

Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

U10, U11 und J2 – Gesundheit im Blick behalten

Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 begleiten Kinder in den ersten Lebensjahren. Darüber hinaus gibt es weitere wichtige Vorsorgeuntersuchungen, die mögliche gesundheitliche oder entwicklungsbezogene Probleme frühzeitig erkennen können.

Die Untersuchungen U10, U11 und J2 schließen zeitliche Lücken zwischen den regulären Vorsorgeterminen und bieten die Möglichkeit, wichtige Themen der körperlichen und seelischen Entwicklung anzusprechen.

Bitte beachten Sie, dass die Kostenübernahme je nach Krankenkasse unterschiedlich geregelt ist. Gerne informieren wir Sie hierzu persönlich.

U10 – Die Vorsorge im Grundschulalter

Alter: 7 bis 8 Jahre

Mit dem Schuleintritt verändern sich die Anforderungen an Kinder erheblich. Konzentration, Lernverhalten und soziale Entwicklung gewinnen zunehmend an Bedeutung.

Bei der U10 stehen unter anderem folgende Themen im Mittelpunkt:

- körperliche Entwicklung,
- Lern- und Leistungsstörungen,
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme,
- motorische Entwicklung,
- Verhaltensauffälligkeiten,
- Medienkonsum.

Die Untersuchung bietet zudem Gelegenheit, Fragen rund um Schule und Alltag zu besprechen.

U11 – Die Brücke zur Pubertät

Alter: 9 bis 10 Jahre

Zwischen Kindheit und Pubertät finden viele körperliche und seelische Veränderungen statt. Die U11 dient dazu, diese Entwicklungsphase zu begleiten und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

Schwerpunkte sind beispielsweise:

- körperliche Entwicklung,
- Bewegungsmangel und Übergewicht,
- Ernährungsgewohnheiten,
- schulische Belastungen,
- soziale und emotionale Entwicklung,
- Medien- und Freizeitverhalten.

Auch Fragen zur beginnenden Pubertät können bereits angesprochen werden.

J2 – Gesund durch die Jugendzeit

Alter: 16 bis 17 Jahre

Die J2 ist die letzte Vorsorgeuntersuchung im Jugendalter und richtet den Blick auf die Gesundheit beim Übergang ins Erwachsenenleben.

Themen der Untersuchung können sein:

- körperliche Entwicklung,
- Pubertät und Sexualität,
- Impfstatus,
- psychische Gesundheit,
- Stress und Leistungsdruck,
- Berufs- und Ausbildungsfragen,
- Ernährung und Lebensstil.

Gerade Jugendliche nutzen die Untersuchung häufig, um gesundheitliche Fragen zu besprechen, die sie vielleicht nicht in Anwesenheit der Eltern ansprechen möchten.

Warum sind diese Untersuchungen wichtig?

Viele gesundheitliche Probleme entwickeln sich schleichend und bleiben im Alltag zunächst unbemerkt. Die zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen bieten die Möglichkeit,

- Risiken frühzeitig zu erkennen,
- Fragen zu klären,
- die gesunde Entwicklung zu fördern,
- individuelle Empfehlungen zu erhalten.

Vorsorge bedeutet nicht, dass eine Erkrankung vermutet wird – sie hilft vielmehr dabei, Gesundheit langfristig zu erhalten.

Das Wichtigste auf einen Blick

Die Untersuchungen U10, U11 und J2 ergänzen die regulären Vorsorgetermine und begleiten Kinder und Jugendliche in wichtigen Entwicklungsphasen. Sie bieten Gelegenheit, körperliche, seelische und soziale Themen frühzeitig anzusprechen und mögliche Probleme rechtzeitig zu erkennen.

Ihre persönliche Checkliste

- ☐ Alter des Kindes für die nächste Vorsorge überprüft.
- ☐ Impfpass zum Termin mitgebracht.
- ☐ Fragen oder Beobachtungen notiert.
- ☐ Informationen zur Kostenübernahme eingeholt.
- ☐ Vorsorgetermin rechtzeitig vereinbart.

Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zu den zusätzlichen Vorsorgeuntersuchungen oder möchten einen Termin vereinbaren? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam begleiten wir Ihr Kind auf dem Weg zu einem gesunden Erwachsenen.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Die Kostenübernahme für U10, U11 und J2 ist nicht bei allen Krankenkassen einheitlich geregelt. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse oder sprechen Sie uns gerne an.