

# Horizonte

Verständnis  
Begleitung  
Lebensfreude

Brustkrebs geht uns alle an

Rak piersi dotyczy nas wszystkich

سرطان سينه (پستان) دامن گير همه ما است

سرطان الثدي يؤثر علينا جميعا

Göğüs Kanseri Hepimizi ilgilendiriyor

Рак Грудн касается нас всех

RAK DOJKE – TEMA KOJA SE TIČE SVIH NAS



Horizonte Göttingen e.V.

Verein zur Unterstützung brustkrebskranker Frauen

## Brustkrebs geht uns alle an

**Denn: Jedes Jahr erkranken ca. 75.000 Frauen an Brustkrebs.**

### Was müssen Sie wissen?

Je früher Brustkrebs erkannt wird, umso höher sind die Heilungschancen!

Und: Brustkrebs ist gut behandelbar.

### Was können Sie tun?

Beobachten Sie Ihre Brust. Untersuchen Sie sich selbst. Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie tastbare oder sichtbare Veränderungen feststellen wie:

- Knoten, Verhärtungen in der Brust, Schwellungen in der Achselhöhle
- eine Brust wird größer, hartnäckige Farb-, Hautveränderungen, Veränderungen der Brustwarze
- Klären Sie ab, ob in Ihrer Familie ein erhöhtes Risiko besteht, an Brustkrebs zu erkranken.

### Was steht Ihnen zu?

Nicht nur die Behandlung sondern auch die Früherkennung von Brustkrebs wird in Deutschland von den Krankenkassen bezahlt

- Ab dem 30. Lebensjahr soll jährlich eine Untersuchung beim Frauenarzt erfolgen, auch wenn Sie keine Beschwerden haben oder Veränderungen an der Brust bemerken.
- Ab dem 50. Lebensjahr werden Sie alle zwei Jahre zu einer Mammographie eingeladen.
- In Abhängigkeit von Ihrem persönlichen Brustkrebsrisiko kann der Frauenarzt unabhängig vom Alter Untersuchungen für sinnvoll halten (Gentest, Mammographie etc.), die dann auch von den Krankenkassen bezahlt werden.
- Bei auffälligen Befunden (Beschwerden, Veränderungen der Brust) wird je nach Alter eine Mammographie und/oder eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt.

### Wo bekommen Sie Unterstützung und Hilfe oder Antworten auf Ihre Fragen?

**Horizonte Göttingen, Verein zur Unterstützung brustkrebskranker Frauen.**

Der Verein wurde gegründet um die Betreuung von Frauen mit Brustkrebs zu verbessern, betroffene Menschen und Familien zu beraten und zu begleiten und um die Brustkrebsprävention zu fördern.

**Info@horizonte-goettingen.de**

**www.horizonte-goettingen.de**

### Ansprechpartnerin:

**Andrea Schmidt-Schweda**

Ambulante Breast Care Nurse (Pflegeexpertin für Brusterkrankungen)

Mobil 0151-62964358

**Das Angebot von Horizonte ist kostenfrei.**

## Rak piersi dotyczy nas wszystkich;

ponieważ każdego roku zachorowuje na niego około 75000 kobiet.

Co panie powinny na ten temat wiedzieć?

Im wcześniej rak piersi zostanie rozpoznany, tym większe są szanse na wyleczenie; rak piersi jest uleczalny.

### Jakie kroki powinny kobiety w tym celu przedsięwziąć?

Obserwujcie swoje piersi. Badajcie się same. Idźcie do lekarza, jeżeli stwierdziłyście wyczuwalne albo widoczne zmiany jak np.:

- guzki, stwardnienia w piersi, powiększenie węzłów chłonnych pod pachami,
- powiększenie jednej piersi, zmiany koloru skóry, zmiany wyglądu sutka,
- dowiedźcie się, czy w Waszych rodzinach występowały przypadki zachorowań na raka piersi.

### Prawa przysługujące pacjentkom:

Nie tylko leczenie, ale i profilaktyka jest w Niemczech finansowana przez Kasy Chorych.

- Po przekroczeniu 30-go roku życia powinno się raz w roku poddać kontroli ginekologicznej mimo braku jakichkolwiek objawów.
- Po przekroczeniu 50-go roku życia, co dwa lata dostaniecie Panie wezwanie na mammografię (radiologiczne badanie piersi u kobiet).
- W zależności od indywidualnego ryzyka zachorowalności na raka piersi, ginekolog może niezależnie od przebytych badań zlecić dodatkowe badania (test genetyczny, mammografię itd), które są również opłacane przez Kasy Chorych.
- Przy podejrzanych objawach (dolegliwościach, zmianach wyglądu piersi) zostanie przeprowadzona w zależności od wieku pacjentki dodatkowo mammografia i / albo badanie ultrasonograficzne (USG).

