

One-day-Check-up

Komplette Vorsorge an einem „halben“ Tag



Dr. med. Arne Boekstegers

ist Facharzt für Innere Medizin mit den Zusatzfacharztbezeichnungen Gastroenterologie und Proktologie. Er ist Strahlenschutzbeauftragter des Landes NRW sowie in zahlreichen Fachgesellschaften und Gremien verantwortlich tätig. Seit 1991 niedergelassen als fachärztlicher Internist mit den Schwerpunkten Magen-/Darmheilkunde und Herzgefäßerkrankungen gründete und leitet er seither ein fachübergreifendes ärztliches Versorgungszentrum (Praxen am Theater).

Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen sind durch Früherkennungsmaßnahmen vermeidbar. Menschen in verantwortlichen Positionen im Unternehmen unterliegen dem Druck zu permanenten Höchstleistungen, positiver Ausstrahlung, strahlender äußerlicher Gesundheit. Sie haben eines nur nicht: Zeit, sich um ihre Gesundheit zu kümmern und Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen in den verschiedenen einzelnen Arztpraxen zu organisieren.

Dr. med. Arne Boekstegers, Leiter eines fachübergreifenden ärztlichen Versorgungszentrums in **Essen**, zeigt auf, was eine kompakte Vorsorge leisten kann und muss.

Unter den zahlreichen Gesundheitsangeboten im medizinischen Bereich gibt es nur wenige getestete und qualitätsgesicherte Kompaktangebote. Welche Mindestanforderungen sollten Checkups erfüllen?

Zeitökonomie, gesicherte Qualität, kompakte Kooperation mit Hochleistungszentren bis auf universitäre Ebene kennzeichnen z. B. den seit 1992 weiterentwickelten One-day-Check-up – ein internistisch-onkologischer Komplett-

Checkup an einem halben Tag. Beruflich erfolgreiche Menschen wie Führungskräfte und Selbstständige erwarten in der medizinischen Versorgung strukturierte und effiziente Arbeitsabläufe auf dem gleichen Niveau wie in ihrem



© Karin Lau, www.shutterstock.com

Berufsalltag. Auch Service, Freundlichkeit des betreuenden Teams, eine angenehme Atmosphäre gehören zu einem professionellen Check-up-Angebot. In einem Kriterienkatalog (s. Abb Checkliste) sind die wichtigsten Punkte zusammengefasst.

WAS KANN EINE KOMPAKTE VORSORGE MEDIZINISCH LEISTEN?

Bestandteile des professionellen Managements sind die seriöse Darstellung des Risikoprofils und sofort verfügbare Bewältigungsschemata. Sind die Grenzen der ambulanten Möglichkeiten erreicht, ist die weitere Versorgung durch den behandelnden Arzt zeitnah zu regeln. Im Idealfall erfolgt eine sofortige Befundübermittlung an Top-Medizinzentren der Umgebung sowie eine aktive Terminierung – idealerweise am selben Tag – für weitere Maßnahmen. Zu fordern ist auch eine prägnante Befunddarstellung in deutscher Sprache, eine – auch zeitlich – adäquate Befundbesprechung sowie ein verständlicher schriftlicher Bericht (bei Magen-/Darmspiegelungen z. B. sofort im Anschluss an die Untersuchung).

HERZINFARKT, SCHLAGANFALL, KREBSERKRANKUNG – VORSORGE UND RISIKOBEWÄLTIGUNG

Ursache von Herzinfarkt und Schlaganfall ist i.d.R. eine Verkalkung von Schlagadern. Eine resultierende Minderdurchblutung führt im Bereich des Herzens zum Herzinfarkt, im Bereich des Hirnes zum Schlaganfall.

