

J1 – A PRECAUTIONARY MEDICAL EXAMINATION FOR TEENAGERS INCLUDING A HEALTH TIMETABLE AND TIPS ON VACCINATION FOR 12 TO 17 YEAR OLDS

PATIENT INFORMATION

HAVE YOUR HEALTH CHECKED!

Even if you feel fine:

Have a precautionary check-up – for boys and girls aged between 12 and 14. At a young person's health check (J1 in short) your doctor will see if everything is ok with you. He will be able to identify and treat any health problems in good time, so you can be healthy. You will also be able to discuss such matters as first love, alcohol or school stress – it's up to you! Your doctor will also advise you about which vaccination you might need.

YOUR TOP CHECK-UP J1

DON'T PANIC

How J1 works

You haven't been to the doctor for a long time? Don't worry. The medical examination is completely relaxed. Your doctor will tell you what is happening. You can say whether you want the person(s) accompanying you to stay during the examination or to wait in the waiting room.

First comes your medical history. Your doctor will interview you about your health and general condition. Are you suffering from any illnesses, and are you taking medications? You can discuss things, including things which you otherwise find extremely embarrassing: sex, the Pill, drugs, alcohol and weight problems. And stress at home, at school, or among your friends.

During the examination the doctor will check you from head to toe. He will weigh you, measure your height and take your blood pressure. He will listen to your heart, palpate your neck, chest and stomach, and see if your spine is ok.

You can be confident: if there is anything you don't understand, just ask. Your doctor will explain everything to you.

LAST BUT NOT LEAST

Vaccination and closing talk

Scarcely anyone is aware of diphtheria and polio any more. As a result, many people no longer have themselves vaccinated. This is a mistake, for severe infectious illnesses can endanger your life. That is why J1 offers a vaccination check-up. Your doctor will look in your vaccination record to see if any vaccinations need to have a booster shot or need to be done now because they were not done earlier, or whether a series of shots needs to be completed.

TIME FOR YOUR QUESTIONS

You can talk about anything

At the end of your check-up your doctor will tell you how fit you are. He will give you tips on how to stay in top health. By doing more sport, for instance. If something is wrong, your doctor will do further examinations. During the closing discussion you can ask questions, perhaps about the Pill or drugs. Your doctor will also be pleased to give you advice about skin problems or unwanted pounds. Be brave.

WHAT YOU NEED

- An appointment with a physician in child and adolescent medicine, or a family doctor
- Your electronic health card
- Your vaccination certificate
- The yellow examination book (if available)
- Yourself
As support: your parents or a friend.

Everything one-to-one – even if you are under 18

YOUR VACCINATION CHECK-UP

WHAT'S IT ALL ABOUT?

Avoid illness – get vaccinated

Less and less people are getting vaccinated. Dangerous infectious illnesses such as measles and whooping cough are occurring more and more frequently. So check you are protected by vaccination. It is precisely when you are between 12 and 17 that vaccination against diphtheria, tetanus, whooping cough and polio are needed. Should you not yet be sufficiently protected against certain illnesses, you can catch up with your vaccinations now. This applies to hepatitis B, meningococcal disease, measles, mumps, rubella and chickenpox. Your doctor will tell you which vaccinations you are lacking.

EVERYTHING AT A GLANCE

Your health timetable

My check-up appointment

CHECK-UP J ₁ for teenagers between 12 and 14		
Important vaccination dates if you are between 12 and 17.		
Vaccination	Type of vaccination	My appointment
Diphtheria	A	
Tetanus (lockjaw)	A	
Whooping cough (pertussis)	A	
Poliomyelitis	A	
Hepatitis B	N	
Measles	N	
Mumps	N	
Rubella	N	
Chickenpox	N	
Meningococcal infections	N	
Human papilloma viruses (HPV)	S/N	

A: Booster shot
 N: Catch-up vaccination (if vaccinations have not been made or not completed)
 S: Standard vaccination for girls and boys up to 14 years of age
 (The above vaccinations meet the standard recommendations on vaccination of the Standing Vaccination Commission (STIKO) of the Robert Koch Institute.)

