»)! Принесите педиатру свой паспорт прививок. Он проконсультирует Вас и сможет сразу же провести нехватящую вакцинацию!

## Внимание:

Спросите своего врача о необходимых прививках и принесите с собой на каждый прием врача Ваш паспорт прививок.

Следующие прививки рекомендуются в Германии. Расходы перенимаются **большинственными кассами**.

- Дифтерия
- Краснуха
- Коклюш
- Гепатит Б
- Полиомиелит (Детский паралич)
- Ветрянка (Ветряная оспа)
- Гемофильная инфекция тип Б
- Пневмококк (например, воспаление оболочек головного мозга или легких)
- Менингококк (например, воспаление оболочек головного мозга)
- Тетанус (Столбняк)
- Корь
- Свинка
- Для девочек с 14 до 17 лет: вирус папилломы человека (рак шейки матки)
- Ротавирусная инфекция

## Защита от болезней

Вы можете внести большой вклад в здоровье Вашего ребенка. Обращайте внимание, чтобы ребенок был одет и обут по погоде. Не курите в квартире и хорошо проветривайте помещение (несколько раз день открывайте настежь окна, устраивайте сквозняк), т.к. во влажных комнатах появляется плесень, которая опасна для здоровья. Температура в комнате должна быть 18–22°C.

Ребенок не должен проводить много времени перед телевизором или компьютером. Следите за тем, чтобы ребенок проводил много времени на свежем воздухе и достаточно двигался. Постарайтесь, чтобы Ваш ребенок довольно-таки рано научился плавать.

## Здоровый сон

В первый год жизни опасность наступления внезапной младенческой степени (внезапное наступление смерти грудного ребенка без определенной причины) самая высокая. К счастью 80% случаев внезапной младенческой смерти можно предотвратить различными легко осуществимыми в повседневной жизни способами.

При соблюдении данных рекомендаций у вашего ребенка будет самый безопасный сон:

- спать только на спине
- пустая кроватка со спальным мешком без одеял, подушек, плюшевых игрушек итд.

- прохладная температура (16–18°C) в помещении, где ребенок спит
- в квартире не курят
- вскармливание грудным молоком до достижения ребенка минимум 5-месячного возраста

## Предотвращение несчастных случаев

Очень важно предотвращать несчастные случаи дома и в дорожном движении. Подробную информацию о причинах несчастных случаев и их предотвращении Вы получите в Немецком обществе защиты детей (Deutsche Gesellschaft für Kindersicherheit). Следующие советы основываются на рекомендациях этой организации.

Если Ваши дети еще очень малы, обратите внимание на то, чтобы все розетки в доме были закрыты специальными защитными устройствами. Приучите Вашего ребенка не подходить одному к плите и оградите ее специальной решеткой. Для шкафов и выдвижных ящичков тоже существуют специальные защитные устройства.

Так же в дорожном движении нужно быть предельно осторожным. В автомобиле всегда пристегивайте ребенка ремнем безопасности. Маленькие дети должны перевозиться в специальных сидениях для детей, соответствующих их возрасту. С апреля 2008 года можно пользоваться только теми сиденьями, которые имеют сертификационный номер ECE44/03 или выше (первые две цифры сертификационного номера на контрольном штемпеле ECE должны быть 03 или 04).

Чем подвижнее становится грудничок и маленький ребенок, тем выше опасность обвариться или обжечься. Причиной большинства случаев обваривания является горячий чай, поэтому горячие напитки (особенно горячий чай) следует ставить в недоступные для детей места.

Научите ребенка не переходить улицу, прежде не посмотрев налево и направо. Объясните ему, что можно ходить только по пешеходной дорожке. Подавайте хороший пример, переходя улицу на пешеходных переходах («зебра») и на зеленый сигнал светофора.

### **Другие причины несчастных случаев и как можно их предотвратить:**

Очень опасны для детей **лестницы**, особенно в том возрасте, когда они учатся ходить. Лестницы в доме должны быть огорожены от детей, которые уже умеют ползать, специальными решетками.

**Полы** не стоит полировать, чтоб они скользили и ни в коем случае не натирать мастикой или воском.

**Ковры** не должны образовывать складки и должны лежать на нескользкой поверхности. Речь идет так же о ковриках в ванной комнате на кафельном полу.

В возрасте, когда дети ползают, они любят подтягиваться за **скатерти, электрические кабели, мебель** и т.д., чтобы подняться. Соответственно, полки надо хорошо прикрепить к стенке и хорошо зафиксировать кабели. Приборы, которые Вы не используете, отключите от розетки и уберите провода, чтобы ребенок не до-

стал их. Будьте осторожны с торшерами, которые легко опрокидываются. Ребенок может вместе со скатертью стянуть чашки с горячими напитками. Дети любят залезать в сундуки и холодильники. Осторожно: переохлаждение и удушье представляют угрозу для жизни!

**Столики для пеленания** очень высокие, и активные дети могут легко оттуда упасть. Не оставляйте ребенка одного на столике или пеленайте его на полу.

С **ходунками** ребенок передвигается неестественно быстро. Лучше откажитесь от них.

Дети могут надеть на голову **полиэтиленовый пакет** и задохнуться – так скончалось уже много детей. Поэтому храните пакеты в недоступных для детей местах и предупредите детей об опасности.

**Шнурки** на одежде могут застрять на горке и игровых или спортивных снарядах, в дверях автобуса и лифта или на эскалаторе. Не надевайте ребенку одежду со шнурками.

**Игрушки** должны соответствовать возрасту ребенка, иначе ребенок может проглотить или вдохнуть мелкие части.

**Подушки и одеяла** для грудничков должны быть очень легкими. Из-под тяжелых пуховых одеял ребенок не может самостоятельно выбраться.

**Ванны** являются настолько большими по размеру, что младенцы и маленькие дети могут в них утонуть. Используйте специальную ванну, предназначенную

для купания младенцев. Детей постарше нельзя оставлять в ванне без присмотра. Электроприборы не следует хранить вблизи душа и ванны.

**Медикаменты, сигареты (также окурки) и алкогольные напитки** для детей ядовиты. Храните их в недоступных для детей местах!

**Чистящие средства, стиральные порошки, средства по уходу за телом (например, жидкость для снятия лака)** зачастую тоже ядовиты. Их нужно хранить в недоступных для детей местах.

Часто **ядовитые растения** выглядят заманчиво. Если Ваш ребенок попробует цветы, листья или ягоды, то это может привести к серьезным последствиям. Поэтому удалите все ядовитые растения из дома и сада. Объясните детям, что нельзя кушать неизвестные плоды.

**Запускать воздушного змея** – одно из любимых развлечений осенью. Запускайте его только в подходящих для этого местах, таких, где нет электропроводов, чтобы нить от змея не запуталась в них (опасность получить удар током!).

**Лед** зимой манит покататься на нем. Однако, каждый год под лед проваливаются дети и взрослые. Не разрешайте детям без присмотра вступать на лед.

**Собакам и кошкам** не всегда нравится то, что с ними делают. Не оставляйте маленьких детей одних с домашними животными. Более взрослые дети должны научиться обращаться с домашними животными.



## 2. Рекомендации женщинам: ранняя диагностика рака груди и его лечение

Рак груди – самый распространенный в мире вид раковых заболеваний у женщин. Отрадно, что все больше и больше пациенток удается вылечить: более 75 % больных раком груди выживают.

