



Ihre Gesundheit im Alter

**Vorsorge und
Früherkennung
für Männer mit
Hämophilie**



Vorwort



Lieber Hämophilie-Patient,

durch die enormen medizinischen Fortschritte haben Menschen mit Hämophilie heute glücklicherweise eine nahezu normale Lebenserwartung. Unter Umständen kommen nun jedoch mit dem Älterwerden zu Ihrer Hämophilie noch altersbedingte gesundheitliche Herausforderungen hinzu.

Aber keine Sorge: Sie können aktiv diesen Herausforderungen begegnen, um Ihre Lebensqualität auch im Alter zu erhalten.

Dazu beitragen können zum Beispiel Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen. Sie helfen Ihnen, Krankheiten vorzubeugen oder sie früh und damit bestmöglich behandeln lassen. Zu Ihrer Orientierung haben wir für Sie die wesentlichen Untersuchungen aufgeführt.

Werden Sie aktiv und nutzen Sie bitte für sich diese Chancen. Es lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Wolfgang Miesbach

Prof. Dr.med. Wolfgang Miesbach
Leiter Schwerpunkt Hämostaseologie und Hämophiliezentrum
Universitätsklinikum Frankfurt, Medizinische Klinik II /
Institut für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie

Erhalten Sie aktiv Ihre Gesundheit und Lebensqualität im Alter

Altersbedingte Krankheiten, die jeden treffen können, sind z. B.:

- // Infektionen wegen altersgeschwächter Körperabwehr
- // Zahnschäden
- // Herz-Kreislauf-Erkrankungen
(Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen)
- // Krebs
(Darmkrebs, Prostatakrebs, Leberkrebs, Hautkrebs)
- // Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)

Die gute Nachricht lautet:

Sie können viel dazu beitragen, alterstypische Erkrankungen durch Vorsorge zu verhindern oder durch Früherkennungsuntersuchungen rechtzeitig für eine Behandlung zu entdecken. Entsprechende Untersuchungen werden bei Männern mit Hämophilie in gleicher Weise wie bei ihren Altersgenossen ohne Hämophilie durchgeführt. In dieser Broschüre finden Sie Informationen darüber, bei welchen Untersuchungen Ihre Blutungsneigung jedoch berücksichtigt werden muss und eine Absprache mit Ihrem Hämophiliezentrum notwendig ist. Einige Untersuchungen können auch im Hämophiliezentrum durchgeführt werden.

Vorsorge oder Früherkennung?

Was ist eigentlich genau der Unterschied zwischen Vorsorge und Früherkennung?

- // Vorsorge bedeutet, dafür zu sorgen, dass Krankheiten gar nicht erst entstehen, beispielsweise durch Impfen oder Zahnpflege.
- // Früherkennungsuntersuchungen dienen dazu, Erkrankungen möglichst früh zu entdecken, damit sie bestmöglich behandelbar sind.

Viele Vorsorgemaßnahmen und Früherkennungsuntersuchungen sind Regelleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung. Das heißt:

Die Kosten übernimmt – ab einem bestimmten Alter – die jeweilige Krankenkasse.

Nutzen Sie die Angebote der modernen medizinischen Versorgung

Vorsorge und Früherkennung können Leben retten. Ob Sie die Untersuchungen wahrnehmen möchten, entscheiden Sie natürlich selbst.

Diese Broschüre kann Ihnen als Wegweiser dienen.



Inhaltsverzeichnis

Vorsorge

- // Impfschutz 6
- // Übersichtstabellen:
Auffrischungsimpfungen und neue Schutzimpfungen 8
- Impfung bei Hämophilie und Impfung bei besonderem Bedarf 10
- // Medikamenten-Check 12

Vorsorge und Früherkennung

- // Gelenke und Knochen 14
- // Zähne 16

Früherkennung

- // Check-up des Gesundheitszustands 17
 - // Leber 20
 - // Herz und Kreislauf 21
- // Krebs-Früherkennung
 - // Prostata und Geschlechtsorgane 23
 - // Darm 25
 - // Haut 27
- // Bauchschlagader-Überprüfung 28
- // IGEL-Leistung oder nach Bedarf 29
 - // Zahnreinigung 29
 - // PSA-Test (Prostata) 30
 - // Augendruckmessung 30

Persönlicher Terminplaner für Vorsorge und Früherkennung 34

Impfschutz



Auffrischungsimpfungen alle 10 Jahre, **Schutzimpfungen** im Alter ab 60 Jahre und **Impfungen gegen neue Keime**



Hausarzt

Impfen ist eine der einfachsten und wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen zum Schutz vor schweren Infektionskrankheiten. Impfstoffe trainieren den Körper, sich gegen Viren oder Bakterien zu verteidigen. Am besten lassen Sie Ihren Impfpass von Ihrem Hausarzt überprüfen. So erfahren Sie, wie Sie Ihren Impfschutz aufrechterhalten oder auch an neue Keime anpassen können.

// **Notwendige Auffrischungsimpfungen (Nachimpfungen)**

Impfungen schützen zwar langfristig vor einigen lebensgefährlichen Krankheiten, trotzdem sind Auffrischungsimpfungen im Alter sehr wichtig, um den Schutz gegen Erreger dauerhaft aufrechtzuerhalten.

// **Neue Schutzimpfungen**



Die Immunabwehr des Körpers wird bei älteren Menschen schwächer, daher empfiehlt die Stiko (Ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts) ab dem 60. Lebensjahr Impfungen gegen Krankheitserreger, die für jüngere Menschen eher harmlos sind. Mit Impfungen können Sie sich auch gegen bisher unbekannte Krankheiten schützen, zum Beispiel gegen Covid-19.



