

Bulletin

Herbst

2018

Magazin für Mitglieder
und Interessierte

Geschätzte Leserinnen und Leser

Ich erlaube mir, für einmal ein Tabu zu brechen und frage Sie direkt, ob Sie eigentlich über Sexualität sprechen? Oder ist es eher ein Schamthema, eines, über das wir, wenn überhaupt, nur mit unserem Partner oder engsten Vertrauten reden? Dagegen mag per se nichts einzuwenden sein. Allein, wenn ein Thema gesellschaftlich isoliert wird, nur im Geheimen anstatt ohne Scheu im offenen Dialog stattfindet, verunmöglicht dies in der Regel einen vorurteilsfreien Umgang damit. In der Folge fällt es meist schwer, sich Unterstützung zu holen in Situationen, in denen «es nicht mehr funktioniert», wenn es Schwierigkeiten verschiedensten Ursprungs gibt, die das Sexualeben beeinträchtigen oder ganz zum Erliegen bringen können.



ROLF HUCK

Männer, die mit der Diagnose Prostatakrebs konfrontiert werden und sich einer entsprechenden Behandlung unterziehen müssen, stehen oft vor dieser Situation. Ihre Partnerinnen oder Partner ebenso. Prostatakrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten bei Männern. 6100 Männer erkranken in der Schweiz jährlich neu daran. Sie alle und ihr Umfeld kommen nicht umhin, sich über das Thema und den Umgang damit Gedanken zu machen.

In unserem aktuellen Bulletin brechen wir das Schweigen. Prof. Hubert John, Chefarzt der Klinik für Urologie und Leiter des Urologischen Tumorzentrums in Winterthur erläutert Ihnen den aktuellen Stand der medizinischen Behandlungsmöglichkeiten bei Prostatakrebs. Zudem möchten wir Sie darauf hinweisen, dass am 24. November im «Turmhaus» ein Workshop für Paare stattfindet. Namhafte Expertinnen und Experten unterstützen dann dabei, das Thema Sexualität und Partnerschaft nach der Behandlung eines Prostatakarzinoms positiv anzugehen.

Daneben freuen wir uns, dass wir Ihnen unser neues Angebot Patientenverfügung «plus» vorstellen dürfen. Und wenn Sie wissen möchten, warum unsere Eventmanagerin Sandra Loeffel gerne einmal Kopf steht oder ob Revisor Daniel Schweizer gelegentlich mit uns schimpfen muss, dann lesen Sie nun einfach weiter. •

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Ihr
Rolf Huck

Geschäftsführer

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich

Redaktionsleitung: Cordula Sanwald

Realisation: René Fretz

Red. Mitarbeit: Nicole Demarmels, Munirah Mokhtar

Auflage: 25000 Exemplare

Grafisches Konzept / Gestaltung: Paolo Monaco, monacografico.ch

Korrektorat: Text Control AG, Zürich

Druck: Print Solutions AG, Zürich.

Fotos: B. Buchmann, Fotolia, KLZ, Privatklinik Lindberg, NAK-Humanitas, Pink Ribbon Schweiz, Pixabay, privat.

Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt.

YOUTUBE

Krebsliga-Videos für Internetsurfer

Die Broschüren der Krebsliga kennen Sie sicher längst. Wussten Sie aber auch, dass wir im Internet einen Youtube-Kanal pflegen, auf dem Sie kurze Infofilme ansehen können? Probieren Sie es doch einmal aus.

Die digitale Information wird immer wichtiger. Auch der Krebsliga-Verband geht mit der Zeit und bietet Informationen immer öfter nicht nur in gedruckter Form, sondern auch digital an. Nun ist das Bulletin unserer Krebsliga Zürich ein gedrucktes Magazin, weshalb wir Ihnen an dieser Stelle leider keine direkten Verlinkungen zu den Videos herstellen können. Gerne möchten wir Ihnen aber die Orientierung im Internet erleichtern. Deshalb haben wir ein paar Schlagwörter zusammengestellt, über die Sie mit wenigen Eingaben zu wertvollen Informationen gelangen. Und vergessen Sie nicht: Zu all diesen Fragen geben wir Ihnen in Zürich auch gerne persönlich Rat und Auskunft: 044 388 55 00.

Und so geht's

Gehen Sie auf www.youtube.com und geben Sie in das Suchfenster die entsprechend angegebenen Schlagwörter ein.

Diagnose Krebs – was nun?

Ein Informationsfilm, der Sie dabei unterstützt, die Anfangszeit nach der Krebsdiagnose zu begreifen und das Geschehen einzuordnen.

Schlagwörter für Ihre Suche: Krebsliga Diagnose Krebs



Was ist eigentlich Krebs?

Dieser Film vermittelt Ihnen in zwei Minuten grundlegendes Wissen über die Krankheit Krebs und hebt dabei auf die Faktoren ab, die allen Krebsarten gemeinsam sind.

Schlagwörter: Krebsliga Was ist Krebs

Krebsmedikament zu Hause einnehmen

Während der Krebsbehandlung müssen Sie vielleicht Medikamente zu Hause einnehmen. Dieser Film beschreibt, worauf Sie dabei achten müssen.

Schlagwörter: Krebsliga Krebsmedikamente

Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Krebsbetroffene Arbeitnehmende stehen bei der Rückkehr an ihren Arbeitsplatz oft vor Herausforderungen. Arbeitgeber können betroffene Mitarbeitende und mitbetroffene Teams unterstützen. Zwei Kurzvideos zeigen Fragestellungen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern in Zusammenhang mit Krebs auf.

