krebsliga zürich
drehscheibe für krebsthemen

Bulletin 1·2023

› Sonnenschutz: Man hat nur diese eine Haut (S. 4)

› Patientenverfügung «plus»: selbstbestimmt leben, krank sein und sterben (S. 7)

› Wie Lachen und Krebs zusammenhängen (S. 10)

Magazin für Mitglieder und Interessierte

ANDREA BAZZANI

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn und wo möglich, muss der Anteil vermeidbarer Krebserkrankungen weiter gesenkt und idealerweise verhindert werden. Es ist sozial und ökonomisch sinnvoller, wenn Krankheiten – und die damit verbundenen Schicksale – gar nicht erst entstehen. Ich bin davon überzeugt, dass Prävention hierbei eine immer grössere Rolle spielen wird. Krebsprävention bezeichnet die Summe aller Massnahmen, die darauf abzielen, das Krebserkrankungsrisiko zu verringern, den Krebs früh zu erkennen sowie über die Möglichkeiten der Nachsorge aufzuklären. Kurzum: Massnahmen, die Ihre Gesundheitskompetenz stärken und die wir bei der Krebsliga Zürich seit vielen Jahren verfolgen. Hierbei setzen wir auch auf Krebsforschung, Daten und tragfähige Netzwerke als wichtige Bausteine auf dem Weg zu einem Leben ohne Krebs.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen am Beispiel des schwarzen Hautkrebses auf, wie wichtig und vergleichsweise einfach es ist, Melanomen vorzubeugen, und wie die Krebsliga Zürich sensible Personengruppen vor Hautkrebs schützt (siehe S. 4). In der Rubrik *Meine Krebsliga* erfahren Sie, wie sich eine gewöhnliche Patientenverfügung von einer Patientenverfügung «plus» unterscheidet und was es heisst, selbstbestimmt krank zu sein und zu sterben (siehe S. 7). Einblicke in ihre Arbeit mit Krebsbetroffenen und Angehörigen in unseren Begegnungszentren gewährt unsere Pflegefachfrau Michèle Künzle (siehe S. 9). Ferner berichten zwei junge, krebsüberlebende Frauen vom Lachtraining. Lachtraining? Lesen Sie selbst (siehe S. 10)!

Rauchen, ungesunde Ernährung oder mangelnder Sonnenschutz: Es gibt viele Faktoren, die das Krebsrisiko erhöhen. Etwa ein Drittel der Erkrankungen wäre durch Prävention vermeidbar. Mit bestimmten Untersuchungen lassen sich Tumore entdecken, bevor sie Symptome verursachen. Durch sogenannte Früherkennungsprogramme kann die Heilungschance bei Krebs stark erhöht werden. Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung umfasst zwölf wirksame und wissenschaftlich fundierte Empfehlungen, welche es jeder Person ermöglichen, gezielt und einfach ihr persönliches Krebsrisiko zu senken (siehe Umschlagrückseite).

Ich wünsche Ihnen nun, liebe Leserin und lieber Leser, gute Unterhaltung mit unserem Bulletin.

Ihre

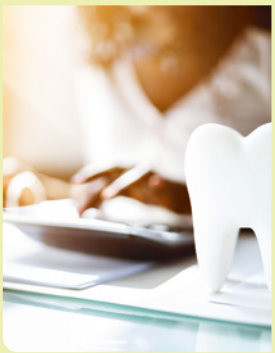
Andrea Bazzani, Geschäftsführerin

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga des Kantons Zürich • **Projektleitung & Realisation:** Nathalie Lustenberger, Katharina Nill und Cordula Sanwald • **Texte:** Katharina Nill • **Mitwirkung:** Team der KLZ • Auflage: 12 000 • **Design:** Paolo Monaco, monacografico.ch • **Korrektur:** textkontext Sprachenservice, Miklos Galambos, textkontext.ch • **Druck:** Print Solutions AG, Zürich. Nachdruck mit Quellenangabe erlaubt. • **Abbildungen:** iStock (S. 3), ACP Swiss (S. 8), Gaëtan Bally (Cover, S. 7, 11), Matthias Baudrexl mit freundlicher Genehmigung des Alpenvereins Innsbruck (S. 5), Daphy's Photography (S. 10), Lothar Dieterich (S. 4), International Agency for Research on Cancer (Umschlagrückseite), Krebsliga Schweiz (S. 3), Krebsliga Zürich (S. 3–4, 6, 9, 11), Fabienne Repond (S. 10) • **Kontakt:** Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00 • info@krebsligazuerich.ch, krebsligazuerich.ch

Einladung zur Mitgliederversammlung 2023

Am 6. Juni 2023 findet die diesjährige Mitgliederversammlung statt. Wir freuen uns, wenn wir Sie als Mitglied vor Ort begrüssen und zu einem offenen Austausch einladen dürfen. Auf der Tagesordnung stehen Einblicke in den Alltag von Krebsbetroffenen und was die Krebsliga Zürich mit ihrer Arbeit bewirkt. Weitere Programmpunkte sind die Erläuterung und Genehmigung von Jahresbericht und Jahresrechnung sowie Rück- und Ausblicke von Vorstandsvorsitzendem, Geschäftsführerin und einigen Fachpersonen auf ausgewählte Entwicklungen im Tätigkeitsspektrum der Krebsliga Zürich.



