

Prävention

Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?



Prävention - was heißt das eigentlich?

Vorbeugen, Verhindern
eines unerwünschten
Ereignisses, einer
Krankheit

kurz:

Erhalten der Gesundheit



Prävention - was heißt das eigentlich?

Wir unterscheiden:

Primärprävention - Sekundärprävention

Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Prävention - was heißt das eigentlich?

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ -
Das kann ich selber tun.

Was gehört dazu?



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?

Ausgewogene Ernährung



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?

Normales Körpergewicht

- vor allem der Bauchumfang
ist wichtig!

- Frauen unter 88 cm,
- Männer unter 102 cm



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?

Ausreichend Bewegung

- „alltagsintegriert“
- im Verein oder mit Freunden



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?

Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

- lassen Sie dem Stress nicht die Überhand



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?

Genügend Schlaf



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?

Nicht rauchen!



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

„Gesunder Lebensstil“ - Das kann ich selber tun.
Was gehört dazu?

Raus in die Sonne



aber übermäßige
Sonnenbestrahlung und
Sonnenbrand vermeiden!



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Primärprävention

Was tut mein Hausarzt für mich?

- Impfungen-

Impfungen

Empfohlene Impfungen
im Kindesalter:

Tetanus, Diphtherie,
Keuchhusten,
Kinderlähmung, Mumps,
Masern, Röteln, Windpocken,
HiB, Meningokokken, evtl.
Rotaviren, bei Mädchen evtl.
HPV



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

Was tut mein Hausarzt für mich?
- Impfungen-

Auch für Erwachsene sind
Impfungen wichtig!

Alle zehn Jahre an die
Auffrischung denken:

Tetanus, Diphtherie, am besten
kombiniert mit Keuchhusten
(Kontakt zu Kindern?) und
Kinderlähmung



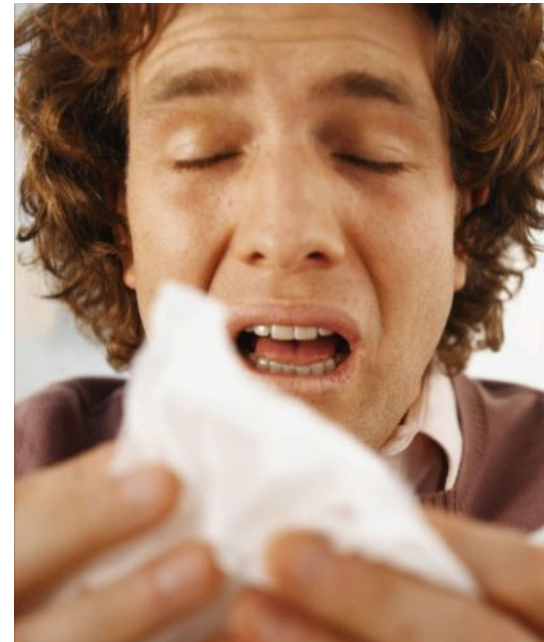
Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Primärprävention

Was tut mein Hausarzt für mich?
- Impfungen-

Ab dem 60. Lebensjahr
und bei chronischen
(Lungen-)Erkrankungen
jährliche Grippeimpfung

Bei Vorerkrankungen alle 6
Jahre Impfung gegen
Pneumokokken
(Lungenentzündung)



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

Was tut mein Hausarzt für mich?
- Impfungen-

In Endemiegebieten: FSME
(von Zecken übertragene
Hirnhautentzündung)



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

Was tut mein Hausarzt für mich?
- Vorsorgeuntersuchungen-

Im Kindesalter: U1- U10



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

Was tut mein Hausarzt für mich?
- Vorsorgeuntersuchungen-

Bei Frauen ab 20 Jahren:
jährliche Krebsvorsorge beim Gynäkologen



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Primärprävention

Was tut mein Hausarzt für mich?
- Vorsorgeuntersuchungen-

Ab 35 Jahren:

