



darmkrebs  
vorsorge  
programm

Sorgen Sie vor.



Ein Programm der Krebsliga Ostschweiz

- 4 Zahlen und Fakten
- 6 Untersuchungsmethoden im Programm
- 8 Darmkrebsvorsorge-Programm
- 10 Programmablauf
- 12 Das Wichtigste in Kürze

Darmkrebs lässt sich verhindern und früh erkennen!

Die Krebsliga Ostschweiz bietet im Auftrag des Kantons St.Gallen ein Programm zur Darmkrebsvorsorge an.

Die Wirksamkeit der Vorsorgeuntersuchungen bei Darmkrebs ist wissenschaftlich erwiesen. Ein frühzeitig entdeckter Darmkrebs ermöglicht eine schonendere Behandlung und führt meistens zu einer Heilung. Eine regelmässige Vorsorge kann Leben retten. Mit wenig Aufwand können Sie somit viel erreichen!

Informieren Sie sich hier über die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an unser Team oder besuchen Sie uns auf unserer Webseite [ostschweiz.krebsliga.ch/darm](https://ostschweiz.krebsliga.ch/darm). Ergänzende Informationen erhalten Sie auch von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Mit Ihrer Teilnahme nehmen Sie die Chance zur Gesundheitsvorsorge wahr.



**Dr. med. Rudolf Morant**  
Präsident Krebsliga Ostschweiz

## Gesund leben – bewusst vorsorgen

Darmkrebs ist bei Frauen die zweithäufigste und bei Männern die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz. Jährlich wird bei rund 4500 Menschen Darmkrebs diagnostiziert, oft schon in einem fortgeschrittenen Stadium. Die meisten Personen erkranken nach ihrem 50. Lebensjahr an Darmkrebs. 1700 Menschen sterben jährlich an den Folgen der Krankheit.

Darmkrebs tritt meistens im Dickdarm (Kolon) und/oder Enddarm (Rektum) auf, nur selten im Dünndarm. In der Schleimhaut des Dickdarms können Wucherungen entstehen, sogenannte Polypen. Viele Polypen sind ungefährlich für die Gesundheit. Nur wenige davon entwickeln sich mit der Zeit zu Krebsvorstufen (Adenomen) oder zu einem bösartigen Tumor. Oft vergehen mehrere Jahre, bevor sich erste Symptome bemerkbar machen. Sichtbares Blut im Stuhl, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen oder veränderte Stuhlgewohnheiten sind häufig Anzeichen für eine bereits fortgeschrittene Erkrankung. Eine zu einseitige Ernährung, Rauchen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, zunehmendes Alter und familiäre Vorbelastungen können die Entstehung von Darmkrebs begünstigen.

Mit einer gezielten Vorsorge kann Darmkrebs frühzeitig entdeckt und Krebsvorstufen können entfernt werden. Dank Vorsorge erkranken weniger Menschen an Darmkrebs, die Behandlungen sind weniger belastend und weniger Menschen sterben an den Folgen der Krankheit.

Mit einer Vorsorge  
kann Darmkrebs  
frühzeitig entdeckt  
werden.



## «Blut-im-Stuhl Test» (FIT-Test)

Bei Darmkrebs und grösseren Vorstufen (z.B. Polypen) kann Blut in den Stuhl gelangen, das mit blossen Auge nicht sichtbar ist. Mit einem «Blut-im-Stuhl Test» (fecal immunochemical test, FIT-Test) lassen sich kleinste Mengen Blut messen.

Das FIT-Test-Set wird Ihnen direkt zugeschickt. Den Test können Sie bequem zu Hause durchführen. Sie nehmen eine Stuhlprobe und schicken das Teströhrchen zurück. Danach wird die Stuhlprobe untersucht. Bei unauffälligen Ergebnissen schicken wir Ihnen alle zwei Jahre den FIT-Test direkt nach Hause, um eine wirksame Vorsorge zu gewährleisten.

Wird Blut im Stuhl gefunden, gilt das Testergebnis als auffällig (positiv). Blutungen haben oft eine andere Ursache als Krebs, müssen jedoch in jedem Fall abgeklärt werden. Daher empfehlen wir Ihnen für die weitere Abklärung eine Beratung bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. In den meisten Fällen wird anschliessend eine Darmspiegelung empfohlen.

**Innerhalb des Programms kann der FIT-Test nur 2 Jahre nach dem letzten FIT-Test oder 10 Jahre nach der letzten Darmspiegelung durchgeführt werden.**

### + Vorteile

- Keine Vorbereitung nötig
- Einfach und schnell durchführbar
- Aussagekräftig und klare Indikation für eine Darmspiegelung

### - Nachteile

- Kleinere Polypen bleiben oft unentdeckt
- Alle zwei Jahre zu wiederholen

## Darmspiegelung (Koloskopie)

Bei der Darmspiegelung wird das Innere des Dickdarms mit einer Schlauchkamera (Endoskop) untersucht. Die Untersuchung führt eine Magendarmspezialistin oder ein Magendarmspezialist durch. Dadurch lassen sich Polypen und Krebsvorstufen (Adenome) entfernen und bösartige Tumore mit sehr hoher Sicherheit entdecken.

