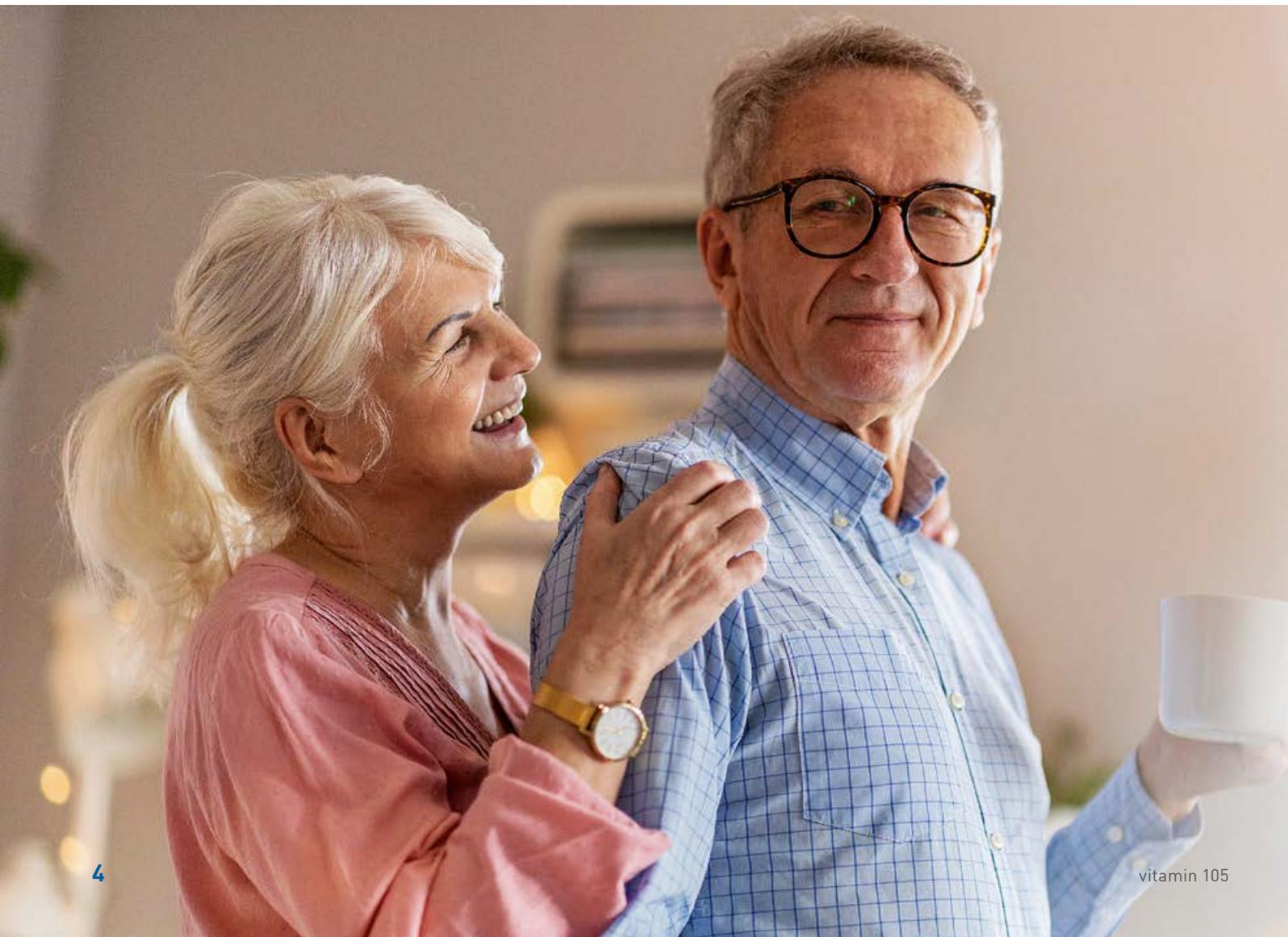


Handeln, bevor Schaden entsteht

Mit guter Vorsorge die Gesundheit schützen

Vorsorge zu treffen, schafft nicht nur Sicherheit, sondern auch ein gutes Gefühl. Das gilt für verschiedenste Lebensbereiche – und erst recht für die Gesundheit. Wer möchte sich nicht vor Erkrankungen schützen? Die Postbeamtenkrankenkasse gibt ihren Mitgliedern dazu viele Möglichkeiten, doch man kann auch selbst einiges tun, um seine Gesundheit zu erhalten.



