



Gesundes Dorf Steinberg-Dörf
GESUNDHEITSTIPPS

6. GESUNDHEITSCHECKS

„WARTUNGSARBEITEN“

Vorbeugen ist besser als Heilen

- Selber „auf sich schauen“ und Defekte erkennen (Gewichtskontrolle, Hautveränderungen,...)
- Appetit, Verdauungs- und Stuhlprobleme registrieren
- Gelegentlich Prakt. Arzt/Ärztin bzw. Facharzt/-ärztin (z.B. für HNO, Augen, Haut) aufsuchen
Arztbesuch nicht zu lange aufschieben
- Puls und Blutdruck, Blutwerte gelegentlich überprüfen lassen (Zucker - Langzeitzucker, Cholesterin (HDL/LDL), Harnuntersuchung, Leberwerte u.a.)
- Fachärzte/ärztinnen in bestimmten längeren Intervallen oder bei Bedarf

Besonders wichtige Untersuchungen

- die Stuhluntersuchung (auf Blut) und
- die Darmspiegelung (Erkennung von Polypen oder Krebs) sowie
- bei Frauen Brustkrebsvorsorge / bei Männern Prostatauntersuchung

An der Vorsorgeuntersuchung teilnehmen (ab dem 18. Lebensjahr einmal jährlich kostenlos)

Schwerpunkte stellen folgende Punkte des Programms dar:

- Vermeidung von Risikofaktoren
- Prävention von Suchterkrankungen, Parodontalerkrankungen (Parodontitis=bakterielle Zahnbetterkrankung, führt zu Zahnausfall)

Erkrankungen des höheren Alters

Früherkennung von Risikofaktoren für Herz- Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, häufige Krebserkrankungen wie Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs und Darmkrebs

Zahnpflege

- Regelmäßig Zahnarzt/ärztin besuchen (2 x jährlich)
- Täglich 2 x Zähne putzen - am Morgen und am Abend (danach nichts mehr essen)
- Richtige Pflege der Zähne – nicht nur die Zahnoberfläche, sondern auch das Zahnfleisch und die Zahnzwischenräume (Zahnseide verwenden)

Auf Hygiene im Körperbereich und im Haus achten

Schutzimpfungen

durchführen und zu gegebenen Terminen auffrischen lassen gegen

Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung(Polio), Masern-Mumps-Röteln, Pneumokokken, Pocken, Meningokokken, Rotaviren, FSME, Hepatitis A und B, Influenza, Windpocken(Varizellen), HPV(Humane Papillomaviren)