

KSVZ

1991

Kantonaler Seniorenverband Zug



krebsliga zentralschweiz



Lebensstil und Krebs – Was kann ich tun? Krebsvorsorge im Alter

Mittwoch 6. November 2019, 16.00 Uhr, Burgbachsaal, Zug

Referate:

Stress. Schutz- und Risikofaktor für die Gesundheit.

Prof. Dr. Ulrike Ehlert, Universität Zürich, Psychologisches Institut

Krebsvorsorge im Alter

Kerstin Hass, Krebsliga Zentralschweiz

Angebot Beratungsstelle in Zug

Rebekka Toniolo Schmid, Krebsliga Zentralschweiz

Prof. Dr. Ulrike Ehlert, Universität Zürich, Psychologisches Institut

Stress. Schutz- und Risikofaktor für die Gesundheit.

Das Erleben von Stress geht bei Menschen aller Altersgruppen mit seelischen und körperlichen Anpassungsleistungen einher. Bei langanhaltendem oder sehr belastendem Stress können in der Folge körperliche oder seelische Erkrankungen auftreten. Unser inneres Gleichgewicht ist also anfällig gegenüber äusseren Einflüssen. Es wird deshalb zwischen gesunder Anpassung an Stress und Fehlanpassung unterschieden. Es ist nachgewiesen, dass wir Schutz- und Risikofaktoren gegenüber Stress besitzen. Diese Faktoren sind u.a. vom Geschlecht und vom Alter abhängig. Studienergebnisse zur Wirkung dieser Schutz- und Risikofaktoren werden im Vortrag aufgezeigt.

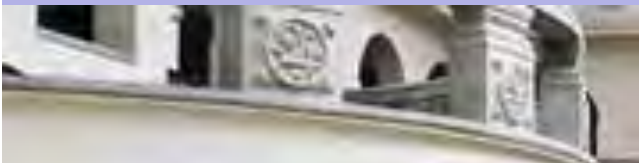
Stress Schutz- und Risikofaktor für die Gesundheit



**Universität
Zürich^{UZH}**

Ulrike Ehlert

Psychologisches Institut, Universität Zürich
Universitärer Forschungsschwerpunkt
Dynamik gesunden Alterns
Zentrum für Neurowissenschaften UZH & ETH



Stress ist KEIN spezifisches Merkmal unserer Zeit

Stress gab es zu ALLEN Zeiten

ABER die Stressoren haben sich geändert

FRÜHER



z.B. Hungersnöte, körperliche Überbeanspruchung durch Landarbeit, hohe Geburtensterblichkeit