### Gdzie należy się zgłosić po pomoc albo informację?

**Stowarzzenie: Horizonte Goettingen, Verein zur Unterstutzung brustkrebskranker Frauen.**

To stowarzyszenie zostało założone w celu polepszenia pomocy dla kobiet chorych na raka piersi, poradnictwa dla osób chorych i ich rodzin, oraz dla polepszenia profilaktyki.

Adresy:

**Info@horizonte-goettingen.de**

**www.horizonte-goettingen.de**

Kontakt:

**Andrea Schmidt-Schweda**

ambulante Breast Care Nurse, (specjalistyczna pomoc dla chorych)

Mobil 0151-62964358

**Porada w Horizonte jest bezpłatna**

## سرطان سینه (پستان) دامن گیر همه ما است

هر سال در حدود 75000 زن به سرطان سینه مبتلا میشوند.  
نکاتی را که باید شما در باره مرض سرطان سینه بدانید  
هر چه زودتر سرطان سینه تشخیص شود همان قدر چانس معالجه آن بیشتر است و مرض  
سرطان سینه قابل تداوی است

### چه را باید شما انجام دهید؟

متوجه پستان های خود باشید و خود را خودتان معاینه کنید اگر علایم غیرمترقبه (غیر عادی)  
مثلا:

- سخت شدن پستان ها، برآمدن غده، التهاب یا پندیدگی در فول
- بزرگ شدن پستان ، تغییر جلد و یا رنگ پستان، تغییر نوک پستان
- آیا درفامیل تان کسی(مادر و خواهر ) به مرض سرطان سینه مبتلا بودند؟
- هنگامیکه علایم فوق مشاهده گردید لطفاً هرچه زودتر به داکتر مراجعه نمایید

### حق شما چیست؟

در جمهوری فدرالی آلمان نه تنها پروسه وقایوی و معاینه مرض سرطان پستان ( سینه) بلکه  
تداوی آن هم از طرف بیمه های صحی پرداخته میشود  
بعد از سن 30 سالگی هرزن باید از طرف داکتر نسائی سالانه یک بار تحت معاینه سینه قرار  
گیرد، با وجود آنکه شما هیچ احساس درد ویا تغییر سینه نداشته باشید  
بعد از سن 50 سالگی هر دو سال شما به مموگرافی (تصویر برداری ) پستان دعوت میشود  
اگر خطر بروز مرض سرطان سینه در شما دیده شود داکتر نسائی میتواند که بیون در نظر  
داشت سن شما، شما را به تست مموگرافی بفرستد که مصرف ان راهم بیمه صحی می  
پردازد  
در صورت پدیدار شدن علایم سرطان سینه (شکایت از پستان و یا تغییر شکل پستان) نظر به  
سن شما مموگرافی و یا اولتراسوند (معاینه تلویزونی) صورت میگردد  
از کجا میتوانید که معلومات، کمک، همکاری و هم جواب سوالهایتان را دریافت نمائید؟  
در ماحول گوئینگین اتحادیه کمک کننده برای خانم های مبتلا به مرض سرطان سینه وجود دارد

### اتحادیه حوریزونت (Horizonte)

این اتحادیه به خاطر مراقبت و حفاظت از خانم های مبتلا به مرض سرطان سینه ایجاد گردیده  
است و برای خانم ها و فامیل های شان را مشوره دهی و همراهی می کنند تا از پیشرفت  
مرض سرطان سینه جلوگیری به عمل آید

آدرس این اتحادیه:

info@horizonte-goettingen.de / www.horizonte-goettingen.de

شخص مسؤل                      اندریا شمت - شویدا نرس متخصص معالجوی برای مبتلا به مرض  
سرطان سینه

موبایل                              015162964351

این خدمات اتحادیه رایگان میباشد

## سرطان الثدي يؤثر علينا جميعا

لأسباب التالية: لأنه في كل عام تصاب حوالي ٧٥٠٠٠ امرأة بسرطان الثدي.

ما تحتاجينه إلى معرفته؟

عندما يتم الكشف عن سرطان الثدي في وقت مبكر، ترتفع فرص الشفاء! وسرطان الثدي يمكن معالجته بشكل جيد.

