



PRESSEMITTEILUNG

Erstes Gesundheitsfrühstück zum Thema Hautkrebs-Früherkennung

Schwerin, 16. Oktober 2014 – Die Kassenärztliche Vereinigung M-V (KVMV) startet gemeinsam mit der Ärztekammer M-V eine Präventionsinitiative, um die medizinische Gesundheitsvorsorge stärker in das Bewusstsein der Menschen zu rücken. Einmal jährlich werden beide Körperschaften zu einem spezifischen Gesundheitsthema informieren – in diesem Jahr zur Hautkrebs-Früherkennung.

Das erste Gesundheitsfrühstück am 25. Oktober 2014, von 9.00 bis 12.00 Uhr, in der Kassenärztlichen Vereinigung M-V, Neumühler Str. 22, Schwerin, steht unter dem Motto:
**Die meisten Flecken sind harmlos.
Welche nicht, sagt Ihnen Ihr Haus- oder Hautarzt.**

Bebildert ist die Vorsorge-Kampagne mit einer freundlich dreinblickenden Giraffe: Ihre Flecken sind unübersehbar. Ab dem Alter von 35 Jahren haben gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre Anspruch auf eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung. Allerdings nutzt nur knapp jeder dritte Bundesbürger über 35 Jahre diesen Anspruch. Dabei gehört Hautkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen bundesweit: Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 230.000 Menschen neu daran, davon etwa 28.000 am malignem Melanom, dem gefürchteten schwarzen Hautkrebs. „Erklärtes Ziel ist es, das Bewusstsein für die medizinische Gesundheitsvorsorge in der Bevölkerung hier im Land zu erhöhen“, sagt Fridjof Matuszewski, stellvertretender Vorstand der KVMV. „Dazu kommt bei unserem diesjährigen Thema, dass Hautkrebs von Fachleuten sehr gut erkannt werden kann und im Frühstadium nahezu heilbar ist. Aufklärung,





so meine Erfahrung, ist nach wie vor die beste Medizin“, wirbt Matuszewski weiter für das Gesundheitsfrühstück. „Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchungen sind eine Präventionsmaßnahme, die im unmittelbaren Lebensumfeld angesiedelt werden muss, damit wir alle erreichen. Dazu gehören Kindergärten, Schulen, Berufsschulen, Fachhochschulen, Hochschulen, Universitäten, Betriebe, Sportvereine und Senioreneinrichtungen“, appelliert Dr. Andreas Crusius, Präsident der Ärztekammer M-V.

Einen Anfang dazu hat eine gut genutzte Telefon-Hotline der ÄK MV am Mittwoch, dem 15. Oktober 2014, gemacht. Auch das Gesundheitsfrühstück der KVMV, gut eine Woche später, richtet sich an Patienten und jeden Interessierten. Neben individuellen Beratungen werden in einer Vortragsreihe Ärzte und Experten auch andere Präventionsthemen ansprechen. So wird die Schweriner Hausärztin Ute Döring einen allgemeinen Überblick über medizinische Vorsorge geben und der Parchimer Dermatologe, Prof. Stephan Sollberg, nimmt sich des Hauptthemas an: die Hautkrebs-Früherkennung. Zwei weitere Vorträge informieren zu den Themen Patientenverfügung, von Dr. Andreas Crusius, Präsident der Ärztekammer M-V, und Vorsorge im Alter durch private Absicherung, von Michael Dehnert, Versicherungsfachwirt der INTER Versicherung.

Wir hoffen, dass wir mit dieser Veranstaltung bei recht vielen Interessierten nicht nur den Appetit auf ein gesundes Frühstück, sondern auch einen gewissen Hunger nach Gesundheitsinformationen stillen können.

