

Schweizer Empfehlungen für den Check-up in der Arztpraxis von 2016

- *20-jährig*
 - Beratung:
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Sonnenexposition bei heller Haut
 - Sexualverhalten für Risikopopulation
 - Screening:
 - Zuckerkrankheit bei Übergewicht oder Risikofaktoren
 - Bluthochdruck
 - Übergewicht
 - Infektionskrankheiten für Risikopopulation
 - Depression
 - Häusliche Gewalt bei gebärfähigen Frauen
 - Impfungen:
 - Diphtherie / Kinderlähmung alle 20 Jahre
 - Keuchhusten-Auffrischung mit 25-29 Jahren
 - Masern / Mumps / Röteln / Windpocken → für nicht-immune Personen
 - Hepatitis A und B / Pneumokokken / Grippe / Zeckenhirnhautentzündung / Meningokokken → bei Risikopopulation
 - Papilloma bei ungeimpften Frauen

- *30-jährig*
 - Beratung:
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Sexualverhalten für Risikopopulation
 - Screening:
 - Gebärmutterkrebs 1x/3 Jahre
 - Zuckerkrankheit bei Übergewicht oder Risikofaktoren
 - Blutfette bei Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Bluthochdruck

- Übergewicht
 - Infektionskrankheiten für Risikopopulation
 - Depression
 - Häusliche Gewalt bei gebärfähigen Frauen
 - Impfungen:
 - Diphtherie / Kinderlähmung alle 20 Jahre
 - Masern / Mumps / Röteln / Windpocken → für nicht-immune Personen
 - Hepatitis A und B / Pneumokokken / Grippe / Zeckenhirnhautentzündung / Meningokokken → bei Risikopopulation
-
- *40-jährig*
 - Beratung:
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Sexualverhalten für Risikopopulation
 - Screening:
 - Gebärmutterkrebs 1x/3 Jahre
 - Zuckerkrankheit
 - Blutfette 1x/5 Jahre
 - Bluthochdruck
 - Übergewicht
 - Infektionskrankheiten für Risikopopulation
 - Depression
 - Häusliche Gewalt bei gebärfähigen Frauen
 - Impfungen:
 - Diphtherie / Kinderlähmung alle 20 Jahre
 - Keuchhusten bei Risikopopulation
 - Masern / Mumps / Röteln / Windpocken → für nicht-immune Personen
 - Hepatitis A und B / Pneumokokken / Grippe / Zeckenhirnhautentzündung / Meningokokken → bei Risikopopulation

 - *50-jährig*
 - Beratung:
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Sexualverhalten für Risikopopulation
 - Screening:

- Dick-/Mastdarmkrebs (Koloskopie 1x/10 Jahre)
- Brustkrebs (1x/2 Jahre)
- Gebärmutterkrebs 1x/3 Jahre
- Zuckerkrankheit
- Blutfette 1x/5 Jahre
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Infektionskrankheiten für Risikopopulation
- Depression
- Osteoporose bei Frauen mit Risikofaktoren
- Häusliche Gewalt bei gebärfähigen Frauen
- Impfungen:
 - Diphtherie / Kinderlähmung alle 20 Jahre
 - Keuchhusten bei Risikopopulation
 - Masern / Mumps / Röteln → für nicht-immune Personen
 - Hepatitis A und B / Pneumokokken / Grippe / Zeckenhirnhautentzündung / Meningokokken → bei Risikopopulation
- Chemoprophylaxe:
 - Aspirin wenn Risiken kleiner als Nutzen

- *60-jährig*

- Beratung:
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Sexualverhalten für Risikopopulation
- Screening:
 - Dick-/Mastdarmkrebs (Koloskopie 1x/10 Jahre)
 - Brustkrebs (1x/2 Jahre)
 - Lungenkrebs bei Männern mit Risikofaktoren
 - Gebärmutterkrebs 1x/3 Jahre
 - Zuckerkrankheit
 - Blutfette 1x/5 Jahre
 - Bluthochdruck
 - Übergewicht
 - Infektionskrankheiten für Risikopopulation
 - Depression
 - Osteoporose bei Frauen mit Risikofaktoren
- Impfungen:
 - Diphtherie / Kinderlähmung alle 20 Jahre
 - Keuchhusten bei Risikopopulation
 - Masern / Mumps / Röteln → für nicht-immune Personen

- Hepatitis A und B / Pneumokokken / Zeckenhirnhautentzündung / Meningokokken → bei Risikopopulation
 - Grippe ab 65 Jahren für alle
 - Chemoprophylaxe:
 - Aspirin wenn Risiken kleiner als Nutzen
- 70-jährig
 - Beratung:
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Sexualverhalten für Risikopopulation
 - Screening:
 - Dick-/Mastdarmkrebs (Koloskopie 1x/10 Jahre)
 - Brustkrebs (1x/2 Jahre)
 - Lungenkrebs bei Männern mit Risikofaktoren
 - Zuckerkrankheit
 - Blutfette 1x/5 Jahre
 - Bluthochdruck
 - Übergewicht
 - Bauchschlagader-Aneurysma bei Männern (Raucher oder Ex-Raucher)
 - Infektionskrankheiten für Risikopopulation
 - Depression
 - Osteoporose bei allen Frauen ab 65 Jahren
 - Impfungen:
 - Diphtherie / Kinderlähmung alle 10 Jahre
 - Keuchhusten bei Risikopopulation
 - Masern / Mumps / Röteln → für nicht-immune Personen
 - Hepatitis A und B / Pneumokokken / Zeckenhirnhautentzündung / Meningokokken → bei Risikopopulation
 - Grippe ab 65 Jahren für alle
 - Chemoprophylaxe:
 - Aspirin wenn Risiken kleiner als Nutzen
 - Vitamin D und ev. Kalzium bei Sturzrisiko
- 80-jährig
 - Beratung:
 - Rauchen
 - Alkohol
 - Bewegung

- Ernährung
- Sexualverhalten für Risikopopulation
- Screening:
 - Zuckerkrankheit
 - Bluthochdruck
 - Infektionskrankheiten für Risikopopulation
 - Depression
 - Osteoporose bei allen Frauen ab 65 Jahren
- Impfungen:
 - Diphtherie / Kinderlähmung alle 10 Jahre
 - Keuchhusten bei Risikopopulation
 - Pneumokokken → bei Risikopopulation
 - Grippe
- Chemoprophylaxe:
 - Aspirin wenn Risiken kleiner als Nutzen
 - Vitamin D und ev. Kalzium bei Sturzrisiko