- GU = „Check up“ Herz-Kreislauf- Stoffwechsel
- Hautkrebsscreening



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Primärprävention

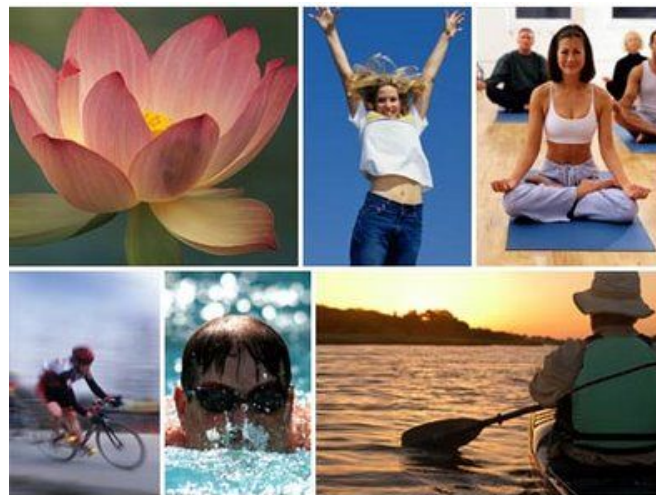
Was tut mein Hausarzt für mich?
- Vorsorgeuntersuchungen-

- Krebsvorsorge bei Männern ab 45 Jahren
- Ab dem 50. Lebensjahr: jährliche Untersuchung des Stuhls auf verstecktes Blut
- Ab dem 55. Lebensjahr: Vorsorgecolonoskopie alle 10 Jahre möglich (Internist)

Primärprävention

Fazit

Ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können helfen, die Entstehung vor allem der sogenannten **„Wohlstandskrankheiten“** zu vermeiden.



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Primärprävention

Fazit

Wichtigste Risikofaktoren:

Rauchen, Bluthochdruck,
Diabetes, Übergewicht,
Bewegungsmangel,
zu hoher Cholesterinspiegel



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Sekundärprävention

Was kann man tun,
wenn die Krankheit schon da ist?

???

Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Sekundärprävention

Was kann man tun, wenn die Krankheit schon da ist?

DMP: Disease Management Programme

bei

- Diabetes mellitus
 - Koronare Herzkrankheit (KHK)
 - Asthma bronchiale
 - Chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD)
- intensive und engmaschige Betreuung durch den Hausarzt

Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Sekundärprävention

Was kann man tun, wenn die Krankheit schon da ist?

Einnahme bestimmter Medikamente, damit die Krankheit sich nicht verschlimmert- im Idealfall verbessert



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Sekundärprävention

Was kann man tun, wenn die Krankheit schon da ist?

- Bsp: Cholesterinsenker, ASS, β -Blocker, ACE-Hemmer bei KHK
- Diät und zuckersenkende Tabletten bei Diabetes
- Corticoidspray bei Asthma
- Wichtig: Die Medikamente wie verordnet einnehmen, auch wenn nichts wehtut- in der Schublade nützen sie keinem!

Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Sekundärprävention

Was kann man tun, wenn die Krankheit schon da ist?

Regelmäßige (Selbst-) Kontrolle von

- Blutdruck

- Blutzucker



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin

Wann habe ich „Gute Karten“?

Wenn ich...

... nicht rauche

... Normalgewicht habe und mich ausgewogen ernähre

... mich ausreichend bewege

... mir genug Zeit für Entspannung und Schlaf nehme

... die Vorsorgemöglichkeiten bei Arzt und Ärztin nutze

Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Wann habe ich „Gute Karten“?

In diesem Sinne:

Auf eine gute Zusammenarbeit!



Prävention - Was kann ich selber tun und was tut mein Hausarzt/meine Hausärztin für mich?

Dr. med. Silvia Krempin - Fachärztin für Allgemeinmedizin