



Materialien Leichte Sprache

Plakat: Patienteninfo Früherkennung (A3) Werbemittel



Darmkrebsfrüherkennung

Tischaufsteller: Bilder und Formulierungshilfen (A4)



Es handelt sich hierbei um eine Bildsammlung und Formulierungshilfen in Leichter Sprache.

Der Aufsteller kann für das Gespräch mit den Patient*innen genutzt werden. Er wird so auf den Tisch gestellt, dass für die Patient*innen großformatige Bilder zu sehen sind. Für die Ärztin / den Arzt sind Formulierungshilfen zur Erläuterung der Bilder in Leichter Sprache zu sehen.



Info-Heft: Krebs-Vorsorge verstehen. Darm-Krebs früh erkennen. (21x21cm, 56 S.)



Es handelt sich hierbei um ein ausführliches Heft mit Informationen zur Darm-Krebs-Früherkennung. Die Protagonistin Lina berichtet über ihre Entscheidung für eine Darm-Spiegelung.

Info-Karte über den Stuhl-Test / die Darm-Spiegelung (A5)



Auf jeweils einer Seite werden wesentliche Informationen zum Stuhl-Test und zur Darm-Spiegelung aufgeführt.



Info: Darm-Reinigung: So bereiten Sie sich auf die Darm-Spiegelung vor. (A4, 4 S.)

Darm-Reinigung:
So bereiten Sie sich auf die Darm-Spiegelung vor.

LEICHTE SPRACHE

Die Darm-Reinigung ist wichtig.
Für die Darm-Spiegelung muss der Darm ganz leer sein.
Damit der Arzt oder die Ärztin mit der Kamera alles im Darm genau erkennt.
Das Essen im Darm versperrt manchmal die Sicht.
Dann kann der Arzt oder die Ärztin nicht alles sehen.

Wie bereite ich mich vor?
Der Arzt oder die Ärztin hat Ihnen ein Medikament mitgegeben.
Das Medikament mit Abführ-Mittel reinigt den Darm.
Und es gibt Regeln zum Essen und Trinken.

In diesem Info-Blatt steht:
Das sind die Regeln zum Essen und Trinken.
So nehmen Sie das Medikament.

1 Woche vorher.
Das darf ich essen und trinken:

- Weizen-Brötchen, Weiß-Brot
- Fleisch
- Wurst, Käse, Marmelade, Butter
- Eier, zum Beispiel Rührei
- Milch, Joghurt
- Obst ohne Schale; zum Beispiel geschälter Apfel
- Kartoffeln, Nudeln, Reis
- Saft ohne Frucht-Stückchen

1 Woche vorher.
Das darf ich nicht essen und trinken:

- keine ganzen Körner
- kein Müsli
- keine Nüsse
- keine dicken Schalen vom Obst oder Gemüse
- keine Kerne vom Obst

Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

Dieses Informationsblatt erläutert die Vorbereitung (insbesondere Ernährung) und Durchführung der Darm-Reinigung für die Koloskopie.

Info: So machen Sie die Stuhl-Probe. (A4, 2 S.)

Stuhl-Test:
So machen Sie die Stuhl-Probe.

LEICHTE SPRACHE

Beim Stuhl-Test geht es nicht um einen Stuhl auf dem wir sitzen.
Stuhl bedeutet auch: Der Kot vom Menschen.

Für den Stuhl-Test müssen Sie eine Stuhl-Probe nehmen.
Das bedeutet:
Sie nehmen eine kleine Menge vom Kot und bringen sie in die Arztpraxis.

Was brauche ich für die Stuhl-Probe?
In der Arztpraxis haben Sie diese Dinge bekommen:

- ein Röhrchen
- eine Anleitung in schwerer Sprache
- eine Auffang-Hilfe

Wie nehme ich die Stuhl-Probe?
Benutzen Sie die Auffang-Hilfe.
Mit der Auffang-Hilfe fällt die Stuhl-Probe nicht in die Toilette.
Das ist wichtig.
Denn die Stuhl-Probe muss rein bleiben.
Es darf kein Wasser und kein Urin an die Stuhl-Probe kommen.

