

erkannt, können die meisten Risikofaktoren durch bloße Verhaltensänderungen ausgeräumt werden, ohne dass Sie gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln müssen.

Gesundheitsuntersuchung (Check-up 35)

- Wer: Alle Versicherten ab dem vollendeten 35. Lebensjahr
- Wann: Jedes zweite Jahr
- Wo: Bei Allgemeinärzten, Internisten, Ärzten ohne Gebietsbezeichnung
- Was: 1. Anamnese (Krankheitsvorgeschichte): Erhebung der Eigen-, Familien- und Sozialanamnese, insbesondere Erfassung des Risikoprofils

2. Klinische Ganzkörperuntersuchung (vollständige körperliche Untersuchung)

3. Laboratoriumsuntersuchungen
Untersuchungen aus dem Blut: Gesamt-Cholesterin, Blutzucker
Untersuchungen aus dem Urin: Eiweiß, Urinzucker, rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Nitrit (Harnstreifentest)

Die Ärztinnen und Ärzte in Niedersachsen

Ihre Gesundheit ist unsere Verantwortung

Arztstempel:

Impressum Broschüre Vorsorge

Herausgeber: Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen
Berliner Allee 22
30175 Hannover
Ärztammer Niedersachsen
Berliner Allee 20
30175 Hannover

Redaktion: Detlef Haffke (verantwortlich)
Redaktionsausschuss: Arbeitsgemeinschaft Prävention
Anschrift: Kassenärztliche Vereinigung Niedersachsen
Berliner Allee 22
30175 Hannover

Telefon: 05 11 / 3 80 - 31 33
Telefax: 05 11 / 3 80 - 34 91
E-Mail: detlef.haffke@kvn.de
Internet: www.kvn.de
www.aekn.de

Bleib fit, mach mit - Vorsorge

äkn ärztammer
niedersachsen

KVN
Kassenärztliche Vereinigung
Niedersachsen
Hauptquartier Hildesheim

Gesundheitsuntersuchung - Check-up -



Bleib fit, mach mit - Vorsorge!

Haben Sie schon an Ihren Gesundheits-Check-up gedacht?

Vorsorge ist heute für uns alle selbstverständlich. Mit dem Abschluss von Alters-, Kranken-, Feuer- und Diebstahlversicherungen tragen wir Verantwortung dafür, dass die finanzielle Belastung im Ernstfall so gering wie möglich ist. Unser Auto bringen wir regelmäßig zur Inspektion und zum TÜV, um es „auf Herz und Nieren“ prüfen zu lassen.

Aber mal ehrlich: Wann haben Sie die letzte vorsorgliche Gesundheitsuntersuchung bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt machen lassen? Die meisten von uns verhalten sich, was ihre Gesundheitsvorsorge betrifft, wie der Vogel Strauß. „Das ist ja immer unangenehm und überhaupt, das kostet mich zuviel Zeit“, wenden auch Sie vielleicht jetzt ein.

Auf die meisten Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen trifft das aber nicht zu. Ihr Zeitaufwand beispielsweise für die „Check-up“ genannte Gesundheitsuntersuchung ist deutlich geringer als die für einen Friseurbesuch. Wartezeiten entstehen meist nicht. Die durchzuführenden Untersuchungen tun auch nicht weh.

„Aber bringt das denn überhaupt was?“ Diese Frage können Ärztinnen und Ärzte nur mit einem uneingeschränkten „Ja“ beantworten. Unbehandelter Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte können zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen.

Dabei reichen oft schon kleine Verhaltensänderungen aus, um bestehende Risikofaktoren zu mindern. Der „Check-up“ dient dazu, Ihre möglichen

individuellen Risikofaktoren zu bestimmen und einen individuellen Fahrplan zu ihrem Abbau zu erstellen.

„Aber mir tut doch nichts weh“, werden Sie jetzt vielleicht denken.

Wie schön für Sie. Aber damit es auch so bleibt, sollten Sie gleich einen Termin für Ihren „Check-up“ vereinbaren. Denn es ist wichtig, diese Untersuchungen dann zu machen, wenn noch nichts weh tut.

Die niedersächsischen Ärztinnen und Ärzte möchten Sie über die Möglichkeiten der unkomplizierten Gesundheitsuntersuchung informieren. Dabei wenden wir uns auch besonders an jene, die sich nicht in ständiger ärztlicher Behandlung befinden. Helfen Sie uns dabei. Werben Sie bei Verwandten und Bekannten für den Gedanken der Vorsorge.

Ab 35 zur Gesundheitsuntersuchung

Den „Check-up“ bieten Ihnen die gesetzlichen Krankenkassen seit 1989 an. Ihn können Sie in jedem zweiten Jahr in Anspruch nehmen, wenn Sie 35 Jahre oder älter sind.

So wie die Inspektion bei Ihrem Auto die Fahrtüchtigkeit Ihres Wagens erhalten hilft, indem notwendige Wartungen vorgenommen werden, so dient der „Check-up“ der Vermeidung von Krankheiten und damit der Erhaltung Ihrer Lebensqualität. Deshalb ist diese Gesundheitsuntersuchung vor allem für die Mitbürger gedacht, die noch nicht krank sind oder sich nicht krank fühlen.

Bevor der Schmerz kommt

Gerade die so genannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Zuckerkrankheit oder Nierenerkrankungen stellen sich schleichend ein und machen anfänglich keine Beschwerden. Aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der

Bundesrepublik noch immer die Todesursache Nummer 1.

Das Zusammenspiel von Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterinspiegel ist einer der Hauptfaktoren für die Entstehung des Herzinfarktes. Doch einen erhöhten Blutfettgehalt merken Sie gar nicht, und anfänglich fühlt man sich mit erhöhtem Blutdruck pudelwohl.

Mit relativ einfachen und wenig belastenden Untersuchungen stellt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt fest, ob bei Ihnen Risikofaktoren erkennbar sind oder sich schon zu einer Krankheit verdichtet haben.

Wenig Aufwand für viel Gesundheit

In einem ausführlichen Eingangsgespräch erläutern Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eventuelle eigene Erkrankungen oder in der Familie und Ihren persönlichen Gesundheitszustand. Dann erfolgt eine Ganzkörperuntersuchung, zu der natürlich auch das Blutdruckmessen gehört. Ihre Blutprobe liefert Daten über Blutzucker und Cholesterin. Der Urin-Streifen-Test fahndet nach Hinweisen für Nierenkrankheiten oder einen Diabetes.

In einem abschließenden Gespräch wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die erhobenen Befunde mit Ihnen besprechen und gemeinsam mit Ihnen über eventuell notwendige Maßnahmen nachdenken.

Vorsorgen ist besser als Heilen

Eine Auswertung der bisher erfolgten „Check-ups“ hat ergeben, dass bei jedem zweiten Teilnehmer eine Erkrankung oder Risikofaktoren festgestellt wurden, die bis dahin noch nicht bekannt waren. Am häufigsten wurden erhöhte Bluffettwerte nachgewiesen. Doch ziehen Sie jetzt nicht die falsche Konsequenz! Dieses Ergebnis sollte Ihnen keine Angst machen, sondern ist als Chance zu begreifen. Denn frühzeitig