### Факторы риска

Не существует определенной причины рака груди. Но науке удалось выявить ряд причин, которые повышают риск заболевания.

**Питание и физическая нагрузка:** исследования показывают, что нежирное питание, потребление большого количества фруктов и овощей и постоянное занятие спортом снижают риск заболевания раком. Женщины с избыточным весом заболевают раком груди после климактерического периода (климакса) намного чаще.

**Алкоголь:** Употребление алкоголя, в общем, способствует развитию рака.

**Гормоны:** ученые подозревают, что длительное употребление гормональных препаратов благоприятствует возникновению рака груди. Так же употребление противозачаточных таблеток в какой-то степени повышает риск заболевания.

### Бездетность и позднее материнство:

похоже, что у бездетных женщин, а также женщин, родивших первого ребенка после 30 лет, повышен риск заболевания. И, наоборот, каждый период лактации снижает этот риск.

**Окружающая среда:** многие вещества – например, радиоактивные – способствуют возникновению раковых заболеваний.

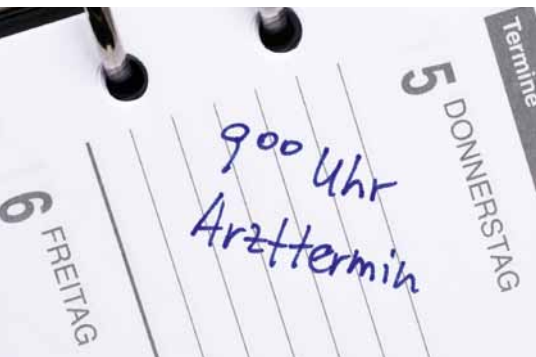
**Возраст:** риск заболеть раком груди повышается с возрастом. Средний возраст заболевания 63 года, только 20 % пациенток младше 50 лет.

**Мастопатия:** мастопатией называют патологические, но доброкачественные изменения тканей груди. При особой форме мастопатии (третья степень) риск заболевания раком увеличивается.



**Предыдущее заболевание раком груди:**  
женщины, которые однажды болели раком груди, относятся к группе повышенного риска вновь заболеть раком груди.

**Генетическая предрасположенность:**  
эксперты полагают, что у 5–10 % всех пациенток, больных раком груди, риск заболевания передается генетически.



## Ранняя диагностика

Распознать заболевание как можно раньше, чтобы повысить шансы на выздоровление – цель ранней диагностики рака груди. Рекомендации врачей по ранней диагностике рака груди: самообследование, пальпаторное обследование у врача и регулярный рентген груди (*маммография*).

### Самообследование груди с помощью пальпации

#### Где и как?

- Перед зеркалом, при принятии душа или нанесении крема
- На седьмой день после начала менструации
- Если Вас уже не бывает менструации, то в один и тот же день месяца.

#### Вы ищете

- Узелки или опухоли, изменения размера или формы груди, изгибы или складки, области покраснения или горячие на ощупь места, участки кожи похожие на апельсиновую корку.

## Как?

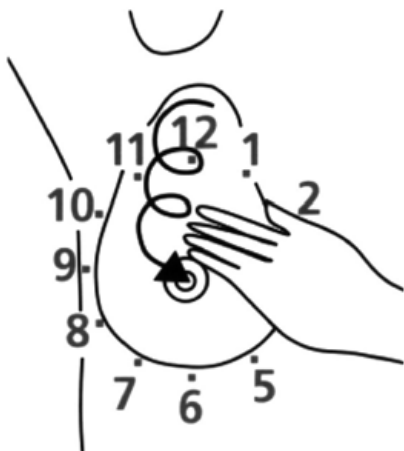
От ключицы до подгрудной складки, включая ткани груди в области подмышек.

- Указательным, средним и безымянным пальцами (пальпация производится внутренней стороной крепко прижатых друг к другу пальцев, см. рисунок)
- Вообразите себе, что Ваша грудь представляет собой часовой циферблат, начните обследование с области ключицы (12 часов)
- Производите ощупывание подушечками, не кончиками пальцев, совершайте при этом небольшие круговые движения, продвигаясь до соска
- Прodelайте подобное тестирование для каждой часовой позиции (см. рисунок).

Многие изменения груди может обнаружить и Ваш партнер. Пусть он поможет Вам при обследовании груди.

## Пальпаторное обследование у врача

Больничные кассы предоставляют возможность женщинам после 30 лет пройти



у гинеколога раз в год обследование на изменения в груди. Оно также содержит инструкцию по самостоятельному обследованию груди.

## Рентген груди (Маммография)

Во время маммографии делается рентген женской груди. Женщины в возрасте с 50 до 69 лет и имеющие медицинскую страховку общего профиля, один раз в два года приглашаются пройти маммографический скрининг. Расходы перенимают больничные кассы общего профиля.

Согласно данным Министерства здравоохранения Германии регулярное прохождение маммографического скрининга женщинами в возрасте 50–69 лет может снизить смертность. Женщины моложе 50 лет и старше 69 лет, имеющие медицинскую страховку общего профиля, имеют право на бесплатную маммографию только в случае подозрения на рак груди.

## Когда я должна обратиться к врачу?

- Боли
- Изменения формы, объема или положения груди
- Изменения кожи груди, впалости или выпуклости
- Изменения соска
- Уплотнения или узелки в груди или в подмышечной впадине
- Неожданная и беспричинная потеря веса
- Различное поведение грудей при поднятии рук
- Водянистые, кровавые выделения
- Неожданные и не проходящие покраснения в области груди

Почти каждая женщина в своей жизни нащупывает изменения в груди, но более чем в 80 % случаев речь идет о **доброкачественных заболеваниях**. Однако к врачу следует обратиться как можно быстрее для того, чтобы с одной стороны, не волноваться понапрасну, а с другой стороны, чтобы в случае постановки диагноза «рак», быстрее начать его лечение.

Чтобы выяснить, является ли изменение раковым заболеванием, берется проба ткани (биопсия). Полной иглой берется клеточный или тканевый материал для последующего обследования.

## Рак груди

### Что такое рак груди?

За счет бесконтрольного деления клеток образуются *опухоли*. У злокачественных опухолей размножаются измененные клетки, которые врастают в ткань и разрушают ее. По кровеносным сосудам и через лимфу они могут попасть в другие органы и образовать там новые опухоли (метастазы). Если женщине ставят диагноз «рак груди», важно, чтобы она, несмотря на диагноз, уделила достаточное количество времени поиску информации о возможностях лечения, о клиниках и т. д. В любом случае ее ожидают дальнейшие обследования, которые установят степень заболевания.

### Терапия

Благодаря медицинскому прогрессу лечение рака сейчас более щадящее, ампутация груди необходима намного реже, нежели раньше. Более чем в 70 % случаев проводятся операции, сохраняющие грудь. Терапия зависит от размера и положения опухоли, от обширности ее метастазов, от размера груди, возраста пациентки и ее желаний. В курс лечения, зачастую, входит помимо операции лучевая терапия и – по необходимости – медикаментозное лечение (антигормональная терапия, химиотерапия).

## Внимание:

Положительный результат анализа не означает сразу же, что у пациентки рак груди.