IMPORTANT VACCINATIONS BEFORE THE „FIRST TIME“

For boys and girls:

Hepatitis B is an inflammation of the liver, which in many cases never completely heals. The viruses remain in the body and may continue to damage the liver. Infection with the virus takes place via blood and other bodily fluids. That means, if you are having sexual relations with someone and are not vaccinated, it could affect you.

Human papillomaviruses (HPV) are viruses that can cause cervical, anal, penile, oral and pharyngeal cancer. They are transmitted by sexual intercourse. Therefore girls and boys should be vaccinated before their first sexual contact, if possible.

DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

The KBV is the umbrella organisation of 17 associations of physicians affiliated with health insurers (KVen), representing some 175,000 practising doctors and psychotherapists across the whole of Germany. KBV and KVen provide outpatient medical treatment.

TIP: Your neighbourhood doctor in the web

To find a physician in child and adolescent medicine or a family doctor, go to the KBV website at www.kbv.de. From there you can click through to the regional searches for medical practitioners operated by the associations of physicians affiliated with health insurers. This way you can find out who has a medical practice in your neighbourhood and the times of his or her surgery hours. If you have a smartphone – just use the KBV-App BundesArztsuche.

Practice stamp

J1 – L'EXAMEN DE PRÉVENTION POUR LES JEUNES AVEC CALENDRIER DE SANTÉ ET DE CONSEILS VACCINATION DE 12 À 17 ANS

INFORMATION AUX PATIENTS

FAITES LE BILAN !

Même si vous vous sentez en pleine forme : Faites établir le bilan de prévention pour les filles et les garçons de 12 à 14 ans. L'examen de bilan santé des jeunes, appelé J1, consiste en une consultation complète par un médecin. Celui-ci est en mesure d'identifier à temps et de traiter les problèmes de santé existants, que vous vous sentez bien. En plus vous pourrez aborder avec le médecin les questions telles que le premier amour, l'alcool et le surmenage scolaire, c'est vous qui décidez. Le médecin fera aussi un bilan de la prévention par les vaccinations et vous conseillera.

VOTRE BILAN SANTÉ J1

AUCUNE CRAINTE

Comment se déroule le bilan J1

Vous n'avez pas vu le médecin depuis longtemps ? Rien à craindre, l'examen se déroule dans une atmosphère relax. Le médecin vous explique chacun de ses pas. C'est à vous de décider si la personne qui vous accompagne assistera à l'examen ou restera dans la salle d'attente.

Tout d'abord vient l'anamnèse (c'est un terme qui vient du grec: se souvenir) ou encore les antécédents. Le médecin vous interroge sur votre état de santé et sur l'état général. Il vous demande si vous êtes malade, si vous prenez des médicaments. Vous pouvez aborder les sujets qui vous semblent les plus délicats, par exemple la sexualité, la pilule, les drogues, l'alcool et les problèmes de poids ou encore les tensions à la maison, à l'école et dans votre groupe de copains.

Il s'agit d'un examen complet, c'est-à-dire que le médecin prend les mensurations, le poids et la pression artérielle. Il écoute le rythme cardiaque au stéthoscope, palpe le cou, la poitrine, l'abdomen et s'assure que la colonne vertébrale est normale.

N'hésitez pas à demander des précisions sur ce que vous ne comprenez pas. Le médecin est là pour tout expliquer.

ET SURTOUT

Vaccinations et entretien de conclusion

La diphtérie et la poliomyélite ont pratiquement disparu, avec pour conséquence que beaucoup ne vont plus à la vaccination. C'est une grave erreur car les maladies infectieuses lourdes peuvent déboucher sur une issue fatale. Voilà pourquoi le bilan J1 comporte un contrôle des vaccinations. Le médecin vérifie le carnet et constate si toutes les injections ont été faites, s'il faut un ou plusieurs rappels ou encore un complément de vaccination.

A L'ÉCOUTE DES ADOLESCENTS

Vous pouvez évoquer tous les sujets

Au terme des examens du bilan, le médecin vous dit quel est votre état général et vous conseille sur les moyens de rester en bonne santé et en forme, par exemple en pratiquant une activité sportive. S'il a constaté une anomalie, le médecin examine plus en profondeur. Il vous donne ensuite la parole et vous pouvez dire ce que vous avez sur le cœur, par exemple parler de la pilule et des drogues. Le médecin vous conseillera volontiers sur les petits problèmes de peau et le poids excédentaire. C'est à vous de vous confier.