Schlagwörter: Krebsliga Arbeitnehmer

Sprechen Sie mit Kindern über Ihre Krankheit

Wenn Mütter oder Väter an Krebs erkranken, fragen sie sich oft, ob sie mit ihren Kindern über die Krankheit sprechen sollen. «Ja», sagen die Kinder betroffener Eltern, die in diesem Film zu Wort kommen.

Schlagwörter: Krebsliga Kinder

PROGRAMM 2019

Vielseitige Kurse



Kennen Sie unsere sympathischen Kursleiterinnen? Nein?

Dann werfen Sie einen Blick ins neue Kurs-Programm 2019. Unsere kompetenten Fachpersonen präsentieren Ihnen dort eine Vielzahl an entspannenden, kreativen und bewegenden Kursangeboten für Betroffene und Angehörige. Für Betroffene neu ins Programm genommen haben wir das Angebot eines funktionellen Outdoortrainings mit Nordic Walking, einen Walking-Kurs und einen Kurs speziell für junge Krebsbetroffene von 16 bis 25 Jahren. Jetzt anmelden.

www.krebsligazuerich.ch/kurse

NEUE BROSCHÜRE

Onkologische Rehabilitation



Eine Krebsdiagnose und die anschließende Behandlung sind einschneidende Ereignisse. Sie belasten den ganzen Menschen körperlich und psychisch. Die Rückkehr in den

Alltag ist oftmals nicht einfach. Hier setzt die onkologische Rehabilitation an: Ziel ist, nicht nur die Krebskrankheit zu behandeln, sondern Betroffene ganzheitlich in ihrer Genesung und bei ihrer Wiedereingliederung in den Alltag zu stärken. Die neue Broschüre informiert über die Möglichkeiten der onkologischen Rehabilitation. Sie hilft, ambulante und stationäre Programme zu finden.

bestellungen@krebsligazuerich.ch

RATGEBER & AUDIOS

«Schmerzen bei Krebs»



Wie entstehen Schmerzen? Warum gibt es so viele Medikamente? Warum muss ich Tabletten regelmässig einnehmen? Unsere aktualisierte Broschüre «Schmerzen bei Krebs

und ihre Behandlung» geht auf diese und weitere Fragen ein. Sie macht Mut, Schmerzen nicht hinzunehmen, sondern gemeinsam mit Fachpersonen die bestmögliche Linderung zu suchen. Zudem kann die Entspannungskassette «Schmerz lass nach» neu online angehört und heruntergeladen werden. Die Audios sind eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Schmerztherapie.

www.youtube.com/watch?v=UCGb4FgK4O8&t=50s

«Gut informierte Patienten verarbeiten Eingriffe besser»

Rund 6100 Männer erkranken in der Schweiz jährlich neu an Prostatakrebs. Damit zählt dieser zu den häufigsten Krebserkrankungen bei Männern. Anlässlich eines Workshops im Winterthurer «Turmhaus» (siehe Seite 6) sprachen wir zum Thema mit Prof. Dr. med. Hubert John, Chefarzt Klinik für Urologie, Leiter Urologisches Tumorzentrum Kantonsspital Winterthur (KSW).

Wie hat sich die Versorgung des Prostatakarzinoms in den letzten Jahren entwickelt?

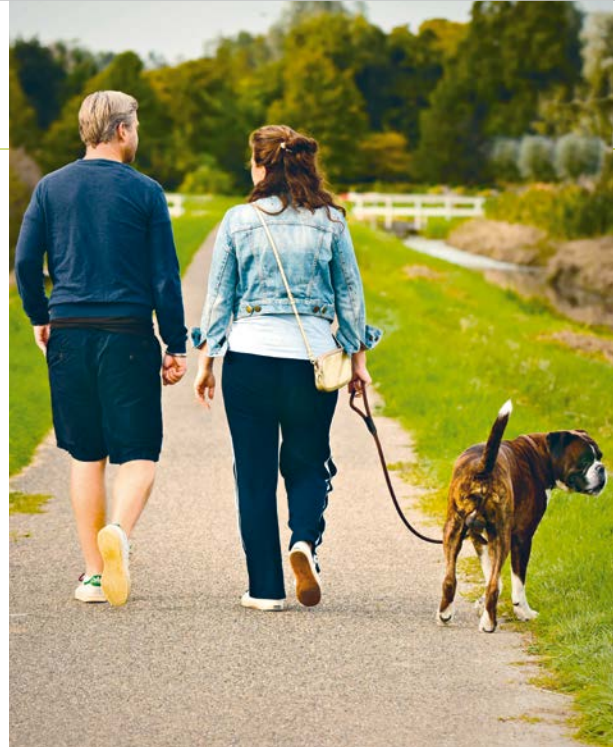
Prof. Hubert John: In den letzten 15 Jahren hat die interdisziplinäre Versorgung bei Prostatakarzinom grosse Fortschritte gemacht. Das Abklärungs- und Behandlungsziel besteht darin, dass relevante Prostatakarzinome rechtzeitig diagnostiziert und andere, weniger gefährliche Prostatakarzinome unbehandelt bleiben respektive lediglich überwacht werden können. Das heilbare Prostatakarzinom wird beim jüngeren und aktiven Mann in der Regel mit einer vollständigen Prostataentfernung, einer sogenannten radikalen Prostatektomie geheilt. Dabei hat die laparoskopisch-roboterassistierte Technologie das operative Verfahren revolutioniert. In der Schweiz wurden 2002 die ersten Eingriffe dieser Art durchgeführt, heute werden in der Schweiz über 90 Prozent der radikalen Prostatektomien roboterassistiert vorgenommen.