Impfen mit Hämophilie

Egal wer Ihnen die Impfung verabreicht: Er muss von Ihrer Hämophilie wissen. Der Impfstoff darf nur unter die Haut gespritzt werden. Injektionen in den Muskel, wie sie bei Impfungen üblicherweise der Fall sind, können Muskelblutungen auslösen. Die Schutzimpfungen gegen Covid-19, Tollwut und Herpes zoster sind allerdings nur für die Gabe in den Muskel zugelassen. Daher empfehlen Hämophilieverbände, dass intramuskuläre Impfungen bei Patienten mit schwerer Hämophilie nur unter Prophylaxe erfolgen sollen. Patienten mit mittelschwerer und milder Hämophilie können intramuskulär geimpft werden. Damit es bei der Aktivierung des Immunsystems durch den Impfstoff nicht zur Bildung von Hemmkörpern bzw. Antikörpern gegen den Faktor FVIII kommt, wird empfohlen, die Impfung nicht parallel zur Faktorgabe durchzuführen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hämophiliearzt nach dem besten Zeitpunkt.

Auffrischungs-impfungen	Alter	Wiederholung	Krankheitsbild
Wundstarrkrampf (Tetanus)	lebenslang	alle 10 Jahre	Bereits bei kleinsten Verletzungen, z. B. bei der Gartenarbeit, können die Bakterien, die vor allem in der Erde oder im Straßenstaub vorkommen, in den Körper gelangen. Das Nervengift führt zu einer krankhaften Starre der Muskulatur. Ist die Atemmuskulatur betroffen, droht der Erstickungstod.
Diphtherie	lebenslang	alle 10 Jahre	Eine lebensbedrohliche, hochansteckende Erkrankung der oberen Atemwege. Zusätzlich können durch das Bakterium Herz, Nerven und Nieren geschädigt werden.
Keuchhusten (Pertussis)	lebenslang	alle 10 Jahre (als Dreifach-Impfung in Kombination mit Wundstarrkrampf und Diphtherie)	Ist hochansteckend und tritt immer häufiger auch bei Erwachsenen auf. Es kommt zu schweren Hustenattacken mit Atemnot, Erbrechen und Erstickungsanfällen.

Neue Schutz-impfungen	Alter	Wiederholung	Krankheitsbild
Pneumokokken	ab 60 Jahre	ggf. Wiederimpfung alle 6 Jahre (nur bei bestimmten Voraussetzungen)	Schwere Infektionen wie Hirnhaut-, Lungen- und Mittelohrentzündung sowie Blutvergiftung.
Gürtelrose (Herpes zoster)  (Impfung nur in den Muskel zugelassen)	ab 60 Jahre	zweimalige Impfung im Abstand von mindestens 2 bis maximal 6 Monaten	Schmerzhafter Hautausschlag mit Bläschen, lebensbedrohende Komplikationen möglich, z. B. Lungen-, Leber-, oder Hirnhautentzündung. Es kann zu einer Nervenschädigung kommen, die dauerhaft Schmerzen verursachen kann.
Grippe (Influenza)	u. a. ab 60 Jahre und chronisch Kranke, z. B. mit HIV-Infektion	jedes Jahr	Hohes Fieber, ein trockener Husten und starke Kopf- und Gliederschmerzen. Besonders für Ältere und chronisch Kranke ist die Erkrankung lebensgefährlich.
Covid-19  (Impfung nur in den Muskel zugelassen)	seit 2021 ab 12 Jahre	noch nicht bekannt	Infektion von Atemwegen, Darm, Gefäßzellen, Nieren, Herzmuskel und anderen Organen. Besonders für Ältere und chronisch Kranke ist die Erkrankung lebensgefährlich.*

Impfungen bei Hämophilie	Risiko	Wiederholung	Krankheitsbild
Hepatitis B	Männer mit Hämophilie und chronischer Erkrankung wie HIV, HCV und Dialysepatienten	3 Impfungen erforderlich	Das Hepatitis B-Virus infiziert die Leber bis hin zu ihrer Zerstörung.
Hepatitis A	Männer mit Hämophilie	Hepatitis A/B-Kombinationsimpfstoff, mindestens 3 Impfstoffdosen	Hepatitis A verläuft in der Regel als akute Leberentzündung, die wieder ausheilt

Impfungen bei besonderem Bedarf	Risiko	Wiederholung	Krankheitsbild
FSME Hirnhautentzündung (Frühsommer-Meningoenzephalitis)	Risikogebiete	3 Impfungen erforderlich, danach alle 3 bis 5 Jahre	Das FSME-Virus wird von Zecken übertragen und kann zu Hirnhautentzündung führen. (Die Impfung schützt nicht vor der ebenfalls von Zecken übertragenen Borreliose, auch „Wanderröte“ genannt).
Masern	alle, die nach 1970 geboren wurden und einen unklaren Impfstatus haben oder nicht geimpft oder nur einmal in der Kindheit gegen Masern geimpft wurden	einmalige Impfung mit einem Masern/Mumps/Röteln-Impfstoff	Masern können zur Entzündung des Mittelohrs, der Lungen und des Gehirns führen. Masern können tödlich enden oder zu bleibenden körperlichen Schäden führen.
Cholera, Typhus	Reiseländer	rechtzeitig informieren, z. B. auf der Website der deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin (www.dtg.org).	Brechdurchfall, Fleckfieber
Polio			Kinderlähmung



Medikamenten-Check



immer



alle Ärzte, bei denen Sie in Behandlung sind

Mit zunehmendem Alter werden Sie vielleicht weitere Medikamente benötigen. Häufige Beispiele sind Medikamente zur Behandlung von Schmerzen, von Bluthochdruck oder für Ihre Gelenke und Knochen. Sie sollten jeden Ihrer Ärzte immer darüber informieren, welche Medikamente Sie bereits einnehmen, um unerwünschte Wechselwirkungen oder Unverträglichkeiten zu vermeiden. Einige Medikamente können die Blutgerinnung beeinflussen, sie sind daher für Menschen mit Hämophilie nicht – oder nur nach intensiver Beratung durch das Hämophiliezentrum – geeignet.



