

## HINWEISE FÜR FRAUEN:

Zur korrekten Durchführung der gynäkologischen Untersuchung darf die normale Reinigung des Genitalbereichs nur extern durchgeführt werden.

In den 48 Stunden vor dem Examen vermeiden:

- Verwendung von Vaginalcremes und/oder Vaginalzäpfchen;
- Internes Waschen oder Duschen;
- Durchführung von manuellen gynäkologischen Untersuchungen und transvaginalem Ultraschall;
- Geschlechtsverkehr mit oder ohne Kondome.

Die Untersuchung sollte vorzugsweise nicht in der Menstruation durchgeführt werden.

Falls zuvor schon eine Mammografie gemacht wurde, bitte das letzte Ergebnis mitbringen (Aufnahmen und Bericht).

## HINWEISE FÜR MÄNNER AB 40 JAHREN:

Zur Blutuntersuchung nach dem Prostataspezifischen Antigen (PSA), Teil des Check-up für Männer ab 40, wird folgendes vorgeschrieben:

- Keine Ejakulation für mindestens 2 und maximal 5 Tage;
- Fahrradsport, Motorradfahren, Reiten sollen an den 2 vorangehenden Tagen unterlassen werden;
- An den 3 vorangehenden Tagen sollte keine Abtastung über den Mastdarm, keine Harnröhrensondierung oder keine Einnahme von Zäpfchen erfolgen;
- An den 5 vorangehenden Tagen sollte keine Zystoskopie (Harnröhren- oder Blasenspiegelung) durchgeführt werden.
- An den 7 vorangehenden Tagen keinen rektalen Ultraschall durchführen;
- An den 15 vorangehenden Tagen keine Kolonoskopie (Dickdarmspiegelung) oder Rektosigmoidoskopie durchführen;
- Bis 21 Tage vorher keine urodynamische Untersuchung durchführen;
- An den 30 Tage zuvor keine Biopsie der Prostata durchführen.

# Hinweise für den Check-up



### Zentrum Campo Belo

Vereador-José-Diniz-Str., 3.457 – Campo Belo  
PLZ: 04616-003 – São Paulo – SP  
Tel.: 11 2344-2700  
**Termine: (11) 3549-1000**  
[checkupcampobelo@haoc.com.br](mailto:checkupcampobelo@haoc.com.br)  
[www.hospitalalemao.org.br](http://www.hospitalalemao.org.br)

### Zentrum Paraisópolis

João-Juliano-Str.,331 – Block B – 6. Stock – Paraisópolis  
PLZ: 01323-903 – São Paulo – SP  
Tel.: (11) 3549-1000 / Fax.: (11) 3549-1603  
[checkup@haoc.com.br](mailto:checkup@haoc.com.br)  
[www.hospitalalemao.org.br](http://www.hospitalalemao.org.br)

Wir bitten um die genaue Einhaltung der Anweisungen, denn diese wurden erstellt, damit die Untersuchungen Ihren realen Gesundheitszustand wiedergeben.

Im fiebrigen oder grippalen Zustand, bei Infektionen, Verletzungen des Rückgrats oder der Arme und Beine, während der Menstruation, der Schwangerschaft, bei Durchfall, Erbrechen oder Migräne empfehlen wir, den Check-Up nicht durchzuführen. Bei Personen über 140kg kann die Ergometrie nicht durchgeführt werden.

#### FRAGEBOGEN

Wir bitten um das Ausfüllen der beim Material zum Check-Up mitgelieferten Fragebögen.

Kunden, die sich im Hospital Alemão Oswaldo Cruz schon anderen Untersuchungen unterzogen haben, brauchen den Bogen mit den Registrierungsdaten nicht auszufüllen. Die Daten dieser Personen werden am Tag des Check-Ups aktualisiert.

#### ZEITEN

Führen Sie den Check-up am vereinbarten Tag zur vereinbarten Zeit durch. Die Durchführung der klinischen und der ärztlichen Untersuchungen dauert ca. 6 Stunden.