Was bedeutet das für den Patienten?

Der Vorteil ist ein minimaler Blutverlust, weniger Schmerzen, weniger Komplikationen und dass der Patient in der Regel früher wieder zurück in die Arbeitswelt gelangen kann. Gerade dieser Punkt ist gesamtwirtschaftlich für unsere Bevölkerung wesentlich, wenn die totalen Gestehungskosten von Karzinomtherapien und insbesondere auch die Kosten einer roboterassistierten Operation betrachtet werden. Im Übrigen ist heute auch die heilende Bestrahlungstherapie mit weniger Nebenwirkungen als vor zehn Jahren verbunden. Daneben bestehen neue, allerdings klinisch experimentelle Behandlungsoptionen wie fokale Ultraschallbehandlungen, Laserapplikationen oder Kryotherapieversuche mit wesentlich tieferen Heilungsraten.

Welchen Stellenwert nimmt die Früherkennung ein?

Prof. Hubert John: Möchte man ein aggressives Prostatakarzinom heilen, muss es frühzeitig diagnostiziert werden. Gleichzeitig sollen die diagnostischen Massnahmen aber gezielt, alters- und patientengerichtet sein. Sind zum Beispiel schon



Harninkontinenz ist die Komplikation, die jeder Mann fürchtet.

der Vater oder ein Bruder erkrankt, ist ein Prostatakarzinom in der Familiennachfolge gehäuft. Wird bei einem Mann ab 50 Jahren die Früherkennung durch Bestimmung des prostataspezifischen Antigens (PSA) und Abtasten der Prostata durch den Mastdarm durchgeführt, sinkt sein Risiko, an Prostatakrebs zu sterben, um über 20 Prozent. Mit Hilfe von PSA-Bestimmungen und der Magnetresonanztomographie können wir heute Prostatakarzinomherde wesentlich besser erkennen und deren Aggressivität und Relevanz besser beurteilen.

Patienten fürchten Behandlungsfolgen wie Impotenz und Inkontinenz. Begründet?

Inkontinenz und Impotenz sind nicht nur mögliche Folgen einer Behandlung, sondern auch mögliche Folgen eines verpassten respektive nicht diagnostizierten Prostatakarzinoms. Wenn bei einem jungen Patienten Prostatakrebs früh diagnostiziert wird und die Erektionsnerven geschont bleiben, kann der Geschlechtsverkehr nach einem Jahr mit oder ohne medikamentöse Hilfe in bis zu 75 Prozent der Fälle wieder erfolgreich erfolgen. Viel grössere Wichtigkeit hat aber die Erhaltung der Kontinenz. Denn die Harninkontinenz ist die Komplikation, die jeder Mann fürchtet.

Lässt sich diese verhindern?

Ob eine Harninkontinenz oder auch Erektionsstörungen auftreten, hängt sehr eng mit der operativen Erfahrung eines Zentrums und der Häufigkeit zusammen, mit der der Operateur und sein Team den Eingriff vornehmen. Die grosse Erfahrung eines Robotikzentrums minimiert die Inkontinenz mit einer sozialen

Kontinenzrate* von 95 bis 98 Prozent nach einem Jahr. Wir lassen jeden Mann bereits vor der Operation die Beckenbodenübungen erlernen, um nach dem Eingriff eine möglichst rasche Erholung des Schliessmuskelapparates zu erreichen. Sollte ein Patient auch nach einem Jahr noch eine störende Harninkontinenz haben, stehen Schlingenoperationen zur Verfügung, die diese korrigieren. Nur wenige unserer Patienten bedürfen nach einer Schlingenoperation noch einen künstlichen Schliessmuskel. Dieses hydraulische System umschliesst die Harnröhre und kann über einen Pumpendruck im Hodensack das Wasserlösen ermöglichen.

Welche Möglichkeiten haben Patienten, die nach der Operation Potenzprobleme haben?

Hier stehen diverse Medikamente zur Verfügung. Falls aber das neurovaskuläre Bündel entfernt werden musste, werden diese keinen Erfolg haben. Die Verwendung von Prostaglandinen, in die Harnröhre oder direkt in den Schwellkörper injiziert, wird dann zuverlässige Erektionen ermöglichen. Wichtig dabei ist zu wissen, dass nach einer radikalen Prostatektomie die körperliche Lust wie auch das Orgasmusgefühl vorhanden bleibt. Entsprechend wird mit einer radikalen Prostatektomie die Sexualität nicht zerstört, sondern verändert. Gerade bei der Impotenz wird jedes Paar zur gewünschten Aktivität zurückfinden – sofern die Harnkontinenz im Griff ist.

Die Klinik für Urologie im KSW wurde zum Tumorzentrum zertifiziert. Worin besteht der Mehrwert für die Patienten?

Seit diesem Jahr haben wir die Behandlung der urologischen Tumore nach den Vorgaben der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert. Das urologische Tumorzentrum schliesst dabei die Tumore der Niere, Nebenniere, des Harnleiters und der Blase sowie der Prostata, des Hodens und Penis mit ein. Die Behandlungsstrategien werden interdisziplinär diskutiert, neu auch immer vor einer Routinebehandlung wie einer radikalen Prostatektomie. Komplikationen aller beteiligten Disziplinen werden zeitweise offengelegt, der Verlauf und die Nachkontrollen erfasst. Ein institutionalisierter Ablauf mit gemeinsamen Sitzungsvorgaben und Behandlungsdokumentationen gibt dem Patienten die Gewissheit, dass eine Behandlungsentität wie auch der Wechsel der Behandlungsstrategie interdisziplinär diskutiert worden sind.