Sie können die Stuhl-Probe auch anders auffangen.
Zum Beispiel:

- mit einer alten Zeitung
- mit Frischhalte-Folie

Nehmen Sie die Stuhl-Probe mit dem Deckel vom Röhrchen.

Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

Dieses Informationsblatt beschreibt die Durchführung einer Stuhlprobenentnahme.



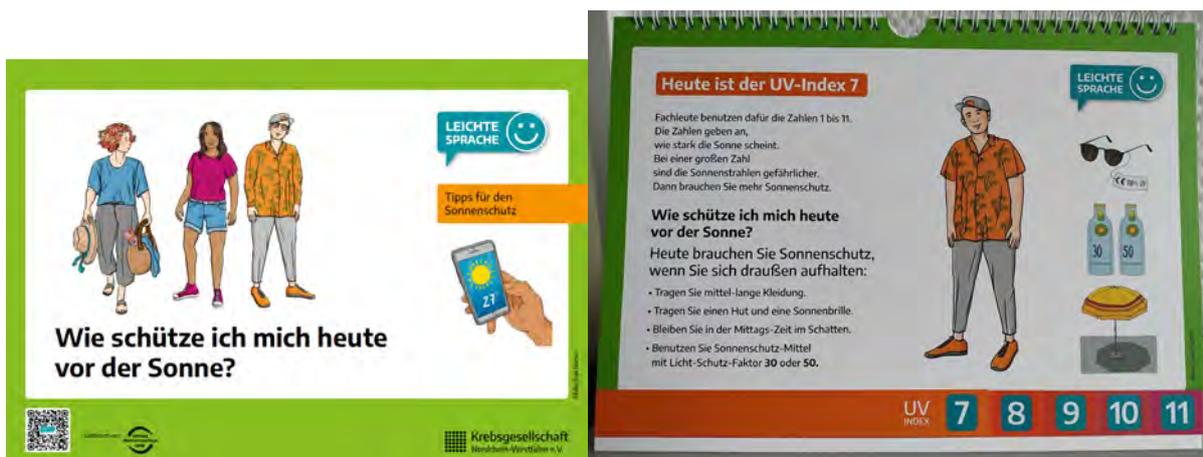
Sonnenschutz und Hautkrebsfrüherkennung

Info-Heft: Krebs-Vorsorge verstehen. Haut-Krebs früh erkennen.
(21x21cm, 60 S.)



Ausführliches Info-Heft zur Haut-Krebs-Früh-Erkennung und dem Schutz der Haut. Dennis und Esra erzählen von ihrer Untersuchung und dem Sonnenschutz beim Sommerfest.

Wandkalender und -aufsteller: Wie schütze ich mich heute vor der Sonne?
(A4, 14 S.)



Zum Aufhängen oder -stellen für Zuhause oder für die Arbeit. Der Kalender erklärt, wie ich mich jeden Tag richtig vor den Sonnenstrahlen schützen kann. Jeden Tag kann der richtige Schutz eingestellt werden. Dennis und Esra zeigen wie Sonnenschutz richtig geht.



Infoblatt: Eincremen (A4, 2 S.)

Infos zum Eincremen mit Sonnenschutz-Mittel

LEICHTE SPRACHE

Die Haut kann sich nur für sehr kurze Zeit selbst schützen. Danach braucht unsere Haut einen guten UV-Schutz. Zum Beispiel durch Kleidung oder durch Sonnenschutz-Mittel.

Was für ein Sonnenschutz-Mittel brauche ich?

Es gibt verschiedene Sonnenschutz-Mittel. Zum Beispiel Sonnenspray oder Sonnencreme. Fachleute empfehlen Sonnencreme.

