Als Arzt Die 5 medizinischen Untersuchungen, die ich nach 60 NIEMALS machen würde!

Stop met blindelings instemmen met elke controle.

Als u ouder bent dan 60, kan deze overmatige ijver bij het opsporen van ziektes de snelste manier zijn om uw zelfstandigheid voorgoed te verliezen.

Ik ben dokter.

Thomas Weber.

Als geriater met 30 jaar ervaring onthul ik vandaag het duistere geheim van hoe onnodige onderzoeken gezonde ouderen in een oogwenk in chronische patiënten veranderen.

Ik zal je 5 onderzoeken laten zien die ik mezelf nooit zou laten ondergaan om mijn waardigheid en levenskwaliteit te beschermen.

In mijn praktijk.

In de praktijk heb ik veel te vaak gezien hoe trotse mensen door een kleine afwijking op een scan in een neerwaartse spiraal – het cascade-effect – werden meegesleurd.

In 95 procent van de gevallen is een onschuldige schaduw gewoon een rimpel aan de binnenkant van de huid, een normaal teken van veroudering.

Maar dit leidt vaak tot een onstuitbare cyclus van biopsieën, infecties en onnodige operaties, die uiteindelijk eindigt in een verpleeghuis.

Vandaag spreek ik openlijk over de obsessie met preventieve zorg en dure particuliere gezondheidszorg die vaak alleen de schatkist van ziekenhuizen vult, maar uw lichaam in gevaar brengt; word weer een mondige patiënt.

Blijf kijken tot het einde, want met name onderzoek nummer 4 wordt uitgebreid gepromoot, ook al kan het vanaf 75 jaar levensbedreigend zijn.

Voordat we uw beschermingsschild tegen onnodige ingrepen opbouwen.

Vanuit welke stad of regio kijkt u vandaag?

En heb je ooit het gevoel gehad dat een arts je onder druk zette om een onderzoek te ondergaan, terwijl je onderbuikgevoel daartegen zei?

Schrijf nu je locatie en je ervaring in de reacties.

Ik wil mensen ontmoeten die klaar zijn om de controle over hun eigen biochemie en hun lot terug te nemen.

Heb je gereageerd?

Geweldig.

Laten we nu het eerste medische cadeautje onthullen dat je nooit zou moeten accepteren.

Scan het hele lichaam.

Om te begrijpen waarom ik zo hartstochtelijk waarschuw tegen dit soort onderzoeken, moeten we een principe in overweging nemen: de biologie van het ouder wordende lichaam is geen bron van fouten, maar een eerbiedwaardige toestand.

Stel je je lichaam voor als een oud Duits vakwerkhuis.

Het is stabiel, het heeft karakter, maar er zitten ook scheuren in het houten frame.

Als je nu een krachtige laser gebruikt om elk millimeter defect op te sporen en dat vervolgens met chemische middelen probeert te herstellen, verstoor je de statische elektriciteit van het hele huis.

Dat is precies de huidige rage rondom het bekijken van films.

We jagen op spoken in een systeem dat allang heeft geleerd om gezond te leven met deze kleine gebreken.

Laten we de vijf gevaarlijkste valkuilen eens ontmaskeren.

Blok 1 De val voor de volledige lichaamsscan.

De eerste test is bijzonder lastig, omdat hij zo modern en redelijk klinkt.

Scans van het hele lichaam worden in heel Duitsland veelvuldig geadverteerd door privéklinieken.

Ze beloven: We zullen alles vinden voordat het gevaarlijk wordt.

Het klinkt als controle, als beveiliging.

Maar vanuit medisch oogpunt is het vaak het beginpunt van de achteruitgang van hun levenskwaliteit.

Als we een gezond persoon van boven de 60 in een MRI-scanner plaatsen.

Door hem neer te leggen en van top tot teen te scannen, vinden we in 95 procent van de gevallen iets.

We noemen deze bevindingen toevallige bevindingen.

Een kleine schaduw op de bijnier, een cyste van 3 mm in de nier, of een klein knobbeltje in de long, niet groter dan een gummetje.

Hier slaat de val dicht.

De radioloog adviseert observatie.

Op dit moment is je vrede voorbij.

Denk bij elke diepe ademhaling aan deze knoop.

Angst drijft je ertoe een specialist te raadplegen.

Hij wil zekerheid en laat een biopsie uitvoeren.

De wetenschappelijke reden voor het uitvoeren van een biopsie op hoge leeftijd is niet zomaar een kleinigheid.