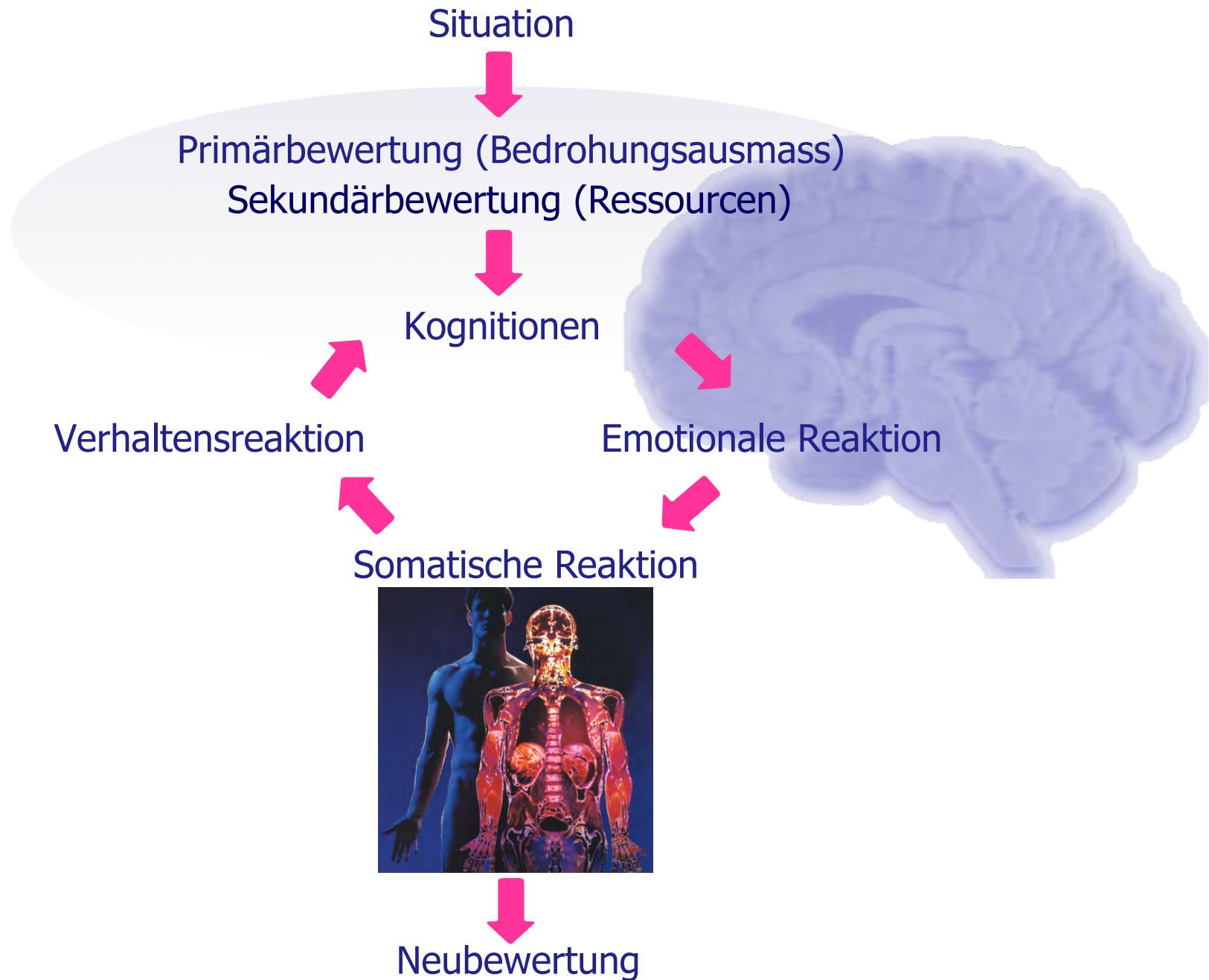
HEUTE



z.B. Informationsüberflutung, Selbstverwirklichungsbestreben, „forever young“

Stress wird häufig dann erlebt, wenn folgende Merkmale vorliegen

- Neuartigkeit
- Unvorhersagbarkeit
- Unkontrollierbarkeit
- Gedankliche Vorwegnahme der möglichen Konsequenzen
- Hohes persönliches Interesse



Situation / Stressor

Akuter oder chronischer Stressor
Kritisches Lebensereignis
Trauma

Primärbewertung (Bedrohungsausmass)
Sekundärbewertung (Ressourcen)

Kognitionen

Verhaltensreaktion

Emotionale Reaktion

Somatische Reaktion



Neubewertung

Stressbewältigung (Coping)

Erfolgreiches Coping
bedeutet **Resilienz**



Resilienz ist ein **Schutzfaktor** vor negativen Auswirkungen von Stress und Traumatisierung





Mit dem Begriff **Resilienz** wird die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen beschrieben

Resilienz umfasst folgende Faktoren

- Die Fähigkeit Beziehungen aufzubauen
- Probleme nicht als unüberwindbar zu betrachten
- Akzeptanz den Veränderungen des Lebens gegenüber aufzubringen
- Zielsetzungen zu definieren und Handlungsschritte dahin einzuleiten
- Entscheidungen zu treffen
- Chancen für Selbsterkenntnis zu suchen
- Ein positives Selbstbild zu entwickeln
- Eine langfristige Perspektive einzunehmen
- Grundsätzlich auf einen guten Ausgang zu vertrauen
- Selbstfürsorge walten zu lassen



