

Dr. Maria Görg-Singer  
A-2763 Pernitz, Hauptstraße 96

Tel.: 02632/ 72259-0 Fax: DW 6  
email: [maria@goerg-singer.at](mailto:maria@goerg-singer.at)  
Homepage: [www.goerg-singer.at](http://www.goerg-singer.at)  
Mobiltelefon: 0664 / 32 55 433

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Ärztin für Allgemein-, Sport- und Psychotherapeutische Medizin

#### Ordinationszeiten

Mo und Mi 8-12  
Mo und Fr 14-16  
Di 16-18

**UND NACH VORANMELDUNG**

INFO-BLATT Nr. 4  
2008 / 2009

## Die NEUE Vorsorgeuntersuchung

### Wie gesund kann ich alt werden ?

Im vergangenen Jahrhundert ist die durchschnittliche Lebenserwartung in Mitteleuropa durch sozio-kulturelle und wirtschaftliche Fortschritte um Jahrzehnte gestiegen. Nun stellt sich die Frage, wie gesund wir ein hohes Alter erreichen können und was jeder für sich (und für andere, aber das ist ein eigenes Kapitel) dazu beitragen kann und will.

Seit vielen Jahren bieten die Krankenkassen jedem(er) Österreicher(in) ab dem 19. Lebensjahr einmal jährlich eine **kostenlose Vorsorgeuntersuchung** (Gesundenuntersuchung) an. Sie können diese Untersuchung bei einem Arzt Ihrer Wahl (mit GU Kassenvertrag) durchführen lassen und per E-Card verrechnen; unabhängig davon wer Ihr Hausarzt ist.

### Hauptziele der Vorsorgeuntersuchung:

- Reduktion jener Risikofaktoren, die durch geeignete Änderungen im Lebensstil beeinflussbar sind.
- Bessere Heilungschancen durch Früherkennung von Erkrankungen.
- Weniger chronische Krankheitsverläufe durch rechtzeitiges Eingreifen.

### Was sind die konkreten Ziele der Vorsorgeuntersuchung?

#### **Reduktion von Herz-Kreislauf und Stoffwechsel-Erkrankungen**

- Reduktion von Übergewicht
- gesunde Ernährung
- richtige und ausreichende Bewegung
- Erkennen und Korrigieren von Bluthochdruck

- Korrektur eines abnormen Fett- und Zuckerstoffwechsels
- Prävention von Diabetes mellitus

#### **Prävention und frühe Behandlung häufiger Krebserkrankungen**

- Brustkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Darmkrebs
- Hautkrebs
- Prostatakrebs

#### **Prävention und frühe Behandlung von Suchterkrankungen**

- Tabakkonsum
- Alkoholkonsum
- Medikamenten-Abhängigkeit

#### **Prävention und frühe Behandlung häufiger Alterskrankheiten**

- Hörminderung / Hörverlust
- Sehschwäche
- (Osteoporose, Osteoarthrose, Demenz)

#### **Prävention und frühe Behandlung weiterer wesentlicher Erkrankungen**

- Parodontalerkrankungen
- Glaukom

### **Wie läuft die Vorsorgeuntersuchung ab?**

Wenden Sie sich für organisatorische Informationen und zur Vereinbarung eines Termins an die Rezeption der Praxisgemeinschaft. Das Basisprogramm besteht aus der Erhebung einer ausführlichen Vorgeschichte, einer Blut-, Harn- und Stuhluntersuchung sowie einer eingehenden körperlichen Untersuchung. Beim Abschlussgespräch, dem eigentlichen „Kernstück“, werden dann alle erhobenen Ergebnisse zusammenfassend bewertet und eventuell notwendige weitere Untersuchungen empfohlen.

Besprochen werden auch eine Reihe von sinnvollen diagnostischen und therapeutischen Leistungen sowie Medikamenten und Nahrungsmittelergänzungen, die weil medizinisch nicht dringend erforderlich, oder (noch) nicht etabliert – **nicht Bestandteil dieser kassenärztlichen Vorsorgeuntersuchung** sind.

Eine Vorsorgeuntersuchung ist gedacht als Hilfe zur Selbsthilfe: festgestellte Gesundheitsrisiken können oft durch kleine Lebensstiländerungen so beeinflusst werden, dass wir möglichst gesund alt werden können.

**Ein selbst bestimmtes, aktives Leben führen zu können, steht in jedem Alter auf der Wunschliste ganz oben. Schon aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen,**

**über das Angebot einer Vorsorgeuntersuchung  
nachzudenken!**