CE QU'IL VOUS FAUT

- Un rendez-vous chez le pédiatre, le spécialiste des adolescents ou le médecin de famille
- Ta carte de santé
- Le livret de vaccination
- Le carnet jaune des examens préventifs de l'enfance (si vous en avez un)
- Être présent matériellement
Accompagné si vous le voulez des parents, de votre ami ou de votre amie

Tout se passe entre le médecin et vous – même pour les mineurs de moins de 18 ans.

LE BILAN VACCINS

POURQUOI PRENDRE DES RISQUES?

Prévenez les maladies par la vaccination

Les gens sont de moins en moins nombreux à se faire vacciner et les infections dangereuses progressent inexorablement, par exemple la rougeole et la coqueluche. Voilà pourquoi le bilan de vaccination compte tellement.

La période entre 12 et 17 est celle où doivent être réalisées les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche et la poliomyélite. Si votre prophylaxie vaccinale est insuffisante, vous pouvez vous mettre à jour à ce moment, par exemple pour l'hépatite B, contre le méningocoque, la rougeole, les oreillons, la rubéole et la varicelle. Le médecin vous dira où vous en êtes et ce qui manque.

TOUT EN UN CLIN D'ŒIL

Votre calendrier santé

Dates de prévention

CHECK-UP J 1 pour les jeunes entre 12 et 14 ans		
Informations importantes sur les vaccins entre 12 et 17 ans.		
Vaccination	Type de vaccination	Mes rendez-vous
Diphtérie	A	
Tétanos	A	
Coqueluche	A	
Poliomyélite	A	
Hépatite B	N	
Rougeole	N	
Oreillons	N	
Rubéole	N	
Varicelle	N	
Méningocoque	N	
Papillome humain (HPV)	S/N	

A : Rappel
N : Complément de vaccination (si les vaccinations n'ont pas été effectuées ou si elles sont incomplètes)
S : Vaccination standard pour les filles et les garçons jusqu'à 14 ans
(Les vaccinations ci-dessus sont celles du calendrier standard de la Commission permanente des vaccins (STIKO) de l'Institut allemand Robert Koch.)

VACCINATIONS IMPORTANTES AVANT «LA PREMIÈRE FOIS»

Pour les garçons et les filles:

L'hépatite B est une inflammation du foie qui, dans de nombreux cas, n'évolue pas vers une guérison totale. Les virus restent dans l'organisme et peuvent endommager irrémédiablement le foie. L'infection est contractée par contact du sang ou des autres liquides et sécrétions biologiques de l'organisme, c'est-à-dire que l'on s'expose à un très grand risque dans les rapports sexuels si l'on n'est pas vacciné.

Les papillomavirus humains (HPV) sont des virus pouvant déclencher le cancer du col de l'utérus ainsi que des cancers de l'anus, du pénis, de la bouche et du pharynx. La transmission s'effectue pendant les rapports sexuels et, par conséquent, les filles et garçons devraient être vaccinées avant le premier contact sexuel.

DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

La Fédération nationale des médecins conventionnés (KBV) comprend les dix-sept associations de médecins conventionnés (KV), qui regroupent dans toute l'Allemagne 175.000 médecins en cabinet et psychothérapeutes. La Fédération et les associations garantissent les soins ambulatoires sur tout le territoire allemand.

ASTUCE: Découvrez les médecins de votre quartier

Pour savoir quels sont les pédiatres, spécialistes des adolescents et médecins de famille dans votre quartier, rendez vous à la page d'accueil de KBV sur Internet à l'adresse www.kbv.de. Vous y serez renvoyé à la recherche régionale des médecins conventionnés. Vous trouverez alors toutes les informations sur les médecins de proximité, sur les horaires d'ouverture des cabinets. Avec Smartphone, il suffit de charger le moteur de recherche KBV-App Bundes-Arztsuche.

Cachet du cabinet médical

J1 – EL EXAMEN PREVENTIVO PARA ADOLESCENTES CON CALENDARIO DE SALUD Y CONSEJOS DE VACUNACIÓN PARA JÓVENES DE 12 A 17

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

¡HÁZTE EXAMINAR!