Warum zum Zahnarzt vor der Krebsbehandlung?

Stehen Sie vor einer Krebsbehandlung oder haben Sie jüngst mit einer Krebsbehandlung begonnen? Dann informieren Sie so schnell wie möglich Ihren Zahnarzt und lassen Sie Ihren Zahnstatus erheben. Die Krebsbehandlung und die Einnahme von Krebsmedikamenten wie Bisphosphonate oder Denosumab können Schäden im Kiefer oder an den Zähnen verursachen, die die Krankenkasse nur zahlt, wenn Sie durch einen Zahnstatus-Bericht nachweisen können, dass der Krebs diese Schäden verursacht hat. Weitere Infos und Merkblätter: krebsliga.ch/shop

Broschüren für Betroffene

«Brustkrebs früh erkennen» ist in neuer Auflage und Überarbeitung erschienen und erklärt, warum es so wichtig ist, regelmässig an einem Früherkennungsprogramm teilzunehmen. Enthalten sind auch die wichtigsten Risikofaktoren für Brustkrebs. Die ebenfalls überarbeitete Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken» bietet betroffenen Eltern und anderen Bezugspersonen konkrete Bewältigungsstrategien und Hilfestellung für den Umgang mit Kindern. Sie enthält Tipps für Gespräche mit Kindern, gibt Anhaltspunkte, was in einem Kind vorgeht, was es braucht und wie es unterstützt werden kann. Zudem beinhaltet die Broschüre Tipps für Lehrpersonen. Beide Broschüren und viele mehr sind im Shop der Krebsliga als Download und zur Bestellung erhältlich. krebsliga.ch/shop

Vorträge zu Rechten und Pflichten von Patient:innen

Im Rahmen einer mehrteiligen Vortragsreihe zu Rechten und Pflichten von Patient:innen finden am 26. Mai im Begegnungszentrum Wäldli in Zürich und via Zoom sowie am 2. Juni im Begegnungszentrum Turmhaus in Winterthur Vorträge zum Thema «Haftpflicht und Sorgfaltspflichtverletzung» statt. Interessierte erfahren hier, wie sie legitime Ansprüche durchsetzen können und welche Angebote der Unterstützung sowohl die Patientenstelle als auch die Krebsliga Zürich bieten. krebsligazuerich.ch/rechte-pflichten

Man hat nur diese eine Haut

Es spriesst, die Vögel zwitschern, die Tage werden länger und die Strahlen der Sonne wärmer: Wir strömen nach draussen. Der Sonnenbrand, ein grosser Risikofaktor für Hautkrebs, zählt zu den vermeidbarsten Verletzungen. Wie kommt es da, dass die Erkrankungen an Hautkrebs in Europa und in der Welt stetig zunehmen, warum hat die Schweiz hierbei einen unliebsamen Spitzenplatz – und was ist zu tun?

Expert:innen rund um Hautkrebs und Prävention: Monika Burkhalter, Leiterin Prävention und Früherkennung der Krebsliga Zürich, und Dr. Lothar Dieterich, Senior Scientist der Universität Heidelberg. Zuvor forschte er am Institut für pharmazeutische Wissenschaften der ETH Zürich im Rahmen des von der Kantonal-Zürcherischen Krebskommission geförderten Projekts zu Melanomen und dem lymphatischen System.

So schützen Sie sich vor der UV-Strahlung

- **Schatten:** Der beste Sonnenschutz, insbesondere zw. 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am intensivsten scheint, ist ein Platz am Schatten.
- **Kleider:** Kleider, Sonnenhut und Sonnenbrille schützen besser als jede Sonnencreme.
- **Sonnencreme:** Verwenden Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor, der vor UV-A- und UV-B-Strahlung schützt. Faustregel: drei Esslöffel für den Körper, ein Teelöffel fürs Gesicht. Tragen Sie diese Menge nach starkem Schwitzen und nach jedem Schwimmen neu auf und cremen Sie v. a. sogenannte Sonnenterrassen wie Lippen, Nase und Ohren sowie Kopfhaut, Nacken und Schultern. In der Regel sind die Cremes nach dem Öffnen zwölf Monate haltbar und sollten danach nicht mehr gebraucht werden.
- **Kein Solarium:** Verzichten Sie ganz darauf.

In der Schweiz erkrankten im Jahr 2022 rund 3100 Personen an schwarzem Hautkrebs (Melanom) und geschätzte 25 000 Personen an weissem Hautkrebs (Basaliom oder Spinaliom). Das Hautmelanom ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen die vierthäufigste Krebsart in der Schweiz. Im internationalen Vergleich belegt die Schweiz Platz 7, im europäischen Vergleich Platz 4 unter den Ländern mit den höchsten Erkrankungsraten.[1] Dass die Hautkrebsinzidenzen weltweit seit zwei bis drei Jahrzehnten zunehmen, mag insbesondere mit einer gesamtgesellschaftlich gestiegenen Lebenserwartung zusammenhängen: Wer älter wird, hat auch ein grösseres Risiko, an Krebs bzw. Hautkrebs zu erkranken. Gleichzeitig gewährleistet eine vielerorts gute medizinische Versorgung, dass Melanome frühzeitig erkannt, als Erkrankung erfasst werden uns somit in die Statistiken einfliessen.

