

INKLUSIVE
IMPF-ÜBERSICHT

Vorsorgepass



Mit freundlicher Empfehlung

MUSTER

(Urheberrechtlich geschützt)

Inhalt

●	Persönliche Angaben	4
F/M	Gesundheits-Check-up	6
F/M	Sportmedizinische Untersuchung	8
F/M	Zahnvorsorgeuntersuchungen	10
F/M	Schilddrüse	12
F/M	Osteoporose	14
F/M	Grüner-Star-Test (Glaukomvorsorge)	16
F/M	Hautkrebs-Screening	18
F/M	Darmkrebsfrüherkennung I und II	20
F	HPV / Gebärmutterhalskrebs	22
F	Brustkrebs	24
M	Krebsfrüherkennung beim Mann	26
M	PSA-Test	28
F/M	Weitere mögliche und sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen	30
F/M	Impfungen	32
●	Die Kostenfrage	35

Die Früherkennung von Krankheiten gewinnt eine immer größere Bedeutung. Durch Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen können viele Erkrankungen schneller erkannt und eventuell in ihrem Ausmaß gelindert werden – unter Umständen lassen sich einige Krankheiten auch ganz verhindern. Es steht eine Reihe von Maßnahmen zur Verfügung, die sowohl Frauen als auch Männer rechtzeitig auf gesundheitliche Risiken hinweisen können.

Einige dieser Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen werden von den Krankenkassen erstattet, andere müssen selbst getragen werden. Die einzelnen so genannten Screenings werden in relativ langen und unterschiedlichen Intervallen durchgeführt – oftmals erinnert der Hausarzt an die entsprechenden Termine, aber es ist gut, selbst einen Überblick zu haben. Dabei soll Sie dieser Vorsorgepass unterstützen: Die wichtigsten Präventionsmaßnahmen und Impfungen sind kurz erklärt und lassen sich mit den individuellen Terminen und persönlichen Bemerkungen ergänzen. Die Angaben der Untersuchungsintervalle stellen dabei Empfehlungen dar und können in Absprache mit dem behandelnden Arzt durchaus variieren.

Impressum

Stand: 11/2013

© PACS Verlag GmbH • www.pacs-online.com
Gewerbestr. 9 • 79219 Staufen • Tel. (0 76 33) 9 33 20-0 • Fax -20

Alle Informationen zu den Untersuchungen sind sorgfältig recherchiert und stellen lediglich Empfehlungen dar, die mit dem Arzt besprochen werden sollten. Die Auflistung der Vorsorgeuntersuchungen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Alle Angaben ohne Gewähr.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Erlaubnis des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Form der Vervielfältigung, der Übersetzung und der Einspeisung in elektronische Systeme.

Persönliche Angaben

Name

Adresse

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail-Adresse

Hausarzt

Apotheke

Im Notfall zu benachrichtigen

Blutgruppe/Rhesusfaktor

Organspender nein ja

Allergien nein ja, gegen...

Chronische Erkrankungen

(z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Epilepsie, Asthma)

nein ja, und zwar ...

Medizinische Besonderheiten

(z. B. Herzschrittmacher, Implantate, Bypass-/Operationen)

nein ja, und zwar ...

Medikamenteneinnahme

(Hier könne Sie Medikamente eintragen, die Sie regelmäßig einnehmen und den Grund der Einnahme)

● Gesundheits-Check-up

Was wird untersucht?

Die allgemeine Gesundheit, insbesondere das Risiko für Herz-Kreislauf- und Nieren-Erkrankungen sowie für Diabetes mellitus

Wie wird untersucht?

Körperliche Untersuchung (Ganzkörperstatus), Blutdruckmessung, Blutuntersuchungen (Gesamtcholesterin und Glukose), Urinuntersuchungen (Eiweiß, Glukose, rote und weiße Blutkörperchen, Nitrit), Beratungsgespräch

Welcher Arzt macht das?

Hausarzt, Allgemeinmediziner, Praktischer Arzt, Internist

Ab welchem Alter?

Ab 35 Jahren

Wie häufig?

Alle zwei Jahre

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin
MUSTER (Urheberrechtlich geschützt)		

Besondere Ergebnisse

Sportmedizinische Untersuchung

Was wird untersucht?