Incluso si te sientes estupendamente: Hazte el examen preventivo para chicas y chicos entre 12 y 14 años. Durante el examen de salud juvenil, abreviado como J1, tu médico comprobará si todo está bien en ti. Así podrá reconocer y tratar a tiempo los posibles problemas de salud; para que tú estés bien. Además, podrás hablar sobre temas como el primer amor, el alcohol o el estrés en el colegio – ¡depende de ti! Tu médico también te aconsejará sobre tu protección de vacunación.

TU TOP CHECK-UP J1 QUE NO CUNDA EL PÁNICO

Qué pasa durante el J1

¿Hace tiempo que no acudes al médico? No te preocupes. El examen transcurre de un modo totalmente relajado. Tu médico te informará sobre lo que está ocurriendo. Tú puedes decidir, si quieres que tu acompañante esté contigo durante el examen o si prefieres que aguarde en la sala de espera.

Ahora viene la anamnesis (la palabra proviene del griego y significa: recuerdo). Tu médico te preguntará sobre tu salud y tu estado en general. ¿Tienes alguna enfermedad, tomas medicamentos? Puedes hablar de cosas que de otra manera te resultarían muy penosas: sexo, la píldora y otros anticonceptivos, drogas, alcohol y problemas de peso. También sobre el estrés que tengas en casa, en el colegio o con tus amigos.

Durante el examen, el médico te revisará de pies a cabeza: Medirá tu peso, estatura y tu presión sanguínea. Auscultará tu corazón, examinará tu cuello, pecho y abdomen y comprobará si tu columna vertebral está bien.

Atrévete: si hubiese algo que no entiendes, pregunta. Tu médico te explicará todo.

LAST BUT NOT LEAST

Vacunación y conversación final

Ya prácticamente nadie conoce la difteria y la parálisis infantil. Esto ha llevado a que muchas personas ya no se vacunen. Un grave error, puesto que las enfermedades infecciosas severas pueden poner en peligro tu vida. Por lo tanto, el J1 incluye el chequeo de vacunación. Tu médico mirará en tu registro de vacunación, si hay vacunas que deban ser reforzadas, recuperadas o si hay series de vacunas que deban completarse.

TIEMPO PARA TUS PREGUNTAS

Puedes hablar sobre cualquier tema

Al final del examen preventivo, tu médico te dirá en qué condiciones estás. Te dará consejos en relación a cómo seguir manteniéndote en buen estado de salud. Por ejemplo, haciendo más deporte. Si hubiera algo que no está bien, tu médico realizará pruebas adicionales. Durante la conversación final, podrás hacer las preguntas que quieras, bien sea sobre la píldora anticonceptiva o sobre las drogas. Tu médico también te dará consejos para problemas como impurezas de piel o exceso de peso. Anímate.

LO QUE NECESITAS

- una cita con tu pediatra o médico general
- tu tarjeta sanitaria
- tu carnet de vacunación
- el cuaderno de exámenes amarillo (si lo hubiese)
- a ti mismo(a)
Como apoyo: a tus padres, tu novio o novia

Todo en privado – aún si eres menor de 18

TU CHEQUEO DE VACUNACIÓN

¿PARA QUÉ ESTRESARSE?

Ahórrate las enfermedades – ve a vacunarte

Cada vez hay menos personas que se hacen vacunar. Con mayor frecuencia cada vez ocurren las enfermedades infecciosas peligrosas tales como el sarampión o la tos ferina. Por lo tanto debes verificar tu protección de vacunación. Sobre todo entre los 12 y los 17 años es cuando te tocan las vacunas contra la difteria, el tétanos, la tos ferina y la parálisis infantil. Si aún no estás protegido suficientemente contra algunas enfermedades, puedes recuperar ahora las vacunaciones. Esto se refiere a hepatitis B, meningococos, sarampión, paperas, rubéola y varicela. Tu médico te dirá cuáles son las vacunas que te faltan.