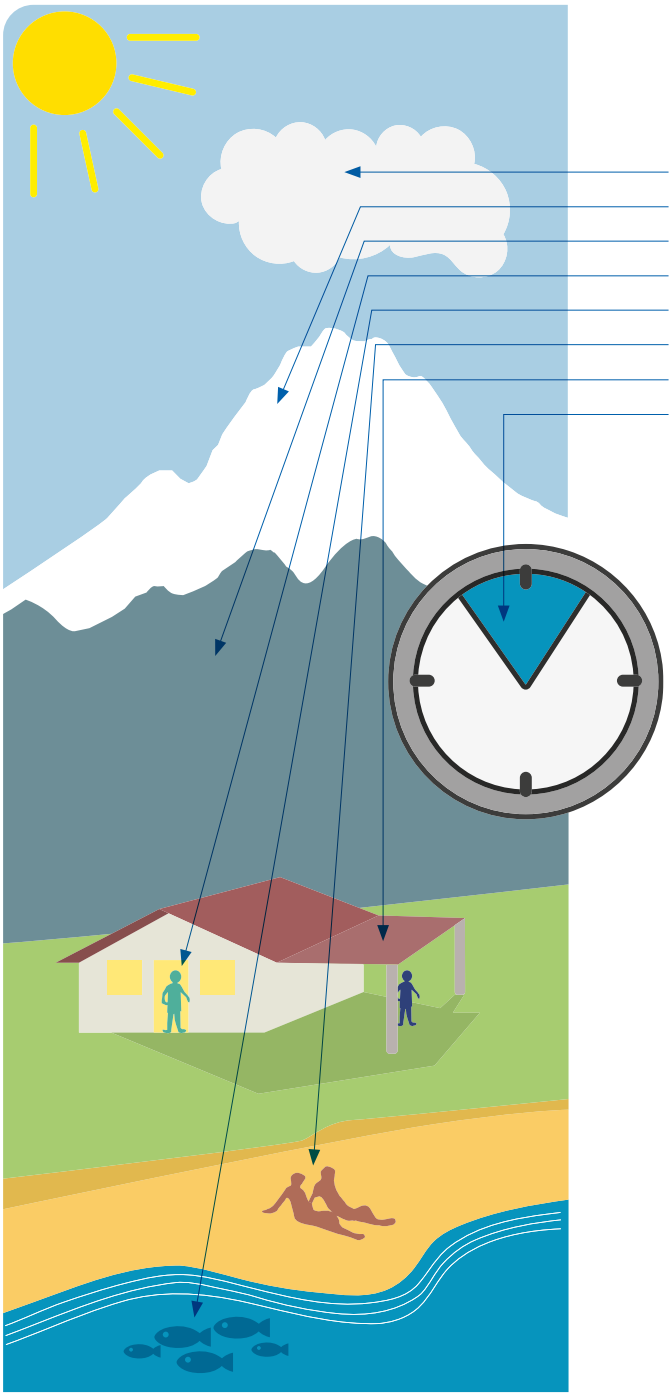
Sonnenbräunung – ein vergangener Chic

Monika Burkhalter, Leiterin Prävention und Früherkennung der Krebsliga Zürich, nennt als wichtigen Auslöser für Hautkrebs unser Freizeitverhalten im Kontext von UV-Strahlung: «Wiederkehrende intensive Sonnenbäder oder Besuche in Solarien sowie Sonnenbrände in jedem Alter sind sehr schädlich für die Haut.» Neben den Gefahren durch UV-Strahlen sind auch andere Faktoren bei der Errechnung des persönlichen Hautkrebsrisikos miteinzubeziehen. Als besonders gefährdet gelten ferner hellhäutige und helläugige Personen, die schnell zu Sonnenbrand neigen oder viele Pigmentmale haben, Personen, die in ihrer Kindheit oft einen Sonnenbrand hatten, Personen, in deren Verwandtschaft Fälle von Hautkrebs bekannt sind, und jene mit einem geschwächten Immunsystem.

Wohlstand und geografische Situation

Doch was erklärt die hohen Inzidenzen in der Schweiz? «Die Gründe sind nicht abschliessend bekannt und können nur vermutet werden», sagt Präventionsexpertin Burkhalter. «Neben der älter werdenden Gesellschaft und der Datenerfassung von Krebserkrankungen könnte die geografische Situation der Schweiz mit ihren Bergen und Seen ebenso Einfluss auf diese Zahlen haben wie der in der Schweiz hohe Lebensstandard, der natürlich das Freizeitverhalten beeinflusst.» Sonnenurlaube kommen einem hier ebenso in den Sinn wie Golfsport, Wandern, Skifahren und Baden. Mit zunehmender Höhe steigt auch die UV-Belastung –

[1] wcrf.org/cancer-trends/skin-cancer-statistics, Datenlage von 2020



Wichtige Faktoren für die UV-Licht-Intensität

- 90% der UV-Strahlung durchdringen Wolken.
- Schnee reflektiert 80–90% der UV-Strahlung.
- Pro 1000 m nimmt die UV-Strahlung um 15% zu.
- Arbeiten im Haus reduziert das UV-Risiko auf 10–20%.
- 50% UVB und 75% UVA erreichen 1 m Wassertiefe.
- Sand reflektiert bis zu 50% der UV-Strahlen.
- Schatten reduziert UV-Strahlen um bis zu 50%.
- Zwischen 11 und 13 Uhr ist die UV-Einstrahlung am höchsten.