Vorsorge durch Impfungen und Untersuchungen ist eine Leistung, die die Postbeamtenkrankenkasse für ihre Mitglieder anbietet. Auf der anderen Seite steht das, was jeder selbst für seine Gesundheit tun kann: Prävention und Eigenverantwortung lauten hier die zentralen Stichworte.

Impfungen und Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen sind die wichtigsten medizinischen „Instrumente“, mit denen sich Erkrankungen vorbeugen lassen. Impfungen sollen Krankheiten gar nicht erst entstehen lassen. Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Vorstufen oder Frühstadien von Erkrankungen zu erkennen. Das Ziel dabei: wenn nötig, rechtzeitige Behandlung, bevor ernste Gesundheitsschäden entstehen.



Prävention: Was jeder tun kann

Gewohnheiten, die uns vor Gefahren bewahren sollen, kennen wir aus verschiedensten Lebensbereichen. Beim Autofahren einen Sicherheitsgurt anlegen, bei handwerklichen Arbeiten auf Schutz achten, auf Wandertouren nur mit geeigneter Ausrüstung gehen: Unter anderem solche Verhaltensweisen schützen uns vor Gefahren.

Auf die Gesundheit bezogen wirken gesunde Ernährung, regelmäßige Be-

wegung, aber auch bewusste geistige Aktivität stärkend und schützend. Solches Verhalten als Gewohnheit in den Alltag zu integrieren, ist der wichtigste Beitrag, den jede und jeder selbst für die Krankheitsprävention leisten kann. Auch die regelmäßige Nutzung der angebotenen medizinischen Vorsorgemaßnahmen gehört dazu.

Je nach aktuellem Gesundheitszustand kennt Prävention verschiedene Ausprägungen und Intensitäten. Sich gesund zu ernähren, körperlich und geistig aktiv zu sein, ist die Basis jeder Krankheitsvorbeugung.



Foto: re. © JenkoAtaman - stock.adobe.com, Fotos: li., re. oben: © pikselstock - stock.adobe.com

Schutz durch Impfungen und Früherkennung

Schon im Baby- und Kleinkindalter sind Impfungen gegen eine Reihe von Erkrankungen angezeigt. Sie sollen den jungen Organismus gegen verschiedene Krankheitskeime immunisieren, zum Beispiel die Auslöser von Diphtherie, Keuchhusten, Masern, Tetanus oder Kinderlähmung. Würden diese Erkrankungen ausbrechen, wären sie überaus risikoreich für das Kind.



Der Schutz durch Impfungen sollte über den gesamten Lebenslauf aufrechterhalten werden. So sind etwa für die Immunisierungen gegen Tetanus und Diphtherie regelmäßige Auffrischungen notwendig.

Mit steigendem Lebensalter kommen dann weitere Impfungen dazu, mit denen die Entstehung bestimmter Krankheiten verhindert werden kann, zum Beispiel die Schutzimpfungen gegen die Grippe oder die durch Zecken übertragene Frühsummer-Meningoenzephalitis (FSME). Bei Senioren tragen unter anderem die Impfungen gegen Gürtelrose und gegen Pneumokokken zur Erhaltung der Gesundheit bei.

Auch Vorsorgeuntersuchungen beginnen schon sehr früh im Leben. Ärzte empfehlen Eltern, mit ihren Kindern von deren Geburt bis zum Alter von zehn Jahren die sogenannten „U-Untersuchungen“ wahrzunehmen.