## Операция

При **оперировании с сохранением груди** удаляется опухоль и часть здоровой ткани вокруг. Операция с сохранением груди возможна только в том случае, когда речь идет об одной локально ограниченной опухоли.

### Ампутация груди может быть необходима,

- если найдено несколько опухолей,
- если речь идет о воспалительной карциноме,
- если опухоль невозможно полностью удалить, сохранив грудь,
- если после операции облучение невозможно или пациентка на него не согласна или,
- если пациентка считает, что ампутация надежнее, нежели операция с сохранением груди.

Во время операции на грудь зачастую удаляют подмышечные лимфатические узлы. Их удаляют, чтобы определить, насколько сильно рак поразил лимфоузлы.

## Гормональная терапия

Около трех четвертей злокачественных опухолей растут в зависимости от гормонального фона. Женский гормон эстроген стимулирует рост раковых клеток. Во время гормональной терапии используют т.н. «антигормоны», чтобы приостановить процесс роста клеток.

## Лучевая терапия

Лучевая терапия – часто используемый метод лечения рака груди. После операции с сохранением груди возможно оставшиеся опухолевые клетки облучаются, после чего они или разрушаются, или их рост замедляется. Лучевая терапия длится около 6 недель и проходит несколько раз в неделю в клинике или рентгенологическом кабинете.

## Химиотерапия

Зачастую пациенткам с раком груди помимо операции и лучевой терапии дополнительно назначают химиотерапию, чтобы сократить риск повторного заболевания и остановить образование метастазов. За несколько курсов приема медикаментов, они распределяются по всему организму и предотвращают деление клеток повсеместно. Таким образом, поражаются даже не обнаруженные опухолевые клетки.

## Восстановление груди и другие возможности

Если грудь была ампутирована или вид груди после операции беспокоит пациентку, то существует 3 возможности: Вы можете носить ватные вкладыши или протезы в бюстгалтере, вживить силиконовый имплантат или решиться на восстановление груди с помощью собственных тканей организма.

## Психологическая поддержка

В ходе терапии Вам помогут преодолеть физическую и душевную боль и развить новые перспективы в жизни психологи при больнице, онкологические консультационные пункты и группы самопомощи.



## Восстановительное лечение и послеоперационный уход

### Восстановительное лечение

Восстановительное лечение может проводиться стационарно или амбулаторно. Стационарное восстановительное лечение проводится в специальных реабилитационных клиниках. При амбулаторном варианте пациентка находится с понедельника по пятницу в расположенном недалеко от дома отделении восстановительного лечения, а ночует и проводит выходные дома.

### Послеоперационный уход

Очень важно проходить постоперационные обследования, т.к. даже спустя несколько лет после операции может произойти рецидив.

- 1–3-й год: Беседа, клиническое обследование: раз в квартал; маммография (или же ультразвуковое обследование): пораженной груди – два раза в год; другой груди – один раз в год.
- 4–6-й год: Беседа, клиническое обследование: раз в полгода; маммография (+ультразвуковое обследование): один раз в год
- после 6-го года: беседа, клиническое обследование: раз в год; маммография (+ультразвуковое обследование): раз в год.

Интервалы обследований можно вариировать индивидуально.

### 3. Советы пожилым людям: старость, уход и здоровье

#### Здоровье в старости

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения старым является человек, достигший 66-летнего возраста. Однако обследования показывают, что мигранты чувствуют себя постаревшими намного раньше (с 60 лет), и их здоровье подвергается повышенному риску. Они зачастую выходят на раннюю пенсию, страдают хроническими или же сразу несколькими заболеваниями, становятся инвалидами. Существуют различные причины этих недугов: расставание с родиной, друзьями и семьей, поиск работы за границей и построение новой жизни – всё это очень тяжело. К тому же многие мигранты выполняют тяжелую физическую работу. Целенаправленной профилактикой можно улучшить самочувствие в старости.

#### Питание и питье

Чувства жажды и голода с возрастом притупляются, а еда и питье очень важны.

С одной стороны, идеальным является сбалансированное и достаточное питание, т.к. нехватка или недоедание ослабляют организм. С другой стороны, пожилые люди не должны переедать, т.к. переедание ведет к избыточному весу.

#### Пожилым людям следует

- употреблять в пищу немного жиров и углеводов,
- предпочитать пищу, богатую белками и клетчаткой (много молока и молочных продуктов),
- употреблять небольшое количество алкоголя,
- употреблять мало сладкого и соленого,
- ежедневно употреблять овощи и фрукты.

При некоторых заболеваниях необходимо особое питание. Пожилым людям, которые уже не могут приготовить себе еду, и их родственники не могут перенять на себя это обязательство, еда может доставляться на дом **службой доставки питания** («Еда на колесах»). Эти услуги оказывают, например, различные *благотворительные организации* (Каритас, Благотворительный фонд рабочих, Диакония, Немецкий Красный Крест).

Пожилые люди должны выпивать не менее двух литров жидкости в день. Те, у кого проблемы с сердцем или почками, должны – в зависимости от состояния здоровья – пить меньше. В таких случаях рекомендуется проконсультироваться у врача.



## Прививки

Как правило, пожилые люди тяжелее переносят инфекционные заболевания, нежели молодые. Поэтому им нужно избегать контактов с больными людьми, например, во время гриппа. Каждодневное занятие спортом укрепляет иммунную систему.

## Институт имени Роберта Коха рекомендует пожилым людям:

- Прививку от гриппа один раз в год
- Прививку против пневмококков каждые шесть лет, (с 60-ти лет), один раз
- Прививку от столбняка и дифтерии, раз в десять лет

Обязательные Больничные кассы перенимают расходы на эти прививки.

## Медикаменты

В старости иногда появляется сразу много заболеваний. Соответственно, увеличивается количество выписанных лекарств. Они зачастую оказывают побочные действия, которые влияют, например, на кровообращение, работу почек, приводят к замешательству или к нарушению моторных функций организма. Поэтому обращайте особое внимание на правильный прием лекарств и проинформируйте Вашего врача, какие медикаменты были Вам выписаны.

## Боли

Многие пожилые люди страдают хроническими болями или испытывают их во время болезни. Боли снижают качество жизни, человек становится малоподвижным, может стать прикованным к постели, у него могут возникнуть вторичные заболевания. Боли следует лечить с помощью лекарств, лечебной гимнастики и других видов терапии.

Тяжелобольные, которые застрахованы в общем порядке, с 2007 г. имеют право на обслуживание т. н. командой паллиативного ухода. Эта команда, состоящая из врачей, ухаживающего персонала и терапевтов, приезжает к пациентам домой. В их обязанность входит смягчение болей и таких симптомов, как нехватка воздуха, тошнота или рвота. Данное обслуживание может быть прописано врачом, имеющим разрешение на частную практику или врачом клиники.

## Восстановительное лечение

Прохождение курса восстановительного лечения после инсульта, перелома шейки бедра или проявления возрастных заболеваний может способствовать сохранению пациентами самостоятельности и предотвращению их переезда в дом престарелых. В Германии по закону каждый человек имеет право на восстановительное лечение.

Восстановительное лечение может проходить в **дневных клиниках или амбулаторных центрах восстановительного** лечения – по желанию пациента. Однако большинство курсов восстановительного лечения проводится **стационарно в клинике**.