Welche Medikamente sind bei Hämophilie geeignet oder ungeeignet?

Die Übersicht einiger Medikamente finden Sie unter anderem

- // auf der Website der Deutschen Hämophiliegesellschaft (https://www.dhg.de/fileadmin/dokumente/medikamente/Medikamente_bei_Haemophilie.pdf),
- // auf der Website des Schweizerischen Hämophilie Netzwerks (<https://www.swiss-hemophilia-network.ch/publikationen/>).



Blutungsfördernde Medikamente meiden oder zuvor dringend mit Ihrem Hämophilie A-Behandler besprechen

Es ist wichtig, dass jeder Ihrer Ärzte von Ihrer Hämophilie weiß und dies bei der Verordnung neuer Medikamente berücksichtigt. Im Zweifel sollten Sie immer den Kontakt zwischen dem Haus- oder Facharzt und Ihrem Arzt im Hämophiliezentrum herstellen.



Gelenke und Knochen



mindestens 2–4-mal pro Jahr Besuch im Hämophiliezentrum, alle **5 Jahre Knochendichtemessung**, bei Bedarf auch häufiger



Hämophilieärzte und Orthopäden

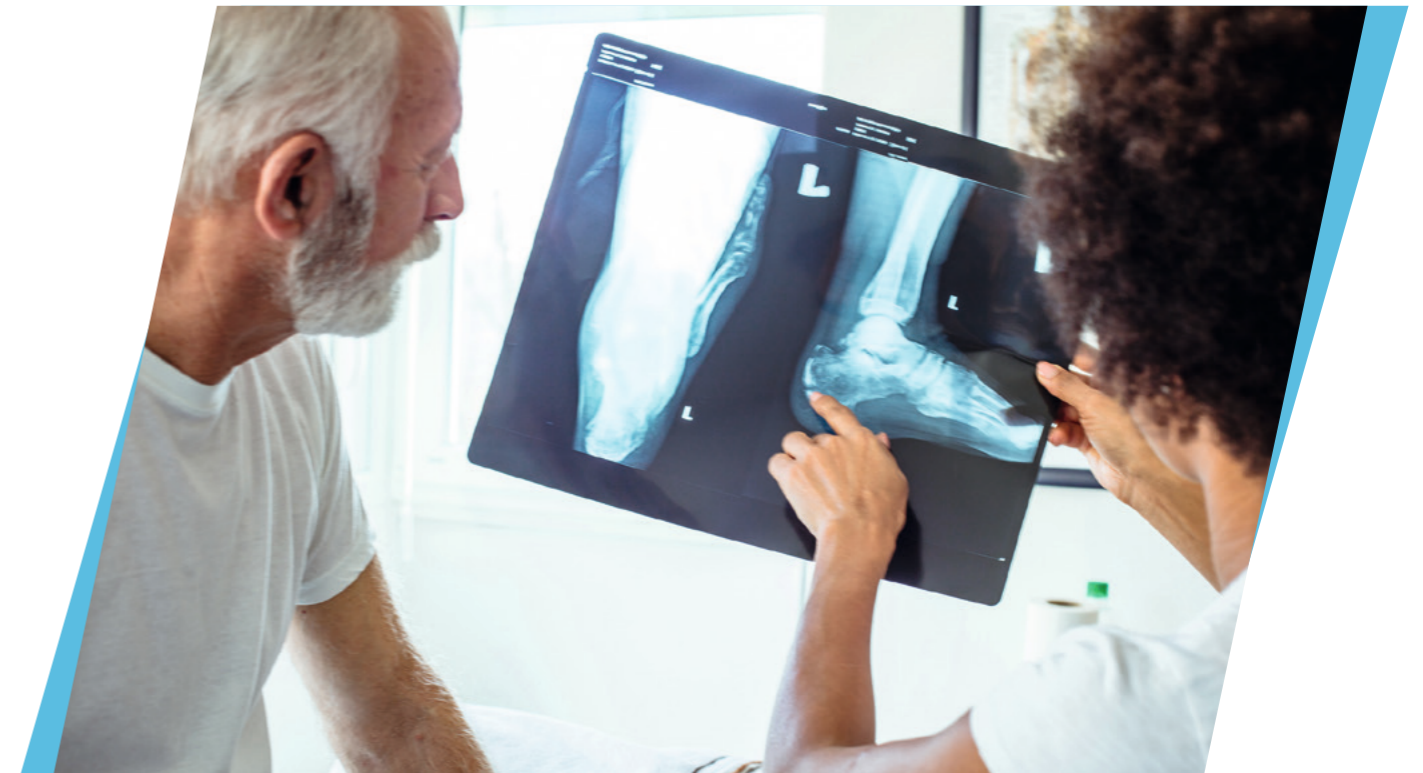


Gelenkverschleiß im Alter ist nicht nur eine Volkskrankheit, sondern bei Männern mit Hämophilie besonders wahrscheinlich. Vielleicht leiden Sie bereits an hämophiler Arthritis als Folge lokaler Blutungen.