dies gilt für reflektierende Oberflächen wie Schnee und Wasser. Zuletzt verschärft der Klimawandel die UV-Strahlenbelastung: Wolkenlose Tage und wärmere Temperaturen locken uns zu jeder Jahreszeit vermehrt ins Freie bei gleichzeitig intensiverer Strahlenbelastung durch die abnehmende Ozonschicht. Der effizienteste Sonnenschutz ist und bleibt angesichts dieser Tatsachen der Aufenthalt im Schatten, die Verwendung von Sonnenschutzmittel sowie das Tragen von Sonnenhüten, Bekleidung und Sonnenbrillen.

Unabdingbare Früherkennung

Daneben helfen die Früherkennung mit regelmässigen Selbstkontrollen der Haut auf Veränderungen und jährliche Untersuchungen beim Hautarzt, um Hautkrebs rechtzeitig zu entdecken oder zu überleben. Galt ein metastasiertes Melanom früher als unheilbar, lassen sich Behandlungsmöglichkeiten und Prognose eines Hauttumors heute durch Früherkennung entscheidend verbessern. Die Überlebenschancen sind hierzulande sehr gut. Während weisser Hautkrebs häufiger ist, ist schwarzer Hautkrebs gefährlicher. Dr. Lothar Dieterich vom Institut für pharmazeutische Wissenschaften an der ETH Zürich erklärt dessen Bösartigkeit: «Im fortgeschrittenen Stadium streut die Tumorerkrankung oft in andere Organe und kann nur schwer behandelt werden. Das häufig zuerst von Streuung betroffene Organ sind Lymphknoten, die über Lymphbahnen direkt mit dem initialen Krebsgeschwür in der Haut verbunden sind. Häufig kommt es schon im Frühstadium der Erkrankung zu strukturellen und molekularen Veränderungen dieser Lymphknoten, welche nicht nur die nachfolgende Besiedlung durch Melanomzellen begünstigen, sondern auch die körpereigene Immunabwehr gegen den Tumor schwächen können.» Wie die Tumorzellen mit ihrem Wirtsorganismus reden bzw. wie diese Kommunikation erfolgreich gestört werden kann, um den Fortschritt der Erkrankung zu bremsen, das hat Lothar Dieterich mit seinem Team im Rahmen der Krebsforschungsförderung der Krebsliga Zürich untersucht. →

Wissen schützt

Weil Wissen schützt, setzt die Krebsliga Zürich in puncto Hautkrebs verstärkt darauf, Personen mit einem erhöhten Risiko zu sensibilisieren und zu schützen. Weil gerade unter Jugendlichen das Schönheitsideal sommerlich gebräunter Haut weit verbreitet ist – das Thema Sonnenschutz interessiert hingegen kaum –, macht die Krebsliga Zürich mit der Kampagne «Ja nicht rot werden» die Lernenden an Berufsschulen im Kanton Zürich darauf aufmerksam, wie wichtig der richtige Sonnenschutz für ihr Leben ist. Die andere sensible Gruppe sind Kleinkinder, die die Krebsliga Zürich im Rahmen des Projekts «Sonnensegel» schützt. Monika Burkhalter erklärt: «Da die Haut von Kindern dünner ist als bei Erwachsenen, hat die schädliche Strahlung einen kürzeren Weg zu den hochsensiblen Stammzellen in der Haut. Gleichzeitig ist der natürliche Eigenschutzmechanismus der Kinderhaut noch nicht vollständig entwickelt, weshalb sie besonderen Schutz benötigt.» Die Krebsliga Zürich spendet jedes Jahr 20 Sonnensegel an Kinderkrippen im Kanton Zürich. Zusätzlich erhalten die Krippen Infobroschüren, die altersadäquat über den Umgang mit Sonne aufklären. Gemeinsam mit Spender:innen, aus deren Geldern sich diese beiden Projekte finanzieren, will die Krebsliga Zürich der Vision von einer Welt, in der weniger Menschen an Krebs erkranken, ein Stück näherkommen. Kontaktieren Sie uns, wenn auch Sie sich gezielt für die Präventionsprojekte der Krebsliga Zürich einsetzen wollen.•

Eines der begehrten Sonnensegel im Garten der Kita Rötel, Zürich

Infos & Fotowettbewerb:

Die Krebsliga Zürich hat sich zum Ziel gesetzt, Jugendliche im Alter zwischen 12 und 20 Jahren konstant darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig der richtige Sonnenschutz für ihr Leben ist. Mehr zur erfolgreichen Kampagne, die jährlich tausende von Berufsschüler:innen im Kanton Zürich erreicht, und zum coolen Fotowettbewerb auf janichtrotwerden.ch. Mitmachen und gewinnen!

