

PRIO ONE

Vorsorge-Untersuchungen & Impfungen für Frauen

Auf einen Blick: Diese Vorsorgeuntersuchungen- und Impfungen werden empfohlen und in Deutschland von den gesetzlichen Krankenkassen für erwachsene Frauen übernommen.

Healthcare is Self-Care! Und Prävention bzw. Früherkennung ist ein fundamentaler Baustein davon. Denn bei zahlreichen Krankheiten ist die Aussicht auf Heilung umso besser, je früher sie erkannt und behandelt werden. Oder die Erkrankung kann gänzlich verhindert werden, wenn vor ihrem Auftreten die dafür spezifischen Risikofaktoren oder gegebenenfalls Vorstadien identifiziert werden, wie zum Beispiel bei einer Darm-beziehungsweise Gebärmutterhalskrebs-erkrankung. Sie können teils über viele Jahre entstehen und zunächst harmlose Gewebeveränderungen sein.

→ Warum sind Vorsorgeuntersuchungen so wichtig?

Durch Vorsorge- beziehungsweise Früherkennungsuntersuchungen sollen bestimmte Erkrankungen, Gesundheitsrisiken und Fehleentwicklungen möglichst frühzeitig erkannt und ihnen durch früh einsetzende Behandlung entgegengewirkt werden.

→ Vorsorgeuntersuchungen für erwachsene Frauen

Für erwachsene Frauen (und Männer) gibt es regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen, um bestimmte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen oder Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) sowie einige Krebsarten rechtzeitig zu erkennen und möglichst erfolgreich behandeln zu können.

✓ Deine Gesundheits & Gynocare-Check List

Alle Vorsorgeuntersuchungen auf einen Blick! Folgende Vorsorgeuntersuchungen werden in Deutschland von den gesetzlichen Krankenkassen für erwachsene Frauen übernommen:

- ab 18 Jahren**
 - ♥ **Zahnvorsorge:** Halbjährliche Zahnkontrolle beim Zahnarzt oder der Zahnärztin
 - ♥ **18 bis 34 Jahre:** einmaliger Gesundheits-Check-up zur Früherkennung u.a. von Herz-Kreislauf Erkrankungen und Diabetes (Anamnese + körperliche Untersuchung, keine Blutuntersuchung)
- ab 20 Jahren**
 - ♥ **Krebserkrankungen des Genitals und Gebärmutterhalskrebsvorsorge:** 1 x pro Jahr gynäkologische Untersuchung der äußeren & inneren Geschlechtsorgane sowie PAP-Abstrich
 - ♥ **Geschlechtskrankheiten:** jährlicher Chlamydien-Test (bis 25 Jahre)
- ab 30 Jahren**
 - ♥ **Brustkrebsvorsorge:** 1 x pro Jahr Tastuntersuchung der Brust und der benachbarten Lymphknoten (Achselhöhle) und Anleitung zur Selbstuntersuchung
- ab 35 Jahren**
 - ♥ **Check-up (Früherkennung u.a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes):** alle 3 Jahre Anamnese • körperliche Untersuchung • Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers • Kontrolle des Urins • Beratung zum Untersuchungsergebnis • Im Rahmen des Check-ups: einmaliges Screening auf Hepatitis B und C Infektion
 - ♥ **Hautkrebsvorsorge:** Anamnese und Untersuchung der gesamten Hautoberfläche alle 2 Jahre
 - ♥ **Krebserkrankungen des Genitals und Gebärmutterhalskrebsvorsorge:** Kombination aus Pap-Abstrich & HPV Abstrich alle 3 Jahre (+ jährliche klinische Untersuchung der Geschlechtsorgane und der Brust)
- 50-70 Jahre**
 - ♥ **Brustkrebsvorsorge:** Alle 2 Jahre Anamnese und Mammographie (Röntgen der Brust)
- 50-54 Jahre**
 - ♥ **Darmkrebsvorsorge:** 1 x Jahr Beratung und Test auf verborgenes Blut im Stuhl
- ab 55 Jahren**
 - ♥ **Darmkrebsvorsorge:** Zwei Darmspiegelungen mit Mindestabstand von zehn Jahren • ODER Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre
- Während & nach einer Schwangerschaft**
 - ♥ Gynäkologische Ultraschall- und Blutuntersuchungen in festgelegten Abständen sowie Beratungen zu gesundheitlich relevanten Themen im Rahmen der Mutterschaftsrichtlinien.

✓ Beispiele für Selbstzahlerleistungen (IGeL – Individuelle Gesundheitsleistungen für Frauen)

Routine Ultraschall von Gebärmutter & Eierstöcken (wenn keine Beschwerden bestehen) • **Follikelmonitoring** • **Ultraschall der Brust** • **HPV-Abstrich** (vor 35) • **Chlamydien-Test** (ab 25) • **Hormon- & Vitaminanalysen** • **Spirale: Einlegen** und **Ultraschall-Kontrollen**

→ Warum werden bestimmte Untersuchungen nur als IGeL (individuelle Gesundheitsleistungen) angeboten?

