



# DARMKREBS- FRÜHERKENNUNG



## EDITORIAL

### Liebe Leserin, lieber Leser

Seit unserem Frühlings-Bulletin hat sich vieles verändert. COVID-19 hat uns alle vor ungeahnte Herausforderungen gestellt. Die Verunsicherung war und ist überall spürbar. Wir freuen uns, dass die Beratung vor Ort unter Einhaltung der Schutzkonzepte seit Mai wieder möglich ist und wahrgenommen wird. Jetzt erst recht sind wir für unsere Klienten in dieser aussergewöhnlichen Zeit unterstützend da.

In unserem aktuellen Bulletin berichten wir über das geplante Darmkrebs-Screening-Programm im Kanton St. Gallen und von der Mitgliederversammlung in Wil, die ganz im Zeichen der Darmgesundheit stand. Krebs kann man nicht verhindern, aber frühzeitig entdecken. Die Krebsliga

Ostschweiz setzt sich seit vielen Jahren für Krebsfrüherkennung ein.

Der jährlich wiederkehrende Anlass «Patientenverfügung» als Teil der gesundheitlichen Vorsorge fand diesmal in Wattwil statt. Gerade in dieser Zeit von grosser Bedeutung. Ein interessanter Bericht zum Thema «Hoffnung gezielt nutzen» erwartet Sie ebenfalls. Das Onko Café Sarganserland-Werdenberg öffnete im August 2020 seine Tore. Ein Treffpunkt für Krebsbetroffene und deren Angehörige um gemeinsam Zeit zu verbringen und sich auszutauschen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Regula Schneider  
Geschäftsführerin

# DARMKREBS-FRÜHERKENNUNG

Darmkrebs-Screening-Programm - ein Projekt der Krebsliga Ostschweiz

Darmkrebs ist einer der häufigsten Krebsarten in der Schweiz mit jährlich rund 4300 Neuerkrankungen. Die weitaus meisten Darmkrebskrankungen treten im Dick- oder Enddarm auf. Jedes Jahr sterben 1700 Betroffene daran. Die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, nimmt mit dem Alter zu. Ein gesunder Lebensstil wie z.B. eine regelmässige Bewegung, ausgewogene und gesunde Ernährung und das Vermeiden von Übergewicht können die Häufigkeit von Darmkrebs verringern.

Um die Sterblichkeit und sogar das Auftreten von Darmkrebs deutlich zu mindern, werden im Rahmen der Nationalen Strategie gegen Krebs, von der Krebsliga Schweiz und den kantonalen Krebsligen, sowie diversen Fachgremien qualitätskontrollierte, organisierte Darmkrebs-Screening-Programme empfohlen. Da Darmkrebs häufig ist, sehr wirksame Screening Untersuchungen bestehen und eine frühe Entdeckung mit besseren Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen einhergeht, wurden bereits in mehreren Kantonen Darmkrebs-Screening-Programme eingeführt, häufig mit der Wahl zwischen zwei Screening Untersuchungen.

Als nicht-invasive Screening Untersuchung gibt es einen Blut-im-Stuhl Test (FIT), mit welchem nicht-sichtbares Blut im Stuhl nachgewiesen werden kann. Dieser kann alle zwei Jahre schnell und einfach durchgeführt werden. Entdeckt wird aber nur Darmkrebs oder dessen Vorstufen (Adenome), welche bereits bluten. Wenn Blut im Stuhl nachgewiesen wird, sind weitere Abklärungen an-

gebracht und es kann eine Darmspiegelung empfohlen werden. Der Vorteil einer invasiven Darmspiegelung (Koloskopie) ist, dass diese bei durchschnittlichem Darmkrebsrisiko nur alle zehn Jahre wiederholt werden muss. Auch Vorstufen von Darmkrebs können entdeckt und entfernt werden, was die Entstehung von Darmkrebs verhindern kann. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass im Rahmen eines Screening-Programms die Bereitschaft für einen Blut-im-Stuhl Test höher ist als für eine Darmspiegelung.

Daher plant die Krebsliga Ostschweiz mit Unterstützung des Gesundheitsdepartements des Kantons St. Gallen den Aufbau eines Darmkrebs-Screening-Programms im Kanton St. Gallen. Um eine möglichst hohe Teilnehmerate zu erreichen, sollen alle Einwohner/innen des Kantons St. Gallen im Alter von 50-69 Jahren innerhalb von zwei Jahren eine Einladung zum Darmkrebs-Screening-Programm mit Informationsbroschüre und einem beigelegten Blut-im-Stuhl Test erhalten. Nach Einwilligung kann der Blut-im-Stuhl Test erfolgen oder auf Wunsch eine Darmspiegelung besprochen werden. Die Screening Untersuchungen sind kassenpflichtig und bei Teilnahme innerhalb des Programms von der Franchise befreit.