## Группы самопомощи и группы для родственников

В Германии насчитывается около 100.000 групп самопомощи для больных людей, которые пытаются на своих постоянных встречах помочь обходиться с болезнями. Они налаживают контакт, побуждают обустроить жизнь и предлагают социальные контакты.

Так же ухаживающие за больными родственники найдут понимание их проблем в группах самопомощи.

## Удовлетворенность в старости

Контакт с друзьями, семьей и знакомыми может повысить удовлетворенность в старости. Поэтому очень хорошо, когда пожилые люди дальше перенимают обязанности в семье и занимаются своим хобби. Здоровый образ жизни, но и небольшая помощь, например, тренинг памяти, подходящий слуховой аппарат или правильные очки помогут наслаждаться старостью.



## Уход в старости

Пожилым людям, которым внезапно потребовался уход и которые, возможно, даже оказались прикованы к постели, а так же их родственникам предлагаются различные виды помощи.

### Финансовая помощь со стороны страховки по уходу

С 1995 года в Германии существует *страховка по уходу*. Ее цель – финансовая помощь пожилым людям и их родственникам, когда престарелые люди постоянно нуждаются в уходе.

### Право на услуги социальной страховки по уходу имеют застрахованные лица, если

- они за последние 10 лет до подачи заявления минимум 2 года вносили страховые взносы,
- врачебной службой медицинской страховки (MDK) им была присвоена одна из групп ухода, т.к. они в обычных, регулярно повторяющихся операциях в быту были вынуждены в значительной мере прибегать к посторонней помощи в течении как минимум 6 месяцев, а именно в таких важных областях для показателя нуждаемости в постороннем уходе как уход за собой, питание, подвижность и ведение домашнего хозяйства.
- Также лица с долгосрочными значительными ограниченными функциональными возможностями (зачастую больные деменцией) имеют права на услуги страховки по уходу.

## Консультация по уходу

С 01.01.09 у людей, пользующихся услугами страховки по уходу, есть право на личную консультацию по уходу. Дальнейшую информацию Вы получите в кассе по уходу.

### Денежное и неденежное пособие по уходу

Если за престарелым человеком ухаживают родственники или друзья, и он относится к группе нуждающихся в уходе, то тогда он получает денежное пособие по уходу каждый месяц, сумма которого зависит от *группы ухода*. Вместо денежного пособия лица, нуждающиеся в уходе, могут по выбору запросить оказания так называемых неденежных форм помощи. В этом случае о них заботится специально обученный ухаживающий персонал. Касса по уходу оплачивает – в зависимости от группы ухода – часть расходов.

Возможно сочетание денежной помощи и неденежных форм помощи от страхования на случай потребности в уходе. Мигранты из стран ЕС, которые имеют право на получение услуг страховой компании по уходу, могут при определенных условиях получать денежное пособие по уходу так же и на родине. Неденежное пособие по уходу невозможно получить в другой стране.

	<b>0 группы ухода</b> с деменцией	<b>I группа ухода</b> (с деменцией)	<b>II группа ухода</b> (с деменцией)	<b>III группа ухода</b>
Денежное пособие по уходу в месяц	123 евро	244 (316) евро	458 (545) евро	728 евро
Неденежное пособие по уходу в месяц	231 евро	468 (689) евро	1.144 (1.298) евро	1.612 евро (1.995 евро в тяжелых случаях)

Услуги по уходу на дому: В таблице приводятся актуальные тарифы.

### Потребность в уходе и группы ухода

Нуждающиеся в уходе распределяются на различные группы ухода. Группа ухода определяется после медицинского освидетельствования врачебной службой медицинской страховки (MDK). От группы ухода зависит сумма денежных выплат.

**0 группа ухода:** лица с долгосрочными значительными ограниченными функциональными возможностями (зачастую больные деменцией), которые нуждаются в уходе меньше, нежели это необходимо для I группы ухода.

**I группа ухода:** лица, нуждающиеся в существенном уходе, нуждающиеся в помощи как минимум 90 минут в день;

**II группа ухода:** лица, нуждающиеся в уходе значительной степени, нуждающиеся в помощи как минимум 3 часа в день и

**III группа ухода:** лица, нуждающиеся в уходе высокой степени, которым помощь нужна минимум 5 часов в день.

### Пособие по уходу в доме престарелых

Если необходим стационарный уход (в доме престарелых), то страховая компания по уходу оплачивает до € 1.612 € (в тяжелых случаях до € 1.995 €) в месяц, в эту сумму входят исключительно расходы на основной уход, на социальное обеспечение и на медицинское лечение. Проживание и питание пациент оплачивает сам, а также неоплаченные кассой по уходу дополнительные расходы по уходу.

Страховая компания по уходу и – если доход и сбережения нуждающегося в уходе и его семьи низок – ведомство социальной помощи оплачивают уход в доме престарелых, если уход на дому или полустационаре недостаточен, дорог или непосилен. В отношении лиц, нуждающихся в уходе по I и II группам ухода, эксперт MDK обязан дать отдельное заключение о том, что уход в доме престарелых необходим. Если же в заключении это не указано, то касса по уходу платит столько, сколько бы она платила в случае домашнего ухода.

	0 группа ухода	I группа ухода	II группа ухода	III группа ухода
С заключением пособие по уходу в месяц	0 евро	1.064 евро/ в месяц	1.330 евро/ в месяц	1.612 евро в месяц (1.995 евро в месяц в тяжелых случаях)

Услуги страховой компании по уходу при **полном стационарном уходе**: В таблице приводятся актуальные тарифы. Их проверяют раз в три года и при необходимости меняют.

## Консультация

Многие организации (учреждения по делам престарелых, кассы по уходу, благотворительные организации, пункты по уходу, бюро сервисного обслуживания пенсионеров и т. д.) предлагают консультации для пожилых людей и их родственников, которые точно не знают, как организовать поддержку и уход и какие виды помощи существуют.

**Первые, кто может помочь в таких ситуациях – это независимые благотворительные организации, например:**

- Arbeiterwohlfahrt/AWO
- Caritasverband (организация «Каритас»)
- Deutsches Rotes Kreuz/DRK
- Diakonisches Werk (Диакония)

**Также и**

- консультационные пункты по делам престарелых, жилья и ухода,
- амбулаторные службы по уходу и
- учреждения по повседневному и кратковременному уходу, а также частные службы по уходу

предлагают обширный спектр услуг в области консультаций и предоставления помощи. Консультации проводятся бесплатно, а сотрудники подлежат действию закона о неразглашении тайны. Эти организации являются так же посредниками доставки еды («Еда на колесах») и установщики системы экстренного вызова.

Во многих городах существуют социальные организации, которые предлагают спектр услуг, учитывающий потребности мигрантов. В них можно найти, например, сотрудников, говорящих на родном языке мигрантов или информационный материал на многих языках.

Группы самопомощи, администрация города (а именно, консультация горожан, отдел помощи престарелым в ведомстве социальной помощи, совет и уполномоченные по делам престарелых) и товарищества так же дают консультации по уходу на дому. Больничные кассы и кассы по уходу так же проводят такие консультации. Нуждающиеся в уходе и их родственники могут получить у них всю необходимую информацию, касающуюся **ухода, группы ухода и услуг страховки по уходу.**

## Проживание дома

Консультации по вопросам жилья для пожилых людей дают более **200 консультационных пунктов**.