Ansprechpartner:

Kassenärztliche Vereinigung M-V,

Pressestelle – Kerstin Alwardt, Neumühler Straße 22, 19057 Schwerin

Tel.: 0385.7431 212, Mobil: 0163.701 05 92,

E-Mail: presse@kvmv.de, www.kvmv.de

Ärztekammer M-V,

Pressestelle – Patricia Otto

Tel.: 0381.49280 15, E-Mail: otto@aek-mv.de



Tipps zur Selbstuntersuchung der Haut

Sie selbst kennen Ihren Körper am besten. Schauen Sie sich einmal im Monat Ihre Haut genau an und achten Sie auf Hautveränderungen. Bei der Einschätzung, ob ein Pigmentmal – umgangssprachlich auch Muttermal oder Leberfleck genannt – ärztlich untersucht werden sollte, hilft Ihnen die ABCDE-Regel. Wenden Sie sich an einen Hautarzt oder einen qualifizierten Hausarzt, wenn Ihnen ein dunkler Hautfleck mit einer oder mehreren der folgenden Eigenschaften auffällt:

A wie **Asymmetrie**: Ein gutartiger Leberfleck ist normalerweise gleichmäßig rund, oval oder länglich. Der schwarze Hautkrebs hat jedoch in der Regel eine ungleichmäßige, asymmetrische Form.

B wie **Begrenzung**: Eine unscharfe Begrenzung kann auf einen bösartigen Hauttumor hindeuten. Achten Sie auf verwaschene, gezackte oder unebene und raue Ränder.

C wie **Colour** (Farbe): Muttermale haben einen einheitlichen Farbton. Unterschiedliche Färbungen, hellere und dunklere Flecken in einem Pigmentmal sollten überprüft werden.

D wie **Durchmesser**: Lassen Sie Pigmentmale, die größer als fünf Millimeter im Durchmesser sind, kontrollieren.

E wie **Entwicklung**: Das Pigmentmal hat sich verändert, seitdem Sie Ihre Haut zuletzt untersucht haben.



Rund 150.000 Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten übernehmen in Deutschland die ambulante medizinische Versorgung. Dass alles reibungslos funktioniert, dafür sorgen die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen):

- 3 Sie schließen für alle niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten mit allen gesetzlichen Krankenkassen Verträge über die ambulante Versorgung ab. So können Patienten jeden Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen, egal in welcher Krankenkasse sie versichert sind.
- 3 Sie gewährleisten eine ambulante Versorgung zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- 3 Sie überprüfen die Qualifikationen der Vertragsärzte und -psychotherapeuten, kontrollieren die medizinischen Apparaturen sowie die Qualität der Untersuchungen.



**Kassenärztliche Vereinigung
Mecklenburg-Vorpommern**

Neumühler Str. 22 | 19057 Schwerin
info@kvmv.de | www.kvmv.de



VOR SORGE

Eine Präventions-
initiative der KVen
und der KBV

Praxisstempel



**Die meisten
Flecken sind
harmlos.**

**Welche nicht, sagt Ihnen Ihr Haus-
oder Hautarzt. Informieren Sie sich
über die Hautkrebs-Früherkennung.**

Kostenlose Hautkrebs- Früherkennung ab 35

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland: Jedes Jahr erkranken mehr als 230.000 Menschen neu an Hautkrebs, etwa 28.000 davon an der besonders gefährlichen Form des „schwarzen“ Hautkrebses (malignes Melanom). Frühzeitig erkannt, ist Hautkrebs aber sehr gut heilbar.

Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie deshalb als gesetzlich Krankenversicherter alle zwei Jahre Anspruch auf einen kostenlosen Hautkrebs-Check bei einem Hautarzt oder einem dafür qualifizierten Hausarzt. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten der Hautkrebsvorsorge sogar schon eher.

Bei dieser Untersuchung geht es darum, Hautkrebs möglichst früh zu entdecken. Denn gerade der schwarze Hautkrebs wächst schnell und bildet schon sehr früh Tochtergeschwülste in anderen Organen (Metastasen).

Einfach beim Haus-
oder Hautarzt einen
Termin zur Hautkrebs-
Früherkennungsuntersuchung
vereinbaren.

Das wird gemacht

1 Gespräch

Die Untersuchung wird von Hautärzten und speziell dafür geschulten Hausärzten durchgeführt. Sie startet mit einem Gespräch – der sogenannten Anamnese. Der Arzt befragt Sie zum Beispiel dazu, ob bei Ihnen oder in Ihrer Familie schon einmal eine Hautkrebskrankung aufgetreten ist. Er erkundigt sich, ob Ihnen in letzter Zeit eine Veränderung an Ihrer Haut aufgefallen ist.