Ein Grund, warum bestimmte Untersuchungen nur als sogenannte IGeL angeboten werden, ist, dass bisher kein Nutzen für die breite Masse erwiesen ist. Insgesamt handelt es sich um Leistungen, die medizinisch nicht zwingend notwendig sind, aber im Einzelfall sinnvoll sein können.

→ Wo kannst Du generell einzelne IGeL bewerten lassen, wenn Sie Dir angeboten werden?

- IGeL-Monitor des Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V
- Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD), die Bundesarbeitsgemeinschaft der PatientInnenstellen und -initiativen (BAGP) und der Arbeitskreis Frauengesundheit e. V.

✓ Vorsorgeimpfungen für Frauen

Diese Empfehlungen vom Robert-Koch-Institut gelten für Frauen, sofern sie **keine relevanten Vorerkrankungen** (z.B. Asthma, chronisch obstruktive Lungenerkrankung, Herzerkrankungen, Diabetes) haben. Lass Dich bei Unsicherheiten von Deinem Hausarzt bzw. Deiner Hausärztin beraten. Diese Impfungen werden in Deutschland von der Krankenkasse übernommen und sind **kostenlos**.

ab 18 Jahren

- ♥ Einmalige Standardimpfung: **Masern, Mumps und Röteln**, wenn nicht sicher während Kindheit bzw. Jugend zweimal geimpft oder die Krankheit nicht durchgemacht wurde.
- ♥ Alle 10 Jahre die Kombinationsimpfung gegen **Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten** (Pertussis) auffrischen
- ♥ **Covid-Impfung** (Basisimmunisierung): Grundimmunisierung (2 Impfdosen) plus Auffrischimpfung

ab 60 Jahren

(oder Personen ab 18 mit Risiko für schwere Verläufe)

- ♥ **Pneumokokken-Standardimpfung** (Lungenentzündung, Hirnhautentzündung),
- ♥ **Herpes zoster Grundimmunisierung** (Gürtelrose) und
- ♥ **jährliche Gripeschutzimpfung** (Influenza) (am besten im Oktober oder November)
- ♥ **Covid-Impfung** für Personen ab 60 Jahre oder Erwachsene mit erhöhtem Risiko für schwere Covid-19 Verläufe: Zusätzlich zur Basisimmunisierung & Auffrischimpfungen mit Varianten-adaptierten Impfstoffen im Abstand von 12 Monaten zur jeweils letzten Impfung oder Erkrankung (vorzugsweise im Herbst)

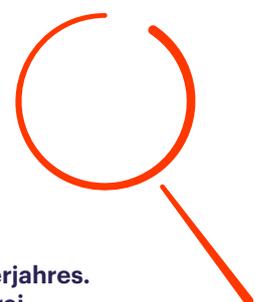
→ Werden alle Früherkennungsuntersuchungen für Frauen von der Krankenkasse übernommen?

Alle vom G-BA (Gemeinsamer Bundesausschuss) in seinen Richtlinien empfohlenen und hier genannten Früherkennungsuntersuchungen sind generell zuzahlungsfrei – sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Neben der ärztlichen Gesundheitsuntersuchung (Check-up) gehören verschiedene Krebsfrüherkennungsuntersuchungen dazu. Zu drei dieser Untersuchungen laden die gesetzlichen Krankenkassen (bzw. sogenannte Zentrale Stellen) schriftlich ein: zur Früherkennung von Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs sowie von Brustkrebs (Mammographie-Screening).

Manche Krankenkassen bieten darüber hinaus weitere zuzahlungsfreie Untersuchungen an. Frag bei Deiner Kasse nach oder informiere Dich im Mitglieder magazin oder auf der Internetseite Deiner Versicherung.

♥ PRIO ONE TIPP:

Vereinbare alle empfohlenen Vorsorgeruntersuchungen direkt zu Beginn eines neues Kalenderjahres. So kannst Du ein wichtiges To-Do für Deine Gesundheit abhaken und hast mentale Kapazität frei.



PRIO ONE Gynocare Checklist

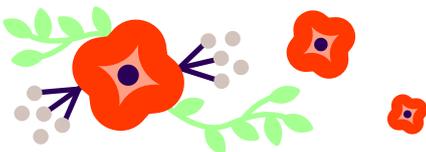


Thema

Status

Termin am



♥ PRIO ONE TIPP:

Vereinbare alle empfohlenen Vorsorgeruntersuchungen direkt zu Beginn eines neues Kalenderjahres. So kannst Du ein wichtiges To-Do für Deine Gesundheit abhaken und hast mentale Kapazität frei.