



Merkblatt zur Vorbereitung des Prevention First – Gesundheits-Checkups

- Die Praxis befindet sich im 3. Stock des Gebäudes in der **Europastraße 10 in 65385 Rüdesheim am Rhein**. Informationen zur Anfahrt finden Sie auf unserer Webseite www.preventionfirst.de
- Bitte senden Sie uns den **Ärztlichen Fragebogen** ausgefüllt 1 Woche vor dem Untersuchungstermin per E-Mail an ruedesheim@preventionfirst.de zu. Wenn vorhanden, können Sie uns **Befunde früherer internistischer Untersuchungen**, Laborergebnisse bzw. Operationsberichte in Kopie mitbringen. Denken Sie bitte auch an Ihren Impfpass.
- **Verwenden Sie den Ihnen per Post gesandten Test „auf Blut im Stuhl“ wie folgt: stechen Sie den Spiralstab an 3 verschiedenen Stellen in die Stuhlprobe. Achten Sie darauf, dass nur wenig Stuhl am Spiralstab haftet und die Flüssigkeit im Röhrchen bleibt. Bitte bringen Sie den Test am Untersuchungstag mit.**
- Kommen Sie bitte nüchtern zur Untersuchung. Trinken Sie lediglich ein Glas Wasser (*ohne Kohlensäure*) oder eine Tasse Tee *ohne Milch und Zucker* am Morgen. Bitte trinken Sie keinen Kaffee (*sonst entleert sich die Gallenblase und ist dann im Ultraschall nicht zu beurteilen*).
- Nach der körperlichen Untersuchung und der Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane erwartet Sie ein leckeres, vielseitiges Frühstück.
- Sollten Sie regelmäßig **Medikamente** einnehmen, dann nehmen Sie sie auch am Morgen des Untersuchungstages mit einem Schluck Wasser wie üblich ein (**Ausnahme: Blutzucker senkende Medikamente bei Diabetes** – diese bringen Sie bitte mit). In Zweifelsfällen rufen Sie uns bitte vorher an.
- Bringen Sie bitte **lockere Sportbekleidung** und Sportschuhe (ggf. SPD-System) mit. Sie haben in der Umkleidekabine einen eigenen, abschließbaren Schrank und können nach dem Belastungs-EKG duschen. Bitte bringen Sie zum Duschen ein Handtuch mit, ein Föhn ist vorhanden.
- In den letzten beiden Tagen vor dem Checkup sollten Sie nicht intensiv trainieren und auch nicht fasten, damit die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik beim Belastungs-EKG nicht verfälscht werden.
- Nach einer kleinen Pause findet dann das ausführliche Abschlussgespräch statt.
- Innerhalb von einer Woche erhalten Sie den schriftlichen Abschlussbericht, der in verständlicher Sprache alle Befunde und Empfehlungen zusammenfasst.