Betroffene Männer müssen lernen, mit der Erkrankung und ihren Folgen zu leben. Wie ergänzen sich Medizin und die Angebote der Krebsliga Zürich?

Die wichtigste Säule für die betroffenen Männer ist die Arzt-Patienten-Beziehung. Vor und nach einem Eingriff müs-

sen die möglichen Komplikationen und funktionellen Nachteile ausführlich und verständlich diskutiert sein. Gut informierte und aufgeklärte Patienten haben nach neusten Studien sogar weniger Komplikationen und verarbeiten eine Komplikation wesentlich besser als andere. Die Krebsliga unterstützt diese Männer auch nach der akuten Behandlungszeit. Dazu zählen Treffen von Betroffenen mit gegenseitigem Erfahrungsaustausch, Informationsveranstaltungen, psychologische Unterstützung von Patienten – und eben auch der Partnerinnen. Neben einer verbesserten Diagnostik und der schonenderen Therapie hat auch die umfassende Nachbetreuung gerade auch durch die Krebsliga im Kanton Zürich viel zugunsten der Lebensqualität und Krankheitsverarbeitung von Männern mit Prostatakarzinomen geleistet. •



Prof. Hubert John führte 2002 die ersten roboterassistierten Prostatektomien in der Schweiz durch und ist heute mit seinem Team einer der erfahrensten daVinci-Operateure in Europa. 2017 wurden an seiner Klinik am Kantonsspital Winterthur 250 roboterassistierte Eingriffe durchgeführt.

* Soziale Kontinenz bedeutet, dass maximal eine Inkontinenzeinlage pro Tag benützt wird. Anm. der Red.

WORKSHOP

Prostatakarzinom. Was wird aus Sex und Partnerschaft?

Zu den häufigsten Komplikationen nach der Behandlung des Prostatakarzinoms zählen Harninkontinenz und erektile Dysfunktion. Unser Workshop im Winterthurer «Turmhaus» gibt Ihnen die Gelegenheit, sich gemeinsam mit Ihren Partnerinnen oder Partnern zu informieren und Anregungen für Ihre Beziehung zu erhalten.



Die meisten Männer, die in der Schweiz an Prostatakrebs erkranken, leben nach der Diagnose länger als fünf Jahre. Diese positive Entwicklung bringt mit sich, dass die Betroffenen lernen müssen, die Erkrankung und ihre Auswirkungen in ihren Alltag zu integrieren. Kurz nach der Behandlung im Spital steht bei den meisten die Wiederherstellung der Kontinenz im Vordergrund. Sobald in diesem Bereich Fortschritte spürbar werden, gewinnt auch die Sexualität wieder an Bedeutung. Doch wie geht ein betroffenes Paar mit den Veränderungen in der Partnerschaft und im Sexualverhalten um?

Dieser und anderen Fragen widmen sich am Samstag, 24. November 2018 von 10 bis 14 Uhr vier Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Disziplinen. Sie möchten im Rahmen des Workshops «Sexualität und Partnerschaft nach Behandlung eines Prostatakarzinoms», der im Begegnungszentrum «Turmhaus» stattfindet, Betroffenen und ihren Partnerinnen oder Partnern die Möglichkeit geben, sich gemeinsam zu informieren und Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung und den entstandenen Veränderungen in der Beziehung mitzunehmen.

Bis 22. November anmelden

Anmeldungen für den Workshop, für den wir einen Unkostenbeitrag von 35 Franken pro Person erheben, bitte bis 22. November unter Telefon 052 214 80 00 oder per E-Mail an turmhaus@krebsligazuerich.ch. Die Teilnehmeranzahl ist auf 20 Personen beschränkt. Sollten Sie sich den Kostenbeitrag nicht leisten können, nehmen Sie bitte mit unserem «Turmhaus»-Team Kontakt auf.

Unsere Experten

Dr. med. Georges F. Akoa Mbida ist leitender Urologe der Rehaklinik Parksanatorium Aulendorf in Deutschland. Er ist Autor verschiedener Ratgeberbücher. **Dr. Jan Brachlow** ist Oberarzt der Klinik für Urologie im Kantonsspital Winterthur und Autor diverser Fachartikel. **Stefan Mamié** ist Psychoonkologe, Onko-Sexologe der Krebsliga Zürich und Fachbuchautor. **Antje Mirwald** ist diplomierte Pflegefachfrau Onkologie HöFa 1 und leitet das «Turmhaus». •

«TURMHAUS»

Grosszügige Spende der NAK-Humanitas



Anlässlich des Eröffnungsfests der neu renovierten Neuapostolischen Kirche unweit des Winterthurer Hauptbahnhofs erhielt das «Turmhaus» eine grosszügige Spende. Auf Antrag des Gemeindemitglieds Stephan Sidler, der die Gelegenheit hatte, unser Begegnungs- und Informationszentrum zu besuchen, sprach die Stiftung NAK-Humanitas 10 000 Franken für Krebsbetroffene aus. «Turmhaus»-Leiterin Antje Mirwald nahm den Scheck mit grosser Freude entgegen. «Mir ist es wichtig, dass wir ein Projekt in Winterthur unterstützen, um den Menschen in unserer Region etwas zu geben», beschreibt Stephan Sidler seine Motivation. Die Krebsliga Zürich bedankt sich aufs Herzlichste.