Wesentliche Risikofaktoren für die Entstehung der Verkalkung und vor allem deren Voranschreiten sind das Erbgut und genetisch bedingte Stoffwechselerkrankungen im Bereich der Blutfette, Bewegungsmangel, Rauchen und Stress. Die Medizin hat inzwischen wirksame Waffen, Risikofaktoren zu stoppen oder gar zu eliminieren. Hierbei helfen Früherkennungsmaßnahmen – Blutanalysen, Schlagaderanalysen durch Ultraschall, Durchblutungsanalysen im Rahmen von Belastungstests usw. Ein solches Programm sollte immer Bestandteil eines Check-ups sein. Auch gibt es Vorsor-

gemöglichkeiten vor Krebs! Durch entsprechende Lebensführung (Ernährung, Sport etc.) kann jeder selbst hierzu beitragen.

Daneben gibt es ärztliche Vorsorgemaßnahmen. Gegen den Gebärmutterhalskrebs der Frau zum Beispiel werden

spiegelung entfernt werden, bevor sie „kippen“ und zum Krebs werden.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt einer jeden Frau und jedem Mann, auch ohne Beschwerden ca. alle fünf Jahre, ab dem 50. bis 55. Lebensjahr den Darmtrakt untersuchen zu lassen;

Checkliste: Kriterienkatalog eines professionellen Check-ups

Kompetenz

- ✓ Wird der Check-up durch Fachärzte durchgeführt?
- ✓ Auf welche Gebiete haben sie sich spezialisiert?
- ✓ Nimmt der Anbieter an qualitätssichernden Zertifizierungsmaßnahmen teil (z. B. Nachweis einer zertifizierten Hygiene, ISO 9010-Norm)?
- ✓ Werden die Mitarbeiter regelmäßig qualifiziert?
- ✓ Finden aktive Fortbildungen statt?

Professionell und effizient in den Abläufen

- ✓ Werden neueste Kommunikationsformen eingesetzt?
- ✓ Werden moderne Berichtsformen verwendet?
- ✓ Besteht die Möglichkeit der sofortigen, ambulanten Operation (z. B. von Polypen)?
- ✓ Werden andere Fachdisziplinen zur weiteren Versorgung zeitnah eingebunden?

Modernität

- ✓ Entspricht die Medizintechnik einem neuen wissenschaftlichen Stand?
- ✓ Sind die Räume modern und ansprechend gestaltet?

Gut erreichbar durch zentrale Lage und Parkmöglichkeit

Dokumentation

- ✓ Ist der Bericht detailliert und verständlich verfasst?
- ✓ Wird der Bericht nur an Sie persönlich überreicht?
- ✓ Werden Originalbefunde und Originalberichte an Sie weitergegeben?
- ✓ Wird mit weiteren Leistungszentren kooperiert?
- ✓ Werden Ihnen angeforderte Fremdbefunde durch den zentral betreuenden Arzt als Untersuchungsleiter oder medizinischer Moderator erläutert und die Ergebnisse in Ihr Leben integriert?

Abstriche angeboten; so können gutartige Frühstadien entdeckt und behandelt werden. Neuerdings gibt es auch einen Impfschutz.

Magen-Darmkrebs ist durch Vorsorge oft sogar vermeidbar – allein im Verdauungsbereich erkranken in Deutschland ca. 110.000 Menschen - also eine deutsche Großstadt! – neu an Krebs. Und gerade hier ist eine Vorsorge möglich: endoskopische Spiegelungen sichern Leben. Z.T. bestehen jahrelang vorher gutartige Wucherungen – diese können schmerzlos während einer Vorsorge-

dies kann durch eine Speiseröhren-/Magenspiegelung ergänzt werden. Diese Spiegelungen verursachen keine Beschwerden; unter Kurznarkose sind auch sofortige Eingriffe möglich.

NICHT NUR DIAGNOSE- SONDERN SOFORT HEILUNG!

Neu erhobene Befunde im Bereich der Magen-/ Darmmedizin sollten möglichst sofort therapiert werden. Zum Führungskatalog an ein Betreuungszentrum gehört die Routine, unmittelbar eine schonende Narkose sowie eine gute



Operation von Frühkarzinomen oder deren Vorläufern zu ermöglichen.

