

## Vorsorge

Vorsorgen – weshalb?

Kennen Sie auch einen Verwandten, einen Freund oder Bekannten, von dem Sie sagen:

Wäre er doch früher zum Arzt gegangen!

Sicher gibt es viele Gründe, weshalb der Weg zum Arzt schwer fällt, ohne bestimmten Anlass.

Dennoch gibt es keine bessere Versicherung, um bis in das hohe Alter hinein ein aktives selbstbestimmtes Leben zu führen.

Wir erreichen heute ein Alter, das sehr viele Menschen mit chronischen Erkrankungen konfrontiert.

Andere Erkrankungen wie Diabetes mellitus treten immer früher auf.

Sie sind aber meist so gut zu behandeln, dass wir unser normales Leben fortführen können und oft auch keine weitere Schädigung erleiden.

Einige Erkrankungen sind in der Frühphase sogar heilbar.

Kann ich abwarten?

Wir sehen regelmäßig, dass sich ernste Erkrankungen oftmals überhaupt nicht ankündigen oder aber Warnsymptome übersehen wurden:

Ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall, eine Tumorerkrankung aus dem Wohlbefinden heraus – wie die Kollision mit dem Eisberg.

Dann ist oftmals keine Heilung mehr möglich. Wohlbefinden ist also ein trügerischer Ratgeber.

Deshalb: Geben Sie sich einen Ruck!

Welche Vorsorgemaßnahmen sind sinnvoll?

Die gesetzlichen Krankenkassen empfehlen:

- Vorsorgeuntersuchungen
- Impfungen
- Regelmäßige Kontrollen bei chronischen Erkrankungen (Diabetes mellitus, Krebs-Nachsorge usw.).

Wir führen folgende Vorsorgeuntersuchungen durch:

- Gesundheitsvorsorge Check 35+: ab dem 35. Lebensjahr eine „Check - Up“ Untersuchung alle zwei Jahre. Impfausweis nicht vergessen!
- Hautkrebs-Screening : Ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre.
- Krebsvorsorge (bei Männern): Ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich.
- Beratung zur Vorsorge-Koloskopie.
- Jugendgesundheitsuntersuchung J1: Einmalig für jeden Jugendlichen zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr. Impfausweis nicht vergessen!
- Jugendarbeitsschutzuntersuchungen: Jugendliche unter 18 Jahren müssen vor Beginn einer Ausbildung oder einer Tätigkeit eine solche Untersuchung durchführen lassen
- Impfungen: Bei unseren Impfeempfehlungen halten wir uns an die Empfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommision des Bundesgesundheitsamtes). (s. unten).
- Verlauskontrollen bei chronischen Erkrankungen und Krebs-Nachsorge nach individueller Absprache. Impfausweis nicht vergessen!

Wie ist der Ablauf?

- Bitte sprechen Sie uns auf Vorsorgeuntersuchungen an und lassen sich hierfür Termine geben.
- Mit Ihrem Einverständnis werden wir Sie regelmäßig an die nächsten Vorsorgetermine erinnern.
- Bringen Sie zu den nächsten Terminen Ihren Impfausweis mit, um zu sehen, ob Ihr Impfschutz vollständig ist.

Vorsorgen ist besser als Heilen!

Zusatzinformationen:

Die Empfehlungen der Ständigen Impfkommision (STIKO), Stand Juli 2007 (siehe ggf. auch aktuellster Impfkalendar des DGK ):

Impfkalendar (Standardimpfungen) für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Empfohlenes Impfalter und Mindestabstände zwischen den Impfungen.

siehe auch:

Robert Koch-Institut

Aktuelles Epidemiologisches Bulletin