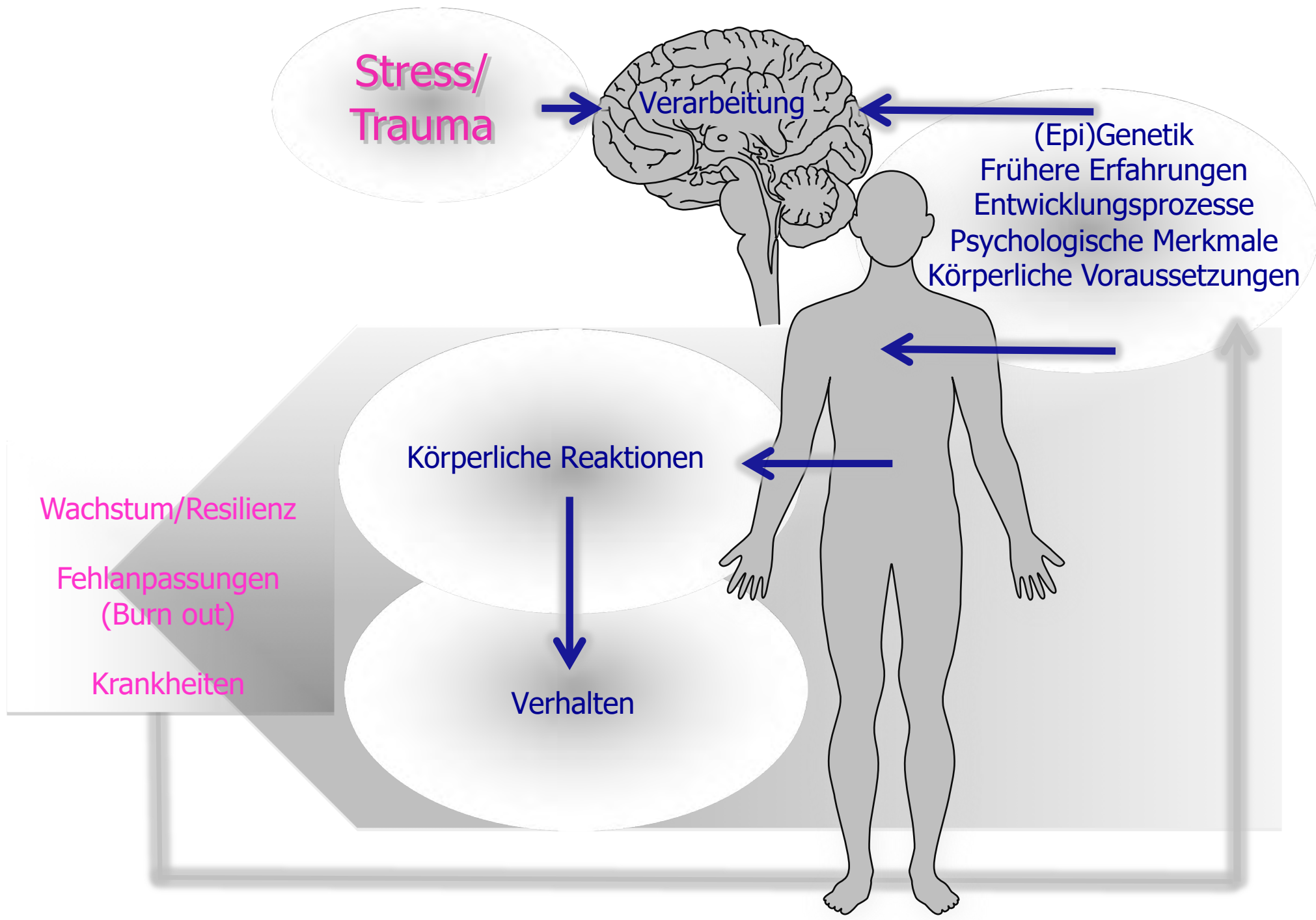
Merkmale resilienter Menschen

Resilienz ist eine dynamische Fähigkeit, die es Menschen ermöglicht mit **Belastungen** und **Traumatisierungen** so umzugehen, dass sie dabei psychisch stabil bleiben

