BULLETIN
AUSGABE 1 | 10/19

krebsliga ostschweiz

WIR SETZEN DIE SEGEL

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Krebsliga Ostschweiz freut sich, Ihnen die Erstausgabe unseres Bulletins vorzustellen. Hier erfahren Sie kurz und bündig Neues über unsere Arbeit. Im ersten Bulletin berichten wir über unsere Mitgliederversammlung in Rorschach zum Thema «Cancer Survivorship – geheilt und doch nicht ganz gesund», ein wichtiges Thema, welches die Krebsliga Ostschweiz, als Pionierin in der Schweiz, vor fünf Jahren mit Beratung und Unterstützung angepackt hat.

Der Segeltörn in Holland ist ein einzigartiges Angebot der Krebsliga Ostschweiz für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen aus der ganzen Schweiz.

Das Krebsregister Ostschweiz, eines der ersten und inzwischen auch eines der grössten in der Schweiz, dokumentiert das Auftreten von Krebserkrankungen. Ein Mitarbeiter des Krebsregisters wurde kürzlich für seine Studie mit dem Preis der Schweizerischen Gesellschaft für Senologie ausgezeichnet.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre! Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen.

Dr. med. Rudolf Morant
Präsident

MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER KREBSLIGA OSTSCHWEIZ

An der öffentlichen Veranstaltung zum Thema «Leben mit einer Krebserfahrung» haben 100 Personen teilgenommen.

An der Mitgliederversammlung am 26. Juni 2019 im Würth Haus in Rorschach haben die anwesenden 32 Mitglieder auf Antrag des Vorstandes einstimmig einer Erhöhung des Mitgliederbeitrages ab 2020 von aktuell CHF 30 auf CHF 40 zugestimmt. Gleichzeitig beschlossen die Mitglieder einstimmig, ab 2020 neue Mitgliedschaftskategorien einzuführen (nähere Infos siehe letzte Seite). Vorgängig organisierte die Krebsliga Ostschweiz exklusiv für ihre Mitglieder eine von Haus Würth kostenlos angebotene Kunstführung durch die Ausstellung «Von Kopf bis Fuss – Menschenbilder im Fokus der Sammlung Würth». Dank dem grossen Interesse unserer Mitglieder, wurde die Führung in zwei Gruppen durchgeführt.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung haben ca. 100 Personen an der öffentlichen Veranstaltung teilgenommen. Dies ganz im Zeichen der Menschen, welche mit einer Krebserfahrung leben. Nach einer Einführung durch unseren Präsidenten Dr. med. Rudolf Morant, machte Sarah Stoll, spezialisierte Onkologiepflegefachfrau und Fachberaterin Cancer Survivorship bei der Krebsliga Ostschweiz, in einem interessanten Inputreferat auf die Nachwirkungen einer Krebserfahrung aufmerksam.

Karin Uffer Schmid, dipl. Physiotherapeutin, hielt im Anschluss ein engagiertes Kurzreferat zum Thema «Bewegung und Entspannung» und Sylvia Huber, dipl. Ernährungsberaterin, rundete die Vortragsreihe mit dem Thema «Ernährung» mit ihrer frischen Art ab. Beide Kurzreferate enthielten wertvolle und sehr praxisbezogene Inputs und Tipps, wie mit Bewegung und Ernährung die eigene Lebensqualität verbessert werden kann. Moderiert wurde der Anlass von Petra-Alexandra Buhl, Journalistin und Buchautorin von «Heilung auf Widerruf – Überleben mit und nach Krebs».

Beim anschliessenden Apéro wurde untereinander und mit den Referentinnen rege diskutiert und ausgetauscht. Die erfreulich hohe Anzahl der anwesenden Teilnehmer zeigt, wie aktuell das Thema «Cancer Survivorship» ist.

Regula Schneider
Geschäftsführerin

MEER ERLEBEN

Die Segelerlebnisreise der Krebsliga Ostschweiz in Holland

Im Juli 2019 führte die Krebsliga Ostschweiz mit Krebsbetroffenen und Angehörigen eine einwöchige begleitete Segelreise in Holland durch. Neun Teilnehmende, drei Paare sowie 3 Einzelpersonen zwischen 30 und 80 Jahren, nahmen am Segeltörn teil. Alle Mitreisenden erlebten eine eindrückliche und unvergessliche Woche.

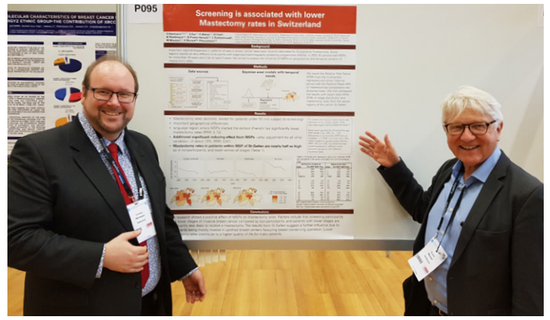
Ziel der bereits zum fünften Mal durchgeführten Segelreise ist, mit anderen Betroffenen oder Angehörigen über das Erleben der Krankheit und dessen Folgen sprechen und sich austauschen zu können. Ein weiteres wichtiges Ziel ist aber auch das Auftanken und der Tapetenwechsel in der eindrücklichen Region des holländischen Ijssel- und Wattenmeeres. Begleitet wurde die Gruppe von zwei erfahrenen Sozialarbeitenden der Krebsliga Ostschweiz, sowie einem Koch. Feines Essen wurde unter Mithilfe der Teilnehmenden an Bord zubereitet und fand nach einem Tag auf See mit viel Wind und allen Wettern heisshungrig Absatz. Nach individueller Möglichkeit beteiligte sich die Gruppe aktiv am Segeln.

