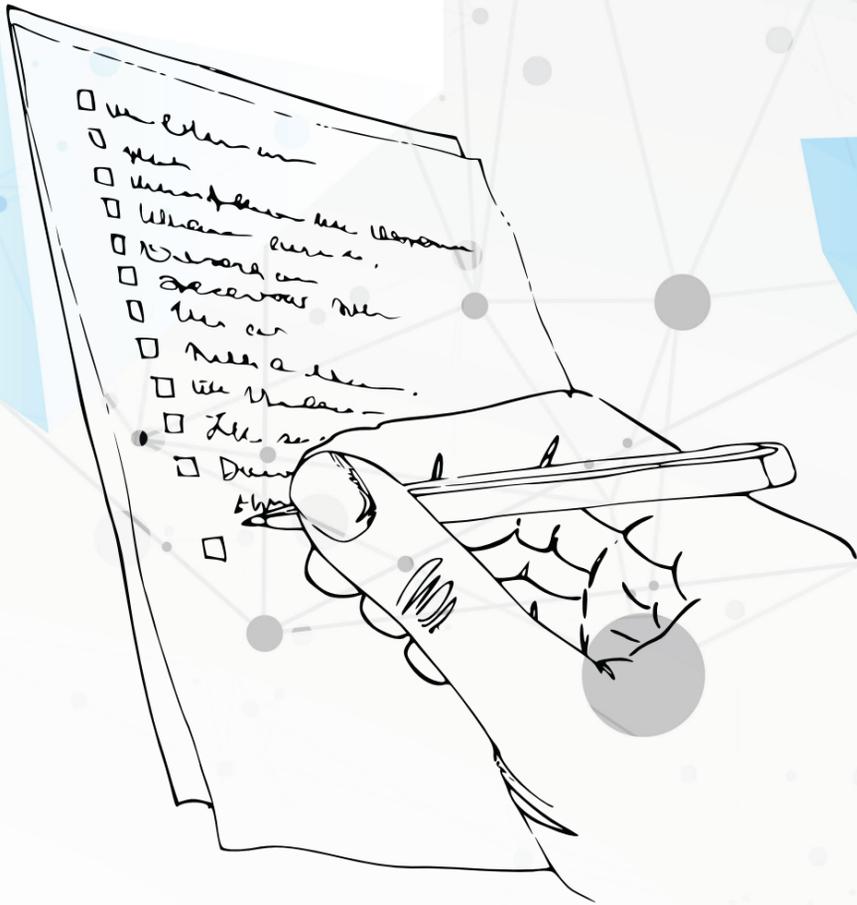


VORSORGE FÜR ALLE!

WANN?	WAS?	FÜR WEN?	WO/ BEI WEM?
Einmalig zwischen 18 und 35 Jahren	Check-up: Vollständige körperliche Untersuchung und Überprüfung des Impfstatus plus Beratungsgespräch	Alle	Hausärzt*in
Ab 20 jährlich	Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Vaginalkrebs	Alle Menschen mit Gebärmutter und/oder Vagina	Gynäkolog*in
Ab 30 jährlich	Früherkennung Brustkrebs	Menschen mit ausgeprägtem Brustdrüsengewebe	Gynäkolog*in
Ab 35 alle zwei Jahre	Hautkrebs-Screening	Alle	Hautärzt*in oder fortgebildete*r Hausärzt*in
Ab 35 alle drei Jahre	Check-Up: Vollständige körperliche Untersuchung und Überprüfung des Impfstatus plus Beratungsgespräch, Blut- und Urinprobe	Alle	Hausärzt*in
Ab 45 jährlich	Krebsfrüherkennung mit Blick u.a. auf Prostata, ggf. Penis und Hoden usw.	Menschen mit Prostata und / ggf. Hoden	Urolog*in oder Hausärzt*in
Ab 50 alle zwei Jahre bis 69	Mammographie-Screening zur Brustkrebs-Früherkennung	Menschen mit ausgeprägtem Brustdrüsengewebe	Spezialisierte Kliniken („Screening-Einheiten“)
Ab 50/ ab 55 zwei Mal im Abstand von 10 Jahren	Darmspiegelung (Koloskopie) zur Darmkrebs-Früherkennung	Für alle. Wer bei Geburt männlich eingeordnet wurde: ab 50. Bei Geburt weiblich eingeordnet: ab 55.	Internist*innen mit Schwerpunkt Gastroenterologie
Ab 65 einmalig	Früherkennung Bauchortenaneurysmen	Für Menschen, die bei Geburt männlich eingeordnet wurden	Hausärzt*in, Internist*in, Urolog*in, Chirurg*in oder Radiolog*in

WARUM DIESE TABELLE?