2 Untersuchung

Danach untersucht der Arzt Ihre Haut von Kopf bis Fuß. Dazu ist es nötig, dass Sie sich nach und nach ganz entkleiden. Da auch die Kopfhaut, das Gesicht und die Nägel genau betrachtet werden, sollten Sie am Untersuchungstag auf Make-up und Nagellack verzichten und keine aufwändige Frisur tragen (kein Gel oder Haarspray, keine Zopffrisuren). Die Verwendung eines Auflichtmikroskops – das ist eine spezielle beleuchtete Lupe – ist nicht Bestandteil der Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

3 Beratung

Abschließend informiert der Arzt Sie über die Ergebnisse der Untersuchung. Darüber hinaus berät er Sie zu Ihrem individuellen Hautkrebs-Risiko und gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Haut schützen können.

Sollte Ihr Hausarzt den Hautkrebs-Check durchgeführt und eine Auffälligkeit festgestellt haben, überweist er Sie zur weiteren Abklärung an einen Hautarzt. Der untersucht Sie noch einmal und nimmt gegebenenfalls eine Gewebeprobe. Erst die Untersuchung im Labor gibt Aufschluss, ob es sich tatsächlich um Krebszellen handelt. Sind die Befunde da, bespricht der Hautarzt mit Ihnen das Ergebnis und leitet gegebenenfalls eine Therapie ein.

Der Hautkrebs-Check geht
schnell und ist schmerzfrei
und unkompliziert.

Hautkrebs vorbeugen

Ein bedeutender Risikofaktor für Hautkrebs ist zu viel und zu starke UV-Strahlung durch Sonne und Solarien. Ein Risiko, das sich vermeiden lässt:

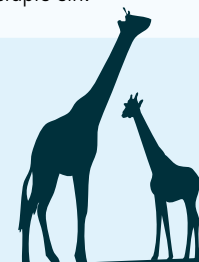
- 3 Schützen Sie Ihre Haut durch Kleidung und Kopfbedeckung.
- 3 Verwenden Sie Sonnencreme mit UV-A- und UV-B-Filter mit einem Lichtschutzfaktor, der Ihrem individuellen Hauttyp entspricht (von 25 bis 50). Cremes Sie regelmäßig nach.
- 3 Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr.
- 3 Setzen Sie Kleinkinder niemals direkt der Sonne aus, da ihre Haut besonders empfindlich ist.
- 3 Untersuchen Sie einmal im Monat selbst Ihre Haut und achten Sie dabei auf Veränderungen. Dabei hilft die ABCDE-Regel.

Telefon-Hotline: 03 81.36 51 00

15. Oktober 2014, 11.00 – 13.00 Uhr

Gesundheitsfrühstück mit Vortragsreihe:

25. Oktober 2014, 9.00 – 12.00 Uhr,
Kassenärztliche Vereinigung M-V,
Neumühler Straße 22, 19057 Schwerin



Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenversicherung auf einen Blick

Die folgenden Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen gehören zum Leistungsangebot der gesetzlichen Krankenkassen, das für Sie kostenfrei ist. Als gesetzlich Versicherter brauchen Sie dafür auch keine Praxisgebühr zahlen.