Körperliche Leistungsfähigkeit

Wie wird untersucht?

Lungenfunktionstest, Belastungs-EKG, körperliche Untersuchung, Echokardiographie (Ultraschall-Untersuchung am Herzen), Blutbild, Laktat-Test

Welcher Arzt macht das?

Sportmediziner

Ab welchem Alter?

Ab 35 Jahren und wenn länger kein Sport betrieben wurde oder wenn ein oder mehrere Risikofaktoren (Rauchen, Bewegungsmangel, Fettstoffwechselstörung, Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Herzkrankheiten in der Familie, Gerinnungsstörungen des Blutes) zutreffen

Wie häufig?

Bei einem gesunden Allgemeinzustand alle drei bis fünf Jahre

Im Normalfall: Selbstzahler-Leistung (IGeL)

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin
MUSTER (Urheberrechtlich geschützt)		

Besondere Ergebnisse

Zahnvorsorgeuntersuchungen

Was wird untersucht?

Gesamter Zahnstatus, d. h. Zähne und Zahnfleisch

Wie wird untersucht?

Zahnärztliche Kontrolle

Welcher Arzt macht das?

Zahnarzt

Ab welchem Alter?

Ab 18 Jahren

Wie häufig?

Einmal pro Halbjahr

(Urheberrechtlich geschützt)

Hinweis!

Bei gesetzlich Versicherten erhöht sich der Festzuschuss auf Zahnersatz bei regelmäßiger Vorsorge in den vorausgegangenen fünf bzw. zehn Jahren. Die konkreten Werte sind bei den gesetzlichen Krankenversicherungen zu erfragen.

Hinweis!

Eine professionelle Zahnreinigung muss je nach Versicherung selbst bezahlt werden. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen in der Regel einmal jährlich die Entfernung harten Zahnsteins, nicht aber die Entfernung weicher Beläge und die Politur der Zähne.

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin

Besondere Ergebnisse

Schilddrüse

Was wird untersucht?

Funktionalität der Schilddrüse
(Unter-/Überfunktion)

Wie wird untersucht?

Abtasten, ggf. Ultraschall und Bluttest

Welcher Arzt macht das?

Hausarzt / Röntgenarzt

Ab welchem Alter?

Ab 40 Jahren

Wie häufig?

Alle ein bis zwei Jahre

Im Normalfall: Selbstzahler-Leistung (IGeL)

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin
MUSTER (Urheberrechtlich geschützt)		

Besondere Ergebnisse

Osteoporose

Was wird untersucht?

Knochendichte zur frühzeitigen Erkennung von Knochenschwund (Osteoporose)

Wie wird untersucht?

Röntgenuntersuchung (meistens Zweispektren-Röntgenabsorptiometrie (DXA))

Welcher Arzt macht das?

Orthopäde, Radiologe

Ab welchem Alter?

Nach den Wechseljahren oder bei erhöhtem Risiko, beispielsweise häufige Stürze oder geringes Körpergewicht

Wie häufig?

Jährlich

Im Normalfall: Selbstzahler-Leistung (IGeL)

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin
MUSTER (Urheberrechtlich geschützt)		

Besondere Ergebnisse

Grüner-Star-Test (Glaukomvorsorge)

Was wird untersucht?

Augeninnendruck, Hornhautdicke,
Augenhintergrund

Wie wird untersucht?

Messung des Augeninnendrucks (Verfahren
mit oder ohne Berührung der Hornhaut),
augenärztliche Untersuchung, Kontrolle
Gesichtsfeld und Sehnerv

Welcher Arzt macht das?

Augenarzt

Ab welchem Alter?

Ab 40 Jahren

Wie häufig?

Jährlich

Im Normalfall: Selbstzahler-Leistung (IGeL)

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Besondere Ergebnisse

Hautkrebs-Screening

Was wird untersucht?

Die Haut zur Früherkennung von Hautkrebs

Wie wird untersucht?

Visuelle Untersuchungen der gesamten Hautoberfläche

Welcher Arzt macht das?

Dermatologe, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, qualifizierter Hausarzt, Allgemeinmediziner, Internist, Praktischer Arzt

Ab welchem Alter?

Ab 35 Jahren

Wie häufig?

Jedes zweite Jahr

Hinweis!

