



# Alles gut im Griff.

Gesundheitsvorsorge für Erwachsene

Vorsorgen und Bonus sichern

Da fühl ich mich gut.

# Inhalt

<b>Gesundheitsvorsorge ist lebenswichtig</b> .....	Seite 4
Der Gesundheits-Check-up .....	Seite 5
Die Hautkrebsvorsorge .....	Seite 6
Die Zahnvorsorge .....	Seite 6
<b>Die Früherkennung von Krebserkrankungen</b> .....	Seite 7
Krebsvorsorge bei Frauen .....	Seite 7
Das Plus an Vorsorge – MammaCare .....	Seite 8
Krebsvorsorge bei Männern .....	Seite 9
Darmkrebsprophylaxe .....	Seite 9
<b>Der Impfschutz im Erwachsenenalter</b> .....	Seite 10
<b>Impfkalender für Erwachsene</b> .....	Seite 11

## Kontakt

Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gern!

- Persönlich in einer unserer nahezu 500 Geschäftsstellen bundesweit.
- Telefonisch unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111
- Per E-Mail unter [info@ikk-classic.de](mailto:info@ikk-classic.de)

# Gesundheitsvorsorge ist lebenswichtig

Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut und Ihre Gesunderhaltung unsere wichtigste Aufgabe. Selbst wenn Sie sich gesund fühlen, können in Ihrem Körper von Ihnen unbemerkt Störungen ablaufen, die – unbehandelt – mitunter zu folgenschweren Erkrankungen führen. Werden Symptome und Warnsignale frühzeitig erkannt, können viele Krankheiten gut behandelt oder sogar gänzlich verhindert werden. Deshalb bietet die IKK classic ihren Versicherten ein umfangreiches Vorsorgeprogramm, das Sie kostenfrei und ohne Zahlung der Praxisgebühr von zehn Euro nutzen können.

## Früherkennungsmaßnahmen haben das Ziel:

- Funktionsstörungen zu erkennen
- Verdachtsfälle eingehend zu diagnostizieren
- Erkannte Erkrankungen (rechtzeitig) zu behandeln
- Eine Änderung gesundheitsschädigender Verhaltensweisen zu bewirken

## Als Versicherter der IKK classic haben Sie nach Vorlage Ihrer IKK-Versichertenkarte Anspruch auf folgende Gesundheitsuntersuchungen:

- Gesundheits-Check-up für Versicherte ab 35 Jahren zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes
- Hautkrebsvorsorge ebenfalls ab einem Alter von 35 Jahren
- Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen
- Früherkennung von Krebserkrankungen bei Frauen ab 20 Jahren, bei Männern ab 45 Jahren
- Darmkrebsprophylaxe für alle Versicherten ab einem Alter von 50 Jahren
- Auffrischung wichtiger Schutzimpfungen

- Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren

## Der Gesundheits-Check-up

Ab einem Alter von 35 Jahren können Sie diese Vorsorgeuntersuchung alle zwei Jahre durchführen lassen. Bei der Früherkennung geht es darum, insbesondere chronische Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen. Das sind hauptsächlich Herz-Kreislauf-Krankheiten, chronische Nierenleiden und Diabetes.

## Die Untersuchung umfasst:

- Ein Gespräch zur Erhebung Ihrer Krankengeschichte und zur Feststellung individueller Risiken für bestimmte Krankheiten (Anamnese)
- Eine ausführliche körperliche Untersuchung
- Das Abhören des Herzens, der Lunge, das Abklopfen und Abtasten des Brustkorbs und Bauches, Diagnose des Bewegungsapparates, der Haut, der Sinnesorgane und des Nervensystems
- Das Messen von Blutdruck, Herzfrequenz, Körpergröße und -gewicht
- Eine Blutuntersuchung zur Bestimmung des Blutzuckers und des Cholesterinspiegels
- Eine Urinuntersuchung



## Die Hautkrebsvorsorge

Neben dem Gesundheits-Check haben Versicherte ab 35 Jahren ebenfalls alle zwei Jahre Anspruch auf eine Hautkrebsvorsorge, dem Haut-Screening. Sie können diese Untersuchung bei einem eigens dafür geschulten Allgemein-, Haus- oder Hautarzt durchführen lassen. Vorzugsweise sollte das Screening in Verbindung mit dem Gesundheits-Check-up vorgenommen werden.