### Их можно найти:

- в администрации города
- в организациях благотворительной помощи
- в жилищно-строительных компаниях
- в общественно-полезных товариществах
- в Палате архитекторов

Консультанты помогают в поиске технических решений проблем в быту. При желании они организывают перепланировку и решают проблемы финансирования. Людям, нуждающимся в уходе и живущим в собственной квартире или доме, касса по уходу оплачивает определенную часть расходов на перепланировку жилья.

## Вспомогательные средства и вспомогательные средства для ухода

Не только специально оборудованная квартира, но так же вспомогательные средства и вспомогательные средства для ухода могут облегчить решение повседневных задач.

### Вспомогательные средства – это средства, которые

- гарантируют успешное лечение заболеваний,
- предотвращают угрожающую инвалидность или
- компенсируют инвалидность.

К примеру, к ним относятся очки, слуховые аппараты, протезы или инвалидные коляски. Вспомогательные средства выписывает врач. Больничная касса оплачивает часть расходов.

### Вспомогательные средства для ухода должны

- облегчить уход,
- смягчить страдания,
- дать возможность жить самостоятельно.

К ним относятся, например, тележки для передвижения, лифты для ванны, система экстренного вызова. Касса по уходу оплачивает часть расходов, если MDK определила группу ухода. Для возмещения расходов кассой по уходу как правило требуется рецепт врача.

### Организация ухода на дому

За большинством нуждающихся в уходе ухаживают супруги, дочери, сыновья, зятья и невестки на дому. Для них это может быть физически и морально тяжело. Ухаживающим рекомендуется искать поддержку. Группы самопомощи для ухаживающих родственников предлагают поддержку и возможность выговориться.

На **курсах по уходу** родственники могут научиться определенным приемам, которые облегчат уход, а так же сделают его более приятным для людей, нуждающихся в уходе. Кассы по уходу организуют эти курсы. Прохождение курсов бесплатно, если МДК установила группу ухода.

### **Дневной и ночной уход**

Дневной и ночной уход дают возможность нуждающимся в уходе людям проживать дома и одновременно получать необходимую помощь. Днем или ночью, например, когда дети на работе, за нуждающимся в уходе человеком будут ухаживать в полустационарных учреждениях.

### **Кратковременный уход**

Кратковременный уход можно оформить, например, на время отпуска или во время отсутствия ухаживающего персонала из-за болезни. Его предлагают благотворительные организации, коммунальные ведомства, коммерческие предприятия, учреждения кратковременного ухода или дома престарелых.

### **Резервный уход**

Альтернативой кратковременного ухода является резервный уход. На время отсутствия ухаживающего за нуждающимся в уходе ухаживает другой член семьи, друзья или ухаживающий персонал.

### **Амбулаторные службы по уходу**

Амбулаторная служба по уходу оказывает свои услуги на дому, если за нуждающимся в уходе не ухаживают родные. Уход на дому предлагают социальный отдел и амбулаторные службы, которые организованы благотворительными организациями, коммунальными ведомствами или на коммерческой основе. Преимущество амбулаторных служб по уходу – специально обученный персонал в этой области.

### **Список служб по уходу и расценки Вы найдете:**

- в кассах по уходу
- в коммунальных структурах (ведомствах социального обеспечения, телефонная линия для пожилых людей)

### **Вместе жить**

Проживание с опекой означает, что пожилые люди живут в своих квартирах, которые, например, расположены в жилом комплексе для пожилых людей или около дома престарелых. Жители могут и дальше самостоятельно планировать свой день и наслаждаться своей личной жизнью, а так же воспользоваться помощью в виде различных услуг в сфере питания, опеки и ухода, которую они сами могут выбрать.

Жилые группы с опекой предлагают больший спектр услуг, нежели проживание с опекой. Этими услугами могут воспользоваться люди, которые не в состоянии позаботиться о себе. У жильцов есть свои комнаты. Жильцы распоряжаются обстановкой в своей комнате и буднями, однако за ними интенсивно ухаживает квалифицированный персонал.

### **Помощь и уход в доме престарелых**

Если для родственников уход уже не под силу, то нуждающийся в уходе может проживать в доме престарелых. Услуги проживающим там оказываются круглосуточно. При несчастном случае компетентная помощь будет сразу же оказана на месте. Кроме того, предлагается разнообразное проведение дня и возможности саморазвития, например, гимнастика или тренировка памяти.

### **Адреса домов престарелых можно найти:**

- в ведомствах социального обеспечения
- в отделах по делам помощи престарелым в коммунальных ведомствах
- в кассах по уходу
- в благотворительных организациях и у частных представителей
- в группах самопомощи
- в «Желтых страницах»
- в интернете

### **Составные части цены проживания в доме престарелых**

Общие услуги на уход, уход во время лечения и социальная опека частично оплачиваются кассами по уходу, если учреждение, в котором проживает застрахованное лицо, подписало контракт с кассой по уходу.

Проживание и питание (расходы на отель а также другие расходы по уходу, превышающие выплаты касс по уходу) должны быть оплачены частным порядком. Если доход и сбережения застрахованного лица и его детей невысоки, то можно подать заявление на получение социальной помощи.

Те же правила распространяются и на т. н. инвестиции. Их тоже надо оплачивать частным порядком. Такие дополнительные услуги, как парикмахер, прачечная и. т. д., оплачиваются исключительно частным порядком.

### **Денежные выплаты от других представителей**

Во многих случаях люди, нуждающиеся в уходе, могут пользоваться не только услугами касс по уходу, но и услугами других организаций. Зачастую, это услуги медицинской страховки или социальная помощь.



## Медицинское страхование

### Уход за больными и сопроводительный уход во время лечения на дому

Общее медицинское страхование предлагает всем своим застрахованным лицам в случае болезни максимально четыре недели ухода за больными на дому (основной уход, уход по дому), включая медицинское обслуживание, а также на более чем четыре недели (уколы инсулина, обработка ран). Основанием для этого служит предписание врача. Уход производится профессиональными медицинскими работниками, зачастую амбулаторной службой ухода.

Основанием для этого служит предписание врача. Уход производится профессиональными медицинскими работниками, зачастую амбулаторной службой ухода.

### Уход на дому предоставляется, если лечение в больнице

- предписано, но не осуществимо (а так же, если больной не хочет оставаться в больнице!),
- может быть заменено уходом больного на дому или
- благодаря уходу на дому может быть сокращено.

## Социальная помощь

В отличие от услуг медицинского страхования и страхования по уходу, право на получение социальной помощи определяется финансовым положением. Социальная помощь выплачивается только в тех случаях, если доход и сбережения пожилого человека и его членов семьи (супруг/а, дети) недостаточны для оплаты питания и ухода, и он не получает никаких денежных выплат от других организаций.

### Право на помощь по уходу имеют:

- люди, не имеющие страховки по уходу или те, которые недостаточно долго были застрахованы до момента наступления необходимости в уходе
- люди, заключившие страховку по уходу, но ее выплаты не покрывают необходимые расходы по уходу
- люди, нуждающиеся в уходе, но не получившие минимум I группу ухода
- люди, которые будут нуждаться в уходе меньше, чем шесть месяцев

Как в страховке по уходу, так и при получении социальной помощи домашний уход предпочитается стационарному уходу. Нуждающийся в уходе может предъявить чек на возмещение расходов ухаживающего за ним бесплатно (например, дорога, расходы на присмотр за детьми ухаживающего).