Für Frauen ab dem 20. Lebensjahr sind dann regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen im Rahmen der Krebsvorsorge empfohlen. Hier geht es darum, vor allem Brust- und Gebärmutterhalskrebs rechtzeitig zu entdecken.



Ab dem Alter von 35 Jahren sollten sich Frauen und Männer regelmäßig vorsorglichen Untersuchungen nicht nur auf verschiedene Tumorerkrankungen, sondern auch auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Nierenerkrankungen und Diabetes unterziehen. Eine Liste der je nach Lebensalter empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen, die von der Postbeamtenkrankenkasse übernommen werden, erhalten Sie auf unserer Internetseite www.pbeakk.de.



Struktur im Alltag hilfreich

Hilfreich ist es, sein Vorhaben für sich so konkret wie nur möglich zu fassen. Statt „ich möchte mich mehr bewegen“, sollte es genau beschrieben werden, etwa „montags, mittwochs und freitags jeweils 40 Minuten Walking“. Wer sich dann noch konkrete Zeiten dafür aussucht, reserviert und gut sichtbar in den Kalender einträgt, wird mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit tatsächlich aktiv.

Gute Vorbereitung ist das A und O, wenn ein Plan erfolgreich umgesetzt werden soll. Dabei zieht man am besten auch mögliche Widerstände in Betracht. In Fragen des gesunden Lebensstils kann eine Planung zum Beispiel so aussehen: Schreiben Sie sich einen Menüplan für die Woche und kaufen Sie die benötigten Lebensmittel einmal pro Woche ein. Packen Sie Ihre Sporttasche schon am Vorabend, damit Sie sie am Morgen parat haben. Und wer gleich nach Feierabend zum Sport geht, vermeidet eine Pause auf dem gemütlichen Sofa, auf dem das Wort des „inneren Schweinehunds“ so viel mehr Gewicht hat.

Gezielte Prävention

Noch weitere Schritte sollten diejenigen gehen, bei denen bereits eine bestimmte Erkrankung erkannt wurde oder aktuell behandelt wird. Für sie tritt zum allgemein die Gesundheit schützenden Lebensstil eine gezieltere Prävention, um die Verschlechterung oder die Rückkehr der Erkrankung zu verhindern. Das können zum Beispiel eine bestimmte Form der Ernährung oder ausgewählte körperliche Übungen sein.

Nun kennen viele diesen Stoßseufzer: „Ich weiß ja, was gut sein würde, aber ...“. Denn über Krankheitsprävention und gesunden Lebensstil Bescheid zu wissen, ist das Eine. Das Andere aber bedeutet, das Wissen auch umzusetzen. Mit einigen kleinen Tricks fällt das im Alltag bedeutend leichter.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Vorsorge und Prävention“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag
7:30 bis 18:00 Uhr
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



Was Vorsorge noch bedeutet

Wer in eine Internet-Suchmaschine das Wort „Vorsorge“ eingibt, wird sehr bald auf die Begriffe „Vorsorgevollmacht“ und „Patientenverfügung“ stoßen. Beide berühren einen bestimmten gesundheitlichen Kontext: Welche Entscheidungen möchte ich schon jetzt für den Fall treffen, wenn ich nicht mehr in der Lage sein sollte, meinen Willen selbst zu bestimmen oder auszudrücken?



Zum Beispiel nach einem Unfall oder bei schwerer Erkrankung könnte diese Situation eintreten. In einer Vorsorgevollmacht ist dann festgelegt, wer für einen Entscheidungen zu finanziellen,

rechtlichen oder medizinischen Fragen treffen darf, wenn man selbst nicht dazu in der Lage ist. In einer Patientenverfügung legt man vorab fest, welche medizinischen Behandlungen man wünscht oder ablehnt, auch wenn man diesen Willen nicht mehr selbst ausdrücken kann. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung helfen Angehörigen und Behandlern. Beide sollten vom Vollmachtgeber bzw. Verfügenden gründlich überlegt sein.