Weitere Informationen zum Projekt sind auf der Internetseite der Krebsliga Ostschweiz ([www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch)) unter dem Reiter Darmkrebs-Screening-Programm zu finden. Für weitere Auskünfte und Fragen steht die Projektleiterin Dr. Alena Eichenberger sehr gerne zur Verfügung.

Dr. med. Rudolf Morant  
Präsident

# MITGLIEDERVERSAMMLUNG DER KREBSLIGA OSTSCHWEIZ

An der öffentlichen Veranstaltung zum Thema «Darmgesundheit» durften wir 45 Personen begrüßen.



Unsere Mitgliederversammlung mussten wir dieses Jahr auf den 26. August 2020 verschieben. Der Anlass konnte unter Berücksichtigung des Schutzkonzeptes und Maskenpflicht im Gewölkeller vom Hof zu Wil in Wil durchgeführt werden. Im Anschluss an die Mitgliederversammlung nahmen 45 Personen an der öffentlichen Veranstaltung zum Thema «Darmgesundheit» teil. Unser Präsident Dr. med. Rudolf Morant eröffnete den Vortrag mit Informationen zu «Funktionen des Darms, Darmkrankheiten, Darmkrebsursachen und -vorsorge». Weiter berichtete er von den Aufbauarbeiten für das geplante Darmkrebs-Screening-Programm. Nach diesem aufschlussreichen Einstieg übernahm Prof. Dr. Jan Borovicka, Stv. Chefarzt Gastroenterologie am Kantonsspital St. Gallen, den zweiten Teil des Vortrags. Er referierte vertieft über Darmkrebs-Früherkennung mittels FIT-Test (Blut-im-Stuhl Test) oder Darmspiegelung. Die rege Diskussion nach den Vorträgen zeigte das grosse Interesse der Teilnehmenden.

Der anschliessende Apéro reiche mit verschiedenen darmverträglichen Köstlichkeiten wurde uns im Hof-Garten serviert. Rege Gespräche untereinander und mit den Referenten rundeten den Abend ab.

Regula Schneider  
Geschäftsführerin

# HOFFNUNG GEZIELT NUTZEN

Hoffnung kann in einer misslichen Lage, etwa bei chronischen Schmerzen oder für Schwerkranke, Erleichterung bringen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Erwartungen oder Wünsche laufen nicht unter dem Begriff Hoffnung. Sie erfüllen sich nicht immer, woraus Enttäuschung oder Verbitterung resultieren können. Hoffnung ist eine Haltung, nämlich die der Offenheit. Vermeintlich sich in einer Sackgasse befindend, bringt die Hoffnung eine Öffnung des Weges.

Auch spreche ich nicht von sogenannter falscher Hoffnung, welche beim Menschen ein Abwehrmechanismus zum Schutz der Psyche sein kann. Falsche Hoffnung bedeutet Selbsttäuschung oder einen fehlenden Bezug zur Realität. Falsche Hoffnung könnte – wenn sie sich nicht bald davonmacht – Schaden anrichten und ist deshalb mit Vorsicht zu geniessen. Nein, ich spreche von der Kraft der banalen Hoffnung.

Wie kann ich für mich Hoffnung erzeugen? Indem ich spielerische oder freudige Situationen herstelle. Sei es mit einem konkreten Spiel spielen, mit anderen Menschen freudige Zustände teilen oder mich gedanklich an Dingen erfreuen. Letzteres kann ich ausserdem, wenn ich mich an frühere spielerische oder freudige

Situationen erinnere. Jene kann ich schriftlich in einer Freudenbiografie oder bildlich in einem Freudenbuch festhalten. Dabei hilft die Frage: «Wie habe ich zu welcher Zeit Freude erlebt?»

Kann ich bei anderen Hoffnung fördern? Hoffnung ist nicht ansteckend und lässt sich nicht von einer hoffenden Person auf eine nicht-hoffende übertragen. Jedoch gibt es die Möglichkeit, der Person auf einfache Art und Weise zur Hilfe zu kommen: Indem ich sie ansehe, ihr einen freundlichen Blick zuwerfe, eine schöne Geste schenke, sie berühre oder ihr zuhöre. Dadurch können sich beim Gegenüber aufgrund der erzeugten Hormonausschüttung Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht bilden.

Diese Mittel sind dermassen simpel, dass man sie jeden Tag willentlich anwenden kann. Indem Sie bewusst sind und den Nächsten achten, können Sie Gutes bewirken. Beginnen Sie heute.