Sonnenbrand bei Krebsbetroffenen

Krebsbetroffene gehören zu den Personen mit erhöhtem Risiko für einen Sonnenbrand. Die Einnahme von Arzneistoffen wie Zytostatika oder Immuntherapeutika, Wirkstoffe aus der Gruppe der Antibiotika oder Antidepressiva sowie eine Chemo- oder Strahlentherapie erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Grund hierfür ist, dass Chemotherapeutika und radioaktive Strahlung die sich schnell teilenden Zellen der Haut schädigen, wodurch die Haut ungewohnt trocken und extrem lichtempfindlich werden kann. Dieser Effekt kann bis zu sechs Monate nach Abschluss der Therapie anhalten. Schützen Sie sich also besonders gut!

Selbstbestimmt leben, krank sein und sterben

Ist man plötzlich urteilsunfähig[2], stehen Behandelnde und Angehörige vor schwierigen Entscheidungen. Die vorausschauende Behandlungsplanung oder Patientenverfügung «plus», fachsprachlich auch Advance Care Planning (ACP), regelt den Willen der Betroffenen und orientiert Involvierte. Zertifizierte ACP-Berater:innen der Krebsliga Zürich begleiten bei der Erstellung der Patientenverfügung «plus».

Wissen Sie, wie Sie im Krankenhaus behandelt werden möchten, wenn Sie nach einem schweren Unfall oder mit einer unheilbaren Krebserkrankung nicht mehr urteilsfähig sind? Nur in Notfallsituationen und wenn der Patient:innenwille unbekannt oder nicht eindeutig ist, entscheiden Ärzt:innen nach bestem Ermessen. Doch was, wenn der Notfall vorüber ist? Wollen Sie unter allen Umständen am Leben bleiben? Was heisst «leben» für Sie? Wer Selbstbestimmung über Leben, Krankheit und Sterben als Freiheit erleben will, ist gut beraten, Fragen wie diese in der Patientenverfügung «plus» zu regeln.

Monika Sidler ist Sozialarbeiterin bei der Krebsliga Zürich und hat als zertifizierte Beraterin in ACP schon viele Menschen durch diese strukturierten Beratungsgespräche begleitet, in deren Verlauf eine solche Patientenverfügung «plus» entsteht. «Schritt für Schritt begleiten wir Interessierte dabei, künftige gesundheitliche Krisensituationen anzudenken, in denen sie selbst entscheidungsunfähig sind. Indem wir Werte und Behandlungswünsche reflektieren und formulieren, entsteht eine widerspruchsfreie Patientenverfügung, die auf den persönlichen Werten beruht und medizinisch aussagekräftige und sinnvolle Festlegungen enthält.» Will eine Patientin zum Beispiel in einer Krisensituation nicht ins Krankenhaus, hat aber ein Blutungsrisiko, gilt es genau festzulegen, was in der Situation einer Blutung zu tun ist.

Monika Sidler berät zur Patientenverfügung «plus».

Unterschied zur gewöhnlichen Patientenverfügung

Gewöhnliche Patientenverfügungen lassen sich im Internet herunterladen und ohne Hilfe ausfüllen – allerdings erweisen sie sich im Notfall oft als unrealisierbar oder widersprüchlich, z. B. wenn jemand jede lebensverlängernde Massnahme ablehnt, jedoch reanimiert werden möchte. Auch fokussiert die gewöhnliche Patientenverfügung isoliert auf das Lebensende. Eine Patientenverfügung «plus» hingegen ist mehr als nur ein Dokument: Sie spiegelt den Willen einer Person derart geklärt und formuliert, dass dieser im Ernstfall auch umsetzbar ist. Dieses Resultat basiert auf einem komplexen Prozess bestehend aus einem oder mehreren Beratungsgesprächen mit einer ACP-Beratungsperson, die Widersprüche aufzulösen hilft. →

Inhalt der Patientenverfügung «plus»

- Standortbestimmung zur Therapiezielklärung
- Ärztliche Notfallanordnung (ÄNO) bei plötzlicher Urteilsunfähigkeit
- Spitalbehandlung bei Urteilsunfähigkeit unklarer Dauer
- Behandlung bei bleibender Urteilsunfähigkeit
- Behandlungswünsche letzte Lebenszeit
- Behandlungswünsche Sterbephase
- Weitere Anordnungen
- Unterschriften und Aktualisierung

ACP ist wissenschaftlich fundiert und wird von Bundesamt für Gesundheit BAG empfohlen.

[2] Laut Schweizer Zivilgesetzbuch ist jede Person urteilsfähig, die nicht wegen ihres Kindesalters, infolge geistiger Behinderung, psychischer Störung, Rausch oder ähnlicher Zustände unfähig ist, vernunftgemäss zu handeln.

Die Patientenverfügung «plus» regelt drei mögliche Situationen der Urteilsunfähigkeit: den akuten Notfall (z. B. Herz- oder Lungenversagen, Unfall), den Zustand längerer Urteilsunfähigkeit mit unklarer Prognose (z. B. Komplikation nach einer OP) und den Zustand dauerhafter Urteilsunfähigkeit (z. B. bei Demenzerkrankung oder schweren Hirnschädigungen infolge eines Schlaganfalls). Wünschbar und empfehlenswert ist, eine vertretungsberechtigte Person in das ACP-Gespräch miteinzubeziehen: Diese kann im Ernstfall die schriftliche Dokumentation des Patient:innenwillens durch die persönliche Gesprächserinnerung besser stützen, ergänzen und beleben.