Verschiedene Versicherungen bieten schon für Jüngere alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening für ihre Versicherten an.

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin
MUSTER (Urheberrechtlich geschützt)		

Besondere Ergebnisse

Darmkrebsfrüherkennung I und II

Was wird untersucht?

- I: Blut im Stuhl
- II: Dickdarm

Wie wird untersucht?

- I: Schnelltest (Guajak-Test)
- II: Koloskopie (Darmspiegelung)

Welcher Arzt macht das?

- I: Hausarzt
- II: Facharzt

Ab welchem Alter?

- I: 50 bis 55 Jahre
- II: ab 55 Jahren

Wie häufig?

- I: jährlich
- II: zweite Koloskopie frühestens zehn Jahre nach der ersten; bei Nicht-Inanspruchnahme alle zwei Jahre Stuhltest möglich.

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin
MUSTER (Urheberrechtlich geschützt)		

Besondere Ergebnisse

● HPV / Gebärmutterhalskrebs

Was wird untersucht?

Überprüfung auf humane Papillomaviren (HPV), eine der Hauptursachen für die Erkrankungen und frühzeitig nachweisbar.

Wie wird untersucht?

PAP-Test mittels Abstrich aus dem Gebärmutterhals, ggf. in Verbindung mit HPV-Test

Welcher Arzt macht das?

Gynäkologe

Ab welchem Alter?

Ab 20 Jahren

Wie häufig?

Jährlich

Hinweis!

Der PAP-Test wird von den Krankenkassen übernommen, während die Kostenübernahme des HPV-Tests unterschiedlich gehandhabt wird.

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Besondere Ergebnisse

Brustkrebs

Was wird untersucht?

Die Brüste auf Veränderungen, Verhärtungen, Knoten

Wie wird untersucht?

Abtasten der Brustdrüsen und Achsellymphknoten

Welcher Arzt macht das?

Gynäkologe

Ab welchem Alter?

Ab 30 Jahren

Wie häufig?

Jährlich

Hinweis!

Ergibt die Tastuntersuchung einen Verdacht auf Brustkrebs, so wird auch eine anschließende Mammographie von den Krankenkassen bezahlt. Zwischen 50 und 70 Jahren haben Frauen alle zwei Jahre Anspruch auf eine Mammographie der Brust.

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Besondere Ergebnisse

● Krebsfrüherkennung beim Mann

Was wird untersucht?

Die äußeren Genitalorgane, die Prostata und die Lymphknoten in der Region

Wie wird untersucht?

Tastuntersuchung

Welcher Arzt macht das?

Urologe

Ab welchem Alter?

Ab 45 Jahren

Wie häufig?

Jährlich

Hinweis!

Männer sollten sich bereits ab dem 18. Lebensjahr einmal im Monat selbst untersuchen. Verhärtungen, Knoten, Vergrößerungen oder Verkleinerungen und ausgeprägte Druckunempfindlichkeit der Hoden sind ein Grund, den Arzt aufzusuchen.

MUSTER
(Urheberrechtlich geschützt)

Datum der Untersuchung	Arzt/Einrichtung	Nächster Termin
MUSTER (Urheberrechtlich geschützt)		

Besondere Ergebnisse

Weitere mögliche und sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen

Abdomen-Sonografie

Bei der Ultraschalluntersuchung des Oberbauches wird der Zustand der inneren Organe, u. a. Leber, Galle, Milz, Bauchspeicheldrüse, Nieren, auf Erkrankungen, Organveränderungen, Tumore untersucht.

Arteriosklerose

Arteriosklerose gilt als die Hauptursache für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Thrombosen. Das Risiko lässt sich mittels einer Ultraschall-Untersuchung herausfinden, diese sollte alle fünf Jahre erfolgen.

Belastungs-EKG und/oder Echokardiographie

Die Herzleistungsfähigkeit zur Erkennung von Herzkrankungen wie z. B. der koronaren Herzkrankheit (KHK) ist vor allem bei Vorliegen von Risikofaktoren oder Beschwerden, außerdem vor größeren körperlichen Belastungen, z. B. Marathonlauf.

Chlamydien-Screening

Frauen unter 25 Jahren können sich einmal jährlich mittels Urinprobe (Kassenleistung) oder Abstrich (Selbstzahlerleistung) auf Chlamydien testen lassen.