### Оплата:

- Если за престарелым человеком без группы ухода ухаживают члены семьи или друзья, то их расходы (на дорогу, потерю заработка), а при определенных условиях так же и взносы в пенсионный фонд оплачивает ведомство социальной помощи.
- Расходы на амбулаторный, временный или дневной уход или комбинацию из частного и профессионального ухода перенимаются.
- Деньги на уход – как и в страховке по уходу – выплачиваются, начиная с присваивания степени ухода.
- При полном стационарном уходе ведомство социальной помощи перенимает расходы в рамках оговоренных тарифов на уход. Иначе, чем страховка по уходу, оно к тому же перенимает расходы на проживание, питание и инвестиции.



## 4. Словарь

### Восстановительное лечение

*(Rehabilitation/Reha)*

Цель восстановительного лечения – сохранить и улучшить имеющиеся способности, в том числе с помощью упражнений, эрготерапии и физиотерапии или массажа. В Германии право на восстановительное лечение имеют застрахованные лица, например, после болезни или после несчастного случая. До того, как начать курс восстановительного лечения, нужно получить согласие на возмещение расходов от больничной кассы. Заявление подает обычно врач в больнице, иногда и семейный врач или врач-специалист в данной области или MDK после медицинского освидетельствования.

### Группы ухода *(Pflegestufen)*

Степень необходимости в уходе – решающий фактор для того, какой вид услуг будут получать те, кто нуждается в уходе. Касса по уходу с помощью Врачебной службы медицинской страховки (MDK) устанавливает необходимость в уходе и группу ухода. Закон предписывает 4 группы ухода:

0 группа ухода = лица с долгосрочными значительными ограниченными функциональными возможностями, у которых есть необходимость в помощи в области основного ухода и ведения домашнего хозяйства, но которые не выполняют требования для присвоения I группы по уходу

I группа ухода = лица, нуждающиеся в существенном уходе в личной гигиене, питании или мобильности минимум один раз в день (минимум 90 минут в день);

II группа ухода = лица, нуждающиеся в уходе значительной степени: минимум 3 раза в день (минимум 3 часа в день);

III группа ухода = лица, нуждающиеся в уходе высокой степени: круглые сутки (минимум 5 часов в день).

### Маммография *(Mammographie)*

Во время маммографии делается рентген груди, благодаря которому можно хорошо увидеть изменения тканей груди.

### Маммографический скрининг

*(Mammographie-Screening)*

Эта программа рассчитана на прохождение ранней диагностики рака груди у женщин в возрасте от 50 до 69 лет. Скрининг проходит в специализированных центрах или – в сельской местности – в специально оборудованных для маммографии автобусах, так называемых маммобусах.

### **Опухоль** (*Tumor*)

Опухоль – собирательное понятие локально ограниченного увеличения объема ткани, новообразование. Это может быть так же т.н. местный отек (скопление жидкости) или опухоль, появившаяся из-за воспаления. В узком значении понятие опухоль – это бесконтрольный рост клеток. Опухоль может быть доброкачественной и злокачественной.

### **Организации благотворительной помощи** (*Wohlfahrtsverbände*)

Организации благотворительной помощи – это общественно-полезные организации, которые в Германии являются представителями общественных учреждений социальной помощи и учреждений по уходу за больными и нуждающимися в уходе. Одной из задач благотворительных организаций служит защита и осуществление государственных благотворительных интересов.

### **Паспорт прививок** (*Impfpass*)

В паспорт прививок врач записывает, когда и какие прививки были сделаны. Обычно детям прививки делают на регулярных педиатрических осмотрах, поэтому рекомендуется приносить с собой паспорт прививок, как и тетрадку обследований на все регулярные педиатрические осмотры и на первый подростковый осмотр. Если у Вас еще нет паспорта прививок, то врач выдаст его. Взрослые тоже должны иметь при себе паспорт прививок на каждой процедуре прививок и во время путешествия за границу.

### **Рак** (*Krebs*)

Под раком (раковым заболеванием) подразумевается бесконтрольный рост клеток. Раковые клетки вытесняют или уничтожают здоровую ткань. Каждый орган может быть подвержен раку. Существует множество раковых заболеваний, лечение которых сильно отличается друг от друга. С помощью ранней диагностики можно уменьшить риск смерти от рака.

### **Семейный врач** (*Hausarzt*)

Семейный врач – это врач, имеющий разрешение на частную практику. Он зачастую является первым специалистом, к кому обращается пациент, при возникновении у него проблем со здоровьем. В Германии в качестве семейных врачей работают: врачи-терапевты, врачи-специалисты по внутренней медицине с разрешением на частную практику.

### **Страховка по уходу (*Pflegeversicherung*)**

Страховка по уходу – ветвь социальной страховки. Она страхует риск необходимости в уходе. Ей подлежат все те, кто застрахован в общей медицинской страховке. Те, кто застрахованы в частной медицинской страховке, должны заключить частную страховку по уходу. Представителем страховок по уходу являются кассы по уходу, чьи обязанности принимают на себя больничные кассы. Страховки по уходу берут средства на свои выплаты из членских взносов и взносов работодателей.

### **Тетрадь осмотров (*U-Heft*)**

В тетрадь осмотров записываются результаты регулярных педиатрических обследований (U-обследования). Помимо того, в этой тетради содержится очень важная информация, например, таблицы с весом и ростом, которые должны быть достигнуты ребенком в определенном возрасте. Тетрадь осмотров выдается после U1 еще в больнице. Ее нужно приносить с собой на каждое регулярное педиатрическое и подростковое обследование.

### **Ультразвуковые обследования**

(*Ultraschalluntersuchung*)

УЗИ – разговорное обозначение сонографии или эхографии. Благодаря ультразвуковым волнам во время УЗИ можно увидеть различные органы тела. Во многих областях медицины оно помогает первичной диагностике заболеваний.

### **Факторы риска (*Risikofaktoren*)**

Существует ряд причин, которые могут угрожать здоровью. Зачастую, это неблагоприятные последствия, связанные с поведением пациента, и их можно предотвратить. Не так уж и редко предрасположенность – частично генетическая – приводит к проблемам со здоровьем и болезням. А так же окружающая среда, например, повышенное шумовое воздействие, ультрафиолетовые лучи или плесень в жилых помещениях являются возбудителями определенных болезней.

### **Фторирование (*Fluoridierung*)**

При фторировании благодаря фторсодержащей зубной пасте, гелям или лакам (последнее у стоматолога) в зубы поступает фтор. Фтор откладывается в зубной эмали и укрепляет ее структуру. Таким образом, зуб становится более выносливым к воздействию кислот (например, при употреблении сахара).

## 5. Адреса

### ОБЩИЕ АДРЕСА

#### Учреждение/Контакт

##### **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.](mailto:poststelle@ms.niedersachsen.de)

[niedersachsen.de](http://niedersachsen.de)

Internet:

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

#### Описание

Министерство социального обеспечения, здравоохранения и равноправия Нижней Саксонии, где работают более 400 человек, является главным административным органом федеральной земли, который формирует социальную политику Федеральной земли Нижняя Саксония. Так, например, в сфере здравоохранения министерство совместно с нижнесаксонским управлением здравоохранения определяет меры по профилактике заболеваний и по борьбе с ними.