PRAXIS FÜR PSYCHOONKOLOGIE

Dr. Enrico Bernasconi neu im Team

Wir freuen uns, Dr. med. Enrico Bernasconi, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH und körperzentrierter Psychotherapeut IKP, im Team unserer Praxis für Psychoonkologie begrüssen zu dürfen. Seit 1. November 2018 arbeitet er vor allem psychotherapeutisch für die Patientinnen und Patienten in einem 40-Prozent-Pensum. Ab Januar 2019 wird er drei Tage in der Woche für die Krebsliga Zürich tätig sein und sich ab dann auch am Konsiliardienst beteiligen und an den Aussenstellen engagieren. Herr Bernasconi arbeitet daneben in eigener Praxis in Basel.

«Während der Revision sind wir in ständigem Austausch»

«Wenn Sie mich fragen, was das Spannende an meinem Beruf als Wirtschaftsprüfer ist, dann antworte ich: die Menschen. Und in der Regel ernte ich auf eine solche Aussage genau den fragenden Blick, der zu erwarten ist. Ein Wirtschaftsprüfer, so sollte man denken, liebt vor allem Zahlen und nüchterne Fakten. Das stimmt eben nicht ausschliesslich. Besonders dann nicht, wenn man, wie ich, oft für gemeinnützige Vereine und Organisationen arbeitet.

Natürlich ist eine saubere Buchführung eine Grundvoraussetzung für jede Geschäftstätigkeit, die erfolgreich sein soll. Es ist wichtig, dass Zahlungseingänge und die entsprechenden -ausgänge ohne Lücken verbucht sind und dass man so eine Kontrolle darüber hat, wie es um ein Unternehmen steht. Bei NPOs, wie es die Krebsliga Zürich ist, sind die Problemstellungen aber vielschichtiger. Das herkömmliche Rechnungswesen wird ihr nicht gerecht. Denn die Rechnungslegung ist eben nicht nur ein buchhalterisches Thema sondern ist ganz eng verknüpft mit der Art, wie die Organisation geführt wird, mit ihrer Transparenz und damit mit ihrer Glaubwürdigkeit. Gemeinnützige Organisationen müssen vielen verschiedenen Anspruchsgruppen gerecht werden und für all die muss die Jahresrechnung aussagekräftig und verlässlich sein – für den Vorstand, die Zewo, die öffentliche Hand sowie die Spender und Spenderinnen.

Ich bin seit 2009 diplomierter Wirtschaftsprüfer und prüfe mit einem kleinen Revisionsteam seit dieser Zeit die Rechnungs-führung der Krebsliga Zürich. Als NPO hat sie genau diese Eigenheiten, anstelle von Gewinn und Eigenkapital steht bei solchen Vereinen vor allem die Effizienz der Dienstleistung im Vordergrund. Sie hat Sachziele, die sie erreichen will. Meine Aufgabe ist es zu prüfen, ob zweckgebundene Spenden auch ihrem Verwendungszweck entsprechend eingesetzt werden, ob den Regeln der Zewo nach Swiss GAAP FER 21, einem speziellen Rechnungslegungsstandard, Genüge getan wird und dafür zu sorgen, dass die effektiven Verhältnisse dargelegt werden.

Konstante Entwicklung

Um allfällige Risiken erkennen und Missverständnisse bei der Auslegung von beispielsweise Spendenaufgaben vermeiden zu können, müssen meine Kollegen und ich die Geschäftsführung der Krebsliga Zürich wirklich begreifen. Wir müssen wissen: Was macht die Krebsliga Zürich Neues, welche Dienstleistungen gibt es nicht mehr, gibt es Legate



Daniel Schweizer ist diplomierter Wirtschaftsprüfer, Teamleiter und Partner der OBT AG in Zürich. Er spielt gerne Fussball und Badminton und geniesst in seiner Freizeit gerne ein gutes Buch oder eine spannende Zeitschrift.

mit Auflagen? All dies erfährt man nicht durch die Zahlen allein, sondern im Gespräch. Wir gehen deshalb zwei sehr lange Tage vor Ort in die Geschäftsstelle und setzen uns mit Monica Cescutti, der Finanzverantwortlichen, zusammen. Wir besprechen Fragen, prüfen, besprechen wieder, klären ab. Während der Revision sind wir in ständigem Austausch. So können wir am Schluss bestätigen, dass alles den hohen Ansprüchen an Qualität und Transparenz genügt.

Ob ich in den letzten Jahren, in denen ich bei der Krebsliga Zürich für die Revision zuständig bin, mit ihr schimpfen musste? Nein. Aber natürlich haben wir immer etwas zu empfehlen, was man noch besser machen könnte. Die Krebsliga Zürich hat sich in den letzten Jahren aber immer stärker professionalisiert. So müssen NPOs heutzutage arbeiten.» •

Patientenverfügung «plus», das ist gesundheitliche Vorausplanung

Nicht nur wer schwer krank ist, soll seine Behandlung mitbestimmen und seine Werte und Wünsche differenziert darin einfließen lassen können. Die Patientenverfügung, die wir zu diesem Zweck bislang anbieten konnten, stösst heute an ihre Grenzen. Die neue Patientenverfügung «plus» hingegen geht weiter und integriert vollumfänglich die persönliche Einstellung zum Leben, zu schwerer Krankheit und zum Sterben.