Vor der Untersuchung ist eine kurze Diät nötig und der Darm ist mit einer Trinklösung zu reinigen. Die Untersuchung findet in einer Praxis oder im Spital in Ihrer Region statt und dauert in der Regel 30 bis 45 Minuten. Sie erhalten in den meisten Fällen ein Medikament, damit Sie während der Darmspiegelung schlafen.

Nach einem unauffälligen Ergebnis wird eine erneute Darmkrebsvorsorge erst wieder in zehn Jahren empfohlen. Bei einer Auffälligkeit während der Koloskopie können Polypen entfernt oder Gewebeproben zur weiteren Abklärung entnommen werden.

**Innerhalb des Programms kann die Darmspiegelung nur 2 Jahre nach dem letzten FIT-Test oder 10 Jahre nach der letzten Darmspiegelung durchgeführt werden.** Die schriftliche Bestätigung des Programms muss zum Zeitpunkt der Darmspiegelung vorliegen.

### + Vorteile

- Kann auch kleine Polypen frühzeitig erkennen und entfernen

### - Nachteile

- Aufwändig in der Vorbereitung und Durchführung
- Schwere Komplikationen sehr selten, aber nicht ausgeschlossen
- Unmittelbar nach der Untersuchung dürfen Sie in der Regel aufgrund des Medikaments kein Fahrzeug lenken

Die Teilnahme am  
Darmkrebsvorsorge-  
Programm ist freiwillig.



## Dank Vorsorge Darmkrebs verhindern oder früh erkennen

Im Rahmen des Programms werden alle im Kanton St.Gallen wohnhaften Frauen und Männer im Alter zwischen 50 und 75 Jahren regelmässig zu einer Vorsorge eingeladen. Zu diesem Zweck haben wir Ihre Adresse vom Kanton erhalten. **Die Teilnahme an diesem Programm ist freiwillig.** Sie entscheiden selbst, ob Sie mitmachen.

### Teilnehmen kann wer:

- im Kanton St.Gallen wohnt,
- zwischen 50 und 75 Jahre alt ist,
- in den letzten 2 Jahren keinen FIT-Test durchgeführt hat,
- in den letzten 10 Jahren keine Darmspiegelung durchgeführt hat.

Im Rahmen des qualitätskontrollierten Vorsorgeprogramms übernimmt Ihre Grundversicherung 90% der Kosten – ganz unabhängig von Ihrer Franchise. Sie bezahlen lediglich den Selbstbehalt von 10%:

- FIT-Test: CHF 4.60
- Darmspiegelung: CHF 100 – 250\*

\*Dieser Betrag enthält Kosten für Hausarzt, Labor, Medikamente zur Darmentleerung und allfällige Gewebeuntersuchung.



Weitere Informationen zur An- oder Abmeldung und zum Programm finden Sie auf unserer Webseite:  
[ostschweiz.krebsliga.ch/darm](https://ostschweiz.krebsliga.ch/darm)

# Programmablauf



## 1 Informationsschreiben

Ab 50 Jahren erhalten Sie automatisch eine Einladung mit Informationen zum Darmkrebsvorsorge-Programm. Die Teilnahme am Programm ist freiwillig.



## 2 Anmeldung

Melden Sie sich schriftlich oder online via QR-Code an. Sie haben die Wahl zwischen einem FIT-Test oder einer Darmspiegelung. Beide Untersuchungen sind von der Franchise befreit.



## 3a Durchführung FIT-Test

Sie erhalten das Testset per Post. Füllen Sie den Gesundheitsfragebogen und das Beiblatt aus. Vergessen Sie bitte nicht zu unterschreiben.

Führen Sie den FIT-Test gemäss Gebrauchsanweisung durch. Senden Sie diesen zusammen mit dem ausgefüllten und unterschriebenen Dokument im Rücksende-couvert zurück.



## 3b Anmeldung Darmspiegelung

Sie finden die Unterlagen online via QR-Code oder erhalten diese auf Anfrage per Post. Füllen Sie das Formular aus und senden Sie dieses zur Prüfung der Programmvoraussetzungen an uns zurück.



## 4a Resultat FIT-Test

Das Resultat vom FIT-Test erhalten Sie innerhalb von 8 Arbeitstagen. Bei unauffälligem Resultat erhalten Sie in 2 Jahren wieder einen FIT-Test.