Untersuchung zur Früherkennung von Gelenkerkrankungen:



Bei regelmäßigen Besuchen im Hämophiliezentrum zur Behandlung der Hämophilie können auch Veränderungen des Gelenkzustands rechtzeitig erkannt werden. Eine orthopädische Untersuchung und die entsprechende Anpassung der Behandlung können weitere Schäden verhindern. Patienten mit Gelenkersatz sollten in regelmäßigen Abständen den Sitz des Implantats durch eine klinische Untersuchung und eine Röntgenuntersuchung kontrollieren lassen.



Bei der **Osteoporose** handelt es sich um eine typische Alterserkrankung. Knochendichte und Knochenqualität nehmen ab. Menschen mit Hämophilie haben nach neuesten Studiendaten mit hoher Wahrscheinlichkeiten ein etwas erhöhtes Risiko für diese Erkrankung.

Untersuchung zur Früherkennung von Knochenschwund (Osteoporose):

Lassen Sie Ihre Knochendichte durch einen erfahrenen Orthopäden messen. Die angewandte Methode ist eine Niedrigdosis-Röntgenuntersuchung, bei der die „Dichte“ des Knochens, d. h. sein Mineralgehalt, gemessen wird. Das Risiko für Knochenschwund und Knochenbrüche kann mit einer medikamentösen Therapie verringert werden.

Zähne



2-mal pro Jahr



Zahnarzt

Nicht nur die Zähne, sondern der ganze Körper profitiert von der regelmäßigen Kontrolle. So werden Entzündungen frühzeitig beseitigt, die unbehandelt möglicherweise die Nieren oder das Herz schädigen könnten.

Untersuchung zur Früherkennung von Zahnerkrankungen:

- // Der Zahnarzt untersucht die Zähne, das Zahnfleisch und die Mundhöhle gründlich, um zum Beispiel Hinweise auf Karies (Zahnfäule) und Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparats) zu erkennen.
- // Bei Bedarf werden weitere Untersuchungen durchgeführt, wie Röntgenuntersuchung oder Prüfung auf Temperaturempfindlichkeit der Zähne.



Solange es nicht zu Verletzungen der Mundschleimhaut kommt, kann Ihr Zahnarzt Sie ohne zusätzliche Faktorgabe oder andere Vorsichtsmaßnahmen behandeln. Bitte informieren Sie ihn aber in jedem Fall vorab über Ihre Hämophilie.



Folgende Eingriffe könnten Blutungen verursachen und erfordern eine entsprechende Vorbereitung:

- // Zahnreinigungen und Zahnsteinentfernung,
- // Prothetik (Brücken, Kronen, Zahnimplantate),
- // Zahnextraktionen (Zahntfernung)
- // Operationen am Zahnfleisch.



Bitte stellen Sie in diesen Fällen den Kontakt zwischen Ihrem Zahnarzt und Ihrem Hämophiliearzt her, der entscheiden wird, ob oder wieviel Faktorgabe für den Eingriff notwendig ist.

Check-up des Gesundheitszustands



ab 35 Jahre alle drei Jahre



praktischer Arzt oder Internist

Durch einen Check-up erhalten Sie schnell und unkompliziert einen Überblick über Ihren Gesundheitszustand. Der Check-up dient der Früherkennung verschiedener Krankheiten. Dabei ermittelt Ihr Arzt Ihre möglichen persönlichen Risikofaktoren. Auf diese Weise können Maßnahmen eingeleitet werden, um rechtzeitig gegenzusteuern.

Untersuchungen:

- // **Gespräch:** Der Arzt befragt Sie zu Vorerkrankungen und Krankheiten von Familienmitgliedern sowie zu eventuellen Beschwerden. Zudem prüft der Arzt Ihren Impfstatus.
- // **Körperliche Untersuchung:** Sie werden vollständig untersucht. Dabei werden Herz, Lunge, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Bewegungsapparat, Nervensystem und Sinnesorgane überprüft, um abweichende oder krankhafte Befunde feststellen zu können.
- // **Entnahme einer Blutprobe:** Diese wird dann im Labor ausgewertet und gibt Aufschluss über Blutzucker-, Cholesterin- und Leberwerte. Anhand der Ergebnisse erkennt Ihr Arzt, ob zum Beispiel der Verdacht auf eine Zuckerkrankheit besteht oder das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Blutwerte geben auch Hinweise zur Lebergesundheit.
- // **Blutdruck-Messung:** Zusammen mit dem Cholesterinwert kann der Blutdruck auf das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Gefäßverkalkung oder von Herzinfarkt oder Schlaganfall hinweisen.
- // **Abgabe einer Urinprobe:** Auf dem Teststreifen der Urinprobe lassen sich Hinweise auf Nieren- und Blasenerkrankungen, aber auch auf eine Zuckerkrankheit ablesen. Hierzu werden Eiweiß, Glukose, rote und weiße Blutkörperchen und Nitrit gemessen.
- // **Beratungsgespräch:** Abschließend informiert Sie der Arzt über die Ergebnisse des Check-ups und spricht mit Ihnen über Ihren Gesundheitszustand. Bei Verdacht oder Diagnose einer Krankheit folgen weiterführende Untersuchungen oder eine entsprechende Behandlung.



Informieren Sie über Ihre Hämophilie

Die behandelnde Arztpraxis muss über Ihre Hämophilie informiert sein, damit z. B.

