

OÖG-Gesundheitsquiz

Vorsorgeuntersuchungen – Prophylaxe kann Leben retten!

Die Vorsorge für die eigene Gesundheit sollte gerade in diesen Zeiten nicht vergessen werden.

Testen Sie Ihr Wissen über gesundheitliche Vorsorge und erhalten Sie weiterführende Informationen und Tipps.

Frage 1: Wozu sind Vorsorgeuntersuchungen gut?

Antwort 1: Vorsorgeuntersuchungen helfen, den Kontakt zu ÄrztInnen nicht zu verlieren.

Antwort 2: Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Krankheiten früh zu erkennen und vorzubeugen.

Antwort 3: Vorsorgeuntersuchungen sind Geldmacherei.

Richtige Antwort:

Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Gesundheit zu fördern, Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern, Krankheiten vorzubeugen durch die Vermeidung von gesundheitlichen Risikofaktoren oder rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Frage 2: Wann wurde die allgemeine Vorsorgeuntersuchung

(„Gesundenuntersuchung“) für Erwachsene ab 18 in Österreich eingeführt?

Antwort 1: Die allgemeine Vorsorgeuntersuchung für Erwachsene ab 18 wurde in Österreich 1983 eingeführt.

Antwort 2: Die allgemeine Vorsorgeuntersuchung für Erwachsene ab 18 wurde in Österreich 1991 eingeführt.

Antwort 3: Die allgemeine Vorsorgeuntersuchung für Erwachsene ab 18 wurde in Österreich 1974 eingeführt.

Richtige Antwort:

Die allgemeine Vorsorgeuntersuchung für Erwachsene ab 18 wurde in Österreich 1974 eingeführt und wurde zur Erfolgsgeschichte: Frauen leben seither durchschnittlich um sieben Jahre (ca. 82 Jahre), Männer um acht Jahre (ca. 75 Jahre) länger.

Frage 3: Welche Untersuchungen gehören zum Präventions- und Früherkennungsprogramm von Krebserkrankungen?

Antwort 1: Normales Blutbild, CT und Gentest

Antwort 2: PAP-Abstrich, Mammographie und Test auf okkultes Blut im Stuhl

Antwort 3: Belastungs-EKG, Diabetes-Test und Blutdruckmessung

Richtige Antwort:

Zum Präventions- und Früherkennungsprogramm von Krebserkrankungen gehören der jährliche Test auf okkultes Blut im Stuhl sowie ab 50 Jahren alle zehn Jahre eine Koloskopie (Darmspiegelung). Für Frauen ab 18 gibt es das jährliche Angebot des PAP-Abstrichs (Früherkennung Gebärmutterhalskrebs) und – neben der jährlichen Tastuntersuchung der Brust (Brustkrebs) – zwischen 45 und 69 Jahren das Angebot der zweijährlichen Mammographie.

Frage 4: Gibt es auch eine Gesundenuntersuchung zur Prävention für Unter-18-Jährige?

Antwort 1: Ja, berufstätige 15- bis 18-Jährige können jährlich die so genannte Jugendlichenuntersuchung in Anspruch nehmen.

Antwort 2: Ja, aber nur für Jugendliche, die bereits mit einer chronischen Erkrankung geboren wurden.

Antwort 3: Nein, für Unter-18-Jährige gibt es keine regelmäßige Gesundenuntersuchung.

Richtige Antwort:

Für berufstätige Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren gibt es das Vorsorgeangebot der jährlichen Jugenduntersuchung. Neben der Früherkennung von Krankheiten geht es hierbei hauptsächlich um Beratung/Aufklärung zum Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol, riskantes Sexverhalten etc.).

Frage 5: Was gehört unbedingt zur Vorbeugung von Alterserkrankungen?

Antwort 1: Ab dem 30. Lebensjahr sollte unbedingt Augenmerk auf Parodontitis und bei Über-65-Jährigen auf Untersuchungen der Hör- und Sehleistung gelegt werden.

Antwort 2: Alterserkrankungen kann man nicht vorbeugen, die gehören zur Natur des Menschen.

Antwort 3: Ab dem 50. Lebensjahr sollte unbedingt Augenmerk auf Fußfehlstellungen und auf sich ankündigenden Haarausfall gelegt werden.