ما الذي تستطيعين القيام به؟

مراقبة صدرك. فحص نفسك. زيارة طبيبك إذا لاحظت أي تغيرات ملموسة أو مرئية مثل:

- عقد أو كتل في الثدي، تورم في الإبط.
- أحد الثديين كبر حجمه، تغيرات شديدة في لون الجلد، تغيرات في الحلمة.
- توضيح إذا ما كان خطر الإصابة بسرطان الثدي في أسرتك كبير.

ما يحق لك؟

سيتم دفع ليس فقط العلاج ولكن أيضا الكشف المبكر عن سرطان الثدي من قبل التأمين الصحي في ألمانيا.

- ابتداءً من سن ٣٠ يجب أن تنفذ سنويا فحص عند طبيب النساء، حتى إذا لم يكن لديك أي أعراض أو تغيرات في الثدي .
- ابتداءً من سن ٥٠ سوف تدعين إلى إجراء تصوير شعاعي للثدي ( الماموجرافي ) مرة كل سنتين.
- اعتماداً على خطر الإصابة بسرطان الثدي لديك يمكن لطبيب النساء بغض النظر عن عمرك طلب إجراء فحوصات لمصلحتك (اختبار الجينات، تصوير شعاعي للثدي وما إلى ذلك...) والتي يتم دفع ثمنها من قبل شركات التأمين الصحي.
- في حال وجود نتائج غير عادية (أعراض، تغيرات في الثدي) يجرى وفقاً للسن تصوير شعاعي للثدي و/ أو فحص بالموجات فوق الصوتية.

أين يمكن الحصول على الدعم والمساعدة أو إجابات على أسئلتك؟

Horizonte Göttingen: هي جمعية لدعم النساء المصابات بسرطان الثدي.

تأسست الجمعية لتحسين رعاية النساء المصابات بسرطان الثدي، لتقديم المشورة للأفراد والأسر المعنية ولمرافقتهم وتعزيز الوقاية من سرطان الثدي.

[info@horizonte-goettingen.de](mailto:info@horizonte-goettingen.de)

[www.horizonte-goettingen.de](http://www.horizonte-goettingen.de)

للمساعدة الاتصال ب:

Andrea Schmidt-Schweda

خبيرة الرعاية في أمراض الثدي

رقم الجهاز الخليوي ( Mobil ): 0151-62964358

هذا العرض من Horizonte هو مجاني.

## Göğüs Kanseri Hepimizi ilgilendiriyor

**Ki: Hersene 75.000 kadında bu hastalık bulunuyor.**

### **Ne bilmek zorundasınız?**

her defasında erken teşhis hayat kurtarır ve Tedavisini kolaylaştırır.

### **Ne yapabilirsiniz?**

Göğüsünüzü gözlemleyin, kendinizi kontrol edin. Doktora gidin, eğer gözünüzle görebildiğiniz herhangi bir değişiklik var ise:

- Göğüsteki sert bir Dügüm sertlik ve kol altındaki şişlik.
- Göğüs büyüyor ve şişiyorsa eğer meme ve meme ucunun Rengi değişiyorsa
- Ailenizle konuşup araştırın. Başka aile Fertlerinde olup olmadığını

### **Sizin Haklarınız nelerdir?**

Göğüs kanserinin sadece iyileşme masraflrı değil erken Teşhis yolundaki masraflarınızda Sigortanız tarafından karşılanır.

- 30 yaşından itibaren göğüsünüz kadın Doktorunuz tarafından senede bir kere kontrol edilmesi gerekir. Herhangi bir rahatsızlığınız veya Göğüsünüzde bir değişiklik olmasa bile.
- 50 yaşından itibaren iki senede bir defa Mamografiye davet edileceksiniz.
- Eđer Göğüskanseri Riskiniz yüksek ise yaşınızın genç olması önemli değil Doktorunuz önerisi üzerine Mamografi ve DNA testlerinizi sigortanız ödemek zorundadır.
- Göğüsünüzde herhangi bir Değişiklik var ise yaşınız ne olursa olsun erken Mamografi ve Ultrason yapılacaktır.

### **Size bu hastalık süresinde tedavi ve Sorunlarınız için kimler yardımcı olabilir?**

**Horizonte Göttingen Derneđi Göğüskanseri Kadınları Destekleyip yardım edecektir.**

Bu Derneđin amacı: Göğüs Kanseri Kadın hastaların Aile Ferdlerini konu ile aydınlatmak, yanlarında olmak ve Bu Hastalığın önüne gecip, önlemek için tedavi süreci boyunca Destekleyip yanında olmaktır.