Steigende Nachfrage

Seit Ausbruch der Pandemie im Frühjahr 2020 verzeichnen die drei ACP-Beraterinnen der Krebsliga Zürich einen Anstieg der Nachfrage nach ACP-Beratungen. Monika Sidler vermutet, «dass die Verbreitung von Bildern auf Intensivstationen das Bedürfnis geweckt hat, für Situationen der eigenen Urteilsunfähigkeit vorzusorgen». Ein weiterer Treiber sei die zunehmende Praxis unter Ärzt:innen und Onkolog:innen, ihre Patient:innen zur Erstellung einer Patientenverfügung «plus» zu ermuntern bzw. sie danach zu fragen.

Seit 2021 arbeitet eine nationale, vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) beauftragte Arbeitsgruppe an besseren Rahmenbedingungen zur Förderung der Selbstbestimmung im Fall von Krankheit, Pflege, Unfall und Tod. Konsens ist, dass jede Person eine solche Patientenverfügung verfassen sollte. Hierbei ist die Verfügung nicht in Stein gemeisselt, kann jederzeit angepasst werden und hat auch kein Ablaufdatum. Monika Sidler empfiehlt, «diese alle zwei bis drei Jahre durchzulesen und sich mit der Beraterin in Verbindung zu setzen, falls sich Änderungswünsche ergeben». •

geplante Urteilsunfähigkeit Dauer vorhersagbar	**plötzliche unvorhergesehene Urteilsunfähigkeit** Dauer ungewiss	**länger andauernde Urteilsunfähigkeit** Dauer ungewiss	**bleibende Urteilsunfähigkeit** Dauer lebenslang
Operationen / andere Eingriffe mit Narkosen	**Notfallsituation**	**schwere Krankheitssituation**	**chronische Krankheitssituation**
Festlegungen: Therapieziel ÄNO	Festlegungen: Therapieziel ÄNO	Festlegungen: Therapieziel mit Prognoseeinschätzung, medizinische Massnahmen	Festlegungen: Therapieziel ÄNO, medizinische Massnahmen

Angebote und Anlässe für Krebsbetroffene und Angehörige
In unserer Agenda krebsligazuerich.ch/agenda finden Sie Veranstaltungshinweise, u. a. zu Workshops wie «Allgemeines zu Rechten und Pflichten als Patient:in»

MICHÈLE KÜNZLE

«Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strome des Lebens»

Seit Januar 2022 arbeitet Pflegefachfrau Michèle Künzle in den Begegnungszentren der Krebsliga Zürich. Für Krebsbetroffene und Angehörige, die sich dort treffen oder beraten lassen möchten, ist sie Ansprechperson. Hier beschreibt sie, was ihr an ihrer sehr persönlichen Arbeit mit Krebsbetroffenen und Angehörigen wichtig ist.

Was genau ist deine Aufgabe bei der Krebsliga Zürich?

Als Pflegefachfrau HF mit mehreren Zusatzausbildungen berate ich Krebsbetroffene oder deren Angehörige in pflegerisch-medizinischen Themen. Diese Personen können uns ohne Termin im «Turmhaus» Winterthur und im «Wäldli» Zürich aufsuchen und sich vor Ort von mir oder meinen Kolleginnen zu Krankheitsbeschwerden und Therapiefolgen beraten lassen. Hierbei vernetze ich mein Gegenüber nicht zuletzt mit Angeboten, die in der aktuellen Situation hilfreich sein könnten. Ferner bin ich für die Leitung und Durchführung der Kurse für Fatigue-Management sowie für Einzelsprechstunden zuständig. Ich organisiere Anlässe, Workshops und Vorträge, die in den Begegnungszentren stattfinden, und wirke mit Referaten oder Standarbeit auf Anlässen in der Öffentlichkeitsarbeit mit.

Was kennzeichnet deine Arbeitsweise?

Ich treffe täglich auf viele Menschen, die mit der Diagnose Krebs konfrontiert sind und deren Leben sich schlagartig ändert. Ich begegne meinem Gegenüber mit Respekt und Wertschätzung, bewerte die Menschen nicht, und nehme sie so, wie sie sind. Ich versuche stets, gemeinsam mit ihnen die bestmögliche Unterstützung für sie zu finden. Viele Menschen, denen ich begegne, haben Angst – Fragen und Unsicherheiten belasten sie. Sie in diesem Prozess zu unterstützen, zu begleiten und zu stabilisieren, ist eine grosse Aufgabe, die ich sehr gerne durchführe. Hierbei schätze ich die Arbeit im Team und die Vernetzung mit Fachleuten aus verschiedenen Bereichen innerhalb und ausserhalb der Krebsliga Zürich sehr.

Was magst du an deiner Arbeit?

Es macht mich zufrieden, Menschen in einer aussergewöhnlichen Lebenssituation mit meinem Wissens- und Erfahrungsschatz unterstützen zu dürfen. Ihre Vielseitigkeit macht meine Tätigkeit sehr abwechslungsreich und interessant. Oft weiss ich morgens noch nicht, was oder wer mir heute begegnen wird: Das macht mich offen und flexibel. Wichtig ist mir auch die konstruktive Zusammenarbeit mit den verschiedenen Fachbereichen der Krebsliga Zürich.