Het vereist vaak algehele narcose, waardoor je hersenen dagenlang wazig kunnen aanvoelen.

Het brengt het risico op infectie en bloeding met zich mee.

Schokkende statistieken tonen aan dat mensen die deze scans van het hele lichaam ondergaan, geen dag langer leven dan mensen die dat niet doen.

Ze leven niet meer.

Ze leven simpelweg langer in angst en ondergaan meer onnodige ingrepen.

Mijn advies: negeer de glanzende brochures en doe een grondige inspectie.

Een scan is een hulpmiddel voor zieken, niet voor gezonden.

Focus in plaats daarvan op hoe je lichaam functioneert, niet op hoe het eruitziet op een zwart-witfoto.

Blok 2: MRI-scan van de hersenen vanwege normale vergeetachtigheid.

Laten we nu overgaan naar de tweede belangrijke vorm van de ziekte van Alzheimer.

Veel ouderen, of hun bezorgde kinderen, eisen een MRI-scan van de hersenen bij het geringste teken van vergeetachtigheid, zoals het kwijtraken van een sleutel of het opzoeken van een naam.

Als u 75 jaar oud bent en uw hersenen worden gescand, zal het rapport vrijwel zeker termen bevatten zoals milde cerebrale atrofie, veranderingen in de witte stof of microangiopathische laesies.

Voor een leek klinkt dat als een doodvonnis, als een brein dat aan het desintegreren is.

Maar als geriater zeg ik: dit zijn geen diagnoses, dit zijn innerlijke rimpels.

Net zoals er rimpels in je huid ontstaan, verandert ook de structuur van je hersenen.

Deze witte vlekken op de MRI-scan zijn aanwezig bij 90 procent van alle gezonde mensen van die leeftijd.

Ze hebben vaak absoluut geen invloed op je denkpatroon of persoonlijkheid.

Ik heb patiënten gezien die nog steeds schaken en balansen controleren, maar van wie de MRI-scans er vreselijk uitzagen.

En ik zag mensen met dementie met prachtige foto's.

Het beeld is niet de persoon.

Het gevaar schuilt in de psychologische kettingreactie.

Als je gelooft dat je hersenen defect zijn, ga je je gedragen als een ziek persoon.

Ze trekken zich terug.

Ze verliezen hun zelfvertrouwen.

Mijn suggestie: als je je zorgen maakt over je geheugen, laat dan geen foto's maken.

Laat uw functie testen.

Een simpele test van 10 minuten bij de dokter, zoals het tekenen van een klok of achteruit tellen, onthult meer over uw geestelijke gezondheid dan welk peperduur apparaat dan ook. Wordt vergeetachtigheid op latere leeftijd niet veroorzaakt door Alzheimer, maar door een vitamine B12-tekort, een traag werkende schildklier of simpelweg door de bijwerkingen van uw slaapmiddelen?

Dit kan ook een ongediagnosticeerde depressie op oudere leeftijd of slaapapneu omvatten.

De onderliggende oorzaak kan liggen in adempauzes tijdens de slaap, waardoor de hersenen 's nachts onvoldoende zuurstof krijgen.

Als we de oorzaak verhelpen, keert het geheugen terug, geheel zonder MRI-scan.

Ik wil hier even een korte pauze inlassen, omdat we het moeten hebben over de realiteit in Duitse huiskamers.

Ik zie vaak patiënten die me trots hun dikke mappen met testresultaten laten zien, terwijl ze tegelijkertijd nauwelijks de trap op kunnen.

Laten we eerlijk zijn.

Hoeveel verschillende medicijnen slik je momenteel dagelijks?

Zijn het er meer dan vijf?

Als je tot degenen behoort die een hele handvol pillen moeten slikken, schrijf dan een 1 in de reacties.

Als u met minder dan 3 medicijnen of helemaal geen medicijnen toe kunt, schrijf dan een 2.

En een vraag voor de ervaren artsen: hebben jullie ooit gemerkt dat jullie na een nieuw onderzoek of een nieuw medicijn plotseling vermoeider of duizelig werden?

Deel uw ervaring met ons.

We moeten begrijpen dat meer medicijnen niet altijd meer gezondheid betekent.

Blok 3 van de inspannings-ECG-fouttest op de loopband.

Het derde punt betreft haar hart.

In veel klinieken maakt het deel uit van het standaardprotocol.