Röntgenuntersuchung der Lunge

Die Röntgenaufnahme der Lunge ist speziell für Raucher ab 40 Jahren wichtig.

Im Normalfall: Selbstzahler-Leistung (IGeL)

Datum	Nächster Termin
Arzt/ Einrichtung	
Art der Untersuchung	
Besondere Ergebnisse	
Datum	Nächster Termin
Arzt/ Einrichtung	
Art der Untersuchung	
Besondere Ergebnisse	
Datum	Nächster Termin
Arzt/ Einrichtung	
Art der Untersuchung	
Besondere Ergebnisse	

Impfungen

Schutzimpfungen und Auffrischimpfungen gegen Infektionskrankheiten werden von den Krankenkassen übernommen, teilweise auch andere, spezifische Impfungen bei erhöhter Gefährdung – nicht aber Reiseimpfungen! Die Überprüfung des Impfstatus sollte alle zehn Jahre stattfinden, die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

Standard- bzw. Auffrischimpfungen für Erwachsene

Alle Impfungen in Absprache mit dem behandelnden Arzt!

Diphtherie und Tetanus (Auffrischung)

empfohlen alle zehn Jahre

Masern

nicht geimpfte bzw. nur einmal geimpfte Personen, die nach 1970 geboren sind

Weitere Impfungen für Erwachsene

Indikationsimpfungen

- FSME (Frühsommermeningo-Enzephalitis)
- Haemophilus influenza Typ B (Hib)-Infektion
- Hepatitis A und B
- Influenza
- Masern
- Meningokokken-Infektion
- Pertussis (Keuchhusten)
- Pneumokokken-Infektion
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Röteln
- Tollwut
- Varizellen

Gripeschutz-Impfung

Für wen?

- Standardimpfung bei Personen über 60 Jahre
- bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch Grundleiden (z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose)
- Menschen mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten oder HIV-Infektion
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- Schwangere
- Personen, bei denen der Kontakt zu vielen Menschen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko birgt: Medizinisches Personal, Personal in Pflegeeinrichtungen und Personal in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr (z. B. Busfahrer, Lehrer)

Wann?

Oktober/November eines jeden Jahres

Wie häufig?

jährlich, da sich der Virus jedes Jahr verändern kann

Schutzfunktion

Kein kompletter Schutz gegen Grippe-Infektionen, da Ansteckung kurz nach der Impfung (innerhalb

von zehn bis vierzehn Tagen) möglich. Auch kann es sein, dass der Impfstoff nicht mit den auftretenden Grippe-Viren übereinstimmt. Bei Personen mit einem geschwächten Immunsystem kann es trotz Impfung zu einer Infektion kommen, die allerdings in der Regel harmloser verläuft als ohne Impfung.

Hinweis!

Erkältungen können auch trotz einer Gripeschutzimpfung auftreten, hier sind andere Erreger für die Infektion verantwortlich.

Keine Impfung

- bei Fieber über 38,5 °C
- bei Allergie auf Hühnereiweiß oder andere Bestandteile des Impfstoffes
- weitere Einschränkungen bei neueren (Lebend-) Impfstoffen sind mit dem Hausarzt abzuklären

Pneumokokken

Für wen?

- Standardimpfung bei Personen über 60 Jahre
- bei einem geschwächten Immunsystem (z. B. aufgrund von HIV-Infektion, Organtransplantation)
- bei bestehendem Diabetes, chronischen Herz- oder Lungen-Erkrankungen sowie bei Leber- oder Nierenkrankheiten oder Erkrankungen des Nervensystems
- bei entfernter oder von Geburt an fehlender Milz, bei Erkrankungen der Milz oder des Knochenmarks
- bei Sichelzellanämie und anderen Erkrankungen, die die roten Blutkörperchen betreffen.

Hinweis!

bei angeborenen oder erworbenen Immundefekten oder Nierenkrankheiten kann ggf. eine Wiederholung der Impfung nach fünf Jahren empfohlen sein

Wie häufig?

unter Umständen alle fünf Jahre

Schutzfunktion

Schutz vor den 23 wichtigsten Pneumokokken-Typen

