

Vorsorge

Diese Früherkennungsuntersuchungen sind empfohlen und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Gesundheits-Check-Up

Alter: ab 18 | **Geschlecht:** Frauen + Männer | **Häufigkeit:** 1x bis 35 Jahre
Anamnese (medizinische Vorgeschichte), körperliche Untersuchung, Beratungsgespräch

Genitaluntersuchung

Alter: ab 20 | **Geschlecht:** Frauen | **Häufigkeit:** jährlich
Gezielte Anamnese (z.B. Fragen nach Blutungsstörungen), Krebsabstrich, Gynäkologische Tastuntersuchung, Test auf HPV, Beratung über das Ergebnis

Brustkrebs-Screening

Alter: ab 30 | **Geschlecht:** Frauen | **Häufigkeit:** jährlich
Gezielte Anamnese, Untersuchung und Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung

Hautkrebs-Screening

Alter: ab 35 | **Geschlecht:** Frauen + Männer | **Häufigkeit:** alle 2 Jahre
Gezielte Anamnese (z.B. Fragen zu Vorerkrankungen), Untersuchung der gesamten Haut, Beratung über das Ergebnis

Gesundheits-Check-Up

Alter: ab 35 | **Geschlecht:** Frauen + Männer | **Häufigkeit:** alle 3 Jahre
Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen, Anamnese, Überprüfung von Blut- und Urinwerten, Überprüfung auf Diabetes, Beratungsgespräch

Prostatauntersuchung, Früherkennung Krebserkrankungen

Alter: ab 45 | **Geschlecht:** Männer | **Häufigkeit:** jährlich
Gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen), Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane und Prostata, Untersuchung örtlicher Lymphknoten, Beratung über das Ergebnis

Darmkrebs-Screening

Alter: ab 50 | **Geschlecht:** Frauen + Männer | **Häufigkeit:** jährlich
Gezielte Beratung, Tastuntersuchung des Enddarms, Test auf verborgenes Blut im Stuhl

Darmspiegelung

Alter: ab 55 | **Geschlecht:** Frauen + Männer | **Häufigkeit:** 2x/10 Jahre
Gezielte Beratung, zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre

Mammographie-Screening

Alter: ab 50 bis 69 | **Geschlecht:** Frauen | **Häufigkeit:** alle 2 Jahre
Gezielte Anamnese (medizinische Vorgeschichte), Röntgen der Brüste durch Mammographie, Beratung über das Ergebnis

Die Teilnehmenden:



AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion Ruhrgebiet



AMEOS Klinika Oberhausen
AMEOS Reha Zentrum Oberhausen



EKO
Ev. Krankenhaus Oberhausen



Helios St. Elisabeth Klinik
Oberhausen



Johanniter Krankenhaus Oberhausen



Stadt Oberhausen
Bereich Gesundheit



Der Paritätische
Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

- Rheumaliga
- Fibromyalgie
- Kreuzbund
- Osteoporose
- Frauentreff nach Krebs
- Autismus einfach anders e.V.
- Diabeteshilfe
- Weißer Ring
- Lebertransplantierte
- Gesprächsrunde Angehöriger Demenzkranker

Seien Sie dabei!



Oberhausener Gesundheitstag

Samstag, 11. Juni 2022
10.00 – 15.00 Uhr

BERO Zentrum
Concordiastraße 32
46049 Oberhausen

→ Die Veranstaltung findet unter Vorbehalt der pandemischen Lage statt.



Grußwort

Liebe Oberhausenerinnen,
liebe Oberhausener,

Gesundheit ist ein wertvolles Gut und doch laufen wir oftmals Gefahr, ihren Wert zu unterschätzen.

Vorsorgeuntersuchungen? Keine Zeit dafür! Diese Haltung kennt wahrscheinlich jeder von uns. Und doch sollten wir eigentlich schlauer sein. Wer regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht, verringert das Risiko, dass eine lebensbedrohliche Erkrankung erst dann entdeckt wird, wenn es zu spät ist.

Doch wo soll man anfangen? Bei der Beantwortung dieser Frage hilft der Gesundheitstag. Hier können Sie sich – natürlich unverbindlich – über gesundheitliche Versorgungs-, Vorsorge- und Nachsorge-Angebote in unserer Stadt informieren.

Erstmals führen wir die bewährten Einzelveranstaltungen **Oberhausener Vorsorgetag** und **Oberhausener Selbsthilfetag** gemeinsam durch – als **Oberhausener Gesundheitstag**.

Fachleute aus den großen Oberhausener Kliniken, der AOK, dem Bereich Gesundheit und zehn Selbsthilfegruppen beraten und informieren zu diversen gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen. Sie sehen: Hier kommt geballtes Wissen in Gesundheitsfragen an einem Ort zusammen. Meine Empfehlung: Nutzen Sie diese Gelegenheit!

Ihr



Daniel Schranz
Oberbürgermeister



DAS PROGRAMM

- ➔ Infos zur Selbsthilfe
- ➔ Blutdruckmessung
- ➔ Ernährungs-Quiz
- ➔ Cholesterinmessung
- ➔ Aktionen für Kinder
- ➔ Reanimationstraining
- ➔ Beratung der Aidshilfe
- ➔ Handhygiene
- ➔ Blutzuckermessung
- ➔ Hautkrebs-Screening
- ➔ Infos zur Organspende
- ➔ Beratungsgespräche mit Experten