Iedere patiënt ouder dan 70 die een operatie moet ondergaan, of het nu om een knie- of staaroperatie gaat, wordt naar een loopband gestuurd voor een inspannings-ECG.

Dat klinkt logisch.

We willen weten of het hart de belasting van de operatie kan doorstaan.

Dit leidt echter tot een enorm probleem van verkeerde interpretatie.

Bij ouderen geven stress-ECG's een extreem hoog percentage vals-positieve resultaten.

Het apparaat geeft een alarm af, terwijl uw hart meer dan genoeg zuurstof krijgt voor uw dagelijkse behoeften.

Misschien stijgt je hartslag niet meer zo snel als toen je 20 was, of misschien dempt je medicatie de reactie van je hart.

De arts ziet een onregelmatigheid en we moeten dit nader onderzoeken.

En zo beland je ineens aan de medische lopende band.

Hartkatheterisatie: een invasieve procedure waarbij een buisje via een slagader naar het hart wordt geleid.

Hier vind je vaak kleine afzettingen, wat volkomen normaal is voor een éénjarige.

Maar nu worden er stents geplaatst of bloedverdunners voorgeschreven die je misschien nooit nodig had gehad.

De beste stresstest voor jou is je dagelijks leven.

Als je twee trappen kunt beklimmen zonder dat je een benauwd gevoel op de borst krijgt of naar adem moet happen, dan heeft je hart de test al doorstaan.

Vertrouw meer op je lichaam dan op een mogelijk defect apparaat.

Als u uw risico echt wilt weten, vraag dan om een coronaire calciumscore.

Dit is een snelle, naaldloze en stressvrije CT-scan die ons vertelt hoeveel calcium er zich daadwerkelijk in uw aderen bevindt.

Dit is informatie zonder het risico op een domino-effect.

Blok 4 Colonoscopie na 75 jaar: Risico's versus voordelen.

Nu komen we bij een zeer emotioneel beladen onderwerp: screening op darmkanker.

Colonoscopie.

Begrijpt u mij goed?

Tussen de 50 en 70 jaar is een colonoscopie een van de beste uitvindingen in de geneeskunde.

Ze redt levens.

Maar de biologie verandert na de leeftijd van 75 of 80 jaar.

Op deze leeftijd wordt de wand van je dikke darm dunner.

Wij artsen vergelijken ze vaak met perkamentpapier.

Het risico bestaat dat de endoscoop tijdens het onderzoek de darmwand beschadigt of zelfs doorboort.

De perforatie neemt enorm toe.

Bij een kind van één jaar oud is een dergelijke verwonding een levensbedreigende noodsituatie die vaak een spoedoperatie vereist en niet ongebruikelijk is.

Het eindigt met een kunstmatige darmopening.

Bovendien legt het drinken van liters laxeermiddelen een enorme belasting op de nieren en de elektrolytenbalans van een oudere persoon.

De wiskundige waarheid is dat darmkanker extreem langzaam groeit.

Het duurt vaak tien jaar voordat een poliep zich ontwikkelt tot een gevaarlijke tumor.

Als uw statistische levensverwachting binnen een bereik ligt waarin deze tumor u nooit problemen zou hebben bezorgd, waarom neemt u dan vandaag het risico op een perforatie die u binnen 48 uur fataal kan worden?

De veiligste aanpak is om na je 75e of uiterlijk op je 80e te stoppen met invasieve endoscopie.

Als uw vorige testresultaten onopvallend waren, stap dan over op de IFOBT-test, een moderne ontlastingstest voor verborgen bloed.

Het is volledig risicovrij, kan gemakkelijk thuis worden uitgevoerd en is perfect geschikt voor monitoring op oudere leeftijd.

Bescherm je darmen, breng ze niet in gevaar.

En het allerbelangrijkste, iets wat geen enkele arts je zal vertellen: je beste bescherming is niet de endoscoop, maar je voeding; eet dagelijks havermout, appels en linzen.

Voedingsvezels zijn het enige medicijn dat darmkanker daadwerkelijk voorkomt, volledig zonder bijwerkingen.

Blok 5: PSA-screening bij een zeer oude man.

Dit betreft de mannen in onze gemeenschap.

De PSA-waarde voor de vroege opsporing van prostaatkanker.

In Duitsland heerst er vaak veel onduidelijkheid over dit onderwerp.

Het biologische feit: Bijna elke man boven de 80 heeft kankercellen in de prostaat, maar slechts zeer weinig mannen overlijden aan prostaatkanker.

Ze sterven met hem.