Bei einem auffälligen Resultat empfehlen wir eine weitere Abklärung über Ihre Hausarztpraxis. In den meisten Fällen wird eine Darmspiegelung empfohlen.



## 4b Durchführung Darmspiegelung

Sie erhalten vom Darmkrebsvorsorge-Programm eine schriftliche Teilnahmebestätigung und werden über den weiteren Ablauf informiert. Die Anmeldung zur Darmspiegelung erfolgt in der Regel über Ihre Hausarztpraxis bei einer Partner Gastroenterologie.

### Warum werde ich eingeladen?

Der Kanton St.Gallen hat die Krebsliga Ostschweiz beauftragt, ein qualitätskontrolliertes Darmkrebsvorsorge-Programm für alle Frauen und Männer im Alter von 50 bis 75 Jahren zu organisieren, welche im Kanton St.Gallen wohnen. Daher werden Sie zur Darmkrebsvorsorge eingeladen. Ihre Adresse wird uns vom Kanton St.Gallen zur Verfügung gestellt.

### Wie oft werde ich eingeladen?

Wenn Sie die Vorsorge mittels FIT-Test durchführen, werden Sie alle 2 Jahre zur Teilnahme eingeladen. Wählen Sie die Vorsorge mittels Darmspiegelung, laden wir Sie alle 10 Jahre zur Teilnahme ein. Die Voraussetzung zur Teilnahme in beiden Fällen ist, dass in den letzten 10 Jahren keine Darmspiegelung und in den letzten 2 Jahren kein FIT-Test gemacht wurde.

### Ich habe in den letzten 10 Jahren eine Darmspiegelung durchführen lassen. Kann ich trotzdem mitmachen?

Momentan ist eine Teilnahme nicht möglich. Sie können sich im Programm registrieren, indem Sie uns das Datum Ihrer letzten Darmspiegelung nennen und wir werden Sie 10 Jahre nach der letzten Darmspiegelung wieder einladen.

### Kann ich auch teilnehmen, wenn ich häufiger als alle 10 Jahre eine Darmspiegelung mache?

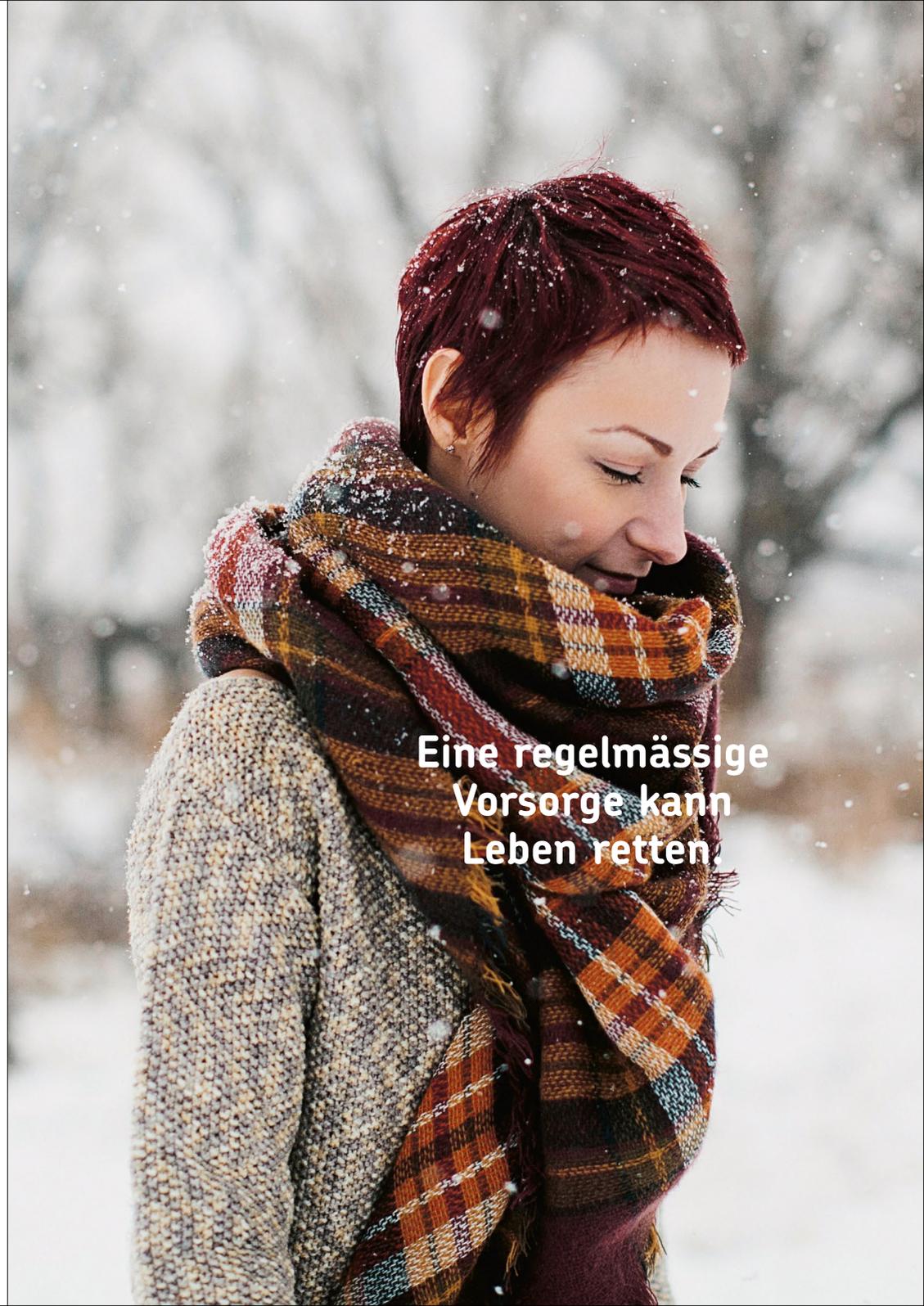
Wurden Ihnen häufigere Darmspiegelungen empfohlen (z.B. alle 3 oder 5 Jahre), ist eine Teilnahme am Programm nicht möglich. Wir bitten Sie, sich weiterhin mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt zu beraten.

