



Sicherheit durch Früherkennung

Gesundheitsvorsorge für Erwachsene

Kein Zusatzbeitrag 2010

Da fühl ich mich gut.

Gesundheitsvorsorge ist lebenswichtig

Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollstes Gut und die Gesunderhaltung unsere wichtigste Aufgabe. Selbst wenn Sie sich gesund fühlen, können in Ihrem Körper von Ihnen unbemerkt Störungen ablaufen, die – unbehandelt – mitunter zu folgeschweren 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 10 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 Krankenversichertenkarte Anspruch auf folgende Gesundheitsuntersuchungen:

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

Der Gesundheits-Check-up

Alle zwei Jahre können Versicherte ab einem Alter von 35 Jahren diese Vorsorgeuntersuchung durchführen lassen. Bei der Früherkennungsmaßnahmen geht es darum, insbesondere chronische Erkrankungen frühzeitig 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. Durch Abhören, Abklopfen und Abtasten erhebt der Arzt erste Befunde über den Zustand von Brustkorb, Herz, Lunge, Bauch, Bewegungsapparat, Haut, Sinnesorganen und Nervensystem. Außerdem werden Blutdruck, Herzfrequenz, Größe und Gewicht bestimmt.
- Des Weiteren folgen 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 so genannten Hautkrebs-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 Hautkrebscreening umfasst:

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

Die Zahnvorsorge

Ebenso wichtig wie die allgemeinen Früherkennungsmaßnahmen ist die Zahngesundheitsvorsorge. Denken Sie deshalb unbedingt daran, eine regelmäßige Untersuchung der Zähne in Ihren Terminkalender mit aufzunehmen. 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 Anspruch auf eine Vorsorgebehandlung einmal im Kalenderjahr.

Übrigens: Regelmäßige Zahnvorsorgeuntersuchungen erhöhen den Festzuschuss zum Zahnersatz erheblich. So beträgt die gesetzliche Unterstützung zum Zahnersatz im Allgemeinen 50 %. Können Sie für die letzten fünf Kalenderjahre eine kontinuierliche Zahnkontrolle nachweisen, erhöht sich der Festzuschuss um 20 % auf 60 %. Weisen Sie uns aus den letzten zehn Jahren eine regelmäßige jährliche Zahnvorsorge nach, steigt der Zuschuss sogar um 30 % auf 65 %.

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 völlig hilflos ausgeliefert. Krebs kann geheilt werden, wenn er früh genug erkannt wird bzw. wenn er noch keine Beschwerden verursacht. Aus diesem Grund bietet die IKK classic ihren Versicherten kostenfreie Früherkennungsuntersuchungen an, die Frauen ab 20 Jahren und Männer ab 45 Jahren wahrnehmen sollten.

Krebsvorsorge bei Frauen

Frauen ab 20 Jahren können einmal jährlich eine Krebsvorsorge in Anspruch nehmen. Nach einer gezielten Anamnese erfolgen hier eine Untersuchung des Muttermundes sowie eine gynäkologische Tastuntersuchung des Genitales. Um eine Krebserkrankung ausschließen zu können, 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: Um die Inanspruchnahme von Früherkennungsuntersuchungen zu erhöhen, 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 der genannten 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 durchgeführt werden.

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 (1 % des Bruttoeinkommens) profitieren können.

Das Plus an Vorsorge – MammaCare-Kurse

Damit Sie noch mehr Sicherheit in Bezug auf Ihre Gesundheit haben können, bietet die IKK classic ihren versicherten Frauen ein modernes Vorsorgeprogramm zur Früherkennung von Brustkrebs an: **MammaCare-Kurse**.

Die Brustselbstuntersuchung ist die erfolgreichste Methode zur Entdeckung des Brustkrebses.

Etwa 80% der Fälle von Brustkrebs werden durch Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27% der Frauen ihre Brust monatlich untersuchen.



In den MammaCare-Kursen können Sie anhand eines 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. Die MammaCare-Methode ist ein Lernsystem mit einem Silikonmodell, welches dem echten Brustgewebe nachgebildet ist. 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.

Die IKK classic erstattet die Kurskosten in Höhe von bis zu 35 Euro. Um eine Kostenerstattung für die Teilnahme an einem MammaCare-Kurs in Anspruch nehmen zu 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 regionäre Lymphknoten inspiziert. Wenden Sie sich für diese Untersuchung an einen Urologen oder Ihren Hausarzt. Er wird in der Regel durch Abtasten der entsprechenden Organe und zum Teil durch Zellabstriche einen Befund erheben.

Darmkrebsprophylaxe

Ab 50 Jahren bis zum Alter von 54 Jahren besteht bei Männern und Frauen ein Anspruch auf den jährlichen Schnelltest auf okkultes Blut im Stuhl sowie auf eine Untersuchung des Enddarms. Versicherten ab 55 Jahren bietet die IKK classic eine Darmspiegelung als zusätzliche Leistung zur Krebsvorsorge an. Der Test auf Blut im Stuhl kann dazu alternativ in Anspruch genommen werden.

Wichtig: Sie sind gesundheitsbewusst und nehmen Vorsorgeuntersuchungen wahr? Die IKK classic belohnt Sie dafür mit satten Geldprämien im Rahmen des Bonusprogramms IKK Bonus. Bonushefte erhalten Sie in Ihrer IKK Geschäftsstelle oder unter der kostenfreien Service-Hotline 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. Dies gilt bei Erwachsenen insbesondere für Auffrischimpfungen gegen Diphtherie und Wundstarrkrampf. Mitunter können auch Impfungen gegen spezielle Erkrankungen, z. B. Leberentzündung oder Frühsommer-Meningoenzephalitis – kurz FSME (durch Zeckenbiss hervorgerufene Hirnhautentzündung) – für Sie erforderlich und sinnvoll sein. Die IKK classic beteiligt sich an den Kosten gegen die FSME-Impfung.

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 bzw. 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 10 Jahre als Auffrischimpfung
- **Poliomyelitis (Kinderlähmung)**
nur bei fehlender oder unvollständiger Grundimmunisierung
- **Röteln**
alle Frauen mit Kinderwunsch nach negativem Rötelnantikörpertest
- **Influenza (Grippe)**
Personen über 60 Jahre und Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung jährlich im Herbst (Grippesaison)
- **Pneumokokken**
ab 60 Jahren alle 6 Jahre

Übrigens: Weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt, werden Sie per Postkarte rechtzeitig an alle Vorsorgeuntersuchungen erinnert. Außerdem honorieren wir das Wahrnehmen dieser Früherkennungsmaßnahmen und einen vollständigen sowie aktuellen Impfpass im Rahmen des IKK Bonus mit attraktiven Geldprämien.



Kontakt

Sie haben Fragen zu Früherkennungsuntersuchungen? Wir beraten Sie gern!

- **Persönlich** in einer unserer 180 regionalen Geschäftsstellen in Baden-Württemberg, Hessen, Bayern, Hamburg, Sachsen und Thüringen
- **Telefonisch** unter unserer Service-Hotline **0800 455 1111** (kostenfrei aus dem Dt. Festnetz und den Mobilfunknetzen)
- **Per E-Mail** unter info@ikk-classic.de



Kostenfreie Service-Hotline: 0800 455 1111