Als we bij een éénjarige actief op zoek gaan naar prostaatkanker en die vaststellen, leidt dat vaak tot een operatie of bestraling, met incontinentie en impotentie als gevolg.

We hebben de levenskwaliteit de afgelopen jaren ernstig aangetast in de strijd tegen een vorm van kanker waaraan de patiënt waarschijnlijk nooit zou zijn overleden.

Dat noemen we overbehandeling.

Mijn arts adviseert dat als u geen symptomen heeft bij het plassen, u op latere leeftijd uiterst voorzichtig moet zijn met een PSA-screening.

Focus op je vitaliteit, niet op een tumormarker, die vaak meer vragen oproept dan beantwoordt.

Observe in plaats daarvan uw urinestraal.

Als je 's nachts vaak moet opstaan, is de lichtstraal zwak.

Dit zijn echte signalen.

Een geïsoleerde p-waarde bij een asymptomatische jongere veroorzaakt alleen paniek, geen gezondheid.

De strategie van de mondige patiënt.

Dames en heren, ik wil niet dat u bang bent voor dokters.

Ik wil dat je bang bent om overhaaste beslissingen te nemen.

Een goede arts zal nooit boos op je worden als je kritische vragen stelt.

Hij zal blij zijn een patiënt voor zich te hebben die zijn verantwoordelijkheid neemt.

Hier vindt u uw beschermingsprotocol voor uw volgende afspraak bij de dokter.

Voordat u instemt met een nieuw onderzoek, stel uzelf dan deze drie vragen.

1. Dokter, zal de uitslag van deze test mijn huidige behandeling echt veranderen?

Als het antwoord luidt: "We willen het gewoon even zien", dan is de test vaak overbodig.

Wat is het risico van deze test in vergelijking met mijn leeftijd?

Beschouw de darmen als perkamentpapier.

Is er een functioneel alternatief?

Kan ik mijn dagelijkse prestaties laten testen in plaats van een scan te laten maken?

Echte gezondheid na je 60e betekent niet dat je geen vlekjes op je foto's mag hebben.

Echte gezondheid betekent dat je 's ochtends kunt opstaan, in je tuin kunt zitten, je kleinkinderen kunt bezoeken en van het leven kunt genieten zonder constant in een wachtkamer te hoeven zitten.

In Duitsland hebben we een uitstekend systeem voor acute geneeskunde.

Als u uw been breekt of een hartaanval krijgt, kunt u op onze hulp rekenen.

Maar als het gaat om preventie bij ouderen, gaan we vaak veel te ver.

Neem de regie over je eigen gezondheid.

Vertrouw meer op je intuïtie dan op een statistisch advies.

Vandaag hebben we het gehad over de vijf gevaarlijkste voorzorgsvallen.

De full-body scan, die onschuldige rimpels als een bedreiging afbeeldt.

2. De MRI-scan van de hersenen, die normale tekenen van veroudering als een ziekte bestempelt.

3. Het stress-ECG, waardoor ze op de lopende band van de invasieve cardiologie terechtkomen.

4. Colonoscopie op hoge leeftijd, wat meer kwaad dan goed doet.

5. PSA-screening, die de kwaliteit van leven onnodig bedreigt.

Overleg met uw huisarts.

Gebruik 11 16117 als je het niet zeker weet.

Maar bovenal: luister naar je lichaam.

Hij zal je doorgaans heel precies vertellen als er echt iets mis is.

Deel deze video met je vrienden, broers en zussen en je seniorenclub.

Help me om de obsessie te vervangen door preventieve wijsheid.

We hebben meer dan 60 jaar gestreden voor onze vrijheid en waardigheid.

Laten we niet toestaan dat een onnodige test hen van ons afneemt.

Ik ben dokter.

Thomas Weber.

Blijf standvastig, blijf kritisch en bovenal, blijf gezond.

Tot ziens in de volgende video.

Tot slot wil ik u nog één belangrijke herinnering meegeven.

De informatie in deze video is uitsluitend bedoeld voor algemene educatieve doeleinden en is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Medische beslissingen, met name het weigeren van preventieve onderzoeken, moeten altijd worden genomen op basis van uw individuele medische geschiedenis en in nauw overleg met uw behandelend arts.

Ieder mens is een uniek geval.

Handel nooit uitsluitend op basis van de informatie in deze video en negeer het professionele advies van uw arts niet.

Aansprakelijkheid voor schade die voortvloeit uit de toepassing van deze tips is uitdrukkelijk uitgesloten.