

## Vorsorge

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

### Gesundheits-Check-Up

Alter: ab 18 | Frauen + Männer | Häufigkeit: 1x bis 35 Jahre

Anamnese, körperliche Untersuchung, Beratungsgespräch

### Genitaluntersuchung

Alter: ab 20 | 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 | Frauen | Häufigkeit: jährlich

Anamnese, Untersuchung und Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten, Anleitung zur Selbstuntersuchung

### Hautkrebs-Screening

Alter: ab 35 | Frauen + Männer | Häufigkeit: alle 2 Jahre

Anamnese, Untersuchung der gesamten Haut, Beratung über das Ergebnis

### Gesundheits-Check-Up

Alter: ab 35 | Frauen + Männer | Häufigkeit: alle 3 Jahre

Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen, Anamnese, Überprüfung von Blut- und Urinwerten, Überprüfung auf Diabetes, Screening auf Hepatitis B und C, Beratungsgespräch

### Prostatauntersuchung, Früherkennung Krebserkrankungen

Alter: ab 45 | Männer | Häufigkeit: jährlich

Anamnese, Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane und Prostata, Untersuchung örtlicher Lymphknoten, Beratung über das Ergebnis

### Darmkrebs-Screening

Alter: ab 50 | Frauen + Männer | Häufigkeit: jährlich

Beratung, Tastuntersuchung des Enddarms, Test auf verborgenes Blut im Stuhl

### Darmspiegelung

Alter: ab 55 | Frauen + Männer | Häufigkeit: 2x/10 Jahre

Beratung, zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder Test auf verborgenes Blut im Stuhl alle zwei Jahre

### Mammographie-Screening

Alter: ab 50 bis 75 | Frauen | Häufigkeit: alle 2 Jahre

Anamnese, Röntgen der Brüste durch Mammographie, Beratung über das Ergebnis

### Ultraschall der Bauchorta

Alter: ab 65 | Männer | Häufigkeit: einmalig

Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchaorta

## 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



Jobcenter Oberhausen



Johanniter Krankenhaus Oberhausen



Stadt Oberhausen  
Bereich Gesundheit



Der Paritätische  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

- Lebertransplantierte
- Autismus – einfach anders
- Deutsche Ilco (Krebs)
- Diabetes
- Frauentreff nach Krebs
- Kreuzbund Oberhausen
- Herzkinder
- Fibromyalgie
- Prostatakrebs
- Ängste
- Depressionen
- Osteoporose
- Guttempler (Sucht)

## Seien Sie dabei!



## Oberhausener Gesundheitstag

Samstag, 29. Juni 2024  
10.00 – 15.00 Uhr

BERO Zentrum  
Concordiastraße 32  
46049 Oberhausen

## Grüßwort

Liebe Oberhausenerinnen,  
liebe Oberhausener,

Gesundheit ist ein wertvolles Gut, und doch laufen wir oftmals Gefahr, ihren Wert zu unterschätzen. Vorsorgeuntersuchungen? Keine Zeit dafür! Brauche ich nicht, bin ja gesund! Diese Haltung kennt wahrscheinlich jeder von uns. Zumindest aus dem Freundes- oder Kollegenkreis, vielleicht auch von sich selbst. Sie ist ja auch zutiefst menschlich: Wer will sich seine Verwundbarkeit schon gern eingestehen?

Und doch sollten wir eigentlich schlauer sein! Wer regelmäßig zu Vorsorge-Untersuchungen geht, verringert das Risiko, dass eine lebensbedrohliche Erkrankung erst dann entdeckt wird, wenn es zu spät ist, wenn auch Ärztinnen und Ärzte nichts mehr ausrichten können.

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

Fachleute aus den Kliniken und aus 14 Selbsthilfegruppen beraten und informieren Sie zu diversen gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen. Sie sehen: Hier kommt geballtes Wissen in Gesundheitsfragen an einem Ort zusammen. Zusätzlich können Sie persönliche Gesundheitswerte wie Blutdruck, Blutzucker oder Cholesterin messen lassen.

Meine Empfehlung: Nutzen Sie diese Gelegenheit!

Ihr



**Daniel Schranz**  
Oberbürgermeister



## DAS PROGRAMM

- ➔ **Selbsthilfe-Quiz**
- ➔ **Blutdruckmessung**
- ➔ **Aktionen für Kinder**
- ➔ **Beratung der Aidshilfe**
- ➔ **Infos zur Krebsberatung**
- ➔ **Hautkrebs-Screening**
- ➔ **Krankwagen zum Anfassen**
- ➔ **Infos zur Organspende**
- ➔ **Beratungsgespräche mit Expertinnen und Experten**
- ➔ **Eine Übersicht findet sich an den Eingängen.**