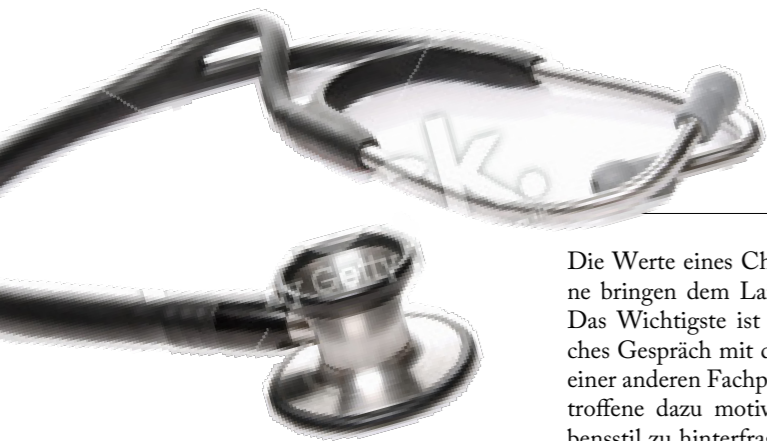


CHECK-UPS STARTSCHUSS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Wann soll man sich einem Check-up unterziehen lassen? Welche Untersuchungen sind überhaupt sinnvoll? David Fäh, Arzt, Wissenschaftler und Dozent am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, liefert Antworten.

Mit einem Check-up sollen Risikofaktoren und Krankheiten erkannt werden, die im Vor- oder Frühstadium sicher und zuverlässig zu diagnostizieren sind. Er soll aber auch das zur Verfügung stehende Potenzial offenlegen, um die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Zur ärztlichen Untersuchung gehören ein Gespräch über alle gesundheitsrelevanten Faktoren und eine körperliche Untersuchung mit Blut- und Urinmessungen. Sind die Ergebnisse da, informiert der Arzt und gibt wenn nötig Ratschläge für eine Änderung der Lebensgewohnheiten. Bei Vorliegen oder Verdacht einer Krankheit sorgt er dafür, dass weitere fundierte Analysen oder Massnahmen eingeleitet werden.

Was versteht man unter einem Check-up?

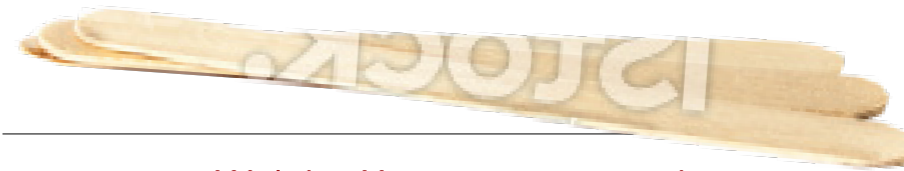


Die Werte eines Check-ups alleine bringen dem Laien nicht viel. Das Wichtigste ist ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt oder einer anderen Fachperson, das Betroffene dazu motiviert, den Lebensstil zu hinterfragen und nötigenfalls anzupassen. Der Arzt sollte sich dabei nicht darauf beschränken, was die Person krank machen könnte, sondern auch darauf, was sie gesund hält. Jeder Mensch hat Quellen, die er anzapfen kann, um wieder aufzutanken – wie zum Beispiel Familie, Sport oder andere Hobbys.

Was ist beim Check-up das Wichtigste?

Wer kann einem bei der Entscheidung helfen, ob man eine Untersuchung durchführen lassen sollte oder nicht?

Am besten ist es, wenn man einen gut informierten Hausarzt hat, mit dem man diese Frage besprechen kann.



Grundsätzlich gilt: Je einfacher und etablierter die Untersuchung ist, desto gesicherter sind die Resultate. Mit

einer korrekten Blutdruckmessung zum Beispiel kann man einen hohen Blutdruck relativ zuverlässig feststellen. Gesichert ist auch, dass dieser das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag erhöht. Es gibt genügend effiziente Möglichkeiten, um diesen zu senken. Bei manchen Untersuchungen, wie dem Prostatakrebs-Marker PSA oder der Mammographie, besteht das Risiko, dass eine Krankheit diagnostiziert wird, die nie zum Problem geworden wäre. Das kann unnötige Behandlungen zur Folge haben. Viele Krebsvorsorgeuntersuchungen sind umstritten und man muss individuell für sich entscheiden, ob man das Risiko eingehen will.