TODO DE UN VISTAZO

Tu calendario de salud

Mi cita para el examen preventivo

CHECK-UP J 1 para chavales entre 12 y 14 años		
Fechas de vacunación importantes, si tienes entre 12 y 17.		
Vacuna	Tipo de vacunación	Fecha de vacunación
Difteria	A	
Tétanos	A	
Tos ferina (Pertussis)	A	
Parálisis infantil (Poliomyelitis)	A	
Hepatitis B	N	
Sarampión	N	
Paperas	N	
Rubéola	N	
Varicela	N	
Meningococos	N	
Virus de papiloma humano (HPV)	S/N	

A: Refresco
N: Vacuna de recuperación (si las vacunas aún no se han hecho total o parcialmente)
S: Vacunación estándar para niños y adolescentes hasta 14 años.
(Las vacunas previamente mencionadas corresponden a las recomendaciones estándar de la Comisión permanente de vacunación (STIKO) del Instituto Robert Koch.)

VACUNAS IMPORTANTES ANTES DE LA „PRIMERA VEZ“

Para chicos y chicas:

La hepatitis B es una inflamación del hígado que en muchos casos no se cura completamente. En ese caso, los virus permanecen en el cuerpo y pueden dañar el hígado en forma permanente. La infección con este virus se produce a través de la sangre y otros fluidos corporales. Es decir que si tienes relaciones sexuales con alguien y no estás vacunado(a), te puedes infectar.

El virus del papiloma humano (HPV) es un virus que puede provocar cáncer de útero, así como enfermedades cancerosas en el ano, pene, boca y faringe. Se transmiten en el acto sexual, debido a lo cual la vacunación de los niños y las niñas debería realizarse dentro de lo posible antes del primer contacto sexual.

DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

La KBV es la organización central de las 17 asociaciones de médicos de las cajas mutuas de enfermedad (KVen), que representan a los alrededor de 175.000 médicos y psicoterapeutas psicológicos en Alemania. La KBV y la KVen aseguran la atención médica ambulante.

RECOMENDACIÓN: Haz clic en tu médico.

Para localizar al pediatra o médico general que te corresponde en tu barrio, visita la página de la KBV bajo www.kbv.de. Allí podrás llegar clic a clic hasta las búsquedas regionales de las asociaciones de médicos de las cajas mutuas. Así podrás saber quién tiene su consultorio cerca de ti y cuáles son los horarios de consulta. Si tienes un Smartphone: Utiliza simplemente la aplicación KBV-App BundesArztsuche.

Sello del consultorio

J1 – GENÇLER İÇİN ÖNLEYİCİ TARAMA MUAYENESİ

12-17 YAŞINDAKİ GENÇLER İÇİN SAĞLIK ZAMANLAYICISI VE AŞI ÖNERİLERİ İLE

HASTA BİLGİLENDİRME

KENDİNİ KONTROL ETTİR!

Kendini mükemmel hissetsen de: 12-14 yaş aralarındaki gençler için önleyici tarama muayenesine katıl. Kısaca J1 olarak tanımlanan gençlere yönelik sağlık taraması esnasında doktor, sende her şeyin sorunsuz olup olmadığını kontrol etmektedir. Senin iyi olman için doktor böylece olası sağlık sorunları zamanında fark edip tedavi edebilir. Ayrıca onunla aşk, alkol veya okuldaki stres hakkında konuşabilirsin – bu sana bağlı! Doktor ayrıca senin sahip olman gereken aşı korumasıyla ilgili sana danışmanlık yapacaktır.

TU TOP CHECK-UP J1

PANİK YOK

J1'de neler oluyor

Uzun zamandan beri doktora gitmedin mi? Tasalanma. Muayene son derece rahat geçecek. Doktorun sana, neler olacağı konusunda bilgi verecek. Seninle birlikte gelen kişinin muayene odasına girip girmeyeceğine veya bekleme odasında mı kalacağına, kendin karar verebilirsin.

Önce anamnezle başlayacak (bu kelime Yunanca'dan geliyor: Hatırlatma). Doktor sana sağlığını ve genelde kendini nasıl hissettiğinle ilgili sorular soracak. Hastalıkların var mı? İlaç kullanıyor musun? Başka zamanlarda çok çekineceğin konuları da onunla görüşebilirsin: Seks, doğum kontrol hapları vs., uyuşturucu, alkol ve kilo sorunları. Evde, okulda veya arkadaş çevresinde yaşadığın stresten de bahsedebilirsin.