- // die Blutabnahme ohne Komplikationen verläuft,
- // Blut im Urin korrekt bewertet werden kann, da es durch die Hämophilie verursacht werden könnte oder durch eine Erkrankung von Nieren oder Blase,
- // die Veränderung der Leberwerte im Blut richtig beurteilt werden kann, da sie durch chronische Hepatitis oder andere Ursachen, wie z.B. Medikamente entstehen könnten.



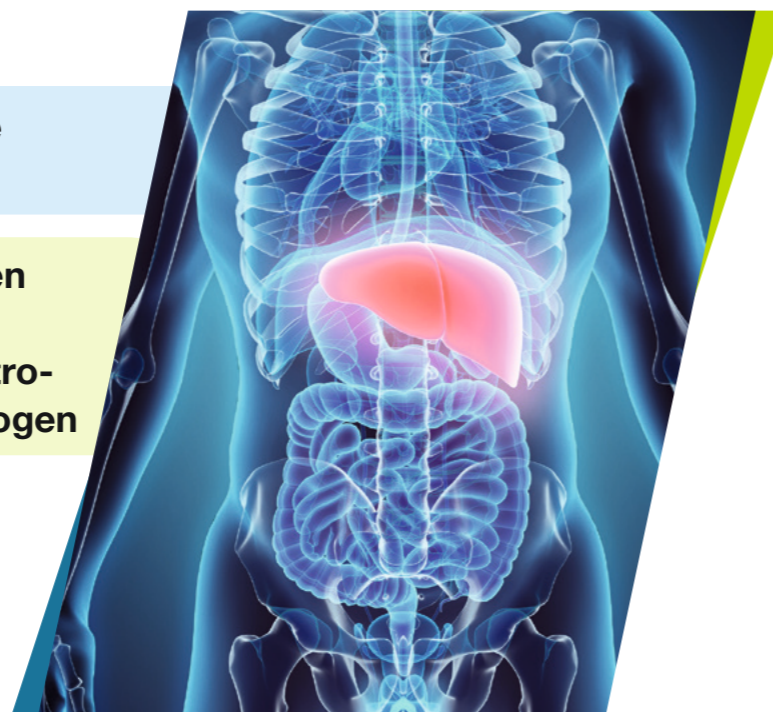
Leber



ab 35 Jahre alle drei Jahre
beim Check-up



Check-up beim praktischen Arzt oder Internisten, ein Fibroscan erfolgt beim **Gastroenterologen oder Hepatologen**



Bei der Check-up-Untersuchung werden die Leberwerte im Blut kontrolliert. Sind diese Werte erhöht, kann das ein Alarmzeichen für eine Infektion der Leber sein. Die Leber ist ein schmerzunempfindliches Organ, deswegen verlaufen ihre Erkrankungen zunächst häufig unbemerkt. Bleibt eine Lebererkrankung unentdeckt, kann sie im schlimmsten Fall zu Leberkrebs führen.

Eine weiterführende Untersuchung bei Verdacht auf eine Leberschädigung z. B. durch Hepatitis-B- oder durch Hepatitis-C-Viren wird mit einer speziellen Ultraschallmethode durchgeführt. Dieser Fibroscan prüft schmerzfrei und risikoarm die Steifigkeit der Leber. Ist das Lebergewebe nicht elastisch, liegt eine Schädigung durch Vernarbung vor. In Kombination mit bestimmten Blutwerten kann Ihr Arzt die Gesundheit der Leber genauer bestimmen. Darüber hinaus kann die regelmäßige Bestimmung eines Lebertumormarkers (AFP) sinnvoll sein.

Herz und Kreislauf



ab 35 Jahre alle drei Jahre beim Check-up



praktischer Arzt oder Internist, Kardiologe

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache. Durch regelmäßige Untersuchungen können Sie sich schützen, indem Sie Ihr persönliches Risiko zu erkranken oder erste Anzeichen einer Erkrankung untersuchen lassen.

Die Untersuchung von Herz und Kreislauf erfolgt beim Check-up Termin. Folgende Messungen werden vorgenommen:

- // Herzrhythmus
mit dem Stethoskop
- // Pulsfrequenz
- // Blutdruck
- // Blutfette in der Blutprobe

Zusammen mit dem Blutdruck kann der Blutfettgehalt auf Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) oder einen Herzinfarkt hinweisen. Sollten Abweichungen festgestellt werden, kann ein Herzspezialist (Kardiologe) die Untersuchungen mit EKG und Ultraschall vertiefen. Rechtzeitig erkannt, gibt es ausgezeichnete Möglichkeiten, bereits vorhandene Vorstufen der Erkrankung zu behandeln und eine Verschlechterung zu verhindern.



Zu den häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören:

- // **Koronare Herzerkrankung:** Durch Ablagerungen in den Blutgefäßen, die das Herz mit Sauerstoff versorgen, kommt es zu einem Sauerstoffmangel im Herzmuskel und das Herz kann nicht mehr richtig arbeiten. Die Folgen können Engegefühl und Schmerzen im Brustkorb bis hin zum Herzinfarkt sein.
- // **Herzschwäche:** Die Pumpleistung des Herzens reicht nicht mehr aus, um den Körper bei körperlicher Aktivität oder sogar in Ruhe mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.
- // **Herzrhythmusstörungen:** Das Herz schlägt zu langsam, zu schnell oder unregelmäßig. Die häufigste Herzrhythmusstörung ist das Vorhofflimmern. Durch Vorhofflimmern kann sich das Risiko eines Schlaganfalls und einer Herzschwäche erhöhen.
- // **Schlaganfall:** In den meisten Fällen verstopft ein Gerinnsel ein Blutgefäß, so dass das Gehirn nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden kann. Es kann zu Lähmungen und anderen Ausfallerscheinungen kommen.