Es gilt der vereinfachte Merksatz: kein Polyp – kein Krebs!

„TYPISCH MANN“ – „TYPISCH FRAU“

Männer – das schwächere Geschlecht! Nicht nur die biologische Unterlegenheit – durch das Y-Chromosom vermittelt und hormonell kodiert – lässt Männer früher sterben, sondern auch typisch männliche Verhaltensmuster und Erziehungsriten.

Das Männerbild in der Gesellschaft suggeriert: geringen Schlafbedarf, hohe Schmerztoleranz, extrem hohe Ausdauerwerte, neuerdings männliche Schönheitsideale, eine körperlich (und sexuell) hohe Leistungsfähigkeit bis in das Alter, und vor allen Dingen eine extreme berufliche Dynamik. Folge: Männer verbrauchen sich eher, verdrängen eher, verleugnen Depressionen und sterben eher. Ein Gesundheits-Check-up muss auch diese Komponente berücksichtigen; so sollten Depressions-Frühanalysen angeboten werden, sowie unbedingt die berufliche und private Situation in das Erhebungsgespräch mit einbezogen werden. Frauen haben dagegen ein genetisch geringeres Risiko und den „Östrogen-Schutz“ – so lang sie ihn denn haben. Eine im Jahr 2000 geborene Frau hat eine durchschnittlich sieben Jahre längere Lebenserwartung als ein Mann – noch!

Für die meisten Managerinnen oder Unternehmerinnen dürfte sich diese Statistik nicht bestätigen. Zunehmende Übernahme des Stressverhaltens von Männern, steigender Anteil von Raucherinnen auch im hohen sozialen Milieu und das Kopieren von Machtstrukturen der Männerwelt bewirken bei dieser Klientel ein zunehmendes Angleichen der Risiken.

Auch der bei Frauen häufige Spagat zwischen Karriere und Kind erfordert viel Kraft und kostet gesundheitliche Substanz.

EVA-INFARKT – FRAUENHERZEN SCHLAGEN ANDERS

Es ist ein Irrtum, dass Frauen weniger Herzinfarkte erleiden als Männer; tatsächlich sterben 55 % aller Frauen an Herz-/ Kreislaufkrankungen, bei

den Männern sind es „nur“ 43 %. Frauen überleben Herzinfarkte wesentlich schlechter als Männer. Zwar ist mit einem Herzinfarkt bei einer Frau durchschnittlich zehn Jahre später zu rechnen als beim Mann. Dieser Vorteil schwindet sehr schnell, wenn eine Frau mehrere Risikofaktoren aufweist, z. B. also auch raucht! Daher muss ein kompetenter One-day-Check-up das Risikoprofil mit abdecken. Sinnvoll ist auch eine Depressionsanalyse.

VERMEIDEN UND VERDRÄNGEN?

Wer denkt schon gerne an Krankheit, Abhängigkeit und möglicherweise Siech-

erkennung – untergründig besteht die Angst, es wird ja „nur etwas entdeckt und das war es dann“...

Noch einmal bleibt zu betonen:

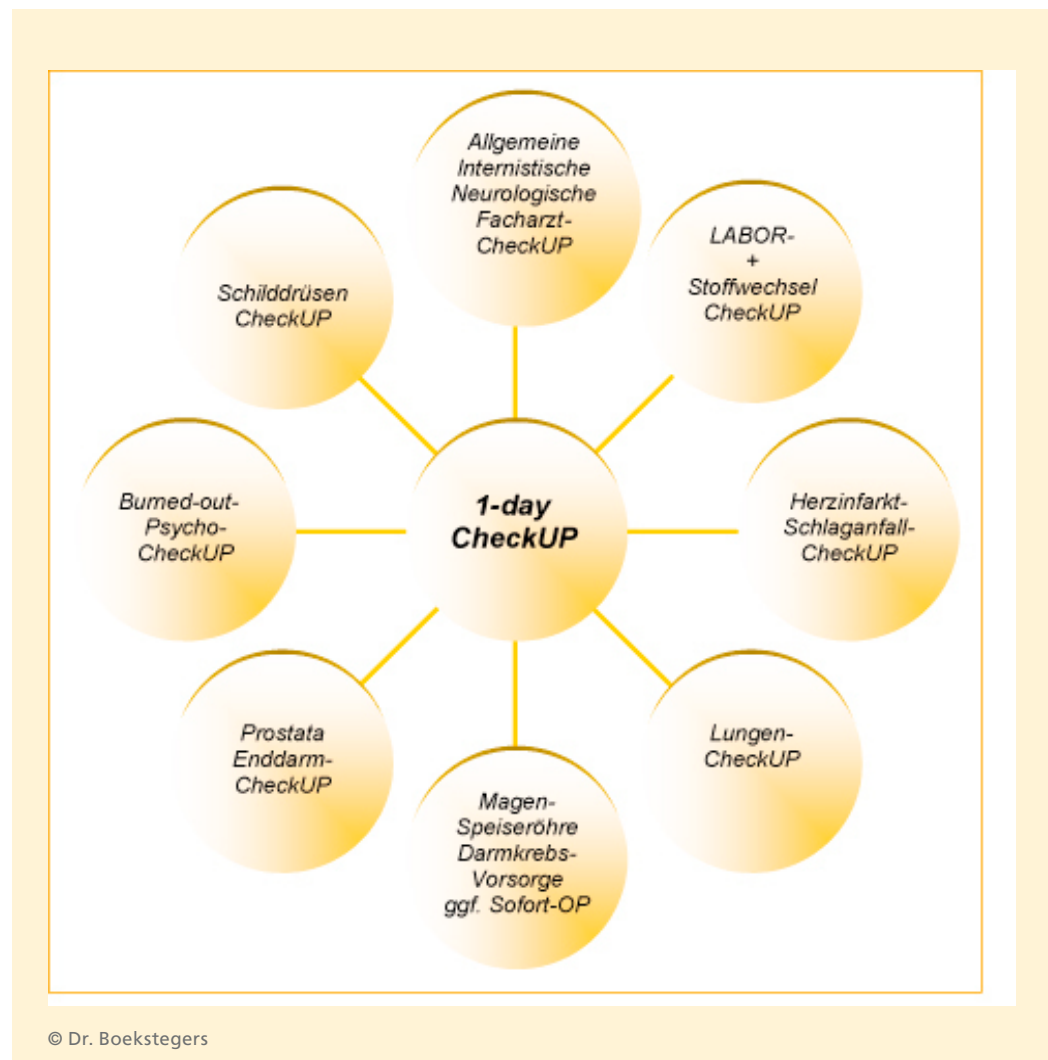
- Krankheit ist nicht Schicksal
- Krankheit ist oft vermeidbar
- Krankheit ist oft sehr früh zu erkennen, bevor man etwas spürt
- Viele Krankheiten sind heilbar

Gerade erfolgsorientierte Menschen

erwarten von sich, zu funktionieren

und können sich einen Einbruch ihrer

Gesundheit nur sehr schwer vorstellen.



tum? Gerade erfolgsorientierte Menschen erwarten von sich, zu funktionieren und können sich einen Einbruch ihrer Gesundheit nur sehr schwer vorstellen. Reflektorisch entzieht sich eine Karriereperson sehr oft der Vorsorge oder Früh-

Früherkennung, besser noch Vorsorge macht Sinn – moderne Vorsorgemodelle, wie z. B. der One-day-Check-up bemühen sich um kompetente, seriöse und sehr kompakte Vorsorgeprogramme.

Dr. med. Arne Boekstegers