Die vorausschauende Behandlungsplanung, englisch Advance Care Planning (ACP) genannt, ist ein Werkzeug für Patientinnen und Patienten, aber auch für gesunde Personen, die selbstbestimmt vorsorgen möchten. Mit diesem können sie die Erwartungen, die sie an ihre Behandlung im Fall einer persönlichen Urteilsunfähigkeit haben, gut informiert, aufgeklärt und damit eindeutig und verständlich formulieren und in einer Art erweiterten Patientenverfügung «plus» festhalten. Unsere Fachpersonen haben sich dieses moderne Instrument genauer angesehen und sind zum Schluss gekommen, dass es deutliche Vorteile gegenüber der herkömmlichen Patientenverfügung besitzt.

So setzt das Erstellen der Patientenverfügung «plus» ein intensives Beratungsgespräch voraus. In diesem sprechen zertifizierte ACP-Beraterinnen gemeinsam mit den Ratsuchenden, idealerweise auch mit den Angehörigen, über deren Einstellungen zum Leben, zu schweren Krankheiten, zu Befürchtungen und Vorstellungen hinsichtlich medizinischer Behandlungen. Dies nicht nur grundsätzlich, sondern auf verschiedene Situationen bezogen, in denen eine Urteilsunfähigkeit eintreten kann. Ein Patient in einer Notfallsituation, in der er plötzlich und unvorhergesehen urteilsunfähig wird, wünscht sich eventuell ein anderes Vorgehen als in Bezug auf eine schwere Krankheitssituation, in der er länger andauernd urteilsunfähig ist. Noch einmal anders sieht es womöglich aus, wenn mit einer bleibenden Urteilsunfähigkeit zu rechnen ist.

Wir bieten Entscheidungshilfen

Um aufgeklärt Entscheidungen für die eigene Verfügung fällen zu können, ist es aber wichtig, gut informiert zu sein. Was genau geschieht bei einer Reanimation? Welche Prognosen gibt es dazu? Wie kann mit Atemnot umgegangen werden? Was bedeutet es, künstlich ernährt zu werden? Um Patientinnen und Patienten in ihrer Entscheidungsfindung kompetent zu unterstützen, informieren unsere ACP-Beraterinnen nicht nur, sie coachen auch und stellen zusätzlich informative Unterlagen zur Verfügung, die als Entscheidungshilfen dienen können.

Ziel des neuen Angebots ist es, den Behandlungsteams durch diese strukturierte gesundheitliche Vorausplanung klare Leitplanken für medizinische Entscheidungen bei Urteilsunfähigkeit einer Patientin oder eines Patienten zu geben. Auch die Angehörigen können sich sicherer sein, den Willen ihrer Nächsten auch tatsächlich zu vertreten. Besonders aber erhalten die Betroffenen grössere Gewähr, dass ein solch modernes Dokument, welches auf dem Grundsatz der grösstmöglichen Patientenautonomie erstellt wurde, tatsächlich zu respektieren ist, wenn sie nicht mehr in der Lage sind, aktiv an medizinischen Entscheidungen teilzunehmen. •



IN KÜRZE

Was ist der Vorteil der Patientenverfügung «plus»?

Sie setzt ein Beratungsgespräch voraus und legt Therapieziele entlang verschiedener Krankheitssituationen fest. Dies gewährleistet einen intensiven Austausch über persönliche Lebenseinstellungen, über Krankheit und Sterben.

Für wen ist sie gedacht?

Für krebsbetroffene und gesunde Menschen, die vorausschauend Behandlungen im Fall einer Urteilsunfähigkeit planen möchten.

Wer berät mich?

Unsere Beraterinnen sind zertifizierte Fachpersonen. Sie vertreten die Haltung, dass die zu beratende Person bestimmt, was sie festlegen will, wen sie bei den Beratungsgesprächen dabeihaben will und wie sie die Festlegungen kommuniziert.

Was kostet das?

Eine ACP-Beratung ist kostenpflichtig. Für Details oder falls Sie sich eine solche Beratung nicht leisten können, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf: Telefon 044 388 55 00 oder info@krebsligazuerich.ch.

Wo erhalte ich mehr Informationen?

www.krebsligazuerich.ch/acp oder www.pallnetz.ch/acp-nopa.htm

«Das Miteinander ist entscheidend»

Sandra Loeffel ist passionierte Eventmanagerin und Yogalehrerin. Dass sie bei der Krebsliga Zürich beide Tätigkeiten ausüben kann, ist für die 36-Jährige eine grosse Bereicherung.

Vor sechs Jahren tauschte Sandra Loeffel ihren Bürostuhl gegen eine Yogamatte. Nach mehreren Jahren als Eventmanagerin bei einer Bank liess sie sich in Indien zur Yogalehrerin ausbilden. Sie wollte künftig beide Tätigkeiten ausüben, «am liebsten bei einer Organisation, für die der Mensch im Zentrum steht.»

Das ist ihr gelungen. Heute leitet die 36-Jährige die Eventabteilung der Krebsliga Zürich, koordiniert und betreut die zahlreichen Charity-Aktionen und gibt zudem Yogastunden für Betroffene im Winterthurer «Turmhaus». Was Sandra Loeffel anpackt, macht sie mit der ihr eigenen Ruhe, Freundlichkeit und Professionalität. Die Erlöse aus dem Eventbereich kommen Krebsbetroffenen und Angehörigen zugute. «Daher ist es wichtig, dass unsere Aktionen möglichst wenig Kosten generieren», sagt die aufgestellte Zürcherin. Entsprechend führt die Krebsliga Zürich selten eigene Events durch, sondern ist vielmehr an Anlässen präsent, die von Firmen und Institutionen zu ihren Gunsten organisiert werden. Stets ist von den Mitarbeitenden der Krebsliga Zürich voller Einsatz gefragt – sei es am Infostand, an Vorträgen, Workshops oder anderen Angeboten. Oft ist die Eventmanagerin selber oder ihre Teamkollegin Munirah Mokhtar vor Ort.