| Alter | FRAUEN | | MÄNNER | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Untersuchung | Was wird gemacht? | Untersuchung | Was wird gemacht? |
| Ab 20 Jahren | Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitals | einmalig im Alter von 20 bis 22 Jahren: Beratung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs jährlich: 3 Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) 3 Untersuchung der Geschlechtsorgane 3 Gewebeabstrich vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhalskanal; im Anschluss mikroskopische Untersuchung der Zellen 3 Beratung zum Untersuchungsergebnis | | |
| Zusätzlich ab 30 Jahren | Früherkennung Brustkrebs | jährlich: 3 Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen) 3 Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust | | |
| Ab 35 Jahren | Check-up 35: Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen | alle zwei Jahre: 3 Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) 3 körperliche Untersuchung 3 Kontrolle des Cholesterins und des Blutzuckers 3 Kontrolle des Urins 3 Beratung zum Untersuchungsergebnis | Check-up 35: Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen | alle zwei Jahre: 3 Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) 3 körperliche Untersuchung 3 Kontrolle des Cholesterins und des Blutzuckers 3 Kontrolle des Urins 3 Beratung zum Untersuchungsergebnis |
| Ab 35 Jahren | Früherkennung Hautkrebs | alle zwei Jahre: 3 Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) 3 Untersuchung der gesamten Haut 3 Beratung zum Untersuchungsergebnis | Früherkennung Hautkrebs | alle zwei Jahre: 3 Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) 3 Untersuchung der gesamten Haut 3 Beratung zum Untersuchungsergebnis |
| Ab 45 Jahren | | | Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales | jährlich: 3 Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) 3 Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane 3 Enddarmaustastung zur Untersuchung der Prostata 3 Untersuchung örtlicher Lymphknoten 3 Beratung zum Untersuchungsergebnis |
| Ab 50 Jahren | Früherkennung Darmkrebs | 3 allgemeine Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms jährlich: 3 Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl | Früherkennung Darmkrebs | 3 allgemeine Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms jährlich: 3 Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl |
| | Früherkennung Brustkrebs – Mammographie-Screening | alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres (Sie werden per Post zur Untersuchung eingeladen): 3 Gezielte Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) 3 Röntgen-Untersuchung (Mammographie-Screening) der Brust 3 Information über das Untersuchungsergebnis | | |
| Ab 55 Jahren | Früherkennung Darmkrebs | 3 eine Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms (mit Ausgabe eines Merkblattes) 3 Patientenaufklärung zur Koloskopie 3 Darmspiegelung (Koloskopie) nach zehn Jahren: 3 zweite Darmspiegelung oder alle zwei Jahre: 3 Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl | Früherkennung Darmkrebs | 3 eine Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms (mit Ausgabe eines Merkblattes) 3 Patientenaufklärung zur Koloskopie 3 Darmspiegelung (Koloskopie) nach zehn Jahren: 3 zweite Darmspiegelung oder alle zwei Jahre: 3 Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl |

Nicht vergessen: Impfschutz aufbauen – und auffrischen lassen

Impfen ist eine der einfachsten und wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen zum Schutz vor schweren Infektionskrankheiten. Wichtig dabei: Impfungen müssen in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden, damit der Schutz erhalten bleibt. Deshalb sind sie nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene ein Thema. Sprechen Sie Ihren Arzt auf Ihren Impfschutz an. Er wird Sie beraten.

| empfohlenes Impfalter | IMPFUNGEN | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | Diphtherie | Wundstarrkrampf (Tetanus) | Keuchhusten (Pertussis) | Haemophilus influenzae Typ b (Hib) | Kindlähmung (Polioomyelitis) | Hepatitis B | Masern, Mumps, Röteln | Windpocken | Influenza ** | Pneumokokken | Meningokokken | Humane Papillomaviren (HPV) ***** |
| 2 Monate | 1. | 1. | 1. | 1. | 1. | 1. | | | | 1. | | |
| 3 Monate | 2. | 2. | 2. | 2.* | 2.* | 2.* | | | | 2. | | |
| 4 Monate | 3. | 3. | 3. | 3. | 3. | 3. | | | | 3. | | |
| 11-14 Monate | 4. | 4. | 4. | 4. | 4. | 4. | 1. | 1. | | 4. | | |
| 15-23 Monate | | | | | | | 2. | 2. | | | 1. | |
| 5-6 Jahre | A | A | A | | | | | | | | | |
| 9-11 Jahre | | | | | A | | | | | | | |
| 12-17 Jahre | A | A | A | | | | | | | | | SM |
| ab 18 Jahre | **** A | **** A | *** A | | | | | | S# | | | |
| ab 60 Jahre | | | | | | | | | S** | S*** | | |

Hinweis: Die oben genannten Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts. Es gibt weitere Empfehlungen für Frauen im gebärfähigen Alter, bestimmte Risiko- und Berufsgruppen, für Reisen etc., die aus Platzgründen nicht aufgeführt sind. Sprechen Sie Ihren Arzt ggf. darauf an.

Generell empfiehlt die STIKO, versäumte Impfungen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr nachzuholen.

A Auffrischung
S Standardimpfung
SM Standardimpfung für Mädchen
Masern-Impfung für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen, die noch gar nicht oder nur einmal in der Kindheit geimpft wurden oder deren Impfstatus unklar ist
* bei monovalenten Impfstoffen kann dieser Impftermin entfallen

** jährlich mit aktuellem Impfstoff
*** Wiederimpfung alle 5 Jahre (nur bei bestimmten Indikationen)
**** Wiederimpfung alle 10 Jahre
***** Grundimmunisierung mit 3 Dosen für alle Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren
*** einmalig im Erwachsenenalter als Dreifachimpfung (Tdap)

Stand: November 2012