



darmkrebs  
vorsorge  
programm

Sorgen Sie vor.



Ein Programm der Krebsliga Ostschweiz

- 4 Zahlen und Fakten
- 6 Untersuchungsmethoden
- 8 Darmkrebsvorsorge-Programm
- 10 Programmablauf
- 12 Fragen und Antworten

Darmkrebs kann man verhindern oder früh erkennen.

Die Krebsliga Ostschweiz organisiert im Auftrag des Kantons St. Gallen ein qualitätskontrolliertes Darmkrebsvorsorge-Programm.

Die Wirksamkeit der Vorsorgeuntersuchungen bei Darmkrebs ist wissenschaftlich erwiesen. Durch Entfernung von Vorstufen (wie z.B. Polypen) lässt sich Darmkrebs häufig verhindern. 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 [www.ostschweiz.krebsliga.ch/darm](http://www.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 4300 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 Vorstufen von Krebs (Adenomen) oder zu einem bösartigen Tumor. Oft vergehen mehrere Jahre, bevor sich erste Symptome bemerkbar machen. Blut im Stuhl, Verdauungsbeschwerden, Schmerzen oder veränderte Stuhlgewohnheiten sind häufig Anzeichen für eine bereits fortgeschrittene Erkrankung.

Das Alter, eine zu einseitige Ernährung, Rauchen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen 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-  
untersuchung kann  
Darmkrebs frühzeitig  
entdeckt werden.



## Blut-im-Stuhl Test (FIT)

Bei Darmkrebs kann Blut in den Stuhl gelangen, das aber von blossen Auge nicht sichtbar ist. Mit einem Blut-im-Stuhl Test lassen sich kleinste Mengen Blut messen.

Den Blut-im-Stuhl Test können Sie zu Hause durchführen. Dafür nehmen Sie mit dem Teströhrchen eine Stuhlprobe und schicken das Röhrchen mit dem Rücksendecouvert zurück. Danach wird die Stuhlprobe untersucht. Wenn kein Blut im Stuhl nachgewiesen wird, ist das Testergebnis unauffällig (negativ). Den Test sollten Sie nach zwei Jahren wiederholen.

Wird Blut im Stuhl gefunden, ist das Testergebnis 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 durchgeführt.

### + Vorteile

- Keine Vorbereitung nötig
- Einfach und schnell durchführbar
- Weniger Darmspiegelungen nötig

### - Nachteile

- Polypen bleiben meist unentdeckt

## Darmspiegelung (Koloskopie)

Bei der Darmspiegelung wird das Innere des Dickdarms mit einer Schlauchkamera (Endoskop) untersucht. Die Untersuchung führt eine spezialisierte Fachärztin oder ein spezialisierter Facharzt (Gastroenterologen) durch. Dadurch lassen sich Polypen, Vorstufen von Krebs (Adenome) und Krebs mit sehr hoher Sicherheit entdecken.

Vor der Untersuchung müssen Sie zu Hause eine kurze Diät einhalten und den Darm mit einer Trinklösung reinigen. Die Untersuchung findet in einer Praxis oder im Spital statt und dauert in der Regel 30 bis 45 Minuten. Sie erhalten ein Medikament, damit Sie während der Darmspiegelung schlafen. Nach einem unauffälligen Ergebnis wird eine erneute Darmvorsorge erst wieder in zehn Jahren empfohlen. Bei einer Auffälligkeit während der Koloskopie können Polypen entfernt oder Gewebeproben zur weiteren Abklärung entnommen werden.

### + Vorteile

- Beste Methode, um Polypen frühzeitig zu erkennen und zu entfernen

### - Nachteile

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

Die Teilnahme am  
Darmkrebsvorsorge-  
Programm ist freiwillig.



## Dank Vorsorge Darmkrebs verhindern oder früh erkennen

Im Rahmen des Darmkrebsvorsorge-Programms werden alle im Kanton St. Gallen wohnhaften Frauen und Männer im Alter zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre zu einer Darmkrebsvorsorge-Untersuchung eingeladen. Zusammen mit der Einladung erhalten Sie per Post einen Blut-im-Stuhl Test direkt nach Hause.

Die Teilnahme an diesem Programm ist freiwillig. Sie entscheiden selbst, ob Sie mitmachen. Wenn Sie Fragen haben oder eine Darmspiegelung wünschen, dann wenden Sie sich bitte an das Programmzentrum.

Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen des qualitätskontrollierten Darmkrebsvorsorge-Programms übernimmt Ihre Krankenkasse. Unabhängig von der gewählten Franchise wird Ihnen im Rahmen des Programms nur ein Selbstbehalt von 10% verrechnet. Für den Blut-im-Stuhl Test sind das rund 5 Franken und für die Darmspiegelung rund 45 bis 160 Franken.