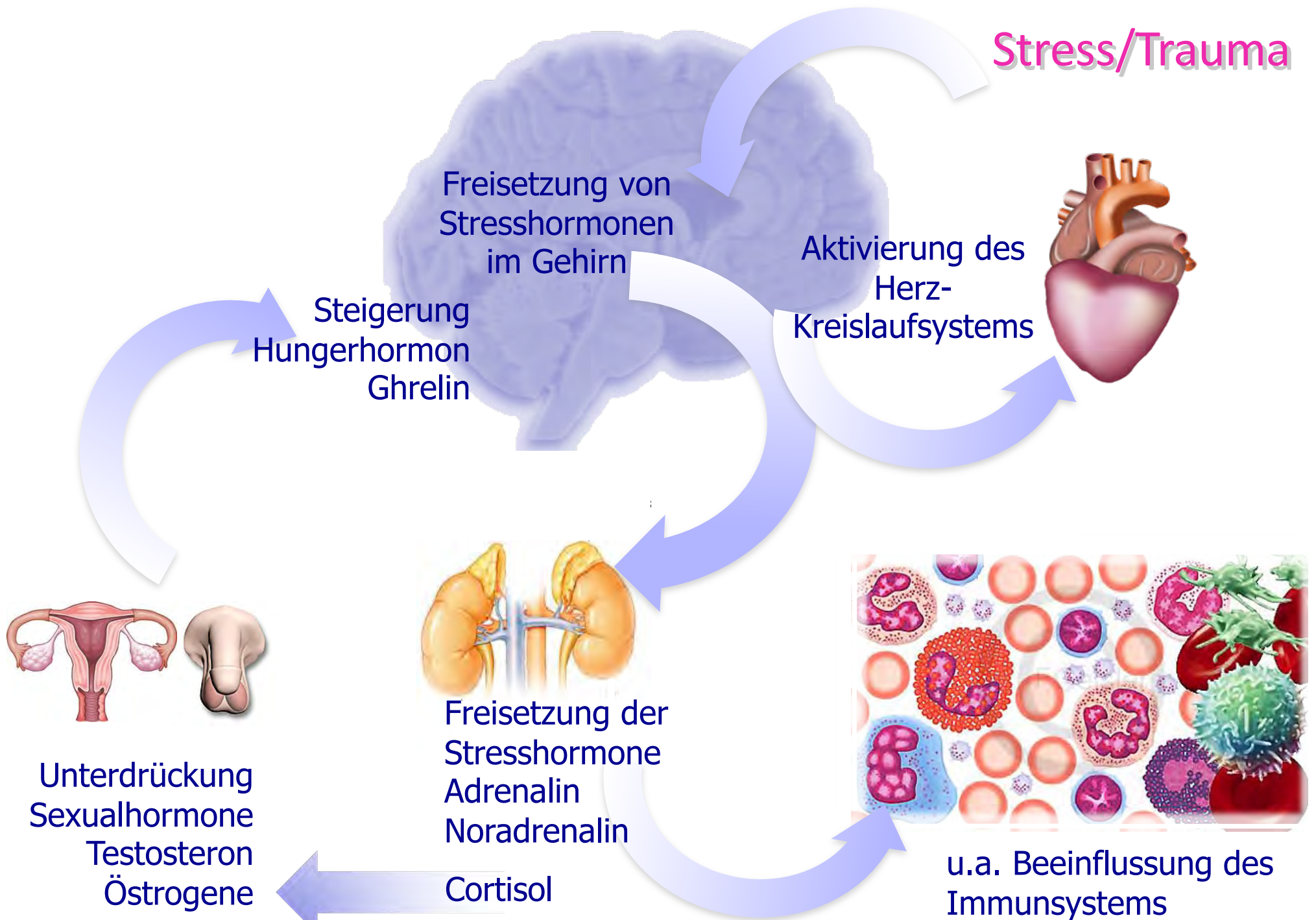
Merkmale von Menschen mit einer hohen Resilienz sind

- Selbstwirksamkeit
- Selbstkontrollfähigkeit
- Fähigkeit soziale Unterstützung zu geben und auch bekommen zu können
- Aus Schwierigkeiten und Fehlern zu lernen
- An Dingen/Problemen zu arbeiten
- Für sich selbst Mitgefühl zu zeigen
- Gelassenheit