Hämophilie schützt nicht vor Herzinfarkt und Schlaganfall

Ab dem 60. Lebensjahr steigt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung auch bei Patienten mit Hämophilie an.

Prostata und Geschlechtsorgane



ab 45 Jahre einmal im Jahr



praktischer Arzt oder Urologe

Die Vergrößerung oder Entzündung der Prostata (Vorsteherdrüse) und Prostatakrebs zählen neben den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Krankheiten bei älteren Männern. Prostatakrebs tritt meist erst in höherem Alter auf und wächst oft langsam. Er wird vom Patienten häufig erst bemerkt, wenn er bereits weiter fortgeschritten ist – vorher verursacht er oft keine Beschwerden. Die Früherkennung durch den Arzt ist hier besonders wichtig, da auch Prostatakrebs in einem frühen Stadium gut heilbar ist.

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung finden wie folgt statt:

- // gezieltes Gespräch über die Krankengeschichte
- // Fragen nach Beschwerden, Veränderungen oder Erkrankungen in der Familie
- // Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane
- // Tastuntersuchung der Prostata vom Enddarm aus
- // Tastuntersuchung der örtlichen Lymphknoten

Ergänzend erfolgt manchmal ein PSA-Test (**p**rostatas**pezifisches A**ntigen). Der Test wird nicht von der Krankenkasse bezahlt (siehe Kapitel IGEL-Leistung).



Bei Verdacht auf Prostatakrebs wird eine Gewebeprobe entnommen (Biopsie). Dies kann unter Prophylaxe erfolgen. Unbedingt notwendig ist vorab die enge Abstimmung von Urologen und Hämophiliearzt, um Blutungen zu vermeiden.

Darm



Stuhltest ab 50 Jahre 4 Jahre lang jährlich, **ab 55 Jahre alle 2 Jahre**, oder **Darmspiegelung ab 50 Jahre, 2-mal** mit Mindestabstand von **10 Jahren**



nur Fachärzte für Innere Medizin, Gastroenterologen und Fachärzte für Chirurgie, mit entsprechender Qualifikation

Bei Darmkrebs bietet die Früherkennung besonders große Chancen, denn er entwickelt sich aus Vorstufen, den Polypen. Diese sind lange gutartig, bevor sie zu Krebs entarten. Durch die Früherkennungsuntersuchung können daher bereits die Vorstufen entdeckt und entfernt werden – noch bevor daraus ein Darmkrebs entsteht.

Die Früherkennung von Darmkrebs erfolgt mit zwei **Untersuchungsmethoden:**

1. Stuhltest: Eine Stuhlprobe wird auf Blutrückstände untersucht, die durch Tumore und deren Vorstufen bzw. Polypen entstehen. Dieses Blut ist im Stuhl verborgen, das heißt, es ist nicht sichtbar. Es kann ein Hinweis auf Polypen, chronisch-entzündliche Erkrankungen oder Darmkrebs sein.

Durchführung: Für die Stuhlprobe bekommen Sie ein Test-Set mit nach Hause. Dort entnehmen Sie eine Stuhlprobe, indem Sie eine kleine Menge Stuhl auf das Testbriefchen streichen. Die Probe sollte spätestens am nächsten Tag in der Arztpraxis abgegeben werden.



2. Darmspiegelung (Koloskopie): die wirksamste Methode zur Darmkrebsfrüherkennung.

Durchführung: Vor der Untersuchung trinken Sie ein von Ihrem Arzt verordnetes Abführmittel, damit der Darm frei von Speise- und Stuhlresten ist. Während einer kurzen Narkose führt der Arzt vom After her ein Koloskop das ist ein biegsamer, etwa fingerdicker Schlauch in den Darm ein. An dessen Ende befinden sich eine Lichtquelle, eine Kamera und eine Schlinge. Die Aufnahmen der Kamera werden auf einen Bildschirm übertragen. Bei verdächtigen Veränderungen entnimmt der Arzt mithilfe der Schlinge Gewebeproben. Die gesamte Untersuchung dauert nur 20 Minuten.

Eine Darmspiegelung verläuft schmerzlos, die Vorbereitung ist einfach und kostet kaum Zeit. Dank dieser Untersuchung kann Darmkrebs früh erkannt und damit bei den meisten Menschen zu 100 % geheilt werden. Die Koloskopie hat gegenüber der Stuhluntersuchung den Vorteil, dass Polypen, die sich später zu Krebs entwickeln können, direkt entfernt werden können. Wird nichts Auffälliges entdeckt, ist die nächste Darmspiegelung erst nach zehn Jahren fällig. Die Stuhluntersuchung sollte alle ein bis zwei Jahre durchgeführt werden, das Ergebnis ist jedoch weniger verlässlich als eine Darmspiegelung.



In Vorbereitung der Darmspiegelung ist eine Absprache des Arztes, der sie durchführt, mit den Experten in Ihrem Hämophiliezentrum erforderlich. Wahrscheinlich benötigen Sie eine zusätzliche Faktorgabe, damit es nicht zu Blutungen kommt.



Haut



ab 35 Jahre alle zwei Jahre



Dermatologe (= Hautarzt)

Bei der Untersuchung durch den Hautarzt geht es darum, Hautkrebs möglichst früh zu entdecken. Je früher ein Hautkrebs erkannt wird, desto schonender und erfolgreicher lässt er sich behandeln.