Muayene esnasında doktor senin baştan ayaklarına kadar muayene edecek: Kilonu, boyunu ve tansiyonunu ölçecek. Kalbini dinleyecek, boğaz, göğüs ve karın bölgesini muayene edecek ve omurganın sorunsuz olup olmadığını kontrol edecek.

Cesaretli ol: Bir şeyi anlamadığında mutlaka soru sor. Doktorun sana her şeyi açıklayacak.

SON OLARAK

Aşılar ve sonuç görüşmesi

Difteri (kuşpalazı) ve çocuk felcini artık neredeyse hiç kimse hatırlamıyor. Bu nedenle çok sayıda insan artık bu aşıları almıyor. Bu çok büyük bir hata, çünkü bu ağır enfeksiyon hastalıkları nedeniyle senin için hayati tehlikeler oluşabilir. J1 bu nedenle Aşı-Checkup hizmetini sunuyor. Doktor, aşı karneni inceleyecek ve bazı aşıların tazelenip tazelenmeyeceğine, eklenip eklenmeyeceğine veya bazı aşı serilerinin devam ettirilip ettirilmeyeceğine karar verecek.

SORULAR İÇİN TAM ZAMANI

Her konu hakkında konuşabilirsin

Doktorun sana Önleyici tarama muayenesinden sonra, nasıl formda kalabileceğini anlatacak. Bundan sonra da, nasıl sağlıklı ve zinde kalacağın konusunda sana ipuçları verecek. Örneğin, daha fazla spor ile. Herhangi bir sorun varsa, doktorun daha ayrıntılı muayeneler yapacak. Sonuç görüşmesinde doğum kontrol hapı ve uyuşturucu gibi konular dâhil her türlü soruyu sorabilirsiniz. Doktorun sana cilt veya kilo sorunları hakkında da memnuniyetle öneriler sunacaktır. Cesaretli ol.

GEREKLI OLANLAR

- Çocuk doktorunda ya da aile doktorundan randevu almalısın
- Sağlık Kartın
- Aşı karnen
- Sarı renkli muayene defteri (şayet varsa)
- Kendin: Destek olarak: Ebeveynlerini, arkadaşlarını

18 yaşından küçük olsan da – Her şeyi baş başa görüşebilirsin

AŞI - CHECK-UP'UN

STRESE NE GEREK VAR?

Hastalıklardan korun – aşı olmaya git

Aşıya giden insanların sayısı sürekli azalıyor. Kızamık ve boğmaca gibi tehlikeli enfeksiyon hastalıkları daha sık ortaya çıkmaya başladı. Bu nedenle aşı korumayı kontrol et. Özellikle 12-17 yaş arasında, senin için difteri (kuşpalazı), tetanos, boğmaca ve çocuk felci aşıları çok önemlidir. Bazı hastalıklara karşı yeterli bir korumaya sahip değilsen, şimdi bu aşıları tamamlayabilirsin. Bu özellikle hepatit B, kızamık, kabakulak, kızamıkçık ve suçiçeği hastalıkları için geçerlidir. Doktorun sana, hangi aşı korumasının eksik olduğunu söyleyecek.

HER ŞEY TEK BAKIŞTA

Sağlık Zamanlayıcın

Önleyici Tarama
Randevum

CHECK-UP J 1 12-14 yaşındaki gençler için		
12-17 yaş aralığında isen, önemli aşılar.		
Aşılar	Aşının türü	Aşı tarihi
Difteri	A	
Tetanos (kazıklı humma)	A	
Boğmaca (pertussis)	A	
Çocuk felci (poliomyelitis)	A	
Hepatit B	N	
Kızamık	N	
Kabakulak (epidemic parotitis)	N	
Kızamıkçık	N	
Suçiçeği (varisella)	N	
Meningokok	N	
Humane Papilloma Virüsleri (HPV)	S/N	
A: Tazeleme N: Ek aşılama (sadece aşı hiç yapılmamış ise veya henüz eksiksiz yapılmamış ise) S: 14 yaşına kadar kız ve erkek çocuklar için standart aşılama (Belirtilen aşılar Robert Koch Enstitüsü'nün (STIKO) standart aşı önerilerine uygundur.)		