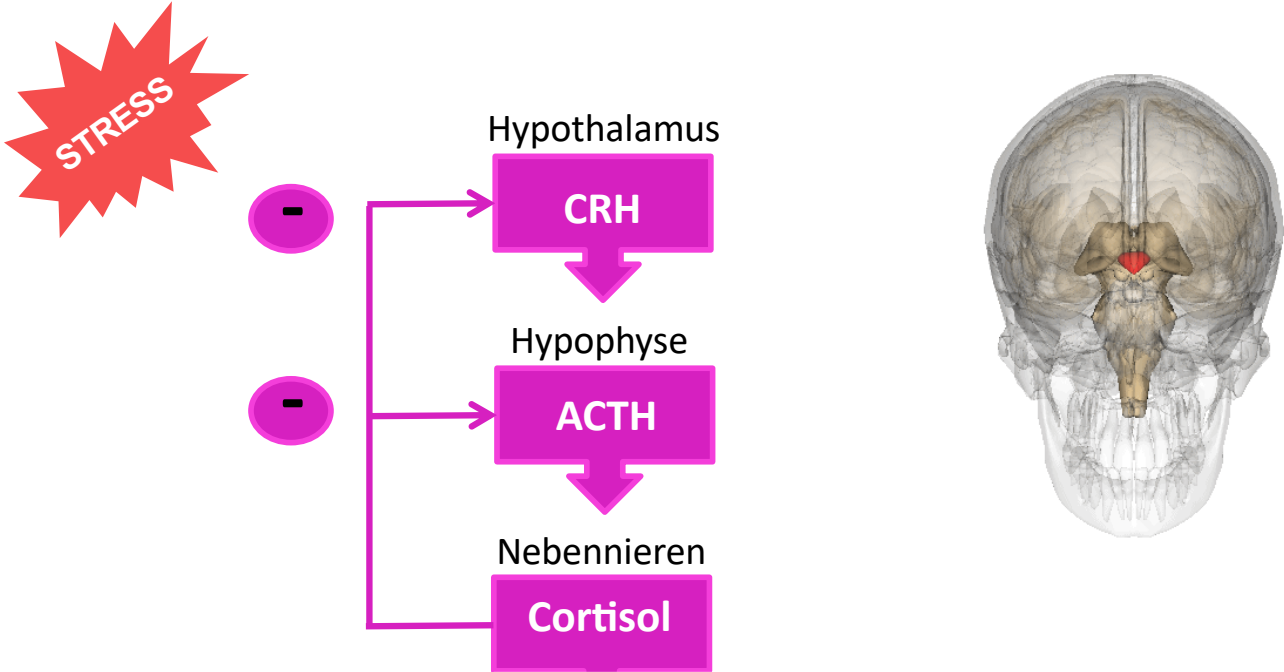




Stress/Trauma



Die Stressantwort der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA)

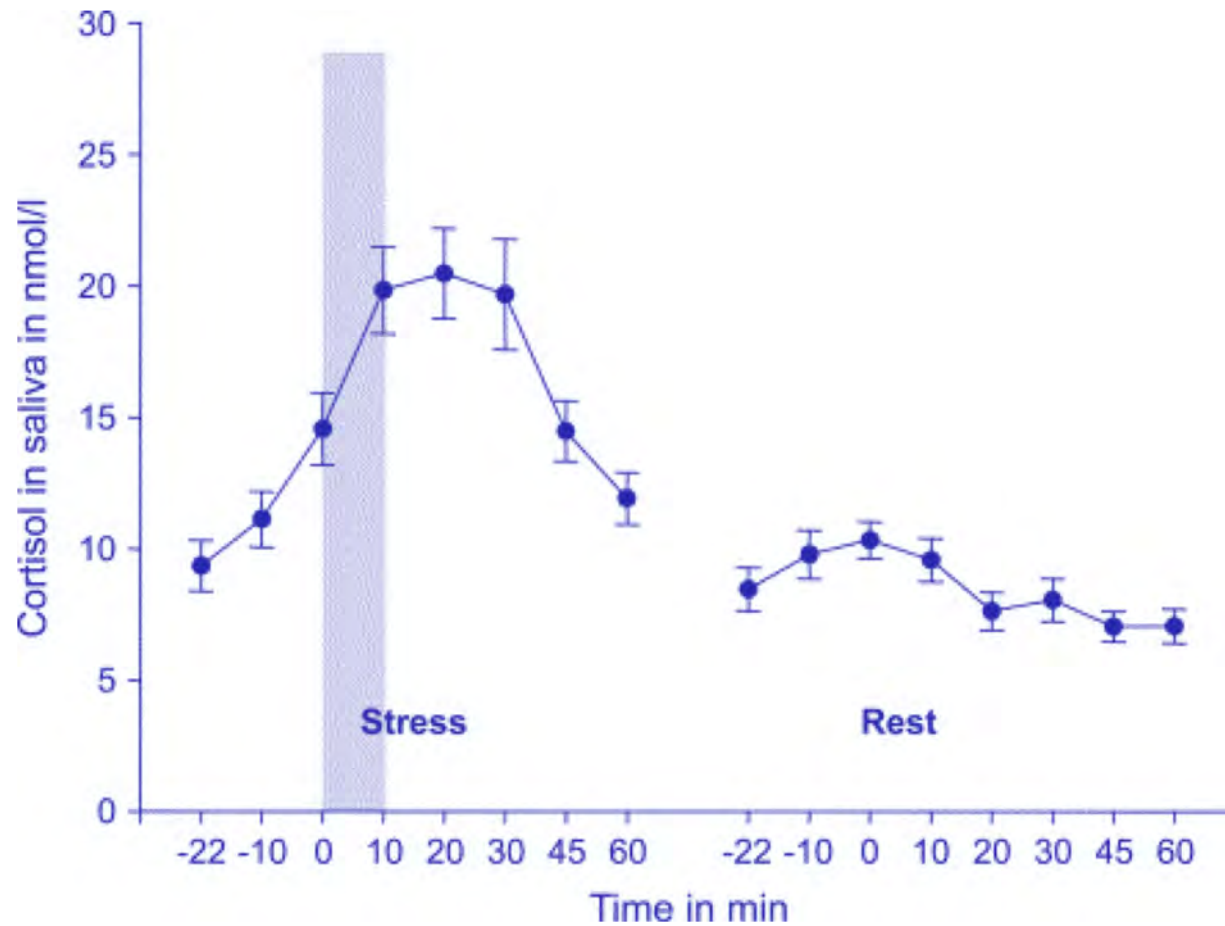


Lässt sich Stress zuverlässig auslösen?