Tipp 1:
So soll das Sonnenschutz-Mittel sein:

- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor 30 oder 50.
- Benutzen Sie wasserfestes Sonnenschutz-Mittel.
- Benutzen Sie eine Packung Sonnenschutz-Mittel höchstens 1 Jahr lang. Viele Sonnenschutz-Mittel werden nach einem Jahr schlecht.

Wie creme ich mich ein?

Cremen Sie alle Körperteile ohne Kleidung ein. Zum Beispiel das Gesicht und Ohren. Das Gesicht ist normalerweise nicht von Kleidung bedeckt.

Auf manche Haut-Stellen scheint viel Sonne. Zum Beispiel auf Nase, Lippen, Schultern und Füße. Diese Haut-Stellen brauchen besonders viel Sonnenschutz.



Krebsgesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Kurzinfo über die Anwendung von Sonnenschutz-Mittel.

Infoblatt: Sonnenschutz (A4, 2 S.)

Infos zum Schutz vor Sonnenstrahlen

LEICHTE SPRACHE

Tipp 1:
Schützen Sie sich mit Kleidung.
Zum Beispiel:

- mit einem Hut oder einer Kappe
- langer Kleidung
- und einer Sonnenbrille



Tipp 2:
Vermeiden Sie direkte Sonnenstrahlen.
Gehen Sie nicht in die starke Sonne zur Mittagszeit. Bleiben Sie im Schatten. Vor allem zwischen 11 Uhr und 15 Uhr.



Tipp 3:
Cremen Sie sich mit Sonnenschutz-Mittel ein.
Zum Beispiel mit Sonnencreme mit Licht-Schutz-Faktor 50.



Tipp 4:
Hier brauchen Sie mehr Sonnenschutz.
Manchmal ist in der Nähe: Sand, Wasser oder Schnee. Die UV-Strahlen werden dadurch verstärkt. Auch in den Bergen sind die Sonnenstrahlen stärker, weil wir näher an der Sonne sind. Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.



Krebsgesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Tipps für den Schutz vor Sonnenstrahlen. Auch der UV-Index wird erklärt und als Hilfsmittel genutzt.



Infoblatt: Sonnenschutz für Eltern (A4, 4 S.)

Infos für Eltern
zum Sonnenschutz

LEICHTE SPRACHE

Die Haut von Kindern und Babys ist besonders empfindlich. Deshalb brauchen Kinder und Babys viel Schutz vor Sonnenstrahlen.

Sonnenschutz für Babys

Die Haut von Babys hat keinen Selbstschutz. Babys brauchen im ersten Lebensjahr besonders viel Schutz vor Sonnenstrahlen.

Tipp 1:
Lassen Sie Ihr Baby nicht in die Sonne. Babys dürfen nicht direkt in der Sonne sein.

Tipp 2:
Am besten werden Babys geschützt mit langer Kleidung und Schatten.

So schützen Sie Ihr Baby:

- Halten Sie sich mit Ihrem Baby immer im Schatten auf.
- Ziehen Sie Ihrem Baby lange und lockere Kleidung an.
- Schützen Sie Ihr Baby mit einer Kopfbedeckung, die auch den Nacken bedeckt. Zum Beispiel mit einer Kappe.

Achtung: Sonnencreme wirkt bei Babys nicht.

Krebsgesellschaft
Lebzeiten-Studien e.V.

Tipps für den Schutz von Babys und Kleinkindern vor Sonnenstrahlen.

Infoblatt: Selbst-Untersuchung (A4, 4 S.)

Selbst-Untersuchung:
So untersuchen Sie Ihre Haut

LEICHTE SPRACHE

Wenn Sie ihre Haut regelmäßig untersuchen, dann entdecken Sie vielleicht auffällige Haut-Stellen. Lassen Sie auffällige Haut-Stellen von einem Haut-Arzt oder einer Haut-Arztin untersuchen.

Wenn der Arzt oder die Ärztin Haut-Krebs früh entdeckt:

- dann kann Haut-Krebs nicht unbemerkt wachsen.
- dann kann man den Haut-Krebs oft sehr gut behandeln.

Wie untersuche ich meinen Körper?

Untersuchen Sie Ihre Haut einmal im Monat. Untersuchen Sie Ihre Haut am Körper von oben nach unten. Dabei hilft ein großer Spiegel und ein Hand-Spiegel.

Worauf muss ich achten?

Untersuchen Sie Ihre Haut auf Haut-Veränderungen. Zum Beispiel:
Suchen Sie nach neuen roten und braunen Flecken.
Suchen Sie nach veränderten Muttermalen.
Achten Sie besonders auf Wunden, die nicht heilen oder auf Haut-Stellen die jucken oder bluten.

Es gibt auch gutartige Haut-Veränderungen oder harmlose Haut-Veränderungen. Zum Beispiel:
Hornhaut oder Pickel sind harmlos.

Krebsgesellschaft
Lebzeiten-Studien e.V.

Anleitung für die Selbst-Untersuchung der Haut.



Info-Karte: Untersuchungen

Infos über die Selbst-Untersuchung

Untersuchen Sie Ihre Haut am ganzen Körper.
Von oben bis unten und 1 Mal im Monat.

Schauen Sie auch an versteckten Stellen.
Zum Beispiel:
Schauen Sie auch zwischen den Zehen.
Dabei hilft ein Hand-Spiegel.

Achten Sie auf Haut-Veränderungen.
Zum Beispiel:
Suchen Sie nach neuen roten und braunen Flecken.

Wenn Sie Unterstützung brauchen,
dann fragen Sie eine vertraute Person,
bei der Ihnen nichts peinlich ist.

**Wenn eine Haut-Stelle schnell wächst
oder sich viel verändert hat:**
Dann gehen Sie zu einer
Haut-Untersuchung beim Haut-Arzt
oder bei einer Haut-Ärztin.

Eine Anleitung zur Selbst-Untersuchung
gibt es auf der Internet-Seite:
<https://www.krebsgesellschaft-nrw.de/leichte-sprache>

Infos über die Haut-Krebs-Untersuchung

Wo mache ich die Haut-Krebs-Untersuchung?
Beim Haut-Arzt oder bei einer Haut-Ärztin.
Oder bei einem Arzt oder bei einer Ärztin
mit einem Zusatz-Kurs für
Haut-Krebs-Früh-Erkennung.

Wie lange dauert die Haut-Krebs-Untersuchung?
Die Untersuchung dauert
ungefähr 15 Minuten.
Vorher und nachher findet ein Gespräch statt.

Was untersuchen der Arzt oder die Ärztin?
Der Arzt oder die Ärztin untersucht
Ihre Haut am ganzen Körper
und schaut nach veränderten Haut-Stellen.

Wie oft sollte ich die Haut-Krebs-Untersuchung machen?
Alle 2 Jahre.

Wer darf mitmachen?
Alle Menschen ab 35 Jahren.
Manche Krankenkassen bezahlen die
Haut-Untersuchung auch für Menschen
unter 35 Jahren.

Auf jeweils einer Seite werden wesentliche Informationen zur Selbst-Untersuchung und zur ärztlichen Untersuchung aufgeführt.

Postkarte: Sonnenbrille (Werbemittel)

Einkaufs-Tipp:

Kaufen Sie eine Sonnenbrille mit 100 % Schutz vor UV-Strahlen.



Bild: Inga Kramer

Gefördert von:  Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Postkarte: Sonnencreme (Werbemittel)

Einkaufs-Tipp:

Kaufen Sie jedes Jahr ein neues Sonnenschutz-Mittel.



Bild: Inga Kramer

Gefördert von:  Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