Gemeinsam grosse Ziele erreichen

Das Engagement der Bevölkerung beeindruckt Sandra Loeffel immer wieder aufs Neue, auch nach sechs Jahren bei der Krebsliga Zürich. Sie erhalte regelmässig Anfragen von Vereinen, Schulklassen oder Einzelpersonen, die grossartige Spendenaktionen auf die Beine stellen. Dann gehört es zu ihren Aufgaben, bezüglich allfälligen Bewilligungen zu beraten und die Initianten nach allen Möglichkeiten bei ihrem Vorhaben zu unterstützen. «Dass jemand seine Zeit und Ressourcen zur Verfügung stellt, ist keine Selbstverständlichkeit», erzählt die gelernte Kommunikationsfachfrau sichtlich berührt, «und diese Wertschätzung möchten wir zum Ausdruck bringen.»

Oft können gemeinsam grosse Ziele erreicht werden: Die jährlich stattfindende Ferienwoche für krebsbetroffene Kinder wird beispielsweise komplett durch die Einnahmen des Walliseller Laufs finanziert. Dieser wird jeweils vom Turnverein durchge-



SANDRA LOEFFEL

führt, unterstützt von der Gemeinde Wallisellen und zahlreichen Sponsoren. Und der Erlös aus einem privat initiierten Charity-Bazar ging an das Informations- und Begegnungszentrum «Turmhaus» in Winterthur, wo Krebsbetroffene ein breites Beratungs- und Kursangebot finden.

Die Krankheit steht nicht im Zentrum

Jeden Montag unterrichtet Sandra Loeffel im «Turmhaus» Yoga für Krebsbetroffene. Dass sie die Kurse von ihrer Vorgängerin übernehmen konnte, ist auch für ihre Arbeit als Eventmanagerin eine Bereicherung: «Mir ist stets vor Augen, welche Bedürfnisse wir mit dem Erlös aus Spendenaktionen befriedigen können.»

Was die Yogalektionen für Krebsbetroffene vom Angebot in einem privaten Studio unterscheidet? «Im «Turmhaus» gebe ich ein sanfteres Yoga, das Körper und Geist für den Alltag stärken soll», sagt die vielseitig Interessierte, die eine spezifische Weiterbildung auf dem Gebiet absolviert hat. Im Fokus stehen Entspannung und die Vertiefung der Atmung. Durch den geschützten Rahmen und die kleine Gruppengrösse von maximal acht Teilnehmenden könne sie zudem besser auf individuelle Bedürfnisse und Einschränkungen eingehen. Ansonsten sei die Krankheit in den Kursen jedoch kein Thema. Es gehe um positive Erlebnisse und Begegnungen. Und hier schliesst sich der Kreis ihrer beiden Tätigkeiten wieder, die Sandra Loeffel so am Herzen liegen. •



Solidarität in Pink mit Hymne

Im Brustkrebsmonat Oktober freuten wir uns über unzählige wunderbare Veranstaltungen im Kanton Zürich, die der Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen dienten, aber auch der Sensibilisierung und dem Sammeln von Spenden. Bereits im September fand einmal mehr eine Grossveranstaltung statt, die in Zürich ihresgleichen sucht: der Pink Ribbon Charity Walk. Dieses Mal warteten die Organisatorinnen mit einer eigens produzierten schweizerdeutschen Pink-Ribbon-Hymne auf. «Zäme simer stercher» wurde von den neun Pink-Ribbon-Ambassadoren Linda Fäh, Eliane, Mirjam Jäger, Viola Tami, Jesse Ritch, Luca Hänni, Sven Epiney, Bo Katzman und Franco Marvulli präsentiert. Am Abend durfte Rolf Huck, Geschäftsführer der Krebsliga Zürich, einen Scheck über grossartige 90 000 Franken entgegennehmen. Die Gelder fliessen u.a. in die Beratung von brustkrebsbetroffenen Frauen und ihren Familien, die finanzielle Unterstützung von Brustkrebsbetroffenen und die Finanzierung von Erstversorgungsprothesen nach Brustoperationen. Wir danken allen, die sich auch 2018 mit grossem Engagement einsetzten. •

Sonnenschutz am Flughafen

«Safety & Security Walk-In Days», so heissen die Sicherheitstage für Mitarbeitende des Flughafens Zürich, die Ende September, Anfang Oktober stattfanden. Neben Themen wie Feuer- und Lärmschutz stand auch der Schutz vor UV-Strahlung auf dem Programm. An vier Tagen hatte das Sonnenschutz-Team der Krebsliga Zürich die Gelegenheit, die Flughafen-Mitarbeitenden am Stand über den richtigen Sonnenschutz und die Früherkennung von Hautkrebs zu informieren. Dabei füllten die Männer und Frauen unser «Richtig oder Falsch»-Quiz aus und testeten so ihr Wissen über die Sonnenstrahlung. Per UV-Messgerät konnten sie zudem selber den UV-Schutz ihrer Kleidung messen, was für so manches Aha-Erlebnis sorgte. Unser Team freute sich sehr, an diesen Walk-In Days dabei sein zu dürfen. •