Standardisierter Stresstest
Trier Social Stress Test (TSST)

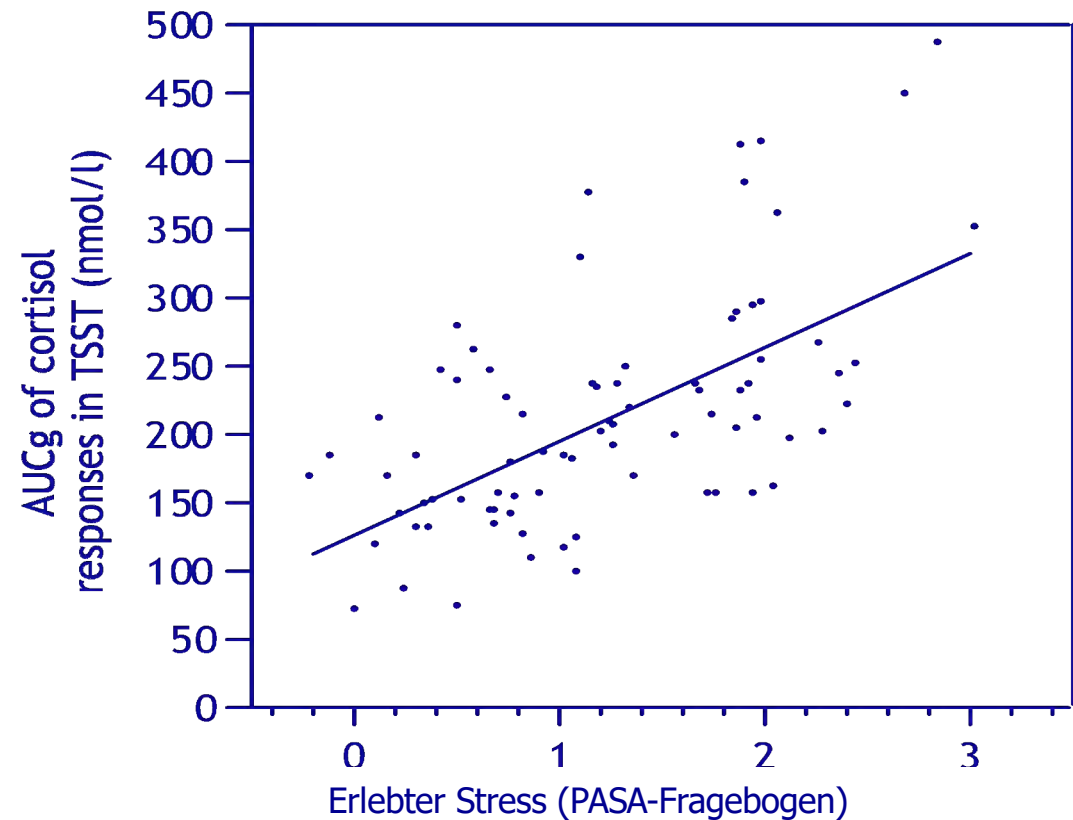
Öffentliche Rede (8 min.) und
Kopfrechnen (5 min.)



