



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Stefanie de Borba, Medienverantwortliche Krebsliga Schweiz, media@krebssliga.ch
Telefon 031 389 93 31

Cordula Sanwald, Medienverantwortliche Krebsliga des Kantons Zürich,
cordula.sanwald@krebssligazuerich.ch, Telefon 044 388 55 06

Datum Bern/Zürich, 28. Januar 2021

Weltkrebstag: Krebsliga unterstützt «Cancer Survivors»

Die Anzahl Menschen, die mit und nach Krebs leben, nimmt stetig zu. Bis 2030 werden in der Schweiz eine halbe Million zur Gruppe der sogenannten «Cancer Survivors» gehören. Trotzdem fehlen hierzulande koordinierte Nachsorgeangebote. Die Krebsliga füllt diese Lücke mit kostenlosen Beratungen und Kursen und richtet am Weltkrebstag am 4. Februar den Fokus auf die «Cancer Survivors».

Die gute Nachricht zuerst: Trotz steigender Krebsfälle sterben dank Forschung, Früherkennung und besseren Therapien immer weniger Menschen an einer Krebserkrankung. Das hat aber auch zur Folge, dass die Zahl der sogenannten «Cancer Survivors» zunimmt. Bis ins Jahr 2030 werden in der Schweiz gemäss Hochrechnungen über eine halbe Million Menschen mit oder nach Krebs leben.

Zu wenig koordinierte Nachsorgeangebote

Obwohl die Anzahl der Krebsbetroffenen steigt, gibt es innerhalb des Schweizer Gesundheitssystems kaum koordinierte Nachsorgeangebote für die Zeit nach der medizinischen Erstbehandlung. Die Krebsliga füllt diese Lücke mit spezifischen Angeboten. So bietet sie zum Beispiel kostenlose Beratungen zum Thema «Cancer Survivorship» an. Die Inhalte reichen von der Ausrichtung auf gesunde Verhaltensweisen (ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung usw.) über die Reduzierung des Risikoverhaltens (Tabak-, Alkoholkonsum, usw.) bis hin zur Verbesserung der Therapiemotivation (Adhärenz). Wichtig ist auch, die Gesundheitskompetenz und das Selbstmanagement zu fördern, um Krebsbetroffene zu befähigen.

Geheilt, aber nicht gesund

Das Hauptproblem der «Cancer Survivors» ist der Umgang mit Langzeitnebenwirkungen und Spätfolgen von Krankheit und Therapie. Denn viele Krebsbetroffene leiden noch Jahre nach der Erkrankung an psychischen oder physischen Folgen von Krebs. Körperliche Beschwerden umfassen z.B. chronische krebsbedingte Müdigkeit (Fatigue) oder Herz-Kreislauf-Probleme. Doch auch die psychischen Auswirkungen, z.B. die Angst vor einem Rückfall, sind nicht zu unterschätzen. Beides beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen und ihres Umfelds erheblich und hat auch sozioökonomische



Auswirkungen auf unsere Gesellschaft. Jede fünfte Person, die zum Zeitpunkt der Diagnose erwerbstätig war, ist fünf Jahre später nicht mehr beschäftigt. Hinzu kommen erhebliche medizinische und paramedizinische Kosten, die umso höher sind, je mehr die Betroffenen langfristige Nebenwirkungen entwickeln. Deshalb ist es wichtig, die Nachsorge von Krebserkrankten nicht nur auf medizinische Folgeuntersuchungen zu beschränken, sondern ganzheitlich anzugehen.

Massgeschneiderte Angebote im Kanton Zürich

Das modular aufgebaute ambulante Onko-Reha-Programm der Krebsliga Zürich bietet «Cancer Survivors» breite Unterstützung. Dort erhalten sie psychoonkologische Begleitung und besonders in der Gruppe «Progredienzangst» therapeutische Hilfe, um mit Angstgefühlen und Schlagstörungen umzugehen und diese abzubauen. Im Modul «Energiemanagement-Schulung» lernen «Survivors», ihre Ressourcen im Alltag schonend einzuteilen und so der Fatigue entgegenzuwirken. Die spezifische Ernährungsberatung vermittelt Betroffenen Informationen, so dass sie durch eine gezielte Lebensmittelauswahl und Zubereitung der Speisen eine Vielzahl der auftretenden Beschwerden vermindert können. Die Medizinische Trainings- und die Physiotherapien schliesslich dienen dazu, die Funktionsfähigkeit zu verbessern und die Muskulatur wieder aufzubauen. www.krebsligazuerich.ch/onko-reha.

Seit Kurzem bietet die Krebsliga Zürich in ihrem Winterthurer Begegnungszentrum «Turmhaus» zudem eine gezielte Beratung für Krebsbetroffene mit Langzeitfolgen an, www.krebsligazuerich.ch/turmhaus

Weitere Informationen und Fallbeispiele zu Cancer Survivorship:

<https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/leben-mit-und-nach-krebs/>

Zahlen und Fakten

- Heute leben rund **370'000** Menschen in der Schweiz mit einer Krebsdiagnose
- Bis 2030 werden es hierzulande **500'000** sein
- Weltweit wird die Zahl bis 2040 auf über **30 Millionen** ansteigen

Verantwortlich dafür sind die wachsende und älter werdende Bevölkerung, aber auch ein ungesunder Lebensstil und gewisse Umweltfaktoren.

Weltkrebstag – Solidarität für Betroffene

Auch dieses Jahr ruft die Krebsliga Schweiz am Weltkrebstag am 4. Februar zu Solidaritätsbekundungen auf. Dabei setzt sie in den sozialen Netzwerken den Fokus auf die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Krebsprävention und zur Linderung von Begleitsymptomen während der Therapie und Rehabilitation. Online zeigen sich Sportlerinnen und Sportler mit dem Hashtag #MoveforHealth solidarisch mit Betroffenen und Nahestehenden. www.krebsliga.ch/weltkrebstag

Die **Krebsliga** unterstützt und begleitet Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Zudem engagiert sie sich in der Krebsvorsorge und in der Förderung unabhängiger Krebsforschung. Weiter setzt sie sich auf politischer und gesellschaftlicher Ebene für die Interessen von Menschen mit Krebs ein. Als nationaler Verein mit Sitz in Bern vereinigt sie 18 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert.