

Vorsorge – Was Sie wissen sollten



Eine Information Ihrer Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg

Liebe Patientin, lieber Patient,

gehören Sie auch zu den Menschen, die meinen: „Solange ich keine Beschwerden habe, wird mir schon nichts fehlen“? So denken viele. Eine erfolgreiche Vorsorge basiert jedoch gerade darauf, dass sie frühzeitig stattfindet, so dass Beschwerden im Idealfall gar nicht erst auftreten. Dabei können Sie selbst am meisten dazu beitragen. Vorsorge bedeutet: selbst aktiv werden. Eine bewusste Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung gehört ebenso dazu, wie auf die Signale des eigenen Körpers zu achten.

„Lohnt sich ein Arztbesuch, wenn mir doch gar nichts wehtut?“ „Ja“, lautet hier die klare Antwort. Denn viele Leiden, die später chronisch werden können, beginnen unauffällig. Medizinische Früherkennungsmaßnahmen dienen der Kontrolle, ob noch alles in Ordnung ist. Unbehandelter Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte (Cholesterinwerte) beispielsweise können zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Deshalb sollten Sie rechtzeitig überprüfen lassen, ob Sie gefährdet sind oder nicht. Wenn ja, reichen oft schon kleine Verhaltensänderungen aus, um die Risikofaktoren zu mindern.

Vorsorgemuffel Mann

Die meisten Männer hegen und pflegen ihr Auto als wär's ein Teil von ihnen. Stottern, Keuchen, Scheppern – jede Veränderung der Lebenszeichen lösen Besorgnis und schnelle Gegenmaßnahmen aus. Doch nicht nur der fahrbare Untersatz bedarf regelmäßiger Kontrolle, ob noch alles rundläuft. Auch unser Körper muss von Zeit zu Zeit gewartet werden. Immerhin ist er 24 Stunden am Tag und 365 Tage im Jahr im Einsatz – da kann kein noch so sportliches Auto lange mithalten.

So sehr sie sich um ihre Fahrzeuge kümmern: Männer nehmen die ihnen zustehenden Früherkennungs-Untersuchungen wesentlich seltener in Anspruch als Frauen. Dabei sind nicht

nur die Heilungschancen ungleich höher, wenn beispielsweise eine Krebserkrankung frühzeitig erkannt wird. Auch die Behandlung ist wesentlich schonender. Und wenn der Arzt nichts findet, fühlt man sich dann nicht gleich doppelt gut?

Was bedeutet eigentlich ...?

Unter den Begriff Früherkennung fallen eine ganze Reihe von Maßnahmen, deren Bezeichnungen nicht unbedingt auf Anhieb verständlich sind. Grob unterteilen lassen sie sich nach Lebensalter und Geschlecht des Versicherten. Im Folgenden wollen wir Ihnen die wichtigsten – und für gesetzlich Versicherte absolut kostenfrei – Vorsorgeuntersuchungen kurz erläutern.

Was bedeutet ...

... U1 bis U9 und J1?

Vorsorge kann gar nicht früh genug beginnen. Sie beginnt bereits in der Schwangerschaft. Zeitig erkannt lassen sich Störungen der körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung im Kindesalter gezielt behandeln und so spätere Gesundheitsprobleme vermeiden. Das Früherkennungsprogramm für Kinder von der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr umfasst neun Untersuchungen, die mit U1 bis U9 abgekürzt werden. Im Mittelpunkt stehen unter anderem die Funktion sämtlicher Organe und Sinnesorgane, des Bewegungsapparats und der Motorik sowie die Hör- und Sprach-, aber auch die soziale und geistige Entwicklung. Für Jugendliche zwischen zwölf und 15 Jahren gibt es außerdem die Jugendgesundheitsuntersuchung (J1).

... Check-up 35?

Er ist in etwa das, was die routinemäßige TÜV-Kontrolle für Ihr Auto ist. Versicherte ab dem 35. Lebensjahr haben alle zwei Jahre Anspruch auf einen Gesundheits-Check beim Allgemeinarzt oder Internisten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Nierenerkrankungen. Der Arzt erhebt die Krankheitsvorgeschichte des Patienten, wobei er auch familiäre und soziale Rahmenbedingungen berücksichtigt. Ziel ist die Erstellung eines persönlichen Risikoprofils. Neben der

körperlichen Untersuchung gehört dazu die Kontrolle der Blutwerte und des Urins. So kann der Arzt beispielsweise einen zu hohen Cholesterinwert oder Blutzucker feststellen.

... Krebsfrüherkennung?