Zwei Diner in Rosa

Einen Abend voller Überraschungen hatte die Privatklinik Lindberg versprochen. Und das «Dinner in Rosa» wurde ein wunderbarer Anlass. Zum ersten Mal hatte die Winterthurer Klinik anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober und der dazugehörigen Sensibilisierungs- und Solidaritätsaktivitäten zum Galadiner zugunsten der Krebsliga Zürich geladen, um sich so im Kampf gegen Brustkrebs zu engagieren. Unser Vorstandsmitglied Remo Schmid bedankte sich vor Ort herzlich bei Direktorin Eva Heller und allen Beteiligten für das grosse Engagement und die wertvolle Spende in Höhe von über 12 000 Franken, mit der unsere Arbeit im Bereich Brustkrebs unterstützt wird. Auch in der Privatklinik Bethanien, fand wenig später (nach Redaktionsschluss) ein «Dinner in Rosa» zugunsten der Krebsliga Zürich statt. Ein herzliches Merci allen Organisatoren, Teilnehmenden, Spenderinnen und Spendern. •

› DEMNÄCHST: VERANSTALTUNGSVORSCHAU

Donnerstag, 22. November: Wann ist der Mann ein Mann?

18.30–20 Uhr, «Turmhaus», Winterthur. Ein Vortrag von Wolfgang Weigand, Theologe, Seminarleiter, Kabarettist und Autor. Herbert Grönemeyer sang 1984: «Männer haben's schwer, nehmen's leicht / Aussen hart und innen ganz weich / Werden als Kind schon auf Mann geeicht.». Welche (Vor-)Bilder von Männern haben wir? Was bedeutet «stark» und «schwach/verletzlich»? Wie hat man/Mann zu sein in Partnerschaft und Familie, in Freundschaften, in der Gesellschaft? Und ja, auch bei einer Krebserkrankung? An diesem Abend wird diesen Fragen nachgegangen und es werden einige Männerbilder humorvoll hinterfragt.

Samstag, 24. November: Sexualität und Partnerschaft nach Behandlung eines Prostatakarzinoms

10–14 Uhr, «Turmhaus», Winterthur. Ein Workshop für Paare (Details siehe S. 6). Sie erhalten Gelegenheit, sich gemeinsam zu informieren und Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung, mit den Behandlungsfolgen und den durch sie entstandenen Veränderungen in der Beziehung mitzunehmen.

Mittwoch, 28. November: Anders Denken, Neues schaffen

18.30–20 Uhr, «Turmhaus», Winterthur. Ein Vortrag von Thomas Bühler, Dr. sc. nat., NCS-Trainer und Mediator. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie mit unerwarteten negativen Veränderungen besser umgehen können und was Sie dazu brauchen? Aus naturwissenschaftlicher Sicht gibt es klare Hinweise, welche Vorgehen im Umgang mit schwierigen Situationen erfolgsversprechender sind. Weil sie der Funktionsweise des Gehirns, des Verstandes und des Körpers angepasst sind. Wie wir unser Gehirn anwenden, ist ganz wichtig.

Mittwoch, 12. Dezember: Lachyoga

14–16 Uhr, dipl. Yogalehrerin, Lachyogatrainerin und dipl. Pflegefachfrau Corinne Baumann führt Betroffene, Angehörige und weitere Interessierte ins Lachyoga ein.

Donnerstag, 13. Dezember: Mobiles Palliative Care Team (MPCT), Region Winterthur

18.30–20 Uhr, «Turmhaus» Winterthur. Im Rahmen des Vortrags von Christoph Schürch, Leiter MPCT, erhalten Sie Informationen darüber, was Palliative Care eigentlich ist und was

ein entsprechendes Care Team zu Hause bei Ihnen leisten kann. Reservationen bis 12. Dezember 2018 unter Telefon 052 214 80 00 oder per E-Mail turmhaus@krebsligazuerich.ch

Freitag und Samstag, 15. / 16. Februar 2019: Tumortage, Winterthur

Bereits zum 12. Mal findet die Veranstaltung organisiert durch das Kantonsspital Winterthur an der ZHAW statt. Ein vielfältiges Programm mit Vorträgen und Workshops rund um das Thema Krebs erwartet Sie.

Spezialisten vermitteln ihr Wissen in einer für ein Laienpublikum verständlichen Sprache. Während den Pausen bleibt Zeit für Fragen und Gespräche. Die Krebsliga Zürich wird mit einem Info-Stand sowie einem Workshop zum Thema Patientenverfügung präsent sein. www.tumortage.ch/2019

Offene Weihnachtsfeier

Am Mittwoch, **19. Dezember**, 14–16 Uhr, verbringen wir in gemütlicher Runde und bei heimeliger Weihnachtsmusik, Glühwein, Guetzli, Nüssli und Mandarinli im Winterthurer «Turmhaus» einen weihnachtlichen Nachmittag. Eingeladen sind Betroffene, Angehörige, aber auch Freunde von Betroffenen und weitere Interessierte. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wir freuen uns auf alle Gäste.



So erreichen Sie die Krebsliga des Kantons Zürich

Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich

Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00, Fax 044 388 55 11

info@krebsligazuerich.ch, Spenden: IBAN CH77 0900 0000 8000 0868 5

www.krebsligazuerich.ch / www.facebook.com/krebsligazuerich

«DIE KREBSLIGA ZÜRICH TUT UNS GUT.

Nach jedem Besuch im Winterthurer
Begegnungszentrum «Turmhaus» kommt
meine Mutter aufgestellt nach Hause.»

IRÈNE BODENMANN-MELI & LUKAS BODENMANN

«Sternen»-Wirtin, Schwingermuseum Winterthur & Sohn

Bitte
spenden Sie!

12CHF – SMS an 488
«helfen 12».

Danke.



krebsliga zürich

WIR HABEN ZEIT,
RAUM & RAT.

www.krebsligazuerich.ch