Sowohl für die Vorsorgevollmacht als auch die Patientenverfügung gibt es verschiedene vorgefertigte Versionen, die mit den individuellen Festlegungen auszufüllen sind. Informationen dazu gibt es zum Beispiel bei den Verbraucherzentralen. Die Postbeamtenkrankenkasse bietet ihren Mitgliedern Unterstützung bei der Erstellung einer Patientenverfügung. Näheres zu diesem Serviceangebot findet sich unter www.pbeakk.de unter dem Stichwort „Patientenverfügung“.



Ein weiterer Trick, um gesundes Verhalten zur Gewohnheit werden zu lassen, ist es, sich Unterstützung zu suchen. Eine Verabredung zum Sport, zum Kochen oder zum Theaterbesuch kann Wunder wirken, denn eine Absage fällt viel schwerer, als eine Aktivität stillschweigend für sich zu verschieben. Auch Freunden oder Verwandten von den eigenen Plänen zu berichten, kann deren Einhaltung unterstützen: Die anderen könnten ja schließlich nachfragen, ob man seine Vorhaben umgesetzt hat.

Das individuell Richtige finden

Nun muss nur noch ausgesucht werden, welche Maßnahmen für Vorsorge und Prävention die individuell geeigneten sind. Was hilft dabei, das für sich Richtige zu finden und zusammenzustellen?

Zunächst geht es darum, verlässliche Informationen zu finden. Eine Übersicht, welche Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchungen in welchem Alter empfohlen sind und von der Postbeamtenkrankenkasse übernommen werden, gibt es auf der Internetseite der PBeaKK unter dem Stichwort „Vorsorge“. Ebenso informiert die Postbeamtenkrankenkasse hier darüber, welche Impfungen sie übernimmt.





Individuelle Risiken zu kennen, ist eine weitere Voraussetzung für passgenaue Vorsorge und Prävention. Dazu empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Hausarzt. Anhand von Alter, Lebensstil, Vorbefunden, Krankheits- und Familiengeschichte können Hausärzte gut ableiten, ob ein Patient eventuell ein höheres Risiko für bestimmte Erkrankungen trägt. Wenn dies der Fall ist, sollten individuelle Schutz- und Vorsorgemaßnahmen besprochen werden.

Und dann gilt es, selbst aktiv zu werden. Das Zusammenspiel von gesundem Lebensstil und medizinischen Vorsorgemaßnahmen können nur Sie selbst gestalten. Was den gesunden Lebensstil angeht: Planen Sie sich Zeit für Bewegung, geistige Aktivität, aber auch für die Zubereitung und den Genuss von gesundem Essen in Ihrem Alltag ein. Für die medizinische Vorsorge: Behalten Sie die empfohlenen Rhythmen für Untersuchungen und Impfungen im Blick. Ein Eintrag im Kalender hilft dabei, rechtzeitig die dazu erforderlichen Arzttermine zu vereinbaren.

Digitale Gesundheitsanwendungen

Technik erlaubt es heutzutage, noch auf anderem Weg für die eigene Gesundheit aktiv zu werden: mit sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen oder kurz DiGA. Dabei handelt es sich um Apps oder internetbasierte Anwendungen zur Behandlung bestimmter Erkrankungen. Wer etwa unter Depression, Migräne oder Adipositas leidet, bekommt mit einer auf die Erkrankung abgestimmten DiGA Informationen über das Krankheitsbild, aber auch Übungsprogramme, um die Symptomatik selbst verbessern zu können.

Mittlerweile sind für eine ganze Reihe von Erkrankungen spezielle DiGA entwickelt worden. Mehr Infos zu den zugelassenen Apps bzw. Anwendungen erhalten Sie unter www.pbeakk.de. Wird Ihnen eine zugelassene DiGA von Ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten verordnet, übernimmt die Postbeamtenkrankenkasse dafür die Kosten.



Mehr erfahren

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Institution, die in öffentlichem Auftrag für den Gesundheitsschutz aktiv ist. Die Beiträge auf ihrer Internetseite www.bzga.de, aber auch die hier verlinkten Partnerseiten bieten Informationen und Anregungen zu verschiedensten Aspekten von Vorsorge und Prävention.