Richtige Antwort:

Ab dem 30. Lebensjahr sollte unbedingt Augenmerk auf Parodontitis („Zahnfleischschwund“) gelegt werden, um frühzeitigem Zahnausfall vorzubeugen. Bei Über-65-Jährigen sollte regelmäßig die Hör- und Sehleistung überprüft werden, um die Lebensqualität zu erhalten.

Frage 6: Welche Auswirkungen können die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Bluthochdruck haben?

Antwort 1: Die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Bluthochdruck können Übergewicht verhindern.

Antwort 2: Die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Bluthochdruck können hochgradige Sehstörungen im Alter verhindern.

Antwort 3: Die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Bluthochdruck können (tödliche) Schlaganfälle mit verhindern.

Richtige Antwort:

Die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Bluthochdruck können (tödliche) Schlaganfälle verhindern. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen haben dazu beigetragen, dass die Todesfälle durch Schlaganfälle in Österreich seit 1980 um rund 45 Prozent zurückgegangen sind.

Kompakt-Info:

Vorsorgeuntersuchungen – Prophylaxe kann Leben retten!

Seit 1974 bekommen Erwachsene ab 18 Jahren in Österreich jährlich eine umfassende Gesundenuntersuchung sowie diverse spezielle regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen angeboten, um Erkrankungen und gesundheitliche Probleme nach Möglichkeit zu verhindern oder früh zu erkennen und dadurch rechtzeitig behandeln zu können. Lag zum Beispiel die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen vor den 1970er-Jahren noch bei circa 75 Jahren und bei Männern bei circa 67 Jahren, ist das Durchschnittsalter mittlerweile durch gezielte gesundheitliche Vorsorgeprogramme bei Frauen auf rund 82 Jahre und bei Männern auf rund 75 Jahre angestiegen.

Ziel von Vorsorge sind ergo zum einen die Förderung der eigenen Gesundheit und zum anderen dadurch der Erhalt und die Steigerung der Lebensqualität in jeder Altersphase. Zu den Schwerpunkten der Vorsorge zählen dabei – neben dem allgemeinen gesundheitlichen Check – die Früherkennung von Herz-Kreislauf- und auch Krebserkrankungen, die in Österreich nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen gehören, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Krebsvorsorge

Die häufigsten bösartigen Tumorerkrankungen in Österreich betreffen die Prostata, die (weibliche) Brust und den Darm. Die gute Nachricht: Je früher diese Krebsarten entdeckt werden, desto besser sind häufig die Optionen zur Behandlung/Therapie und damit die Heilungschancen. Die moderne Medizin kann heutzutage immer mehr Krebsarten durch regelmäßige Screenings frühzeitig erkennen und darauf therapeutisch reagieren. Die Früherkennung kann daher zum Überlebensfaktor werden.

Empfohlene ärztliche Vorsorgeuntersuchungen:

- **Brustkrebs:** Jährliche gynäkologische Tastuntersuchung sowie zwischen dem 45. und 69. Lebensjahr alle zwei Jahre Mammographie (bei familiärem Vorkommen auch früher; nach dem 69. Lebensjahr auf Wunsch).
- **Prostatakrebs:** Regelmäßige Tastuntersuchung sowie PSA-Test für Männer ab 45 Jahren (bei familiärem Vorkommen bereits ab dem 40. Lebensjahr)
- **Darmkrebs:** Jährlicher Test auf verborgenes (= okkultes) Blut im Stuhl ab 40 Jahren; ab 50 Jahren alle zehn Jahre Koloskopie (Darmspiegelung)
- **Gebärmutterhalskrebs:** Jährlicher PAP-Abstrich ab 18 Jahren, ab 30 Jahren für Frau und Mann alle drei Jahre HPV-Test (im Wechsel mit PAP-Abstrich), um Krebsvorstufen der Genitalien frühzeitig erkennen zu können. Beispielweise konnte seit Einführung des PAP-Abstrichs die Sterblichkeitsrate bei Gebärmutterhalskrebs in den vergangenen 20 Jahren um die Hälfte gesenkt werden.

Eigenvorsorge: Zudem sollte man selbst jährlich zwei Mal seine Haut kontrollieren (z. B. auf auffällige oder sich verändernde Muttermale, Hautwucherungen), um Hautkrebs gegebenenfalls rechtzeitig entdecken zu können. Frauen wird eine regelmäßige selbst vorgenommene Tastuntersuchung der Brüste, Männern eine der Hoden auf eventuelle (bösartige) Knoten empfohlen. Weiters trägt generell ein überlegter Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung, Verzicht auf übermäßigen Alkoholgenuss und Nikotin zur Gesundheit bei.

Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselerkrankungen

Viele chronischen Erkrankungen können durch besonnene Vorsorgemaßnahmen und -untersuchungen bereits im Frühstadium erkannt und mögliche Risikofaktoren durch entsprechende Maßnahmen minimiert werden. So ging österreichweit die Zahl der Todesfälle durch Schlaganfälle seit 1980 um rund 45 Prozent zurück, da zum Beispiel die Kontrolle von möglichem Bluthochdruck im Fokus der Prävention steht. Bei der modernen Vorsorge wird das individuelle Risikoprofil der PatientInnen (z. B.

Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum, Vorerkrankungen) mit internistischen Werten in Beziehung gesetzt, um daraus mögliche gesundheitliche Gefahren für das Herz-Kreislauf-System abzuleiten.

Ebenso verhält es sich bei Stoffwechselerkrankungen, bei denen Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) als Volkserkrankung auf dem Vormarsch ist. Auch in diesem Fall ist die Prävention zielführend, um damit einhergehende Folgeerkrankungen zu vermeiden. Neben der regelmäßigen Blutzuckermessung im Rahmen der Gesundenuntersuchung wird anhand der individuellen Krankengeschichte (Lebensstil, familiäre Vorbelastung etc.) geprüft, ob ein erhöhtes Risiko für Diabetes vorliegt.

Prävention von Erkrankungen des Zahnapparates

Neben regelmäßiger konsequenter Zahnpflege wird empfohlen, zwei Mal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle zu gehen, um gesundheitlichen Schäden durch z. B. Karies und in weiterer Folge frühzeitigem Zahnausfall vorzubeugen. Ab dem 30. Lebensjahr ist zudem Parodontose-Vorsorge angeraten. Die meist schmerzfreie chronische Parodontitis ist eine bakterielle Zahnbetterkrankung, die dazu führt, dass sich das Zahnfleisch zurückzieht. Sie ist bei Erwachsenen für rund 70 Prozent des Zahnverlusts verantwortlich. Rechtzeitig entdeckt kann der Verlauf der Erkrankung meist verlangsamt oder sogar gestoppt werden.

Vorsorge spezifischer Alterserkrankungen

Mit dem Alter nehmen naturgemäß die Seh- und die Hörleistung ab. Fast ein Drittel aller Über-65-Jährigen in Österreich hat Seh- und/oder Hörstörungen. Wird dies nicht rechtzeitig, erkannt, kann die Lebensqualität beträchtlich darunter leiden. Eine entsprechende Behandlung hingegen kann dies verhindern.

Wer führt Vorsorgeuntersuchungen durch?

Die allgemeine Gesundenuntersuchung (Blutbild, EKG, Diabetesmessung etc.) wird in der hausärztlichen Praxis/bei AllgemeinärztInnen angeboten. Spezialisierte Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Koloskopie, Mammographie) finden – meist durch Zuweisung der Hausärztin/des Hausarztes – bei FachärztInnen des niedergelassenen Bereichs, in Spitalsambulanzen oder in Gesundheitszentren der Krankenkassen statt.

Jugenduntersuchung

Die gesundheitliche Vorsorge setzt in Österreich bereits in jungen Jahren an: Für berufstätige pflichtversicherte Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren gibt es das Angebot der jährlichen Jugenduntersuchung. Sie hilft, gesundheitliche Probleme und Risiken frühzeitig abzuklären und somit, durch rechtzeitig notwendige Behandlung, Krankheitsfolgen eventuell zu vermeiden oder zu verzögern. Daneben konzentriert sich die Gesundheitsvorsorge für junge Menschen insbesondere auf die Beratung und Aufklärung hinsichtlich Themen wie etwa Ernährung, Nikotin, Drogen, Alkohol oder riskantem Sexverhalten. Durchgeführt wird die Jugenduntersuchung unter anderem in Berufsschulen oder auch direkt im Betrieb bei der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber.

Gesundheitliche Vorsorge ist **IMMER** wichtig! Handeln Sie daher eigenverantwortlich und in eigenem Interesse. Selbst und gerade in Pandemiezeiten sollten daher die Vorsorgetermine für die eigene Gesundheit unbedingt wahrgenommen werden, um eventuelle Krankheitsfolgen zu verhindern. Denn eines ist sicher: Vorbeugen ist besser als heilen!