### Das Haut-Screening umfasst:

- Eine gezielte Anamnese
- Eine visuelle Ganzkörperuntersuchung der gesamten Haut, einschließlich des Kopfes (Achselhöhle, Leistenbeugen, Handflächen usw.)
- Eine Befundmitteilung mit Beratung
- Eine Dokumentation der Ergebnisse

## Die Zahnvorsorge

Ebenso wichtig wie die allgemeinen Früherkennungsmaßnahmen ist die Zahngesundheitsvorsorge. Denken Sie deshalb unbedingt daran, regelmäßig einen Termin zur Untersuchung zu vereinbaren. Bei der Vorsorge untersucht der Zahnarzt eingehend Ihren Mundbereich nach kariösen und erkrankten Stellen, entfernt gegebenenfalls Zahnstein und überprüft das Zahnfleisch. Versicherte ab 18 Jahren haben einmal im Kalenderjahr Anspruch auf eine Vorsorgebehandlung.

**Übrigens:** Regelmäßige Zahnvorsorgeuntersuchungen erhöhen den Festzuschuss zum Zahnersatz erheblich. So beträgt die gesetzliche Unterstützung zum Zahnersatz im Allgemeinen 50 Prozent. Können Sie für die letzten fünf Kalenderjahre eine kontinuierliche Zahnkontrolle nachweisen, erhöht sich der Festzuschuss auf 60 Prozent. Weisen Sie uns aus den letzten zehn Jahren eine regelmäßige jährliche Zahnvorsorge nach, steigt der Zuschuss sogar auf 65 Prozent.

# Die Früherkennung von Krebserkrankungen

Fast eine halbe Million Menschen erkrankt in Deutschland jährlich neu an Krebs. Trotz verbesserter Behandlungsmethoden und Heilungsfortschritten liegen Geschwulsterkrankungen bei den Todesursachen nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen an zweiter Stelle. Dennoch sind wir dieser heimtückischen Krankheit nicht hilflos ausgeliefert. Krebs kann geheilt werden, wenn er früh genug erkannt wird beziehungsweise noch keine Beschwerden verursacht. Aus diesem Grund bietet die IKK classic ihren Versicherten kostenlose Krebsvorsorgeuntersuchungen an, die Frauen ab 20 Jahren und Männer ab 45 Jahren wahrnehmen sollten.

## Krebsvorsorge bei Frauen

Einmal jährlich können Frauen ab 20 Jahren eine Krebsvorsorge in Anspruch nehmen. Nach einer gezielten Anamnese erfolgen die Untersuchung des Muttermundes sowie eine gynäkologische Tastuntersuchung des Genitales. Um eine Krebserkrankung auszuschließen, sind auch der so genannte Pap-Abstrich und die zytologische Untersuchung Bestandteil der Vorsorgemaßnahme. Ab einem Alter von 30 Jahren erfolgt zusätzlich die Untersuchung der Brust und der Haut.

### Wichtig!

Damit mehr Menschen die Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch nehmen, nimmt der Gesetzgeber die Versicherten stärker in die Pflicht. Betroffen davon sind alle Frauen, die **nach dem 1. April 1987** geboren wurden. Gesetzlich krankenversicherte Frauen dieser Altersgruppe müssen sich eingehend zu den Vorteilen und Risiken der Früherkennungsuntersuchung von Gebärmutterhalskrebs beraten lassen. Ab dem 20. Geburtstag muss das Beratungsgespräch innerhalb von zwei Jahren stattgefunden haben.

In der Regel wird das Beratungsgespräch durch Ihren Frauenarzt geführt. Die Praxisgebühr fällt für diesen Termin nicht an. Frauen, die keine Beratung nachweisen können, werden im Falle einer späteren Erkrankung an Gebärmutterhalskrebs nicht mehr von der reduzierten Belastungsgrenze für Zuzahlungen (ein Prozent des Bruttoeinkommens) profitieren können.

### Das Plus an Vorsorge – MammaCare

Damit Sie Ihrer Gesundheit noch sicherer sein können, bieten wir unseren versicherten Frauen das moderne Vorsorgeprogramm zur Früherkennung von Brustkrebs an: **MammaCare**. Die Brustselbstuntersuchung ist die erfolgreichste Methode zur Entdeckung des Brustkrebses. Etwa 80 Prozent der Fälle von Brustkrebs werden durch Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27 Prozent der Frauen ihre Brust monatlich abtasten.