Es blieb aber auch immer Zeit für Gespräche, einander zu erzählen, zuzuhören und auzustauschen. Verschiedene Unternehmungen wie z.B. mit dem Velo über die Insel Texel zu fahren, den Dünen entlang zu wandern oder die Teilnahme an der morgendlichen Yoga-Stunde, wirkten stärkend im Umgang mit der Erkrankung.

Ernst Richle
Bereichsleiter Beratung und Unterstützung

HALB SO VIELE BRUSTAMPUTATIONEN MIT DEM DONNA-PROGRAMM

Das Mammografie-Screening-Programm donna im Kanton St.Gallen trägt zu einer besseren Lebensqualität von Frauen mit Brustkrebs bei.



Dies ist eine Erkenntnis aus einer Analyse des Krebsregisters Ostschweiz für den Kanton St.Gallen, präsentiert im März 2019 auf dem internationalen St.Galler Brustkrebskongress in Wien.

Die Studie wurde im August zusätzlich mit dem Preis der Schweizerischen Gesellschaft für Senologie ausgezeichnet.

Das donna-Programm hat sein Ziel der Früherkennung erreicht: Es wurden kleinere Tumore gefunden als in der gleichen Altersgruppe (50 – 69 Jahre) ohne ein Screening-Programm. Kleinere Tumore können oft schonender behandelt werden.

10% der Patientinnen, deren Krebserkrankung im donna-Programm entdeckt wurde, erhalten eine Mastektomie (Brustamputation). Bei den Patientinnen, welche nicht am Programm teilgenommen haben, sind dies dagegen 24%. Der Effekt der niedrigeren Stadien im Screening-Programm ist aber nur einer von mehreren Faktoren. Denn, überaus bemerkenswert: Auch wenn man einzig Patientinnen mit gleichem Schweregrad der Erkrankung (Stadium, Grösse, Lymphknotenbefall) miteinander vergleicht zeigt sich, dass Patientinnen im donna-Programm viel eher brusterhaltend therapiert werden

Dr. phil. Christian Herrmann
Leiter Statistik und Evaluation, Krebsregister Ostschweiz

AGENDA

27. November 2019	Informationsveranstaltung «Nachlassplanung und Vorsorgeauftrag», Stadt St. Gallen (Anmeldung erforderlich)
24. Juni 2020	Mitgliederversammlung der Krebsliga Ostschweiz, Wil

NEUE MITGLIEDSCHAFTSKATEGORIEN

Die Mitgliederversammlung der Krebsliga Ostschweiz hat am 26. Juni 2019 folgende Mitgliedschaftskategorien und -beiträge ab 1. Januar 2020 beschlossen.

Den Kampf gegen Krebs gewinnen wir nicht von heute auf morgen: Gehen Sie diesen Weg gemeinsam mit uns und machen Sie Menschen in Ihrem Umfeld auf uns aufmerksam.

Einzelmitglied Person	CHF 40 / Jahr
Paar / Familie	CHF 70 / Jahr (mit 2 Stimmen)
Gönnermitglied Person	ab CHF 300 / Jahr
Gönnermitglied Organisation	ab CHF 300 / Jahr
Einzelmitglied auf Lebenszeit	CHF 1000 (einmalig)

JETZT SPENDEN

Wir setzen uns für Betroffene und Angehörige ein, damit wir ihre Lebensqualität bestmöglich fördern können.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unsere Arbeit für krebsbetroffene Menschen sowie das Engagement gegen den Krebs weiterzuführen.

Gemeinsam gegen Krebs – vielen Dank für Ihre Unterstützung!

SCHREIBEN SIE UNS

Möchten Sie unser Bulletin künftig per E-Mail erhalten? Dann senden Sie uns Ihren Wunsch bitte an info@krebsliga-ostschweiz.ch.

Gerne sind wir auch für inhaltliche Anregungen und Fragen für Sie da.

Wir sind für Sie da!
... mit Zeit, Raum und Rat.
krebsliga ostschweiz
Spendenkonto PC 90-15390-1
T 071 242 70 00 • krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Ostschweiz

Geschäfts- und Beratungsstelle
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen

Telefon 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch

Beratungsstelle Buchs
Grünaustrasse 24
9470 Buchs

Telefon 081 756 28 57
buchs@krebsliga-ostschweiz.ch

Beratungsstelle Glarus
Kantonsspital
8750 Glarus

Telefon 055 646 32 47
glarus@krebsliga-ostschweiz.ch

krebsliga-ostschweiz.ch