Cortisolfreisetzung vor und nach dem TSST bei gesunden Männern

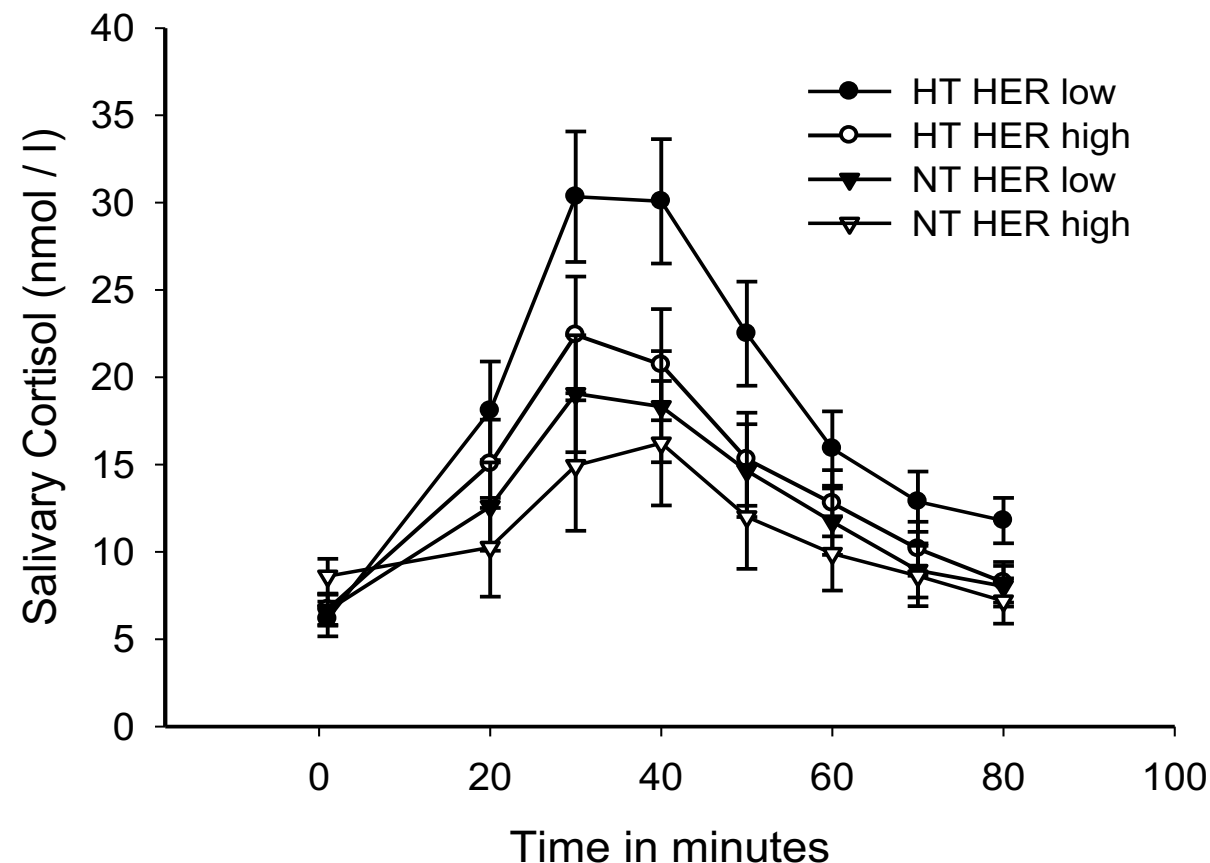
Kognitive Bewertung und körperliche Stressreaktion

Die kognitive Bewertung des Stressors korreliert mit der Cortisolfreisetzung nach Stress (n=81, gesunde Männer)