Die MammaCare-Methode ist ein Lernsystem mit einem Silikonmodell, das dem echten Brustgewebe nachgebildet ist. Sie können anhand dieses Brustmodells lernen, normale und krankhafte



Strukturen in Ihrer Brust zu ertasten und diese zu unterscheiden. Die erlernte Tasttechnik wird nach dem Üben am Modell unmittelbar auch zur Untersuchung der eigenen Brust angewendet. Durch die regelmäßige Untersuchung der Brust sind Sie in der Lage einen Knoten, geringfügige Veränderungen oder Verdickungen frühzeitig zu entdecken, sodass bei einer diagnostizierten Brustkrebserkrankung die Heilungschancen deutlich erhöht werden können.

Mit dem IKK Gesundheitskonto übernehmen wir Ihre Teilnahme-kosten bis zur Höhe von 35 Euro. Damit wir Ihnen die Kosten für MammaCare erstatten können, reichen Sie bitte die Teilnahmebescheinigung in Ihrer IKK-Geschäftsstelle ein.

### Krebsvorsorge bei Männern

Männer können die Krebs-Früherkennungsuntersuchung ab einem Alter von 45 Jahren wahrnehmen. Im Rahmen dieser Vorsorge werden Prostata, äußere Genitale, die Haut sowie regionale Lymphknoten inspiziert. Wenden Sie sich für diese Untersuchung an einen Urologen oder Ihren Hausarzt. In der Regel erfolgt ein Abtasten der entsprechenden Organe.

### Darmkrebsprophylaxe

Im Alter von 50 bis 54 Jahren besteht bei Männern und Frauen ein Anspruch auf den jährlichen Schnelltest auf okkultes (verstecktes) Blut im Stuhl. Versicherte ab 55 Jahren haben Anspruch auf eine Darmspiegelung. Eine Wiederholung ist nach zehn Jahren möglich. Der Test auf Blut im Stuhl kann alternativ alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden.

#### IKK Bonus:

Sie sind gesundheitsbewusst und nehmen Vorsorgeuntersuchungen wahr? Wir belohnen Ihren Einsatz für die eigene Gesundheit mit bis zu 300 Euro jährlich. Bonushefte erhalten Sie in Ihrer IKK-Geschäftsstelle oder unter der kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111.

## Der Impfschutz im Erwachsenenalter

Obwohl viele Infektionskrankheiten in Deutschland ausgerottet sind, bleibt Impfen sehr wichtig. Erreger können schnell aus anderen Ländern eingeschleust werden, sich ausbreiten und zu (Klein-)Epidemien führen. Zudem hat sich aufgrund der geringen Kinderzahl in den Familien die Infektionswahrscheinlichkeit in der Kindheit reduziert.

So genannte Kinderkrankheiten brechen im höheren Lebensalter aus und verlaufen komplikationsreicher. Lassen Sie es nicht soweit kommen.

Nutzen Sie einen Arztbesuch auch dazu, die Vollständigkeit Ihres Impfschutzes überprüfen zu lassen. Wir beteiligen uns an den Kosten wichtiger Schutzimpfungen, unter anderem bei Impfungen gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf und Poliomyelitis.

Reisen Sie gern in ferne Länder, sollten Sie sich vor Infektionskrankheiten schützen. Erkundigen Sie sich deshalb mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt bei Ihrem Arzt oder dem Gesundheitsamt über eventuell vorgeschriebene beziehungsweise empfehlenswerte Impfungen. Typische Reiseimpfungen sind Impfungen gegen Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Meningokokkeninfektionen, Tollwut oder Typhus.

## Impfkalender für Erwachsene

Folgende Impfungen sollten nach Empfehlung der ständigen Impfkommission (STIKO) im Erwachsenenalter aufgefrischt oder wenn noch nicht vorhanden, vorgenommen werden:

- **Diphtherie/Tetanus/Pertussis**

Alle zehn Jahre als Auffrischimpfung

- **Poliomyelitis (Kinderlähmung)**

Nur bei fehlender oder unvollständiger Grundimmunisierung

- **Röteln**

Ungeimpfte Frauen oder Frauen mit unklarem Impfstatus im gebärfähigen Alter

- **Influenza (Grippe)**

Ältere Menschen über 60 Jahre, Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung und Schwangere jährlich im Herbst (Grippesaison)

- **Pneumokokken**

Ab einem Alter von 60 Jahren als einmalige Impfung



Kostenlose IKK-Servicehotline: 0800 455 1111