Petra Guntli  
Sozialarbeiterin

# RÜCKBLICK ANLASS PATIENTENVERFÜGUNG IN WATTWIL

Die Patientenverfügung ist Teil der gesundheitlichen Vorsorge.

Zusammen mit der Krebsliga Schweiz konnte die Krebsliga Ostschweiz am 27. August 2020 den Anlass Patientenverfügung im Spital Wattwil durchführen. Als kantonale Liga war es uns ein Anliegen gerade auch in diesen unsicheren Zeiten von Corona für die Bevölkerung des Toggenburgs präsent zu sein. Das Thema ist aktueller denn je und die Fachreferentin Danielle Pfammatter konnte den 25 interessierten Besuchern veranschaulichen, wieso es sich lohnt eine Patientenverfügung zu verfassen und was man dabei dringend beachten sollte. Es wurde aufgezeigt, dass die Patientenverfügung Teil der gesundheitlichen Vorsorge ist und bei Urteilsunfähigkeit die medizinische Behandlung regelt. Leider musste wegen des neuen Schutzkonzeptes des Spitals auf den Apéro verzichtet werden, doch das schien die gute Laune der Besucher nicht wirklich zu trüben. Alles in allem ein stimmiger Anlass!

Petra Zangerl  
Sozialarbeiterin



# SPENDENBESCHEINIGUNG FÜR DIE STEUERN

Jeweils im Januar erhalten all unsere Mitglieder und Spender von der Krebsliga Ostschweiz automatisch eine Spendenbescheinigung für die aktuelle Steuererklärung zugesandt. Der Briefumschlag ist gekennzeichnet mit «Ihre Steuerbescheinigung».

# ERÖFFNUNG ONKO CAFÉ SARGANSERLAND- WERDENBERG 2020

Gemeinsam Zeit verbringen, Austausch, Information

Mit Verspätung konnte das Onko Café am 12. August 2020 in Sargans eröffnet werden. Menschen mit einer Krebserkrankung und ihre Angehörigen treffen sich zum Austausch und gemeinsamen Zeit verbringen. Fachvorträge informieren über ausgewählte Themen. Programmstart war am 9. September 2020 im Hotel Post, Bahnhofstrasse 1, 7320 Sargans. Der Treff findet jeweils am zweiten Mittwoch im Monat von 18-20 Uhr statt. Dies ist ein gemeinsames Projekt der Frauen-Arbeitsgemeinschaft Sarganserland (FAGS), dem Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland und der Krebsliga Ostschweiz.

Am 11. November 2020 fand ein Fachreferat statt von Sarah Stoll, Fachberaterin Cancer Survivorship. Thema: Die Fachberatung für Cancer Survivors und die häufigsten Symptome.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Telefon 081 756 28 57 oder

E-Mail buchs@krebsliga-ostschweiz.ch

Petra Guntli  
Sozialarbeiterin

## NEU ONLINE-SPENDEN

Spenden leicht gemacht

Im August haben wir die Online-Spende-Möglichkeiten eingeführt. Unter [ostschweiz.krebsliga.ch/helfen-sie/jetzt-spenden](https://ostschweiz.krebsliga.ch/helfen-sie/jetzt-spenden) können Sie ganz einfach spenden via: Kreditkarte, PostFinance, Paypal, TWINT oder Einzahlungsschein als PDF.

Als Spendenzweck wählen Sie unter: Allgemein, Trauerfall, Palliativer Brückendienst oder direkte finanzielle Unterstützung für Betroffene. Jeder Franken zählt!

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!**



**Soforthilfe für Betroffene. Deshalb  
unterstütze ich die Arbeit der Krebsliga.**

Philipp Langenegger, Schauspieler



**krebsliga ostschweiz**

**Spendenkonto PC 90-15390-1**

T 071 242 70 00 • [krebsliga-ostschweiz.ch](https://krebsliga-ostschweiz.ch)

Gemeinsam gegen Krebs:  
Helfen Sie mit!



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

### Krebsliga Ostschweiz

Geschäfts- und Beratungsstelle  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen

Telefon 071 242 70 00  
[info@krebsliga-ostschweiz.ch](mailto:info@krebsliga-ostschweiz.ch)

[krebsliga-ostschweiz.ch](https://krebsliga-ostschweiz.ch)

Beratungsstelle Buchs  
Grünaustrasse 24  
9470 Buchs

Telefon 081 756 28 57  
[buchs@krebsliga-ostschweiz.ch](mailto:buchs@krebsliga-ostschweiz.ch)

Beratungsstelle Glarus  
Bankstrasse 12  
8750 Glarus

Telefon 055 552 09 47  
[glarus@krebsliga-ostschweiz.ch](mailto:glarus@krebsliga-ostschweiz.ch)