



EINFACH  
BEIM HAUS-  
ARZT TERMIN  
VEREINBAREN

# GUT VORGESORGT DER CHECK-UP FÜR ERWACHSENE

INFORMATION FÜR UNSERE PATIENTEN

## WARUM VORSORGE SO WICHTIG IST

Sie fühlen sich fit und möchten, dass das so bleibt? Dann fragen Sie Ihren Arzt nach der Check-up-Untersuchung. Denn diese hilft Ihnen, häufig auftretende Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes beziehungsweise deren Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.

## NEU: FÜR ALLE AB 18

Zwischen dem 18. und dem 35. Lebensjahr haben Sie als gesetzlich Krankenversicherter einmalig Anspruch auf den Gesundheits-Check. Ab dem Alter von 35 können Sie die Untersuchung alle drei Jahre in Anspruch nehmen.

Dabei werden Ihre gesundheitlichen Risiken und Belastungen erfasst und von Ihrem Arzt ausgewertet. In einer anschließenden Beratung erhalten Sie Tipps, die Ihnen dabei helfen, gesund zu bleiben.

## WAS BEIM CHECK-UP GEMACHT WIRD

### Gespräch

Der Check-up startet mit einem Gespräch – der sogenannten Anamnese. Der Arzt befragt Sie zu Vorerkrankungen und Krankheiten von Familienmitgliedern sowie zu eventuellen Beschwerden. Zudem prüft der Arzt Ihren Impfstatus.

### Untersuchung

Danach folgen:

➤ Eine vollständige körperliche Untersuchung: Dabei werden Herz, Lunge, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Bewegungsapparat, Nervensystem und Sinnesorgane überprüft, um abweichende oder krankhafte Befunde feststellen zu können.

➤ Das Messen des Blutdrucks: Zusammen mit dem Cholesterinwert kann der Blutdruck auf Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) oder für einen Herzinfarkt hinweisen.

➤ Die Entnahme einer Blutprobe: Diese wird dann im Labor ausgewertet und gibt Aufschluss über Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Anhand dieser Werte kann der Arzt erkennen, ob zum Beispiel der Verdacht auf eine Zuckerkrankheit besteht.

Bei Versicherten unter 35 Jahren erfolgen Blutuntersuchungen nur bei einem entsprechenden Risikoprofil, das heißt bei Übergewicht, Bluthochdruck oder familiären Vorerkrankungen.

➤ Zusätzlich bei Versicherten ab 35 Jahren:  
Die Untersuchung des Urins: Hinweise auf Nieren- und Blasenerkrankungen, aber auch auf eine Zuckerkrankheit lassen sich auf dem Teststreifen der Urinprobe ablesen.

### Beratung

Abschließend informiert der Arzt Sie über die Ergebnisse des Check-ups und erstellt ein individuelles Risikoprofil für Sie. Darüber hinaus gibt er Ihnen Tipps für eine gesunde Lebensweise. Bei Verdacht oder Diagnose einer Krankheit folgen weiterführende Untersuchungen oder eine entsprechende Behandlung.

## CHECK-UP: IHRE VORTEILE

- Sie erhalten schnell und unkompliziert einen Überblick über Ihren Gesundheitszustand.
- Ihr Arzt kann Sie anhand der Erkenntnisse aus dem Check-up noch besser beraten.
- Sie bekommen Tipps, um nachhaltig gesund zu leben.

## WIE SIE DEN CHECK-UP BEKOMMEN

Einfach beim Hausarzt einen Termin für den Check-up vereinbaren. Je früher, desto besser!

## DIE KASSENÄRZTLICHEN VEREINIGUNGEN UND DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG

Rund 165.000 Ärzte und Psychotherapeuten übernehmen in Deutschland die ambulante medizinische und psychotherapeutische Versorgung. Dass alles reibungslos funktioniert, dafür sorgen die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen):

- Sie schließen für alle niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten mit allen gesetzlichen Krankenkassen Verträge über die ambulante Versorgung ab. So können Patienten jeden Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen, egal in welcher Krankenkasse sie versichert sind.
- Sie gewährleisten eine ambulante Versorgung zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- Sie überprüfen die Qualifikationen der Vertragsärzte und -psychotherapeuten, kontrollieren die medizinischen Apparaturen sowie die Qualität der Untersuchungen.

Der Dachverband der 17 KVen in Deutschland ist die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV).

## IHR PERSÖNLICHER VORSORGEKALENDER

Die folgenden Früherkennungsuntersuchungen gehören zum Leistungsangebot der gesetzlichen Krankenkassen, das für Sie kostenfrei ist.

ALTER	FRAUEN	MÄNNER
Ab 18 Jahren: <b>Check-up</b> einmalig zwischen 18 und 35 Jahren		
Ab 20 Jahren	<b>Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitales</b> jährlich	
zusätzlich Ab 30 Jahren	<b>Früherkennung Brustkrebs</b> jährlich	
Ab 35 Jahren: <b>Check-up</b> alle drei Jahre		
Ab 35 Jahren: <b>Früherkennung Hautkrebs</b> alle zwei Jahre		
Ab 45 Jahren		<b>Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales</b> jährlich
Ab 50 Jahren	<b>Früherkennung Darmkrebs</b> 50 bis 54 Jahre: jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl	<b>Früherkennung Darmkrebs</b> 50 bis 54 Jahre: wahlweise jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre: zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
Ab 50 bis 69 Jahre	<b>Früherkennung Brustkrebs</b> alle zwei Jahre Einladung zum Mammographie-Screening	
Ab 55 Jahren	<b>Früherkennung Darmkrebs</b> wahlweise alle zwei Jahre Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren	<b>Früherkennung Darmkrebs</b> wahlweise alle zwei Jahre Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
Ab 65 Jahren		<b>Früherkennung Bauch-aortenaneurysmen</b> einmalig

..... Mit freundlichen Grüßen von Ihrem Praxisteam .....