#### AM TAG ZUVOR

Essen Sie wie gewöhnlich. Vermeiden Sie Alkohol. Es ist empfehlenswert, mindestens 8 Gläser Wasser zu trinken, denn für die Durchführung der Untersuchungen ist ein guter Flüssigkeitshaushalt wichtig.

#### MEDIKAMENTE

Falls Sie Medikamente nehmen, sollten Sie deren Einnahme nicht aussetzen – außer wenn Ihr Arzt dies empfiehlt. Bringen Sie Ihre Medikamente mit, um diese nach der Blutentnahme einzunehmen.

#### FASTEN

Sie müssen vor der Untersuchung 10 Stunden lang fasten. Die Ernährung kann am Vortag der Untersuchung bis um 21.00 Uhr normal verlaufen. Wasser darf auch nach dieser Uhrzeit getrunken werden. Wir weisen darauf hin, dass nach der Blutentnahme und der Durchführung der Ultraschalluntersuchung eine vollständige Mahlzeit serviert wird.

#### RAUCHEN

Wir bitten darum, am Tag der Untersuchung das Rauchen zu unterlassen.

#### EMPFEHLUNGEN

Tragen Sie, um die ärztlichen und klinischen Untersuchungen zu erleichtern, bequeme Kleidung und Schuhe, wie zum Beispiel Shorts, Trainingsanzüge, Turnschuhe oder Schuhe mit Gummisohlen. Wir weisen darauf hin, dass die Raumtemperaturen bei 21° liegen, daher sollten Sie gegebenenfalls eine leichte Jacke mitbringen.

Wir bitten darum, anstelle von Kontaktlinsen eine Brille zu tragen.

#### UM DIE DERMATOLOGISCHEN UNTERSUCHUNGEN NICHT ZU BEEINTRÄCHTIGEN, SOLLTE AM TAG DER UNTERSUCHUNG DIE VERWENDUNG VON

- Feuchtigkeitscreme für den Körper,
- Parfum,
- Nagellack und Make-Up vermieden werden.

#### WEITERE INFORMATIONEN

Die Parkplätze der Einrichtungen, an denen der Check-Up stattfindet, sind in der Zeit der Untersuchungen kostenlos.

Das Check-Up Zentrum verfügt über Umkleidekabinen, Schränke und Duschen und es wird Ihnen ein Duschset zur Verfügung gestellt (Badetücher, Shampoo und Seife).

#### ANWEISUNGEN FÜR DIE ENTNAHME VON UNTERSUCHUNGSMATERIAL

##### Urinprobe

Vorzugsweise das erste Urin des Tages abnehmen. Wenn möglich die Probe nach 3 Stunden ohne zwischenzeitlichen Harnlassen entnehmen.

##### Vorgehensweise:

- Geschlechtsteile mit Wasser und Seife waschen, den ersten Urinstrahl nicht verwenden. Dann den Plastikbehälter bis 20 ml auffüllen. Der letzte Strahl darf ebenfalls nicht in die Probe.
- Auf dem Plastikbehälter Ihren vollständigen Namen angeben.

#### Stuhlentnahme

Wenn die Probe bei Raumtemperatur gehalten wird, kann sie bis zu 2 Stunden nach der Entnahme abgegeben werden; bei Kühlung bis zu 12 Stunden später.

##### Vorgehensweise:

- Sammeln Sie den Stuhl direkt im großen Plastikbehälter mit Siegel (das Material darf nicht aus der Toilette entnommen werden);
- Stellen Sie sicher, dass das Material nicht durch Urin „verunreinigt“ wird;
- Mit dem mitgelieferten Spatel transportieren Sie einen Teil des Stuhls (1 Portion) in den Behälter mit Konservierungsstoff. Behälter schließen und schütteln;
- Den großen Behälter versiegeln und beide Behälter mit Ihrem vollständigen Namen beschriften;
- Beide Behälter in die Tüte geben, dabei überprüfen, dass sie gut verschlossen sind (Undichtigkeit vermeiden).

Untersuchungsset: Das Hospital stellt ein Set mit Anleitungen, Fragebögen und Behältern zur Entnahme von Stuhl- und Urinproben zur Verfügung, die in beiden Check-Up-Praxen abgeholt werden können.