

Sağlıklı kalmak için 35 yaşından sonra düzenli aralıklarla check-up yaptırın



Kendinizi iyi hissetmenize rağmen doktora mı gitmek? Yüksek tansiyon ve aşırı yüksek kan yağı değerleri gibi çok sayıda hastalık dikkati çekmeden başlıyor, fakat ciddi hastalıklara neden olabiliyor. Yasal sağlık sigortası kapsamındaki bir sigortalı olarak 35 yaşından itibaren

her iki yılda bir ücretsiz bir sağlık kontrolü yaptırmaya hakkınız var. Bu tedbir amaçlı muayenede özellikle şeker hastalığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, böbrek hastalıkları ve bunlara bağlı olan risk faktörlerinin erken bir aşamada algılanması hedeflenmektedir.

Yapılacaklar

1

Görüşme

Check-up, 'anamnez' olarak adlandırılan bir görüşme ile başlar. Doktor sizinle geçmiş olduğunuz ve ailenizde görülen hastalıklar ve ayrıca olası olarak mevcut olan şikayetleriniz hakkında görüşür.

2

Muayene

Ardından çeşitli muayeneler gerçekleştirilir:

- Komple bedensel bir muayene: Bu esnada kalp, akciğer, baş, boyun, boğaz, karın ve omurga bölgeleri, hareket ile ilgili sistemler, sinir sistemi ve duyu organları kontrol ediliyor. Tüm bu muayeneler düzensizliklerin veya olası bir hastalığın belirlenmesini amaçlıyor.
- İdrar tetkiki: Bu tetkikle böbrek ve mesane hastalıkları ile ilgili ipuçlarını araştırılır. Ayrıca bir şeker hastalığı da idrar için özel bir test şeridi ile belirlenebiliyor.

- Kan tahlili: Kan tahlili laboratuarda değerlendirilir. Sonuçlar, kolesterol ve kan şekeri durumunuz hakkında bilgi sağlamaktadır. Bu değerler sayesinde doktor, bir şeker (diyabet) hastalığı şüphesinin mevcut olup olmadığını tespit edebilir.
- Tansiyonun ölçülmesi: Kolesterol değeri ile birlikte tansiyon ölçümü sonuçları, arterio skleroz (damar kireçlenmesi) veya enfarktüs gibi kalp ve damar sistemi hastalıkları risklerine işaret edebilir.

3

Danışmanlık

Tetkiklerin ardından doktor size check-up'un sonuçları hakkında bilgi sunar ve size özel bir risk profili oluşturur. Doktorunuz ayrıca size sağlıklı yaşam için bazı ipuçları verir. Bir hastalık şüphesi veya teşhisi söz konusu ise, ileri tetkikler yapılır ve uygun bir tedavi başlatılır.

Check-up: Avantajlarınız

- Check-up, hızlı ve kolay bir süreçtir.
- Sağlık durumunuzla ilgili bir genel bakış elde edersiniz.
- Şeker hastalığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları ile böbrek hastalıkları erken bir aşamada algılanabilir.

Ne kadar erken, o kadar iyi!

İşlem çok kolay: Sadece aile doktorunuzdan check-up için bir randevu alın!

Almanya çapında doktor arama

Bir doktor veya psikoterapist mi arıyorsunuz? İnternet'te www.kbv.de/arztuche linki altında Almanya çapında bir doktor arama işlemi gerçekleştirebilirsiniz. Bu arama aracını şimdi **ücretsiz App** olarak App-Store içinden temin edebilirsiniz. Ayrıca sigortaya bağlı çalışan doktorlar birliği doktorlarla ilgili güncel veriler sunmaktadır.

Kişisel Önleyici Muayene Takviminiz

Erken tanı muayeneleri yasal sağlık sigortalarının hizmet kapsamına dâhildir ve bu nedenle size ücretsiz sunulur.

Yaş	Kadınlar	Erkekler
20 ve üzeri Ek olarak 30 ve üzeri	Rahim ağzı kanseri ve cinsel organdaki kanser hastalıklarının erken tanısı Yılda bir Göğüs kanseri alanında erken tanı Yılda bir	
35'ten itibaren	Check-up 35 Her iki yılda bir	Check-up 35 Her iki yılda bir
35'ten itibaren	Cilt kanseri alanında erken tanı Her iki yılda bir	Cilt kanseri alanında erken tanı Her iki yılda bir
45'ten itibaren		Prostat ve cinsel organının dış bölgelerindeki kanser hastalıklarının erken tanısı
50'den itibaren	Kolon kanseri alanında erken tanı (Dışkıda gözle görülemeyen kan konusunda test) Yılda bir, 55'e kadar	Kolon kanseri alanında erken tanı (Dışkıda gözle görülemeyen kan konusunda test) Yılda bir, 55'e kadar
50'den itibaren	Göğüs kanseri alanında erken tanı iki yılda bir, 70. yaşın sonuna kadar: Mamografi taramasına davet	
55'ten itibaren	Kolon kanseri alanında erken tanı İsteğe bağlı olarak her iki yılda bir dışkıda gözle görülemeyen kan konusunda test veya on yılda bir kolonoskopi yapılmalıdır	Kolon kanseri alanında erken tanı İsteğe bağlı olarak her iki yılda bir dışkıda gözle görülemeyen kan konusunda test veya on yılda bir kolonoskopi yapılmalıdır

Sonraki randevunuz:

Sağlık sigortasına bağlı çalışan doktorlar birliği ve devletle anlaşmalı doktorların birliği

Almanya genelinde yaklaşık 150.000 doktor ve psikoterapist öneyici tıp girişimine katılıyor. Her şeyin sorunsuz bir şekilde işlemesi için Sağlık Sigortaları Birlikleri (Kassenärztlichen Vereinigungen / KVen) süreci yakından takip etmektedir:

- Bu birlikler tüm yerleşik doktor ve psikoterapist ve ayrıca tüm yasal sağlık sigortaları ile önleyici muayene için sözleşmeler akdetmektedir. Böylece hastalar hangi sigorta kurumundan sigortalı olurlarsa olsunlar istedikleri her doktora ve psikoterapiste gidebilirler.
- Birlikler gündüz ve gece saatlerinde önleyici muayenenin gerçekleştirilmesini sağlıyor.
- Birlikler sözleşmeli doktorların ve psikoterapistlerin yeterliliklerini ve tıbbi donanımlarını kontrol ediyor ve ayrıca muayenelerin kalitesini denetliyor.

KBV

Almanya'daki 17 birliğin çatı kuruluşu
Kassenärztliche Bundesvereinigung
(KBV / Devletle anlaşmalı doktorlar birliği).
www.kbv.de



KV'lerin ve
KBV'lerin bir ön-
leyici tıp girişimi

Muayenehane mührü