**Info@horizonte-goettingen.de**

**www. horizonte-goettingen.de**

### **İlgilenen Kişi:**

**Andrea Schmidt-Schweda**

Ambulante Breast Care Nurse, (Meme hastalığı ile ilgili uzman Bakım)

Mobil 0151-62964358

**Horizonte teklif ücretsizdir.**



# Horizonte

## Рак Грудь касается нас всех

**Потому что: Каждый год заболевают 75 000 женщин раком груди.**

### **Что Вы должны знать?**

Чем раньше будет известно о раке груди, тем выше будут шансы выздоровления!  
И рак груди можно излечить.

### **Что можете Вы сделать?**

Наблюдайте Вашу грудь.Исследуйте сами себя.Идите к врачу,если Вы обнаружили внешние или внутренние изменения такие как:

- узлы или твердые места, опухоли под мышками
- одна грудь становится больше
- изменение цвета кожи,изменение соска груди
- узнайте: есть ли в Вашей семье случай заболевания рака груди?

### **Что Вам положено?**

Не только лечение, но и преждевременное опознание болезни в Германии оплачивается медицинской страховкой.

- После 30-ти должны ежегодно проходить обследование у женского врача, даже если у Вас нет жалоб,или изменени на груди.
- После 50-ти лет Вы будете приглашаться на обследование(Мамография).
- В зависимости от Вашего личного риска заболевания Ваш женский врач может несмотря на возраст назначить исследования(Мамография,генетический тест), которые будут оплачены медицинской страховкой.
- При замеченных результатах(жалобы,изменениях груди) будет проводиться Мамография или Узи.

### **Где Вы получите помощь,поддержку и ответы на Ваши вопросы?**

Горизонты Геттинген,Общество Поддержки Женщин с заболеванием рака груди. Это общество было создано для улучшения поддержки и обслуживания заболевших женщин, их семей , как предупредить заболевание Рак груди.

**Информация @ [horizonte-goettingen.de](mailto:horizonte-goettingen.de)  
[www.horizonte-goettingen.de](http://www.horizonte-goettingen.de)**

### **Контакты:**

**Андреа Шмидт-Шведа (Andrea Schmidt-Schweda)**  
Pflegeexpertin für Brusterkrankungen  
Мобильный 0151-62964358

**Это предложение бесплатно.**

## RAK DOJKE – TEMA KOJA SE TIĆE SVIH NAS

**ZAŠTO? Godišnje obolijeva 75.000 žena s dijnosom rak dojke!**

### **VAŽNO JE ZNATI DA,**

rano otkriveni rak dojke podrazumijeva visok procenat uspješnog liječenja. Ukoliko se otkrije na vrijeme potpuno je izlječiv.

### **ŠTO MOŽETE UČINITI SAME?**

Promatrajte I pregledavajte si redovito prsa. Ako primetite bilo kakve opipljive ili vidljive promjene kao što su:

- pojava kvržice (čvor)
- otvrdnuća ili tvrda mjesta na dojci
- promjene u veličini I obliku dojke
- oticanje kože izpod pazduha
- promjena boje kože I boje bradavice,

obratite se odmah vašem doktoru (ginekologu), pogotovo ako je već netko u vašoj obitelji bolovao od raka dojke.

### **KOJE MOGUĆNOSTI IMATE U NJEMAČKOJ?**

- Ženama od 30 godina preporučuje se godišnji pregled kod ginekologa, čak I ako nemate nikakvih simptoma.
- Ženama od 50 godina preporučuje se uz godišnji pregled I mamografija svake dvije godine.
- Ovisno o tome koliki je vaš osobni riziko faktor da dobijete raka dojke, može ginekolog poduzeti i napraviti sve preglede (kao što su mamografija, gen-test, ultrašal...) bez obzira na vaše godine.
- Sve stroškove koju su potrebni za prevenciju raka dojke, preuzima u njemačkoj zdravstveno osiguranje.

### **NA KOGA DA SE OBRATITE?**

**Horizonte Göttingen, Klub za potporu žena koje boluju od raka dojke**

Klub nije osnovan samo za žene koje boluju od raka dojke, nego i za cijelu obitelj. Tu se možete posavjetovati, dobiti sve informacije, koje su vam potrebne za prevenciju raka dojke.

Na sva vaša pitanja odgovara vam

**Stručna sestra za njegu raka dojke**

**Andrea Schmidt-Schweda**

Ambulante Breast Care Nurse

Mobil 0151-62964358

**Info@horizonte-goettingen.de**

**www.horizonte-goettingen.de**