"İLK KEREDEN ÖNCEKİ" ÖNEMLİ BİR AŞILAR

Tüm gençler için:

Hepatit B, bir karaciğer enfeksiyonudur ve çoğu durumda tümüyle iyileşmemektedir. Bu durumda vücutta virüsler kalmaktadır ve karaciğere sürekli şekilde zarar verebilir. Virüs enfeksiyonu, kan ve diğer vücut sıvıları üzerinden bulaşmaktadır. Yani, biriyle cinsel ilişkide bulunuyorsan ve aşın yoksa, sana da bulaşabilir.

İnsan papilloma virüsleri (HPV), servikal kansere, ayrıca anüs, penis ve ağız ve boğaz kanserine neden olabilen virüslerdir. Bu virüsler cinsi münasebetle bulaşılır. Kızlar ve erkekler aşının mümkün olduğu kadar ilk cinsi münasebetten önce yapılması gerekir.

DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

KBV, Almanya çapında yaklaşık 175.000 yerleşik doktor ve psikolojik psikoterapisti temsil eden 17 Sağlık Sigortası Birliği'ni (KVen) tek çatıda toplayan bir birliktir. KBV ve KVen ayaktaki tıbbi tedaviyi güvence altına almaktadır.

İPUCU: Bölgedeki doktorunu bir tıkla bul.

Bölgedeki çocuk veya aile doktorunu bulmak için www.kbv.de altındaki KBV sayfasına gir. Burada bölgedeki sağlık sigortalarına bağlı doktorlara ulaşabilirsin. Böylece sana yakın yerlerde kimin muayenehanesi var ve çalışma saatlerini öğrenebilirsin. Smartphone'un varsa: O zaman sadece BundesArztsuche KBV-App uygulamasını kullan.

Muayenehane mührü

J1 – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С КАЛЕНДАРЕМ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕТАМИ ПО ВАКЦИНАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ОТ 12 ДО 17 ЛЕТ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

ПРОЙДИ ОБСЛЕДОВАНИЕ!

Даже если ты себя отлично чувствуешь: Пройди профилактическое обследование – для девушек и юношей в возрасте от 12 до 14. В ходе данного обследования для подростков с сокращенным названием J1 врач определит, все ли у тебя в порядке. Это позволит ему своевременно обнаружить и устранить возможные проблемы со здоровьем, чтобы у тебя было все хорошо. Кроме того, ты сможешь поговорить с ним на такие темы, как первая любовь, алкоголь или проблемы в школе – только если захочешь! Врач даст тебе также консультацию по вопросам вакцинации.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ J1

БОЯТЬСЯ НЕЧЕГО

Процедура J1

Ты давно не был/не была у врача? Ничего страшного. Обследование пройдет без всякого напряжения. Врач объяснит тебе, что он будет делать. Ты скажешь, хочешь ли, чтобы сопровождающее тебя лицо находилось во время обследования рядом или ожидало в приемной.

Сначала будет сделан анамнез (это слово по-гречески означает «воспоминание»). Врач задаст тебе вопросы по поводу твоего здоровья и общего самочувствия. Более ли ты чем-нибудь, принимаешь ли медикаменты? Ты сможешь поговорить о вещах, которые обычно не упоминают: секс, противозачаточные средства, наркотики, алкоголь и проблемы с весом. А также о стрессовых ситуациях дома, в школе или с твоими друзьями. Врач обследует тебя с головы до ног, измерит твой вес и рост, твое кровяное давление. Он прослушает твое сердце, пальпирует шею, грудь и живот, проверит позвоночник.

Будь откровеннее: если ты чего-то не понимаешь, задавай вопросы. Врач тебе все объяснит.

НАКОНЕЦ, ЧТО НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО

Вакцинация и заключительная беседа

Дифтерия и полиомиелит на сегодняшний день уже почти забыты. Поэтому многие не делают себе прививок. Это ошибка, так как тяжелые инфекционные заболевания могут угрожать твоей жизни. Поэтому в рамках J1 проводится контроль вакцинации. Врач на основе твоего паспорта прививок определит, нужно ли возобновить или сделать необходимые прививки либо закончить начатую серию.

