

Darmkrebs nie?

Jährlich werden in der Schweiz rund 3800 Menschen mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Das heisst: Jeden Tag 10 neue Darmkrebs-Kranke in der Schweiz.

Mehr als die Hälfte der Erkrankten weist bei der Diagnose bereits ein fortgeschrittenes Krebsstadium auf.

Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken ist vor allem für direkt Verwandte von Darmkrebspatienten oder Personen ab dem fünfzigsten Altersjahr erhöht.

Darmkrebs ist behandelbar, je früher er erkannt wird, desto besser.



Werden Sie aktiv.

Eine Kampagne der



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Ein gesunder Lebensstil verringert das Risiko einer Darmkrebserkrankung.

Die Schutzfaktoren:

- kein Übergewicht
- genügend Bewegung
- hoher Gemüse- und Fruchtekonsum
- wenig rotes Fleisch
- wenig Alkohol

Werden Sie aktiv.

Verändern Sie Ihren Lebensstil. Gesunde Ernährung und genügend Bewegung helfen, aktiv gegen Darmkrebs vorzubeugen. Je früher desto besser.

Früherkennung ist ausserordentlich wichtig.

Die Symptome:

- unklarer Gewichtsverlust
- Blut im Stuhl
- Stuhldrang, ohne Stuhl absetzen zu können
- Veränderung der früheren Stuhlgewohnheiten
- neu aufgetretene, anhaltende Bauchschmerzen

Werden Sie aktiv.

Wenn bei Ihnen eines der erwähnten Symptome auftritt, empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt zu besprechen.

Darmkrebs kann in speziellen Situationen vermehrt auftreten.

Die speziellen Risikosituationen:

- Darmkrebserkrankung der Eltern oder Geschwister
- früher gefundene und entfernte Darmpolypen
- chronisch entzündliche Darmerkrankung

Werden Sie aktiv.

Wenn eine der erwähnten Risikosituationen auf Sie zutrifft, empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt zu besprechen.

Ein gewisses Risiko an einem Darmkrebs oder einer Krebsvorstufe zu leiden besteht immer. Füllen Sie deshalb jetzt den Fragebogen auf der Rückseite aus und entscheiden Sie sich je nach Ergebnis für eine medizinische Abklärung.

Risikofragebogen

Wenn keine der zuvor erwähnten Risikosituationen auf Sie zutrifft und Sie keine Symptome aufweisen, können Sie mit diesem Fragebogen Ihr Risiko abschätzen, ob Sie an Darmkrebs oder einer Vorstufe von Darmkrebs leiden.

Allgemeine Fragen:

	Antwort	Punkte	Total
Sie sind eine Frau	ja	0	<input type="checkbox"/>
Sie sind ein Mann	ja	2	<input type="checkbox"/>
Sie sind jünger als 50 Jahre	ja	0	<input type="checkbox"/>
Sie sind 50–54 Jahre alt	ja	1	<input type="checkbox"/>
Sie sind 55–59 Jahre alt	ja	2	<input type="checkbox"/>
Sie sind 60–64 Jahre alt	ja	4	<input type="checkbox"/>
Sie sind 65–70 Jahre alt	ja	6	<input type="checkbox"/>
Sie sind älter als 70 Jahre	ja	8	<input type="checkbox"/>
Sie sind gemäss untenstehender Tabelle stark übergewichtig*	ja	1	<input type="checkbox"/>

Diese Fragen beziehen sich auf Ihren Lebensstil in den vergangenen 10 Jahren:

Sie essen täglich 5 Portionen oder mehr Gemüse oder Früchte**	ja	-2	<input type="checkbox"/>
Sie essen fettreich und täglich grilliertes oder rotes Fleisch	ja	2	<input type="checkbox"/>
Sie bewegen sich täglich 30 Minuten oder mehr mit mittlerer Intensität***	ja	-2	<input type="checkbox"/>
Sie trinken täglich mehr als 2 Drinks oder 4dl alkoholische Getränke	ja	1	<input type="checkbox"/>
Sie rauchen	ja	1	<input type="checkbox"/>

Diese Frage bezieht sich auf die vergangenen 10 Jahre und betrifft ärztlich verschriebene Medikamente:

Sie haben wegen einer Herz- oder Gefässkrankheit Acetylsalicylsäure (Aspirin oder Tiatral) eingenommen	ja	-2	<input type="checkbox"/>
Total			<input type="checkbox"/>

-6 bis 2 Punkte

Ihr aktuelles Risiko für Darmkrebs ist nicht erhöht. Achten Sie darauf, dass Sie sich optimal ernähren und ausreichend bewegen. Achten Sie in Zukunft auf mögliche Symptome.

3–5 Punkte

Ihr aktuelles Risiko für Darmkrebs ist mässig erhöht. Lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker oder Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt beraten, wie Sie Ihr Risiko vermindern können oder welche Massnahmen ergriffen werden können.

Mehr als 5 Punkte

Ihr aktuelles Risiko für Darmkrebs ist deutlich erhöht. Lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker oder Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt beraten, welche Darmkrebsvorsorgemassnahmen möglich sind.

* Suchen Sie Ihre Körpergrösse und beurteilen Sie die Gewichtsangabe rechts davon. Wenn Ihr Gewicht gleich oder höher ist wie das angegebene, sind Sie stark übergewichtig (BMI 30).

Grösse cm	Gewicht kg	Grösse cm	Gewicht kg	Grösse cm	Gewicht kg	Grösse cm	Gewicht kg	Grösse cm	Gewicht kg
150	68	160	80	170	90	180	100	190	111
151	68	161	81	171	91	181	101	191	112
152	69	162	82	172	92	182	102	192	113
153	70	163	83	173	93	183	103	193	114
154	71	164	84	174	94	184	104	194	115
155	72	165	85	175	95	185	105	195	116
156	73	166	86	176	96	186	106	196	117
157	74	167	87	177	97	187	107	197	118
158	75	168	88	178	98	188	108	198	119
159	76	169	89	179	99	189	109	199	120

** Eine Portion entspricht einer Handvoll oder 120 g.

*** Alltagsbewegung wie rasches Gehen oder Velofahren, die Sie täglich während mindestens 30 Minuten ausüben. Sie kommen dabei knapp ins Schwitzen.

Eine Kampagne der



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

www.swisscancer.ch, Krebstelefon: 0800 11 88 11

Partner der Kampagne: Schweizerischer Apothekerverband, Bundesamt für Gesundheit, GastroMedSuisse, santésuisse, Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin, Schweizerische Gesellschaft für Gastroenterologie, Schweizerische Gesellschaft für Innere Medizin, Schweizerische Gesellschaft für Viszeralchirurgie.