Untersuchungen zur Vorsorge und Früherkennung von schweren Krankheiten wie Krebs können **Leiden vermeiden oder sogar Leben retten**. Viele Infos z.B. zur gynäkologischen und urologischen Vorsorge sind aber nur für cis Leute geschrieben. Wir wollen auch in der Trans*Community darüber informieren, was möglich ist und von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird. Was davon Du umsetzt, entscheidest Du selbst: **Früherkennung und Vorsorge sind freiwillig**. Du weißt am besten, womit Du Dich am sichersten und wohlsten fühlst.



DIE VORSORGE ZUR VORSORGE

Körperliche Untersuchungen sind nicht immer angenehm, gerade für trans* Personen. Vorsorge und Früherkennung können aber vor Krebs und anderen Erkrankungen schützen. Einige Tipps dazu, wie Du das Thema angehen kannst:

- Du bist nicht allein: Frag in Foren und bei Beratungsstellen nach, in welche Praxen andere trans* Leute gehen.
- Wenn Du das Wartezimmer vermeiden möchtest, frag nach einem Termin zu Beginn / am Ende des Behandlungstages.
- Überleg Dir im Vorfeld, ob, wann und wie Du Dich als trans* outen möchtest.
- Schreib Dir Deine Fragen auf, um nichts zu vergessen. Wenn Du ihn nutzt, denk an Deinen Ergänzungsausweis.
- Überleg Dir, was Du Dir später Gutes tun kannst.
- Mach Dir bewusst, was Du alles schon geschafft hast und feiere Dich dafür, dass Du Dich um Deine Gesundheit kümmerst.
- Teile es der behandelnden Person mit, wenn die Situation für Dich herausfordernd ist und was Dir helfen würde bzw. was Du nicht möchtest. **Vorsorge ist Dein Recht, nicht Deine Pflicht – Du bestimmst, wie weit sie geht.**

DIE NACHSORGE ZUR VORSORGE

Belohne Dich dafür, dass Du für Deine Gesundheit durch eine herausfordernde Situation gegangen bist. Du weißt am besten, was Dir nach stressigen Situationen guttut. Einige Ideen:

- Bau Deine Anspannung beim Sport oder auf einem Spaziergang ab
- Triff Dich mit Freund*innen zum Kochen oder Quatschen
- Räum zuhause auf – das hilft auch bei innerem Chaos
- Stürz Dich in den Alltag oder Deine Lieblingsserie, um auf andere Gedanken zu kommen
- Geh zu einem Community-Event, in ein Queeres Zentrum oder an einen anderen Ort, wo Du einfach Du sein kannst

Übrigens: Wenn Du Diskriminierung im Gesundheitswesen erlebt hast, kannst Du Dich bei der Ärztekammer, der Kassenärztlichen Vereinigung oder der Patientenbeauftragten des Landes NRW beschweren.

Du willst weitere Infos?

In unserer Broschüre findest Du alles rund um Krebsvorsorge und -früherkennung, sexuelle Gesundheit und Schwangerschaft, ergänzt durch Interviews mit Ärzt*innen und Fachleuten. Die Broschüre ist von trans* Personen für trans* Personen geschrieben. Du kannst sie kostenlos bei der Landeskoordination Trans* NRW beziehen!



Illustrationen: jJsmith

DU WILLST MEHR?

Die komplette Broschüre "Vorsorge und Trans*Gesundheit" findest du unter www.ngvt.nrw/downloads-kontakt/ als download

Gefördert vom:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESKOORDINATION
GESCHLECHTLICHE
VIELFALT TRANS
NRW

Die Landeskoordination Trans* ist eine Kooperation von:

NETZWERK
GESCHLECHTLICHE
VIELFALT TRANS
NRW

QUEERES
NETZWERK
NRW

Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



ANDERS &
GLEICH
LSBTIQ* IN NRW