Welches waren die wichtigsten Stationen vor der Krebsliga Zürich?

Einer meiner wichtigsten Arbeitsstationen war die Arbeit in einer Spitexorganisation, bei der ich 14 Jahre die Betriebsleitung innehatte. Personalführung, Betriebsentwicklung und Einsätze bei den Menschen zuhause machten diese Phase intensiv und spannend. Nach diversen Weiterbildungen in Onkologie und Palliative Care habe ich zu einem ambulanten, fachspezialisierten Team für Onkologie und Palliative Care gewechselt, wo ich einige Jahre Krebsbetroffene während allen Phasen der Erkrankung professionell in ihrem Daheim pflegte und bis an ihr Lebensende betreute.

Der beste Rat, den du je bekommen hast?

Sei beruhigt, denn es wird immer wieder Abend und es wird immer wieder Morgen.

Welche drei Attribute beschreiben dich am besten?

Da ich in meiner Arbeit Empfindungen, Emotionen, Gedanken und Einfühlungsvermögen brauche, ist ein Attribut die Empathie. Ferner bin ich offen für alles, was auf mich zukommt. Und ich bin humorvoll.

Dein Rezept für ein gesundes Leben?

Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strome des Lebens. In meiner ambulanten Tätigkeit fragte ich eine sehr vitale 97-jährige Klientin, wie sie es hinbekäme, so gut zu altern. Ihre Antwort war: «Einfach von allem etwas, nicht zu viel und nicht zu wenig – und jeden Tag mehrmals lachen.» Das ist seit Jahren auch mein Rezept.

Ein Lesetipp?

«Der alte Mann und der Hase» von Berend Feddersen. Ein ehrliches und ermutigendes Gespräch über das Leben und Sterben.

Ausschlafen oder Aufstehen?

Da ich den Feierabend und die Abendstunden für mich geniesse, viel lese und Ruhe und Dunkelheit mich entspannen, gehöre ich zu den Menschen, die abends aktiv sind und morgens gern ausschlafen. •

Sie möchten sich mit spezialisierten Pflegefachfrauen oder Betroffenen austauschen?
In unseren Begegnungszentren «Wäldli» und «Turmhaus» ist dies möglich. krebsligazuerich.ch/kontakt

«Man startet anders in den Tag»

Wer lacht, baut Stress ab und sorgt für muskuläre und mentale Entspannung, heisst es. Ist es das, was Personen wie Daniela und Fabienne ins Begegnungszentrum «Wäldli» zum Lachtraining-Workshop beim bekannten Schweizer Lachtrainer Christian Hablützel führt?

Als der Krebs besiegt ist, entsteht dieses Foto von Daniela.

Nach der zweiten Chemotherapie hat Fabienne einfach «an ihre mentale und physische Kraft geglaubt» und spontan allein den rund 3300 Meter hohen Piz Languard bestiegen.

Heute werden wir durch gezielte Übungen die Lachmuskeln so ölen, dass sie im Alltag öfter und schneller zu einem natürlichen Lachen führen, kündigt der Mann da vorne an und – lacht. Christian Hablützel muss es wissen: Er ist diplomierter Lachtrainer und Humorcoach, leitet eine Praxis für inneres Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung und ist auch als Gesundheitsclown tätig. Humor, Lächeln, Lachen verändern die Gesichtsausdrücke – und veränderte Gesichtsausdrücke verändern die Gefühle. Lachen, so lässt sich die Studienlage zusammenfassen, wirkt sozial, körperlich, emotional und – kognitiv: und zwar nur positiv!

Unter den Teilnehmenden dieses Lachtrainings im Zürcher «Wäldli» sind auch Fabienne und Daniela. Daniela ist heute mit ihrem Partner da und im Verlauf des Abends zeigt sich, dass sich das junge Paar bei den Übungen eher anstrengen muss, mit dem Lachen wieder aufzuhören statt hineinzufinden. «Ja, wir lachen sehr gern und sind positiv eingestellt. Das hat uns sehr geholfen», sagt Daniela. Vor einem Jahr riss der Zufallsbefund einer akuten myeloischen Leukämie, ein bösartiger Blutkrebs, die junge Primarschullehrerin aus ihrem Alltag und machte in den nachfolgenden acht Monaten eine stationäre Chemotherapie erforderlich.

«Die positive Einstellung und das Vertrauen ins Leben haben mich durch diese Zeit getragen. Ich habe alle Energien gesammelt, die ich finden konnte», erzählt die dynamische Mittdreissigerin nach dem Lachtraining. «Wenn sich das Leben so stark verändert, begegnet man sich selbst anders und richtet sich komplett neu aus.» Heute könnte sie auch den Tod anlächeln, stünde er ihr gegenüber. Inzwischen ist Daniela dem Tod von der Schippe gesprungen, feiert ihr Leben – ihr Körper weist keine Krebszellen mehr auf. Ein individuelles Onko-Reha-Programm bei der Krebsliga Zürich unterstützt sie dabei, in den Alltag zurückzukehren. Und weil sie sich gern bewegt, ist Bewegung ein wesentlicher Baustein dieses ambulanten Programms. In ihrem Erstgespräch war ihr auch das «Wäldli» gezeigt worden, wo sie seitdem nach dem Training öfter mal vorbeischaut, zu Mittag isst oder einen der Workshops besucht – wie heute.

