



MEDIENMITTEILUNG

Kontakt Flavia Nicolai, Leiterin Medienstelle, media@krebssliga.ch
Telefon direkt 031 389 93 14
Datum Bern, 1. Oktober 2019

InfoMonat Brustkrebs 2019

Neu zum Thema Brustkrebs: Broschüren in leichter Sprache

Rund 800'000 Menschen¹ in der Schweiz haben Mühe beim Lesen. Die Gründe sind unterschiedlicher Art: Illettrismus, kognitive Probleme oder begrenzte Sprachkenntnisse. Da die häufigste Diagnose bei Frauen die Brustkrebserkrankung ist, bietet die Krebsliga eine Broschüre in leichter Sprache zu diesem Thema an, um auch Betroffene und Angehörige mit Leseschwierigkeiten zu erreichen. Sie leistet einen Beitrag zur Barrierefreiheit, damit Gesundheitsmassnahmen bei Brustkrebs noch mehr Frauen in der Schweiz erreichen.

Jährlich erhalten in der Schweiz rund 6000 Frauen und 50 Männer die Diagnose Brustkrebs. Obwohl das Risiko nach dem 50. Lebensjahr deutlich steigt, erkranken auch jüngere Frauen daran. Mit einer Broschüre in leichter Sprache will die Krebsliga bewusst Menschen mit Leseschwierigkeiten ansprechen. Mit einer grösseren Schrift, sehr kurzen Sätzen und einem klar strukturierten Text informiert die Broschüre zum Beispiel über Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten. Sie ist in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch kostenlos erhältlich.

Programme zur Früherkennung in 12 Kantonen

Früherkennung kann Krebs zwar nicht verhindern, aber je früher Tumore erkannt werden, desto besser sind die Überlebenschancen. In den systematischen Früherkennungsprogrammen werden Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre eingeladen, eine Mammografie (Röntgenaufnahme der Brust) machen zu lassen. Ein sogenanntes Mammografie-Screening im Rahmen eines qualitätskontrollierten Programms ist eine Pflichtleistung der Krankenkasse, die von der Franchise (nicht aber vom Selbstbehalt) befreit ist. Diese Programme bestehen zur Zeit in den Kantonen Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Genf, Graubünden, Jura, Neuenburg, St. Gallen, Thurgau, Tessin, Wallis und Waadt. In den übrigen Kantonen empfehlen wir, sich beim zuständigen Arzt über die Möglichkeiten zur Früherkennung von Brustkrebs zu informieren.

Generell lohnt es sich, aktiv zu sein. Aus Beobachtungsstudien² weiss man heute beispielsweise, dass Übergewicht das Risiko für Brustkrebs erhöht. Der Einfluss von Bewegung auf das Krebsrisiko ist eng mit der Ernährung verknüpft. Wer sich ausreichend

¹ https://alice.ch/fileadmin/Dokumente/Grundkompetenzen/8_ALL_Bericht_CH.pdf

² Eine von vielen Beobachtungsstudien: Holmes, M. D. (2005). Physical Activity and Survival After Breast Cancer Diagnosis. JAMA, 293(20), 2479–2486. <https://doi.org/10.1001/jama.293.20.2479>



bewegt und ausgewogen ernährt, hält seinen Energiehaushalt im Gleichgewicht und beugt damit Übergewicht vor. Eine gesunde erwachsene Person sollte sich pro Woche mindestens 2 ½ Stunden in Form von Alltagsaktivitäten, Training oder Sport bewegen (z.B. Gartenarbeiten, zügiges Gehen oder Walking). Weitere Tipps und Informationen zur körperlichen Aktivität in der Krebsvorbeugung finden Sie in unserem neuen Infoblatt: <https://www.krebsliga.ch/koerperliche-aktivitaet-in-der-krebsvorbeugung>.

Geschichten, die unter die Haut gehen

Auf der Internetseite der Krebsliga erzählen mehrere Frauen und ein Mann über ihre persönlichen Erfahrungen mit Brustkrebs: <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/meine-geschichte-mit-krebs/>. Zudem erzählen Frauen in der aktuellen Oktoberausgabe des Spendermagazins «Aspect», wie sie mit ihrer Krankheit umgegangen sind: www.krebsliga.ch/aspect.

Unser Beitrag zur Sensibilisierung im InfoMonat Brustkrebs

Vom 30.9.-13.10.2019 sind wir mit einem Videospot (10 Sek.) im PassengerTV (in der gesamten Schweiz auf rund 3500 Screens im ÖV) und auf Social Media aktiv. Themen rund um Brustkrebs werden auch auf den Online-Kanälen der Krebsliga Schweiz bespielt. Das Video auf Deutsch jetzt ansehen: <https://youtu.be/aLpiG4z6rzo>

Informationsmaterialien wie Broschüren und Faktenblätter

- «Brust-Krebs – Eine Broschüre in leichter Sprache» in Deutsch, Französisch und Italienisch
- «Gemeinsam gegen Brustkrebs – Risikofaktoren und Früherkennung» in Deutsch, Französisch und Italienisch
- «Diagnose Brustkrebs»: Wir unterstützen Sie auch bei der Wahl des behandelnden Spitals. Unser Q-Label steht für Qualität in der Behandlung.
- Die Krebsliga Waadt bietet zur Früherkennung Informationen in verschiedenen Sprachen für Menschen mit Migrationshintergrund an: www.lvc.ch/flyer
- Weitere Materialien finden Sie in unserem Shop unter: www.krebsliga.ch/infomaterial
- Zum Thema Früherkennung und Prävention gibt's Weiteres unter: www.swisscancerscreening.ch oder www.krebsliga.ch/brustkrebs.

Die Krebsliga bietet Beratung und Unterstützung vor Ort:

Die kantonalen und regionalen Ligen sind in Ihrer Nähe. Sie bieten allen krebsbetroffenen Personen und ihren Angehörigen in der ganzen Schweiz individuelle Beratung und Unterstützung: www.krebsliga.ch/region

Die Fachberaterinnen vom «Krebstelefon» helfen weiter

Telefon	0800 11 88 11
E-Mail	helpline@krebsliga.ch
Chat	www.krebsliga.ch/cancerline
Forum	www.krebsforum.ch
Skype	krebstelefon.ch