Политика по вопросам миграции и сопричастности нацелена на то, чтобы приезжие принимали полноценное участие в общественной, культурной, политической и экономической жизни. Наша цель – полное равноправие и равенство шансов. Сюда относится, например, признание зарубежных документов о профессиональном образовании.

##### **Ärztammer Niedersachsen Körperschaft öffentlichen Rechts**

Berliner Allee 20

30175 Hannover

Telefon: 0511|380 02

E-Mail: [info@aekn.de](mailto:info@aekn.de)

Internet:

[www.aekn.de](http://www.aekn.de)

Врачебная палата, как нейтральная инстанция, представляет интересы своих членов, а так же пациентов и является, таким образом, политическим партнером в области здравоохранения. Она содействует диалогу между населением и врачами посредством предоставления информации, дискуссий и консультаций. Она является так же контактным лицом в случае жалоб пациентов.

##### **Bundesministerium für Gesundheit (BMG)**

Referat Information,

Publikation, Redaktion

Rochusstraße 1

53123 Bonn

Internet:

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

К центральным задачам BMG (Федерального Министерства Здравоохранения) относятся поддержание, гарантия и развитие действенности общего медицинского страхования. BMG предлагает телефонную информационную службу по следующим темам: Страховка по уходу: тел.: 01805|99 66 03  
Медицинская страховка: тел.: 01805|99 66 02  
Медицинская страховка для всех: тел.: 01805|99 66 01

Учреждение/Контакт	Описание
<p><b>donum vitae in Niedersachsen e.V.</b>          Geschäftsstelle:          Hasestraße 5          49593 Bersenbrück          Telefon: 05439 60 77 85          E-Mail:          bersenbrueck@donumvitae.org          Internet: <a href="http://www.niedersachsen.donumvitae.org">www.niedersachsen.donumvitae.org</a></p>	<p>К земскому союзу donum vitae в Нижней Саксонии относятся 19 консультационных пунктов, которые предназначены для женщин, мужчин и пар независимо от национальности и вероисповедания. В случае конфликтов во время беременности можно получить консультацию в католическом духе (например, о помощи и законных правах). Donum vitae выступает посредником при осуществлении денежных выплат и другой поддержки беременным и матерям в тяжелых ситуациях. Контактную информацию консультационных пунктов Вы найдете на странице: <a href="http://www.niedersachsen.donumvitae.org/stellen">www.niedersachsen.donumvitae.org/stellen</a></p>
<p><b>Ведомства здравоохранения в Нижней Саксонии</b>          Niedersächsisches Landesgesundheitsamt          Roesebeckstraße 4–6          30449 Hannover          Internet:  <a href="http://www.nlga.niedersachsen.de">www.nlga.niedersachsen.de</a></p>	<p>Ведомства здравоохранения предлагают населению информацию о здоровье, разъяснения и консультации. К задачам ведомств здравоохранения относятся, например, обследование на готовность к школе, консультации по прививкам и помощь психически больным, наркоманам, а так же инвалидам. Кроме того, они перенимают задачи наблюдения и контроля над гигиеническими нормами в учреждениях медицинского ухода и опеки, а так же над качеством питьевой воды.</p>
<p><b>Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.</b>          Fenskeweg 2          30165 Hannover          Telefon: 0511 350 00 52          E-Mail: <a href="mailto:info@gesundheitsnds.de">info@gesundheitsnds.de</a>          Internet:  <a href="http://www.gesundheitsnds.de">www.gesundheitsnds.de</a></p>	<p>Земское объединение здравоохранения и Академия социальной медицины в Нижней Саксонии (LVG) – общественное независимое и работающее во всей федеральной земле отраслевое объединение по вопросам оздоровления, санитарного просвещения и профилактики. Академия социальной медицины предлагает курсы и научные мероприятия в области социальной медицины, профилактики и реабилитации и находится под общим корпоративным руководством.</p>
<p><b>pro familia-Landesverband Niedersachsen</b>          Lange Laube 14          30159 Hannover          Telefon: 0511 30 18 57 80          E-Mail: <a href="mailto:lv.niedersachsen@profamilia.de">lv.niedersachsen@profamilia.de</a></p>	<p>Консультация по планированию семьи от pro familia ответит на все вопросы касательно контрацепции, беременности, отцовства и материнства. Широким ассортиментом сексуально-педагогических мер pro familia профессионально просвещает и побуждает молодежь ответственно относиться к сексуальной жизни.</p>

Учреждение/Контакт	Описание
<b>Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V.</b> Heilsbachstraße 30 53123 Bonn Internet: <a href="http://www.kindersicherheit.de">www.kindersicherheit.de</a>	Федеральное общество «Усиление безопасности детей» считает своей обязанностью информировать общественность об опасных ситуациях и разрабатывать меры по предотвращению несчастных случаев с детьми. На его сайте родители и опекуны могут получить информацию об опасности несчастных случаев дома и на отдыхе.
<b>Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Niedersachsen e.V.</b> Martha-Wissmann-Platz 3 30449 Hannover Telefon: 0511 44 40 75 Internet: <a href="http://www.dksb-nds.de">www.dksb-nds.de</a>	Немецкий союз защиты детей – федеральное объединение, которое борется за права и защиту детей. Союз защиты помимо прочего осуществляет защиту детей с помощью консультационных пунктов, интенсивно занимающихся темами: насилие над детьми и подростками, консультации для детей, подростков и семей, а так же с помощью телефонов доверия для детей и подростков, телефона доверия для родителей и в Нижней Саксонии в центре защиты детей в Ганновере.
<b>La Leche Liga Deutschland e.V.</b> Louis-Mannstaedt-Straße 19 53840 Troisdorf Telefon: 02241   123 25 81 Internet: <a href="http://www.lalecheliga.de">www.lalecheliga.de</a>	La Leche Liga Deutschland e.V (LLL) – часть международной общественной организации (La Leche League International). В Германии LLL разделена на региональные группы по кормлению грудью. Их цель – предложить женщинам, желающим кормить грудью, информацию и поддержку, а так же подбодрить их. Матери могут участвовать в ежемесячных встречах по кормлению грудью и воспользоваться телефонными консультациями.
<b>Stiftung Kindergesundheit</b> c/o Dr. von Haunersches Kinderspital Lindwurmstraße 4 80337 München Internet: <a href="http://www.kindergesundheit.de">www.kindergesundheit.de</a>	Фонд «Здоровье детей» прилагает усилия для улучшения профилактики здоровья детей и способствует необходимому для этого обмену знаниями. В том числе, он активно участвует в профилактике аллергии, поиску причин и предотвращению неправильного и избыточного питания, а так же защите от инфекций и врожденных дефектов. Другие важные темы: защита подростков от пренебрежения, насилия и развратных действий.