Daniela hat Fabienne auf den Abend im «Wäldli» aufmerksam gemacht – die Frauen kennen sich aus der Bewegungstherapie. «Dass es so etwas wie einen Lachtrainer überhaupt geben soll, hat mich gwundrig gemacht», sagt die 41-jährige ebenso strahlende Frau. «Vielleicht sind es gerade Lebenssituationen wie unsere, die einen noch offener für neue Ansätze machen?» Wie Daniela hat Fabienne den Krebs gerade besiegt. Im vergangenen Sommer ertastete sie in ihrer Brust einen Knoten, der sich als HER2-positiver Brustkrebs herausstellte. Unterdessen sind keine Krebszellen mehr nachweisbar und im Juli wird sie nach einem Jahr auch ihre Antikörpertherapie beendet haben. Als Trainer Hablützel erzählt, dass Kinder rund 400-mal täglich lachen, während Erwachsene nur noch 15-mal am Tag Grund zum Lachen finden, resoniert das in Fabienne. Als Mutter einer Fünfjährigen weiss sie: «Meine kleine Tochter macht es mir extrem leicht, die Energie dahin zu lenken, wo es lohnenswert erscheint, und auch Humor in den Alltag zu integrieren.»

So kommt es auch, dass Fabienne am Tag nach dem Lachtraining morgens im Bett anfängt, laut zu lachen. Aus Übungszwecken. «Erst schauten mein Mann und meine Tochter mich überrascht und etwas befremdet an. Es dauerte nicht lange, bis sie in mein Lachen einfielen. So startet man ganz anders in den Tag!», sagt sie. Das Lachtraining hat ihr eine ihrer wichtigsten Strategien in Erinnerung gerufen. «Auf die kommts genau drauf an, wenn man plötzlich ums Überleben kämpft: immer wieder neuen Mut zu schöpfen, positiv zu bleiben, aufs Positive zu fokussieren, die guten Tage zu geniessen und so oft wie möglich mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen.» •

Familienwochenende in Malbun

Sie suchen als Familie ein wenig Abstand vom Alltag und einige unbelastete gemeinsame Momente? Das Familien-Wanderwochenende auf der Alp Malbun verspricht ein abwechslungsreiches Programm in der Natur. Mit Nikolaus Büchel werden die Teilnehmenden von einem eidgenössisch zertifizierten Wanderleiter mit spezifischer Weiterbildung in Psychologie und grosser Erfahrung mit Krebsbetroffenen begleitet. 1.–3. September 2023. Details: krebsligazuerich.ch/kursangebot

Yoga für Krebsbetroffene in Winterthur

Der 10-teilige Kurs «Entspannung mit Yoga» für Krebsbetroffene und Angehörige mit Kursstart am 15. Mai bietet noch freie Plätze! Yogalehrerin Karin Ahuja leitet eine Mischung an aus Übungen für Atem, Körperwahrnehmung, Balance und Achtsamkeit sowie aus der Entspannungstechnik Yoga Nidra und kurzen Meditationen – individuell angepasst auf den Gesundheitszustand der Teilnehmenden. Die Kurse beginnen jeweils um 8.30 oder um 10 Uhr. Details: krebsligazuerich.ch/kursangebot

Kinderferienlager 2023 in Lungern OW

Save the Date: Auch diesen Oktober veranstaltet die Krebsliga des Kantons Zürich die beliebte Ferienwoche für Kinder und Jugendliche aus der ganzen Schweiz, die krebsbetroffen sind oder krebsbetroffene Familienmitglieder haben. Die Woche zeichnet sich durch unbeschwerte Tage mit einem vielseitigen Wochenprogramm aus – nicht selten entstehen dabei auch neue Freundschaften. Die Ferienwoche finanziert sich aus Spenden. 8.–13. Oktober 2023. Infos:
krebsligazuerich.ch/ferienwoche-erlebnislager

Auszug aus kommenden Veranstaltungen

Donnerstag, 25. Mai 2023, 14–16 Uhr
Hautpflege im Alltag während einer Chemotherapie, Workshop von Apothekerin Natalia Blarer, Begegnungszentrum «Wäldli», Zürich

Samstag, 17. Juni 2023, 13.30–17.30 Uhr
Cancer Survivors Day 2023 – ein Fest der Begegnung und der Fröhlichkeit, Aula und Lichthof der Universität Zürich, usz.ch/cancer-survivors-day-2023

Donnerstag, 1. Juni 2023, 13.30–16.30 Uhr
Diamant Painting, Workshop mit Binta Ceesay, Begegnungszentrum «Wäldli», Zürich

Mehr unter krebsligazuerich.ch/agenda

Senke Dein Krebsrisiko

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Nicht rauchen	Rauchfreie Umgebung	Gesundes Körpergewicht
Regelmässige Bewegung	Ausgewogene Ernährung	Wenig Alkohol
Angemessener Sonnenschutz	Schadstoffe vermeiden	Strahlenbelastung reduzieren
Wenn möglich stillen	HPV-Impfung machen	Früherkennungsangebote nutzen