Untersuchung:

- // Ihr Hautarzt spricht mit Ihnen über Hautveränderungen und Beschwerden.
- // Anschauen der Haut des gesamten Körpers (auch Kopfhaut, Zahnfleisch, Schambereich, Zehenzwischenräume, Fußsohlen). Dazu ist es nötig, dass Sie sich ganz entkleiden.
- // Der Hautarzt sucht nach Verfärbungen, Verhärtungen oder auffälligen Muttermalen, die auf Hautkrebs hinweisen könnten.
- // Bei Verdacht auf Hautkrebs nimmt er gegebenenfalls eine Hautprobe.
- // Erst die Untersuchung der Hautprobe im Labor zeigt, ob es sich tatsächlich um Krebszellen handelt.



Falls der Dermatologe eine Gewebeprobe empfiehlt, muss der Eingriff mit den Experten in Ihrem Hämophiliezentrum abgesprochen werden.

Bauchschlagader-Überprüfung



ab 65 Jahre einmalig



Hausarzt, Urologe, Internist, Chirurg und Radiologe

Die Bauchschlagader ist das größte Blutgefäß in der Bauchhöhle. Im Alter kommt es gehäuft zu einer Schwäche in der Wand der Schlagader. Sie verliert ihre Elastizität und kann sich erweitern. Die Erweiterung eines Blutgefäßes wird Aneurysma genannt.

Männer über 65 Jahre entwickeln häufiger ein Aneurysma als andere Menschen. Ab einer bestimmten Größe des Aneurysmas kann es reißen und zu gefährlichen Blutungen in den Bauchraum führen. Man kann das Aneurysma nicht spüren, denn es verursacht in der Regel keine Schmerzen.

Untersuchung:

Ein Arzt kann diese Gefäßerweiterung mittels Ultraschall bei der Früherkennungsuntersuchung feststellen. Diese Untersuchung ist schmerzlos und strahlenfrei. Wird dabei eine erweiterte Stelle der Bauchschlagader entdeckt, folgen regelmäßige Kontrollen. Ist die Schlagader stark erweitert, schließen sich weitere Untersuchungen und, falls erforderlich, eine vorbeugende Operation an.

Individuelle Gesundheitsleistung= IGEL



verschiedene



verschiedene

IGEL-Untersuchungen können im Einzelfall zwar sinnvoll und wünschenswert sein, sie zählen aber nicht in jedem Fall zum Erstattungskatalog der Krankenkassen. Diese Leistungen müssen dann vom Patienten selbst bezahlt werden.

Zahnreinigung

Vorsorge: professionelle Zahnreinigung bis zu zweimal jährlich in jedem Alter

In der Zahnarztpraxis wird die Zahnreinigung von einem zahnmedizinischen Prophylaxe-Assistentin/Assistenten durchgeführt.



Eine Zahnreinigung sollte vorab mit dem Hämophiliearzt abgesprochen werden, da es zu Blutungen des Zahnfleisches kommen kann.

Bei dem Termin werden folgende Maßnahmen durchgeführt:

- // Untersuchung von Mund und Zahnfleisch
- // Messung der Tiefe von Zahnfleischtaschen und Reinigung
- // Reinigung der Zahnzwischenräume
- // Entfernung von Zahnstein
- // Entfernung von Farbrückständen von Kaffee, Tee oder Tabak
- // Polieren der Zähne und Behandlung der Zähne mit Fluorid-Gel

PSA-Test

Früherkennung von Prostatakrebs jährlich für Männer ab 45 Jahre

PSA steht für „Prostata-spezifisches Antigen“. Das ist ein Eiweiß, das in der Prostata gebildet und in die Samenflüssigkeit abgegeben wird. Durch die gute Durchblutung der Prostata gelangen die Eiweiße auch ins Blut. Mittels einer Blutprobe werden die PSA-Wert bestimmt. Ein erhöhter Wert könnte eine krankhafte Veränderung der Prostata anzeigen, aber PSA-Wert schwanken im Laufe des Lebens sehr stark, deshalb wird ein eindeutiger Nutzen als alleinige Früherkennung von Prostatakrebs nicht allgemein anerkannt.



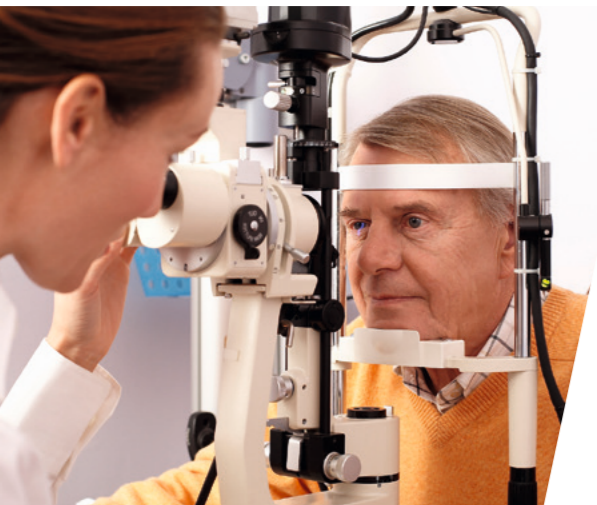
Die behandelnde Arztpraxis muss über Ihre Hämophilie informiert sein, damit die Blutabnahme ohne Komplikationen verläuft.