Welche Vorsorgeuntersuchungen ergeben Sinn – und welche nicht?

VAD QUALITÄTSSBEWEIS – SCHWARZ AUF WEISS

Der Vertrauensärztliche Dienst (VAD) von ÖKK erfüllt hohe Qualitätsansprüche. Dies bestätigt die Schweizerische Vereinigung für Qualitäts- und Managementsysteme (SQS) nach einer ausführlichen Überprüfung.

Wenn Versicherte bei ÖKK um Kostengutsprachen für Behandlungen anfragen, wird oft der Vertrauensärztliche Dienst (VAD) zu Rate gezogen. Dieser empfiehlt und begründet ÖKK das weitere Vorgehen, spricht: die Kostengutsprache entweder gutzuheissen oder abzulehnen. Der VAD arbeitet unabhängig von ÖKK und stützt sich auf objektive Kriterien, die im Krankenversicherungsgesetz festgehalten sind. Der Schutz der Versichertendaten ist dabei jederzeit gewährleistet.

Der VAD hat sich im Interesse der Versicherten freiwillig durchleuchten und zertifizieren lassen. Er wird in der nächsten Ausgabe des CLEVER genauer vorgestellt.

AUCH DATENANNAHMESTELLE VON ÖKK ZERTIFIZIERT

Ausgezeichnet wurde auch die neu eingerichtete Datenannahmestelle. Dies ist eine Bestätigung dafür, dass ÖKK Spitalrechnungen und medizinische Behandlungsdaten datenschutzkonform empfängt und bearbeitet.

WIE SIND VORSORGEUNTERSUCHUNGEN VERSICHERT?

Welche Kosten für Vorsorgeuntersuchungen und Check-ups werden von der Grundversicherung übernommen? Grundsätzlich gelten die Regelungen aus dem Krankenversicherungsgesetz. Die nachfolgenden Beispiele sind nicht abschliessend.

- Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen inklusive Krebsabstrich alle drei Jahre, wenn zuvor zwei jährliche Kontrollen ohne Befund gewesen sind. Sonst nach Notwendigkeit.
- Mammographie zur Erkennung von Brustkrebs: bei familiär erhöhtem Risiko oder alle zwei Jahre für Frauen ab dem fünfzigsten Altersjahr oder im Rahmen eines Screening-Programms.
- Neugeborene, Kleinkinder und Kinder: diverse Tests bei Neugeborenen, acht Untersuchungen zur Gesundheit im Vorschulalter.
- Darmspiegelung bei familiär gehäuft auftretendem Dickdarmkrebs.
- Untersuchung der Haut bei familiär erhöhtem Risiko.

BIETET ÖKK ZUSÄTZLICHE PRÄVENTIONSLEISTUNGEN IN DEN ZUSATZVERSICHERUNGEN AN?

Verschiedene Zusatzversicherungen wie ÖKK FAMILY, ÖKK STANDARD oder ÖKK FLEX zahlen zusätzliche Beiträge an die Prävention.

ÖKK FAMILY übernimmt zum Beispiel bis maximal 90 Prozent der Kosten für einen Check-up – bis maximal 300 Franken pro Jahr. Zudem werden 90 Prozent der Kosten für eine gynäkologische Voruntersuchung übernommen, wenn diese häufiger als alle drei Jahre durchgeführt wird und damit nicht aus der Grundversicherung geleistet wird.

Auch belohnen diverse Zusatzversicherungen mit dem Gesundheitskonto Präventionsanstrengungen in Bereichen wie Ernährung und Bewegung: Den Versicherten werden 50 Prozent dieser Kosten bis maximal 200 Franken pro Bereich oder 500 Franken für alle Bereiche wieder gutgeschrieben.