ВРЕМЯ ДЛЯ ТВОИХ ВОПРОСОВ

Ты сможешь поговорить обо всем

По окончании профилактического обследования врач скажет тебе, в хорошей ли ты в форме. Он даст тебе советы о том, как оставаться здоровым. Например, больше занимаясь спортом. Если что-нибудь не в порядке, врач проведет дополнительные обследования. В рамках заключительной беседы ты сможешь задать вопросы, в том числе о противозачаточных средствах и наркотиках. Врач даст тебе советы по поводу проблем с кожей или излишнего веса. Главное, не стесняться.

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО

- дата визита к педиатру или терапевту
- твоя медицинская карточка
- твой паспорт прививок
- журнал обследований (желтого цвета), если имеется
- ты сам
если нужно - как сопровождение: твои родители, друг или подруга

Все будет проходить с глаза на глаз – даже если тебе еще нет 18-ти

ПРОВЕРКА ВАКЦИНАЦИИ

К ЧЕМУ НЕПРИЯТНОСТИ?

Прививки помогут избежать болезней

Все меньше людей делают себе прививки. Все чаще имеют место опасные инфекционные заболевания, в том числе корь и коклюш. Поэтому проверь свою вакцинацию.

Как раз в возрасте от 12 до 17 рекомендуется делать прививки от дифтерии, столбняка, коклюша и полиомиелита. Если ты еще недостаточно защищен/защищена от некоторых болезней, сейчас самое время для прививок. К таким болезням относятся гепатит В, менингококковый менингит, корь, свинка, краснуха и ветрянка. Врач скажет, каких прививок тебе не хватает.

КРАТКИЙ ОБЗОР

Твой календарь здоровья

Дата профилактики

ОБСЛЕДОВАНИЕ J 1 для подростков в возрасте от 12 до 14		
Важные сроки вакцинации в возрасте от 12 до 17 лет.		
Прививка	Тип прививки	Дата прививки
Дифтерия	A	
Столбняк	A	
Коклюш	A	
Полиомиелит	A	
Гепатит В	N	
Корь	N	
Свинка	N	
Краснуха	N	
Ветрянка	N	
Менингит	N	
Вирус папилломы человека (ВПЧ)	S/N	
A: возобновление N: упущенные прививки (если прививки не были сделаны или были сделаны неполностью) S: стандартная прививка для девочек и мальчиков в возрасте до 14 лет (Указанные прививки соответствуют стандартным рекомендациям постоянной комиссии по вакцинации (STIKO) института им. Роберта Коха.)		

ВАЖНЫЕ ПРИВИВКИ ПЕРЕД ПЕРВЫМ СЕКСОМ

Для юношей и девушек:

Гепатит В - это воспаление печени, которое во многих случаях полностью не излечивается. В этом случае вирусы остаются в теле человека и могут наносить постоянный вред печени. Инфицирование вирусом происходит через кровь и другие биологические жидкости. Это означает, что при сексуальном контакте и отсутствии прививки может произойти заражение.

Вирус папилломы человека (ВПЧ) представляет собой группу вирусов, которые могут обусловить возникновение рака шейки матки, а также рак ануса, полового члена, полости рта и горла. Они передаются при половом акте, и поэтому вакцинация Девочки и мальчики должна проводиться по возможности до первого сексуального контакта.

DIE KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG (KBV)

KBV - это головная организация 17 ассоциаций врачей больничных касс (KVen), которая представляет интересы 175 000 врачей и психотерапевтов, имеющих частную практику. KBV и KVen обеспечивают пациентам амбулаторное лечение.

СОВЕТ: найди врача через интернет

Чтобы найти педиатра или терапевта неподалеку от твоего места жительства, зайти на сайт KBV по адресу www.kbv.de. Оттуда ты сможешь перейти к региональному поиску членов Ассоциации врачей больничных касс. Так ты узнаешь, кто из врачей находится неподалеку и когда у него приемные часы. Если у тебя есть смартфон, просто воспользуйся приложением BundesArztsuche.

Штемпель врачебного кабинета