# Wie läuft das Darmkrebsvorsorge-Programm ab?



## 1 Informations-schreiben

Ab dem 50. Lebensjahr werden Sie schriftlich über das Darmkrebsvorsorge-Programm informiert. Die Teilnahme an diesem Programm ist freiwillig. Falls Sie nicht teilnehmen können oder wollen, teilen Sie uns dies bitte mit.



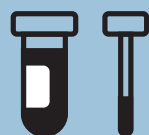
## 2 Einladung

Mit der Einladung erhalten Sie einen Blut-im-Stuhl Test (FIT) mit einer Gebrauchsanweisung und einem Beiblatt.



## 3 Vorbereitung

Bitte lesen Sie die Informationsbroschüre. Füllen Sie den Gesundheitsfragebogen online oder in Papierform aus. Vergessen Sie bitte nicht, das Beiblatt zu unterschreiben.



## 4 Durchführung FIT

Führen Sie den FIT gemäss beiliegender Gebrauchsanweisung durch. Senden Sie diesen zusammen mit dem unterschriebenen Beiblatt im Rücksendecouvert zurück. Falls Sie direkt eine Darmspiegelung wünschen, braucht es keine Stuhlprobe (weiter bei Punkt 6b).



## 5a negatives FIT-Resultat

Das Resultat erhalten Sie schriftlich innerhalb von acht Arbeitstagen. Bei unauffälligem (negativem) Resultat erhalten Sie in zwei Jahren wieder einen FIT für die nächste Untersuchung.



## 5b positives FIT-Resultat

Ein auffälliger (positiver) Befund wird Ihnen telefonisch mitgeteilt.



## 6a Abklärung Darmspiegelung

Bei einem auffälligen (positiven) FIT-Resultat wird Ihnen in der Regel eine Darmspiegelung empfohlen.

## 6b Anmeldung Darmspiegelung

Möchten Sie direkt eine Darmspiegelung durchführen lassen, wenden Sie sich bitte an uns.



## 7 Durchführung Darmspiegelung

Nach entsprechender Vorbereitung führt ein Magendarmspezialist oder eine -spezialistin eine Darmspiegelung durch, Dauer 35 bis 40 Minuten.

### 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 69 Jahren und wohnhaft im Kanton St. Gallen zu organisieren. Daher werden Sie zur Darmkrebsvorsorge eingeladen. Ihre Adresse wird uns vom Kanton St. Gallen zur Verfügung gestellt.

### Wie oft werde ich eingeladen?

Wenn Sie sich nicht abmelden, werden Sie alle zwei Jahre bis und mit ihrem 69. Lebensjahr eingeladen.

### Ich habe erst vor Kurzem eine Darmspiegelung machen lassen. Kann ich trotzdem mitmachen?

Ja, zu einem späteren Zeitpunkt. Eine Darmspiegelung wird alle zehn Jahre empfohlen. Daher bitten wir Sie, uns das Datum Ihrer letzten Darmspiegelung mitzuteilen, damit wir Sie zu gegebener Zeit wieder einladen können.

### Muss ich bei der Durchführung des Blut-im-Stuhl Tests etwas beachten?

Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung. Schicken Sie das Teströhrchen innerhalb von 24 Stunden nach Entnahme der Stuhlprobe mit dem Rücksendecouvert zurück. Beachten Sie die Wochenenden und Feiertage. **Wichtig** ist, dass der Test nicht bei Hämorrhoiden 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 zwei Jahre zu wiederholen. Sie erhalten in zwei Jahren wieder eine Einladung.



Eine Darmspiegelung  
wird alle zehn Jahre  
empfohlen.



Wir sind für  
Ihre Fragen da.

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

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

### 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.

### 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 sinnvoll. Wir bitten Sie, sich weiterhin mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt zu beraten.

### Ist eine Darmspiegelung schmerzhaft?

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

### Können bei einer Darmspiegelung Komplikationen auftreten?

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

### Was passiert, wenn Darmkrebs diagnostiziert wird?

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website (Link auf Rückseite) oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.





# darmkrebs vorsorge programm



**Gratis-Infonummer 0800 119 900**



**darmkrebsvorsorge@krebsliga-ostschweiz.ch**



**[www.ostschweiz.krebsliga.ch/darm](http://www.ostschweiz.krebsliga.ch/darm)**



Ein Programm der Krebsliga Ostschweiz

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

## **Krebsliga Ostschweiz**

[www.ostschweiz.krebsliga.ch](http://www.ostschweiz.krebsliga.ch)

## **Unsere Partnerorganisationen:**

### **Schweizerischer Verband der Krebs-Früherkennungsprogramme**

[www.swisscancerscreening.ch](http://www.swisscancerscreening.ch)

### **Krebsliga Schweiz**

[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)