Augendruckmessung

Früherkennung von grünem Star alle zwei bis drei Jahre ab 60 Jahre

Früherkennungsuntersuchungen durch den Augenarzt sollen dazu beitragen, Ihr Sehvermögen zu erhalten. Beim grünen Star oder Glaukom ist der Sehnerv geschädigt. Unbehandelt kann das Auge erblinden. Wird ein Glaukom rechtzeitig erkannt, lässt sich die Erkrankung gut behandeln. Die Untersuchungen gehen schnell, sind risikoarm und schmerzfrei. Sie umfassen:

- // einen Sehtest,
- // die Messung des Augeninnendrucks,
- // die Beurteilung des Sehnervs (Augenspiegelung durch die Pupille),
- // die Kontrolle des unbehinderten Abflusses des Kammerwassers (Spaltlampenmikroskop).



Tipp

Nehmen Sie die kostenlosen Untersuchungen in Anspruch und ergreifen Sie damit Ihre Chancen für eine gute Gesundheit im Alter.

Starten Sie jetzt!

Wenn Sie folgende Empfehlungen berücksichtigen, können alle Vorsorgemaßnahmen und Früherkennungsuntersuchungen auch mit Hämophilie durchgeführt werden.

- // Informieren Sie alle Ärzte und Therapeuten, die Sie behandeln, über Ihre Hämophilie.
- // Bitten Sie Ihren Hausarzt, die Untersuchungen für Sie zu koordinieren und sich mit dem Hämophiliezentrum abzustimmen.
- // Fragen Sie bei Ihrem Arzt für Hämophilie nach, ob ein Austausch mit Ihren anderen Ärzten und Therapeuten stattfindet.
- // Denken Sie daran, Ihr Hämophiliezentrum über alle bei Ihnen zusätzlich aufgetretenen Krankheiten zeitnah zu informieren.

Kosten und Leistungen vorab klären!

Nicht alle der empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen werden von allen Krankenkassen bezahlt. Generell gilt: Fragen Sie Ihren Arzt vorab, welche Leistungen er über die Gesundheitskarte abrechnen kann. Oder setzen Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Noch ein Hinweis zum Schluss

Viele Krankenkassen bieten spezielle Bonusprogramme an, die Sie zur Teilnahme an Vorsorgemaßnahmen und Früherkennungsuntersuchungen einladen. Wenn Sie gesetzlich versichert sind, können Sie sich bei diesem Programm Ihrer Krankenkasse anmelden und durchgeführte Untersuchungen in einem Pass nachweisen. Belohnt wird dies mit finanziellen Zuschüssen oder anderen Vorteilen. Informieren Sie sich einfach bei Ihrer Krankenkasse über Programm und Regeln Ihres Bonusprogramms.

Nehmen Sie den Terminplaner auf der letzten Seite zur Hilfe. So behalten Sie immer die Übersicht über bereits wahrgenommene und noch ausstehende Arzttermine für Früherkennungsuntersuchungen.



Quellen

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/krebsfrueherkennung.html>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/zahnvorsorgeuntersuchungen.html>

<https://www.deutsche-leberstiftung.de/presse/pressemappe/lebererkrankungen/>

<https://www.kbv.de/html/3632.php>

<https://www.kbv.de/html/darmkrebsfrueherkennung.php>

<https://shop.thieme.de/AElter-werden-mit-Haemophilie/9783432103303>

<https://www.krebsgesellschaft-sh.de/angebote/praevention/krebs-vorsorgepass/>

https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/vorsorgepass_maenner_webansicht.pdf

<https://fachapotheke-haemophilie.de/ratgeber-haemophilie/covid-19-impfung>

<https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesetzlich-vorgeschiedene-leistungen/gesetzliche-krankenkassen-Vorsorgeuntersuchungen/>

<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/darmkrebs-fruehzeitig-erkennen-2/>

<https://www.barmer.de/unsere-leistungen/leistungen-a-z/praevention-und-vorsorge/krebsfrueherkennung-8460>

<https://www.debeka.de/unternehmen/presse/verbraucherinformationen/2020/Keine-Chance-fuer-Da.html>

<https://www.envivas.de/magazin/gesundheitswissen/vorsorge-mann/>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/allgemeine-hinweise-zur-frueherkennung/frueherkennung-welcher-arzt-ist-der-richtige-2010262>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/frueherkennung-bei-augenerkrankungen-2003586?tkcm=ab>

<https://www.maennerggesundheitsportal.de/themen/frueherkennung/gesundheitscheck-up/>

Terminplaner für Früherkennungsuntersuchungen	Alter (Jahre)	Häufigkeit
Check-up	ab 35	alle drei Jahre
Hautkrebs	ab 35	alle zwei Jahre
Prostata- und Genitalkrebs	ab 45	jährlich
Darmkrebs	ab 50	2 Darmspiegelungen 10 Jahre Abstand
	oder ab 50	jährlich Stuhltest
	ab 55	alle zwei Jahre Stuhltest
Bauchaorten-Aneurysma	ab 65	einmalig
Knochenschwund (Osteoporose)	bei Bedarf	alle 5 Jahre

Termin	Termin	Termin	Termin	Termin

Bitte das Datum der Früherkennungstermine eintragen und bereits wahrgenommene Termine mit einem ✓ kennzeichnen.



Gesundheitsvorsorge und Krankheitsfrüherkennung

helfen Ihnen, gesundheitliche Probleme ganz zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen. Diese Termine beim Arzt sind keine Pflicht, aber überaus sinnvoll!

Erfahren Sie ...

- // welche Behandlungen und Untersuchungen angeboten werden,
- // ab welchem Alter die Maßnahmen angeboten werden,
- // welcher Arzt die Untersuchung durchführt,
- // wie der Arztbesuch verläuft,
- // wann die Hämophilie bei der Untersuchung berücksichtigt werden muss und
- // wie Sie mit dem Terminplaner den Überblick über Ihre Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen behalten.