Manchmal geraten normale Zellteilungsabläufe im Körper durcheinander. Die Folge sind bösartige Wucherungen, die gesundes Gewebe zerstören können – ein Krebs entsteht. Neben einer gesunden Lebensweise tragen vor allem regelmäßige Früherkennungs-Untersuchungen dazu bei, dass es gar nicht erst so weit kommt. Alle gesetzlich Versicherten können die Früherkennungs-Untersuchungen in Anspruch nehmen – und das jedes Jahr kostenlos. Die Untersuchungen umfassen je nach Alter verschiedene Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane, der Haut und des Dickdarms.



Auch die Brustkrebsfrüherkennung gehört für Frauen ab dem 30. Lebensjahr zur Vorsorge.

Das Krebsfrüherkennungs-Programm

Für alle gesetzlich Versicherten bieten die Krankenkassen jährliche Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen an.

Lebensjahr	Männer	Frauen
20		<ul style="list-style-type: none"> - gezielte Erhebung der Vorgeschichte - Untersuchung der äußeren und inneren Geschlechtsorgane - Abstrich aus der Gebärmutter
30		<ul style="list-style-type: none"> - Tastuntersuchung der Brust - Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust - Untersuchung von Hautveränderungen in der Untersuchungsregion
45	<ul style="list-style-type: none"> - gezielte Erhebung der Vorgeschichte (Anamnese) - Untersuchung der äußeren Geschlechtsorgane - Untersuchung der Prostata - Untersuchung von Hautveränderungen in der Untersuchungsregion 	
50	<ul style="list-style-type: none"> - Enddarmaustastung - Untersuchung regionärer Lymphknoten - jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl 	<ul style="list-style-type: none"> - jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl
55	<ul style="list-style-type: none"> - alle zwei Jahre ein Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl oder - eine Darmspiegelung mit Anspruch auf einen zweiten im Abstand von zehn Jahren. 	<ul style="list-style-type: none"> - alle zwei Jahre ein Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl oder - eine Darmspiegelung mit Anspruch auf eine zweite im Abstand von zehn Jahren

Ein neues, qualitätsgesichertes Angebot zur Früherkennung von Brustkrebs ist das sogenannte **Mammographie-Screening**. Durch diese Röntgenuntersuchung lassen sich Krebsherde erkennen, lange bevor sie tastbar sind. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf eine solche Untersuchung. Die Kosten trägt die jeweilige Krankenkasse. Das bundesweite Angebot befindet sich derzeit im Aufbau.

Auch Impfen gehört zur Vorsorge



Impfen ist ein sehr wichtiger Teil der Vorsorge

Kinderkrankheiten – das klingt harmlos, ist es aber häufig nicht. Deswegen sollte frühzeitig, das heißt bereits im Säuglings- und Kindesalter, mit dem Impfen begonnen werden. Diese Grundimmunisierung muss im Lauf des Lebens für bestimmte Krankheiten immer wieder aufgefrischt werden. Konsequenz ist hier das oberste Gebot, im Zweifelsfall aber gilt: besser spät als nie. Wann welche Maßnahmen empfohlen werden, das verrät der Impfkalender der Ständigen Impfkommmission am Robert Koch-Institut. Näheres erläutert Ihnen gerne Ihr Haus- oder Kinderarzt.

Wer ist die Kassenärztliche Vereinigung?

„Ihre Gesundheit ist unsere Verantwortung.“ – Die Kassenärztliche Vereinigung (KV) Hamburg ist die Dachorganisation der rund 4.000 niedergelassenen Ärzte (Haus- und Fachärzte) und Psychotherapeuten in Hamburg. Sie stellt unter anderem sicher, dass es genügend Ärzte und Psychotherapeuten in Hamburg gibt, die Sie auf qualitativ hohem Niveau versorgen. Und sie sorgt dafür, dass Sie den Arzt und Psychotherapeuten Ihrer Wahl aufsuchen können. Egal, in welcher Krankenkasse Sie versichert sind.

Sie möchten gerne mehr über Ihre Kassenärztliche Vereinigung erfahren?

Im Internet steht Ihnen unser Service unter der Adresse www.kvhh.de rund um die Uhr zur Verfügung. Oder greifen Sie zum Telefonhörer! Unter der Rufnummer 040 / 22 80 26 50 ist unsere Patientenberatung von 9.00 bis 15.00 Uhr gerne für Sie da.

Impressum

Herausgeber:
KV Hamburg
Humboldtstraße 56
22083 Hamburg

Stand: Juli 2007