Учреждение/Контакт	Описание
<p><b>Brustkrebs Info e.V.</b>                      Otto-Erich-Straße 9                      14109 Berlin                      Internet:  <a href="http://www.brustkrebsinfo.de">www.brustkrebsinfo.de</a></p>	<p>Объединение «Информация о раке груди» предлагает пациентам и их близким независимую и научно обоснованную информацию. На их сайте Вы найдете обширную информацию по темам рака груди, факторам риска и профилактике, раннего распознавания рака груди, диагностики, лечения, реабилитации и послеоперационного ухода. Кроме того, в электронном словаре по раку груди можно проконсультироваться относительно медицинских терминов по этой теме.</p>
<p><b>Deutsche Krebshilfe e.V.</b>                      Buschstraße 32                      53113 Bonn                      Telefon: 0228 72 99 00                      Internet:  <a href="http://www.krebshilfe.de">www.krebshilfe.de</a></p>	<p>Немецкая онкологическая помощь выступает уже 34 года на стороне людей, больных раком. Её цель – борьба с онкологическими заболеваниями во всех их проявлениях. Чтобы этого достичь, организация поощряет проекты по улучшению профилактики, раннего распознавания, диагностики, лечения, медицинского послеоперационного ухода и психосоциального обеспечения, включая онкологическую самопомощь.</p>
<p><b>Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.</b>                      „Haus der Krebs-Selbsthilfe“                      Thomas-Mann-Straße 40                      53111 Bonn                      Telefon: 0228 33 88 94 00                      Internet:  <a href="http://www.frauenselbsthilfe.de">www.frauenselbsthilfe.de</a></p>	<p>«Самопомощь женщинам после рака» – это организация, в которой онкологические пациентки нашли контакт друг к другу, чтобы улучшить обслуживание пострадавших. Она предлагает личные и групповые беседы с больными и (или) близкими, а так же личные консультации по телефону и через интернет. К тому же эта организация организывает доклады экспертов из всех областей системы здравоохранения и обеспечения и поддерживает интересующихся в основании и управлении группами самопомощи. Бесплатные и общедоступные сборники советов и брошюры можно заказать на сайте объединения.</p>

## Учреждение/Контакт

### **Krebsinformationsdienst (KID), Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg**

Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
Internet:  
[www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

## Описание

Информационная онкологическая служба (KID) – это учреждение немецкого исследовательского онкологического центра (DKFZ) в Гейдельберге. Ее целью является довести до общего сведения актуальную и качественную информацию об онкологических заболеваниях. Далее информационная онкологическая служба сообщает адреса и пункты обращения для ищущих помощи. Служба выдает справки по всем онкологическим вопросам на понятном каждому языке (ежедневно с 8:00 до 20:00, по телефону: 0800|4 20 30 40 ).

### **Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.**

Postfach 310220  
86063 Augsburg  
Telefon: 0821|521 31 44  
Internet:  
[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

«Mamazone – женщины и ученые против рака груди» – это самая большая и активная инициатива больных раком груди в Германии. Организация поддерживает, подбадривает и консультирует женщин, больных раком груди и выступает за качество диагностики, лечения и послеоперационного ухода. Кроме того, она выступает за специализированное для женщин лечение рака груди, и поддерживают информированных и автономных пациентов.

### **Niedersächsische Krebsgesellschaft e.V.**

Königstraße 27  
30175 Hannover  
Telefon: 0511|388 52 62  
Internet:  
[www.ndskrebsgesellschaft.de](http://www.ndskrebsgesellschaft.de)

Нижнесаксонское общество больных раком преследует цель, улучшить раннюю диагностику рака и разъяснить населению природу ракового заболевания. Кроме того, оно содействует учреждениям онкологических консультационных пунктов и клиник, а так же выступает за расширение общественного и частного социального обеспечения для больных раком. В вопросах профилактики и лечения рака, социального законодательства и законодательства в области здравоохранения нижнесаксонское общество больных раком выполняет консультативную и экспертную роль.



Учреждение/Контакт	Описание
<p><b>Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)</b>                      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>Федеральное министерство по делам семьи является инициатором показательных проектов по поддержке независимости пожилых людей в повседневной жизни, а также по уходу и оказанию высококачественной помощи в пожилом возрасте. Наряду с этим министерство работает и над улучшением правовой базы, например, через разработку закона об уходе за престарелыми и закона об уходе на дому. Кроме того министерство поддерживает организации, оказывающие помощь пожилым людям в достижении их интересов.</p>
<p><b>Kuratorium Deutsche Altershilfe (Wilhelmine-Lübke-Stiftung e. V.)</b>                      An der Pauluskirche 3                      50677 Köln                      Telefon: 0221 93 18 47-0                      Fax: 0221 93 18 47-6                      E-Mail: info@kda.de                      www.kda.de</p>	<p>Организация KDA на протяжении 50-ти лет в сотрудничестве с партнерами разрабатывает и проводит в жизнь решения и стратегии работы с пожилыми людьми. Благодаря своим проектам, консультациям, мероприятиям по повышению квалификации, конференциям и публикациям KDA вносит огромный вклад в улучшение качества жизни пожилых людей и считает себя основоположником современной помощи и работы с пожилыми людьми.</p>
<p><b>Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e. V.</b>                      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>Земельное рабочее объединение является слиянием шести ведущих организаций, таких как Благотворительная организация помощи рабочим (Arbeiterwohlfahrt), Благотворительная католическая организация Каритас (Caritas), Немецкий красный крест, Благотворительная организация евангелической церкви (Diakonisches Werk), Еврейская благотворительная организация и Благотворительная организация на паритетной основе (Paritätischer Wohlfahrtsverband). В их распоряжении находятся больницы, дома престарелых, детские сады и учреждения для инвалидов, группы самопомощи и служба посещения на дому.</p>
<p><b>Senioren- und Pflegestützpunkte Niedersachsen (SPN)</b>                      Internet:                      www.ms.niedersachsen.de/themen/senioren_generationen/seniorenservicebueros/beratungsstrukturen-fuer-aeltere-menschen-14162.html</p>	<p>В пункты поддержки для пожилых людей и консультационные центры по уходу могут обратиться со своими вопросами о решении жизненных вопросов и выполнении повседневных задач не только пожилые люди, но и все поставщики услуг в сфере ухода и попечения. Как центральный пункт обращения, они должны централизованно предлагать услуги и информацию и, тем самым, сократить для престарелых излишние издержки.</p>



## Благодарность

Мы благодарим деятелей науки, специалистов и учреждения, которые помогли создать данный справочник по темам «Здоровье детей», «Ранняя диагностика рака груди», «Возраст и уход».

За перевод на соответствующий язык ответственные следующие специалисты:

Javier Arola Navarro, Jelena Atanaskovic, Azra Becirovski, Hai Bluhm, Irina Borodina, Ana Maria Cervantes Bronk, Janna Huche, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Bartłomiej Jesionkiewicz, 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 Ziyaretçi

# Вести здоровый образ жизни – оставаться здоровым

Главное – здоровье! Здоровье – решающий фактор удовлетворенной жизни: дети могут познавать мир с наибольшим рвением, взрослые лучше справляться с повседневными проблемами и больше наслаждаться жизнью. Также для людей преклонного возраста очень важно как можно дольше оставаться здоровыми, находиться в хорошей форме и вовремя выявлять заболевания.

Как Вы можете помочь своим детям расти здоровыми? Какие детские и подростковые обследования положены детям? Какое значение для женщин имеет ранняя диагностика рака груди? Как могут пожилые люди оставаться здоровыми и как можно дольше самостоятельными?

На эти и другие вопросы Вам ответит эта брошюра. К тому же здесь Вы найдете адреса и контактные лица различных медицинских учреждений в Нижней Саксонии.

Распространитель справочника:

При поддержке



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung