



Der Gesundheits-Pass60plus

– ein Weg zu mehr Gesundheitsvorsorge im Alter

Prof. Dr. med. Erich Kröger

Vorsitzender des Deutschen Senioren Ring e.V.

Facharzt für Öffentliches Gesundheitswesen und Arbeitsmedizin

Tropenmedizin und Flugmedizin, DTPH (London)

Gesundheits-Pass60plus und 70plus

Entwicklung

- Zunächst Erarbeitung der Inhalte des Senioren-Gesundheits-Checks (Basis-Gesundheits-Check 60)
- Umsetzung im Gesundheits-Pass 60plus zur Dokumentation der Untersuchungsergebnisse
- Roundtable-Meetings mit Seniorenvertretungen, Trägern von Alteneinrichtungen, Vertretern des öffentlichen Gesundheitsdienstes und verschiedenen sozialen Diensten
- Erarbeitung des Gesundheits-Check70plus mit Verlagerung auf Beurteilung der Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane und des Bewegungsapparates

Mitglieder des Arbeitskreises „Senioren-Gesundheits-Check60“ der AFGiB:

- Dr. Phillip Ascher (Berufsverband deutscher Internisten)
- Dr. Bodo Birkholz (ehem. Leiter Gesundheitsschutz AUDI AG)
- Dr. Wolfgang Blank (Allgemeinarzt, Lehrbeauftragter am Institut f. Allgemeinmedizin der TU München)
- Dr. Ernst Engelmayr (Bayerischer Hausärzteverband)
- Prof. Dr. Erich Kröger (Vorsitzender des Deutschen Senioren Ring e.V., als Gast)
- Dr. Volker Lichti (AFGiB, Chefarzt Innere Medizin u. Geriatrie Krankenhaus Agatharied)
- Dr. Christoph Pilz (Kassenärztliche Vereinigung Bayern)
- Dr. Gerald Qitterer (Bayerischer Hausärzteverband)
- Dr. Heinrich Roßmann (Hartmannbund – Verband der Ärzte Deutschlands e.V.)
- Dr. Wilfried Wüst (Zentrum für Akutgeriatrie u. Frührehabilitation, Klinikum München)

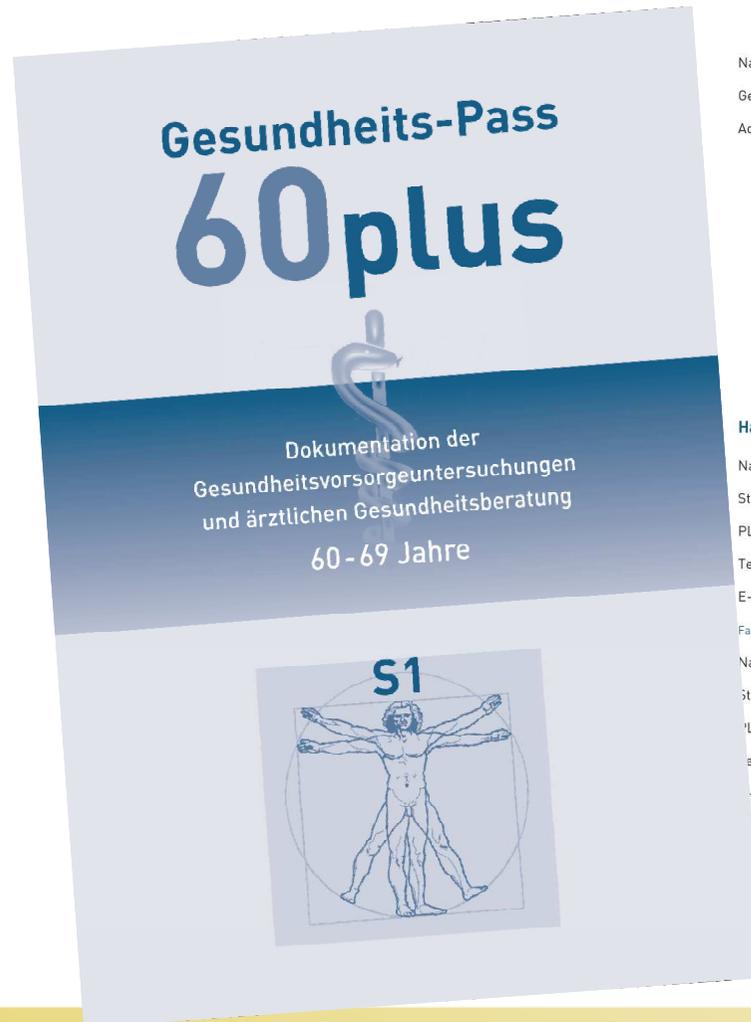
Vorteile eines Gesundheits-Pass60plus

- Ältere Menschen werden motiviert und daran erinnert regelmäßig Gesundheits-Checks beim Arzt wahrzunehmen
- Der Arzt erhält eine in Fachkreisen anerkannte Leitlinie für die durchzuführenden Untersuchungen und die darauf aufbauende ärztliche Beratung
- Die gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen hätten mit dem Gesundheits-Pass 60plus ein Instrument ältere Menschen verstärkt an eine aktive Gesunderhaltungsvorsorge heranzuführen und auch mit auftretenden chronischen Leiden bewusster umzugehen

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

- Umfasst den Altersabschnitt 60 – 69 Jahre, für 70 – 79 Jahre wird es den Gesundheits-Pass70plus geben
- Flexibel aufgebaut, Einstieg zu jeder Zeit möglich
- Dokumentation von jährlichen Untersuchungen vorgesehen
 - alle 2 Jahre Basis-Untersuchungen, die von den gesetzlichen Krankenkassen weitgehend bezahlt werden
 - Möglichkeit schon nach einem Jahr Zwischen-Checks vorzunehmen, die dann privat zu bezahlen sind
- Erfassung des Gesundheitsverhaltens zu Beginn und nach 5 Jahren
- Bewertung des Gesundheitsstatus nach der letzten Untersuchung
- Übersicht der Mess- und Laborergebnisse über die gesamte Zeit

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus



Gesundheits-Pass Inhaber

Name, Vorname

Geburtsdatum Geburtsort

Adresse Straße

PLZ, Ort

Falls Adresse sich ändert:

Straße

PLZ, Ort

Falls Adresse sich ändert:

Straße

PLZ, Ort

Hausarzt (Arzt, bei dem persönliche Gesundheitsdaten hinterlegt sind)

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon Fax

E-Mail

Falls Hausarzt sich ändert:

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon Fax

E-Mail

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

Der Gesundheits-Pass60plus

Bedeutung

Der Gesundheits-Check ist die Grundlage für die Früherkennung von Krankheiten und für die individuelle ärztliche Beratung zur Gesunderhaltung. Gerade die Beratung zur Gesunderhaltung ist für den älteren Menschen von zentraler Bedeutung im Hinblick auf einen möglichst langen Erhalt der Eigenständigkeit im Alter.

Gegenwärtig kann jeder gesetzlich krankenversicherte Erwachsene über 35 Jahre alle 2 Jahre eine von der Krankenkasse bezahlte Vorsorgeuntersuchung (Gesundheits-Check35+) in Anspruch nehmen. Der Gesundheits-Check35+ ist in erster Linie auf die Früherkennung und frühzeitige Intervention von so genannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen u.a.m. ausgerichtet.

Bei älteren Menschen über 60 Jahren gewinnt neben der Krankheitsfrüherkennung zunehmend aber der Erhalt der Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates und der Sinnesorgane an Bedeutung. Beides ist entscheidend für den Erhalt der Eigenständigkeit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bis ins hohe Alter. Ab dem 60. Lebensjahr – und erst recht ab dem 70. Lebensjahr – sind von daher zusätzliche über den Gesundheits-Check35+ hinausgehende ärztliche Untersuchungen und Beratungen angezeigt. In Anlehnung an die Bezeichnung der Vorsorgeuntersuchungen im Kindes- und Jugendalter (U1-U9 und J1-J2) werden der Gesundheits-Check60plus bzw. Gesundheits-Check70plus auch als S1 und S2 bezeichnet.

In jedem Fall sollte vor einer Untersuchung mit dem Arzt und der Krankenkasse abgeklärt werden, welche über den Gesundheits-Check35+ hinausgehenden Kosten von der Kasse übernommen werden oder welche private Zuzahlung ggf. an den Arzt zu zahlen wäre. Die Kosten für die im Gesundheits-Check35+ enthaltenen Leistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel alle 2 Jahre übernommen. Zwischenzeitliche Checks sind in der Regel privat zu bezahlen.

Übersicht der durchgeführten Gesundheits-Checks:

durchgeführt am:		durchgeführt am:	
S1-Basis-Check60	<input type="text"/>	S1-Zwischen-Check61	<input type="text"/>
S1-Basis-Check62	<input type="text"/>	S1-Zwischen-Check63	<input type="text"/>
S1-Basis-Check64	<input type="text"/>	S1-Zwischen-Check65	<input type="text"/>
S1-Basis-Check66	<input type="text"/>	S1-Zwischen-Check67	<input type="text"/>
S1-Basis-Check68	<input type="text"/>	S1-Zwischen-Check69	<input type="text"/>

S1 Gesundheits-Check60plus

Übersicht

Inhalte	Kassenleistung im Rahmen Check35+	Im Rahmen S1 empfohlene Zusatzleistungen
Anamnese		
Lebensalterzentrierter Gesundheitsstatus	+	
Gesundheitsverhaltens-Check 5, 6 u. 7	+	
Impfstatus	+	
Orientierende körperliche Untersuchung		
Beweglichkeit		+
Kardiovaskuläre Auffälligkeiten	+	
Neurologische Auffälligkeiten	+	
Atypische Hautveränderungen	+	
Technische Untersuchungen		
Größe, Gewicht, BMI	+	
Blutdruck, Puls	+	
EKG (Nutzen als Screeninguntersuchung ist nicht belegt)		(+)
Abdomen-Sonografie (Nur Männer, Raucher, einmalig, über 65 auf Aortenaneurysma)		+
Knochendichtemessung (Frauen über 65, Männer und Frauen mit Risikoprofil ab 60)		+
Sehtest		+
Labor		
Blutzucker	+	
Gesamt-Cholesterin	+	
HDL	+	
Stuhl auf okkultes Blut	+	
Urin-Streifentest	+	
Risikoprofil ermitteln		
arriba-Test	+	
Gesundheitsberatung		
Besprechung der Untersuchungsergebnisse	+	
Gespräch zur Verminderung des Risikoprofils	+	
Ernährung /Alkohol/Rauchen	+	
Bewegung / Sport /Krafttraining	+	
Hinweis auf I(Krebs-)Vorsorgen	+	
Osteoporose-Prophylaxe		+
Sehen		+
Sexualität		+
Depression		+
Kognition		+
Inkontinenz		+

Hinweis: Die Kassenleistungen im Rahmen des Gesundheits-Check35+ und die privat zu zahlenden Zusatzleistungen können zwischen den einzelnen Krankenkassen variieren. Fragen Sie bitte bei Ihrem Arzt und bei Ihrer Krankenkasse nach.

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

S1- Patienten-Fragebogen

Vom Patienten vor Untersuchung auszufüllen (ggf. mit Hilfe der Arzthelferin)

1. Gesundheitliche Einschränkungen

In regelmäßiger ärztlicher Behandlung wegen folgender chron. Leiden:

1. 4.
 2. 5.
 3. 6.

2. Einnahme von Medikamenten (welche wie oft?)

Vom Arzt verordnet: Nicht vom Arzt verordnet (z. B. Schlaf-, Beruhigungs-, Abführ-, Schmerzmittel):

1. 1.
 2. 2.
 3. 3.
 4. 4.
 5. 5.

3. Nikotin und Alkohol

- Rauchen Sie? nein hin und wieder
 regelmäßig, pro Tag:
- Alkoholkonsum? selten hin und wieder
 regelmäßig, Menge:

4. Bewegung

Art der Bewegung (z. B. Jogging / Walking, Schwimmen, Tanzen, Golf, Hund ausführen)

- | | täglich | wöchentlich | unregelmäßig |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

S1- Basis-Check 60

5. Beweglichkeit

	keine Probleme	leichte Probleme	starke Probleme
Gehen (500 m-Strecke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treppen steigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Soziale Kontakte

Art der Kontakte (z. B. Mitglied im Sportverein, Treffen im Freundeskreis, Hobbys)

	täglich	wöchentlich	unregelmäßig
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Emotionale Situation

- Fühlen Sie sich häufig traurig? ja nein
 Machen Dinge nicht mehr Spaß, die Sie früher gern gemacht haben? ja nein

8. Impfschutz

Impfbescheinigung / Impfbuch vorhanden nicht vorhanden

→ Impfbescheinigungen oder Impfbuch unbedingt zur Untersuchung mitbringen!

9. Krebsvorsorgeuntersuchungen wahrgenommen

- Darmkrebs ja nein Gebärmutterkrebs ja nein
 Prostatakrebs ja nein Brustkrebs ja nein

10. Besondere Beratung erwünscht

→ Sprechen Sie ggf. Ihren Arzt im Rahmen der Untersuchung an!

z. B. Beratung zu Risikofaktoren Osteoporose, sexuelle Probleme, Inkontinenz bzw. Probleme beim Wasserlassen oder -halten, Demenz, Sonstiges

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

S1- Basis-Check60

Eintragungen des Arztes

Anamnese (Checkliste)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Patientenangaben auf Vorseiten besprechen | <input type="checkbox"/> Depression |
| <input type="checkbox"/> Subjektive gesundheitliche Einschränkungen | <input type="checkbox"/> Inkontinenz |
| <input type="checkbox"/> Bewegungseinschränkungen (ADL, Barthel-Index) | <input type="checkbox"/> Risikofaktoren Osteoporose |
| <input type="checkbox"/> Sehstörung | <input type="checkbox"/> Risiko Bauchortenaneurysma |
| <input type="checkbox"/> Sexualität | <input type="checkbox"/> Familiäre Risikofaktoren |

- Impfschutz überprüft:**
- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Grippe | <input type="checkbox"/> Pneumokokken | <input type="checkbox"/> Tetanus |
| <input type="checkbox"/> Diphtherie | <input type="checkbox"/> Keuchhusten | |

Untersuchung

- Größe^{*)}: cm Gewicht^{*)}: kg BMI^{*)}:
- Übergewicht Normalgewicht Untergewicht
- Blutdruck^{*)}: / unter Medikation regelmäßige Selbstmessung empfohlen
- Puls^{*)}: regelmäßig unregelmäßig

*) Werte bitte auch in Übersicht auf S. 33 eintragen

Orientierende körperliche Untersuchung

- Beweglichkeit keine alltagsrelevanten Einschränkungen deutliche Einschränkung
- kardiovaskuläre Auffälligkeiten nein ja, Abklärung erforderlich
- neurologische Auffälligkeiten nein ja, Abklärung erforderlich
- atypische Hautveränderungen nein ja, Abklärung erforderlich

Technische Untersuchungen

(Nach ärztlichem Ermessen in Rücksprache mit Patient unter Hinweis auf ggf. private Zusatzkosten)

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> EKG*
<small>(Nutzen als Screeninguntersuchung ist nicht belegt)</small> | <input type="checkbox"/> unauffällig | <input type="checkbox"/> kardiologische Untersuchung empfohlen |
| <input type="checkbox"/> Abdomen-Sonografie*
<small>(Männer über 65 Jahre, einmalig zum Ausschluss eines abdominalen Aortenaneurysmas)</small> | <input type="checkbox"/> unauffällig | <input type="checkbox"/> fachinternistische Untersuchung empfohlen |
| <input type="checkbox"/> Knochendichtemessung*
<small>(Alle Frauen über 65 Jahre, Männer und Frauen ab 60 Jahre mit erhöhtem Risikoprofil)</small> | <input type="checkbox"/> altersentsprechend | <input type="checkbox"/> deutlich verringert |

Zusätzliche Untersuchungen*

Folgende:

S1- Basis-Check60

Laboruntersuchungen

- | | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|
| Blutzucker ^{*)} | <input type="checkbox"/> im Normbereich | <input type="checkbox"/> erhöht | <small>*) Laborwerte bitte auch in Übersicht auf S. 33 eintragen</small> |
| Ges. Cholesterin ^{*)} | <input type="checkbox"/> im Normbereich | <input type="checkbox"/> erhöht | |
| HDL ^{*)} | <input type="checkbox"/> im Normbereich | <input type="checkbox"/> erniedrigt | |
| Urintest ^{*)} | <input type="checkbox"/> negativ | <input type="checkbox"/> positiv | |
| Stuhl auf okkultes Blut ^{*)} | <input type="checkbox"/> negativ | <input type="checkbox"/> positiv | |

*) falls keine Kotoskopie erfolgt ist

Weitere Laboruntersuchungen nach ärztlichem Ermessen und in Rücksprache mit dem Patienten unter Hinweis auf ggf. private Zusatzkosten

- Kopie der Laborergebnisse besprochen und ausgehändigt

Risikoprofil ermitteln

- ARRIBA** durchgeführt nicht durchgeführt
www.arriba-hausarzt.de Ergebnis erläutert Vereinbarung getroffen

Gesamtergebnis der Untersuchung

- keine behandlungsbedürftigen Auffälligkeiten
- folgende Untersuchungsergebnisse sollten kontrolliert werden:

Bestehende Medikation Medikation beibehalten

- Änderungen / Ergänzungen / Empfehlungen:

Empfohlene nichtmedikamentöse Maßnahmen

Folgende:

Ärztliches Beratungsgespräch (Checkliste)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Besprechung Untersuchungsergebnisse | <input type="checkbox"/> Osteoporose-Prophylaxe |
| <input type="checkbox"/> Gespräch zur Verminderung des Risikoprofils | <input type="checkbox"/> Hinweis auf Krebsvorsorgen |
| <input type="checkbox"/> Ernährung / Alkohol / Nikotin | <input type="checkbox"/> Beratung zu Sexualität, Depression, Kognition, Inkontinenz |
| <input type="checkbox"/> Bewegung / Sport / Krafttraining | |
| <input type="checkbox"/> Sehen | |

Nächster Check: /
Monat / Jahr

- erinnern: ja nein

.....
Datum, Unterschrift u. Stempel des Arztes

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

S1- Zwischen-Check 61 auf Wunsch als Selbstzahlerleistung

Eintragungen des Arztes

Zwischen-Anamnese

Ernstere Erkrankungen:

Impfschutz überprüft: Grippe Pneumokokken

Untersuchung

Gewicht:^{*)} kg BMI:^{*)}
 Übergewicht Normalgewicht Untergewicht

Blutdruck:^{*)} / unter Medikation regelmäßige Selbstmessung empfohlen

Puls:^{*)} regelmäßig unregelmäßig

^{*)}Werte bitte auch in Übersicht auf S. 33 eintragen

Orientierende körperliche Untersuchung

Beweglichkeit keine alltagsrelevanten Einschränkungen deutliche Einschränkung

kardiovaskuläre Auffälligkeiten nein ja, Abklärung erforderlich

neurologische Auffälligkeiten nein ja, Abklärung erforderlich

atypische Hautveränderungen nein ja, Abklärung erforderlich

Technische Untersuchungen

(Nach ärztlichem Ermessen unter Berücksichtigung der Ergebnisse des Basis-Checks in Rücksprache mit dem Patienten unter Hinweis auf ggf. private Zusatzkosten)

	Ergebnis
1.	<input type="checkbox"/> o.B. <input type="checkbox"/> Kontrolle empfohlen
2.	<input type="checkbox"/> o.B. <input type="checkbox"/> Kontrolle empfohlen
3.	<input type="checkbox"/> o.B. <input type="checkbox"/> Kontrolle empfohlen
4.	<input type="checkbox"/> o.B. <input type="checkbox"/> Kontrolle empfohlen

Weitere Untersuchungen:

S1- Zwischen-Check 61

Laboruntersuchungen

Blutzucker^{*)} im Normbereich erhöht
 Ges. Cholesterin^{*)} im Normbereich erhöht
 HDL^{*)} im Normbereich erniedrigt
 Urinstest^{*)} negativ positiv auf
 Stuhl auf okkultes Blut^{*)} negativ positiv

^{*)} Laborwerte bitte auch in Übersicht auf S. 33 eintragen

*falls keine Koloskopie erfolgt ist

Weitere Laboruntersuchungen nach ärztlichem Ermessen und in Rücksprache mit dem Patienten unter Hinweis auf ggf. private Zusatzkosten

Kopie der Laboregebnisse besprochen und ausgehändigt

Risikoprofil ermitteln

ARRIBA durchgeführt nicht durchgeführt
 www.arriba-hausarzt.de Ergebnis erläutert Vereinbarung getroffen

Gesamtergebnis der Untersuchung

keine behandlungsbedürftigen Auffälligkeiten
 folgende Untersuchungsergebnisse sollten kontrolliert werden:

Bestehende Medikation Medikation beibehalten

Änderungen / Ergänzungen / Empfehlungen:

Empfohlene nichtmedikamentöse Maßnahmen

Folgende:

Ärztliches Beratungsgespräch (Checkliste)

Besprechung der Untersuchungsergebnisse Sonstiges:

Gespräch zur Verminderung des Risikoprofils

Bewegung / Sport / Krafttraining

Ernährung / Alkohol / Rauchen

Nächster Check: /
Monat / Jahr

erinnern: ja nein

.....
Datum, Unterschrift u. Stempel des Arztes

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

S1 - Kontroll-Fragebogen

Vom Patienten vor Untersuchung auszufüllen (ggf. mit Hilfe der Arzthelferin)

1. Veränderungen im Gesundheitsstatus gegenüber Basis-Check60

Neue gesundheitliche Einschränkungen:

.....

.....

.....

.....

2. Aktivitäten zur Gesunderhaltung (Beurteilung des Patienten)

Was war bisher erfolgreich?

Was weniger erfolgreich?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Derzeitige Einnahme von Medikamenten

Vom Arzt verordnet:

Nicht vom Arzt verordnet
(z. B. Schlaf-, Beruhigungs-, Abführ-, Schmerzmittel):

.....
.....
.....
.....
.....

4. Nikotin und Alkohol

Rauchen Sie? aufgehört weiterhin hin und wieder

regelmäßig, pro Tag:

Alkoholkonsum? selten hin und wieder

regelmäßig, Menge:

20

S1 - Basis-Check 66

4. Bewegung unverändert gegenüber Angaben auf Seite 6

Neue Aktivitäten:

	täglich	wöchentlich	unregelmäßig
--	---------	-------------	--------------

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reduzierte Aktivitäten:

	eingestellt	reduziert	wöchentl.	unregelmäßig
--	-------------	-----------	-----------	--------------

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Beweglichkeit

	keine Probleme	leichte Probleme	starke Probleme
--	----------------	------------------	-----------------

Gehen (500 m-Strecke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treppen steigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Soziale Kontakte (siehe Basis-Check60 auf Seite 7)

Neue regelmäßige Kontakte/Aufgaben:

	täglich	wöchentlich	unregelmäßig
--	---------	-------------	--------------

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eingestellte oder reduzierte Kontakte/Aufgaben:

	eingestellt	reduziert
--	-------------	-----------

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Veränderungen der emotionalen Situation

Fühlen Sie sich häufig traurig? ja nein

Machen Dinge nicht mehr Spaß, die Sie früher gern gemacht haben? ja nein

8. Ergänzungen / Anmerkungen:

21

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

Gesamtbeurteilung Dekade 60-69

Vom Patienten auszufüllen (ggf. mit Hilfe der Arzthelferin)

1. Veränderungen im Gesundheitsstatus gegenüber Basis-Check60

Neue gesundheitliche Einschränkungen:

.....

.....

.....

.....

2. Aktivitäten zur Gesunderhaltung (Beurteilung des Patienten)

Was war bisher erfolgreich?

Was weniger erfolgreich?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Derzeitige Einnahme von Medikamenten

Vom Arzt verordnet:

Nicht vom Arzt verordnet
(z. B. Schlaf-, Beruhigungs-, Abführ-, Schmerzmittel):

.....
.....
.....
.....
.....

4. Nikotin und Alkohol

Rauchen Sie? aufgehört weiterhin hin und wieder

regelmäßig, pro Tag:

Alkoholkonsum? selten hin und wieder

regelmäßig, Menge:

30

Gesamtbeurteilung Dekade 60-69

4. Bewegung unverändert gegenüber Angaben auf Seite 6

Neue Aktivitäten: täglich wöchentlich unregelmäßig

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reduzierte Aktivitäten: eingestellt reduziert wöchentl. unregelmäßig

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Beweglichkeit

keine Probleme leichte Probleme starke Probleme

Gehen (500 m-Strecke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treppen steigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Soziale Kontakte (siehe Basis-Check60 auf Seite 7)

Neue regelmäßige Kontakte/Aufgaben: täglich wöchentlich unregelmäßig

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eingestellte oder reduzierte Kontakte/Aufgaben: eingestellt reduziert

.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Veränderungen der emotionalen Situation

Fühlen Sie sich häufig traurig? ja nein

Machen Dinge nicht mehr Spaß, die Sie früher gern gemacht haben? ja nein

8. Ergänzungen / Anmerkungen:

31

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

Patientenzufriedenheit

Vom Patienten auszufüllen (ggf. mit Hilfe der Arzthelferin)

1. Wie zufrieden bin ich mit meinem Gesundheitszustand?

- Ich bin den Umständen entsprechend zufrieden
 Ich bin weniger zufrieden

Begründung:

.....

2. Habe ich in den letzten 10 Jahren regelmäßig an den Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen teilgenommen?

- ja
 nein

3. Habe ich in den letzten 10 Jahren auf ausreichende körperliche Aktivität (Bewegung) geachtet?

- ja
 nein

4. Was nehme ich mir für die nächsten 10 Jahre vor, um meinen Gesundheitszustand weitestgehend zu erhalten oder wo möglich zu verbessern?

Ziele:

.....

.....
 Datum

.....
 Unterschrift des Patienten

Persönliche Mess- und Laborwerte über die Zeit

Eintragungen des Arztes

Persönliche Messwerte

	Größe	Gewicht	BMI	Blutdruck	Puls
S1-Basis-Check60 cm kg /.....
S1-Zwischen-Check61 kg /.....
S1-Basis-Check62 cm kg /.....
S1-Zwischen-Check63 kg /.....
S1-Basis-Check64 cm kg /.....
S1-Zwischen-Check65 kg /.....
S1-Basis-Check66 cm kg /.....
S1-Zwischen-Check67 kg /.....
S1-Basis-Check68 cm kg /.....
S1-Zwischen-Check69 kg /.....

Laborwerte

	Blutzucker	Ges.Cholesterin	HDL	Urintest positiv auf:
S1-Basis-Check60 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Zwischen-Check61 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Basis-Check62 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Zwischen-Check63 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Basis-Check64 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Zwischen-Check65 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Basis-Check66 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Zwischen-Check67 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Basis-Check68 mg/dl mg/dl mg/dl
S1-Zwischen-Check69 mg/dl mg/dl mg/dl

Inhalt des Gesundheits-Pass 60plus

Wichtige Adressen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

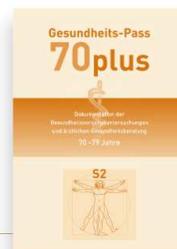
Nachdem Ihr Gesundheits-Pass60plus abgelaufen ist, sollten Sie sich für die Folgeuntersuchungen in den nächsten 10 Jahren den

Gesundheits-Pass70plus

besorgen. Dieser wird ab Anfang 2011 verfügbar sein.

Deutscher Senioren Ring e.V.
Büro Berlin
Hagenplatz 3a
14193 Berlin-Grünwald

Tel. 030 - 754 573 11
Fax 030 - 754 573 12
E-Mail: info@seniorenring.de
www.seniorenring.de



Fazit

- Der Gesundheits-Pass60plus und 70plus schließen eine Lücke in der altersbezogenen Gesundheitsvorsorge der Bevölkerung.
- Eine Akzeptanz bei den Senioren scheint gegeben zu sein: Bei einer Umfrage bei 727 Senioren (DSR-Interview-Partnern) gaben 78,1% an, dass Sie einen „Gesundheits-Pass“ für sich begrüßen und nutzen würden
- Entscheidend für die Verbreitung wird sein, inwieweit die gesetzlichen Krankenkassen die über den Gesundheits-Check35+ hinausgehenden ärztlichen Untersuchungs- und Beratungsleistungen in ihren Leistungskatalog übernehmen.
- In jedem Fall sollten der Gesundheits-Pass 60plus und 70plus eingeführt werden, auch wenn zunächst eine gewisse Eigenbeteiligung der Senioren an den ärztlichen Kosten zu leisten ist.

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**