### Was ist, wenn ich familiär vorbelastet bin?

Wenn bei Ihnen eine familiäre Belastung mit Darmkrebs vorliegt, empfehlen wir eine weitergehende Abklärung und persönliche Beratung bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder bei einer Fachperson für genetische Beratung.

### Ich habe Darmbeschwerden. Darf ich teilnehmen?

Wenn Sie bereits Blut im Stuhl sehen, schon länger Durchfall oder Schmerzen haben, klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt das weitere Vorgehen.



Eine regelmässige  
Vorsorge kann  
Leben retten!



Wir sind für  
Ihre Fragen da.

### Was ist, wenn ich bereits von Darmkrebs betroffen bin?

Wenn Sie derzeit aufgrund Ihrer Darmkrebserkrankung in einer Behandlung oder Nachsorge sind, ist eine Teilnahme am Programm nicht möglich. Wir bitten Sie, sich weiterhin mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt zu beraten.

### Was passiert, wenn Darmkrebs diagnostiziert wird?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird mit Ihnen das weitere Vorgehen besprechen.

### Was muss ich beim FIT-Test beachten?

Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung. Schicken Sie das Teströhrchen innerhalb von 24 Stunden nach Entnahme der Stuhlprobe mit dem Rücksendecouvert inkl. Beiblatt zurück. Wichtig ist, dass der Test nicht bei blutenden Hämorrhoiden, bei Durchfall oder bei Frauen während der Menstruation durchgeführt wird.

### Was ist, wenn kein Blut im Stuhl entdeckt wird?

In diesem Fall liegt mit grosser Wahrscheinlichkeit kein Darmkrebs vor. Wir empfehlen Ihnen diesen Test alle 2 Jahre zu wiederholen. Sie erhalten in 2 Jahren wieder eine Einladung.

### Wie geht es weiter, wenn der Befund des FIT-Tests auffällig (positiv) ist?

Wir informieren Sie schriftlich über das Resultat und bitten Sie, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu konsultieren, um das weitere Vorgehen zu besprechen. In den meisten Fällen wird eine Darmspiegelung empfohlen.

### Ist eine Darmspiegelung schmerzhaft?

Eine Darmspiegelung ist in der Regel nicht schmerzhaft, da Sie üblicherweise ein Medikament erhalten, um während des Untersuchs schlafen zu können.

### Können bei einer Darmspiegelung Komplikationen auftreten?

Das Risiko von Komplikationen bei einer Darmspiegelung ist klein (weniger als 2 von 1000 Darmspiegelungen). Wenn Polypen entfernt werden, kann es selten zu Verletzungen des Darms oder zu Blutungen kommen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite [ostschweiz.krebsliga.ch/darm](https://ostschweiz.krebsliga.ch/darm) oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



# darmkrebs vorsorge programm



**Gratis-Infonummer 0800 119 900**



**darmkrebsvorsorge@krebsliga-ostschweiz.ch**



**ostschweiz.krebsliga.ch/darm**



Für mehr Informationen  
besuchen Sie unsere Webseite.  
Einfach QR-Code scannen.



Ein Programm der Krebsliga Ostschweiz

Die Krebsliga Ostschweiz setzt sich für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen ein. Sie unterstützt die Krebsvorsorge und Krebsbekämpfung.

Unsere Partnerorganisationen:

**Schweizerischer Verband der  
Krebs-Früherkennungsprogramme**

swisscancerscreening.ch

**Krebsliga Schweiz**

krebsliga.ch