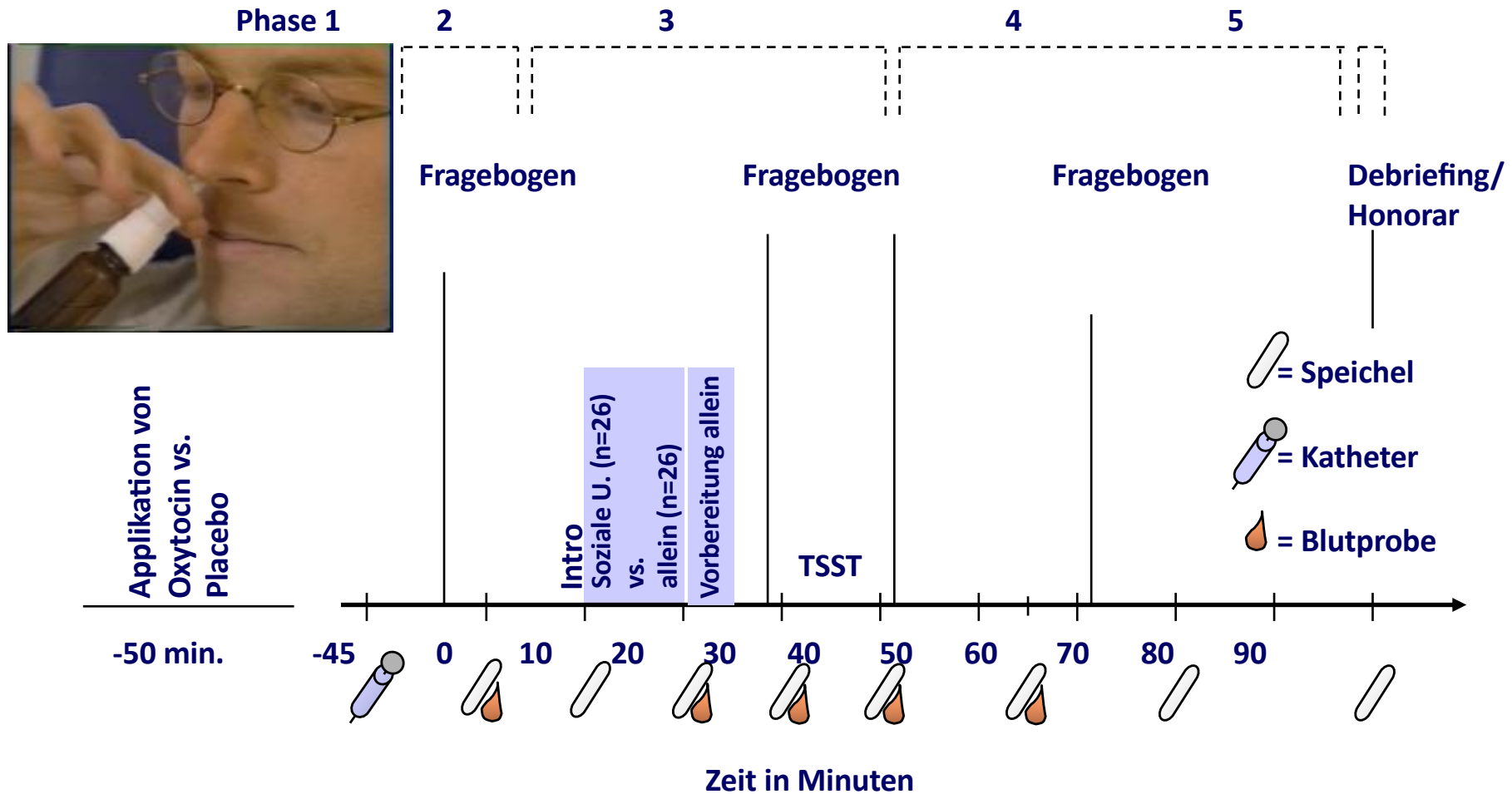


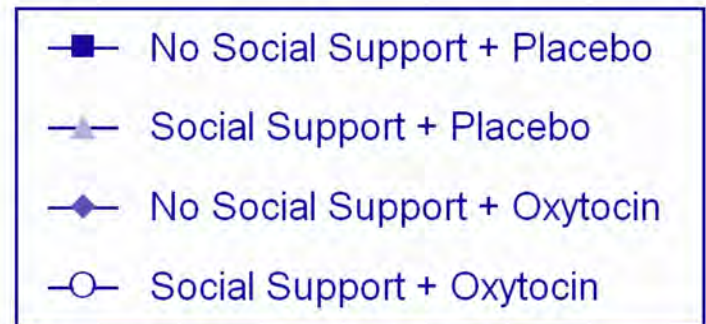
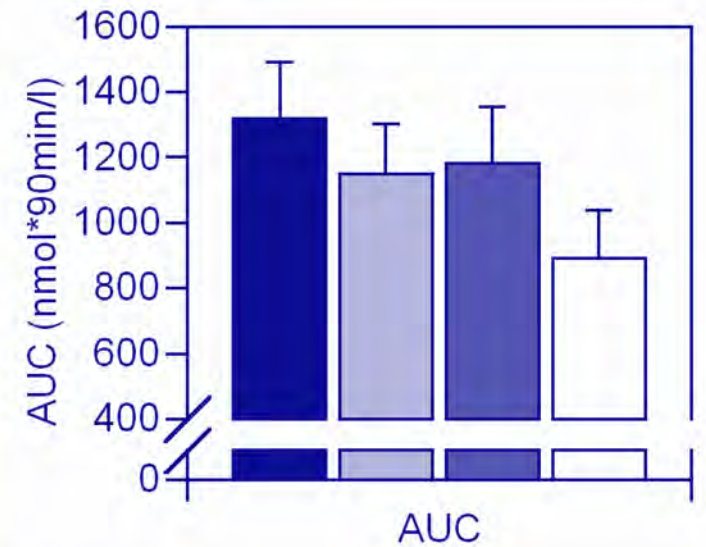
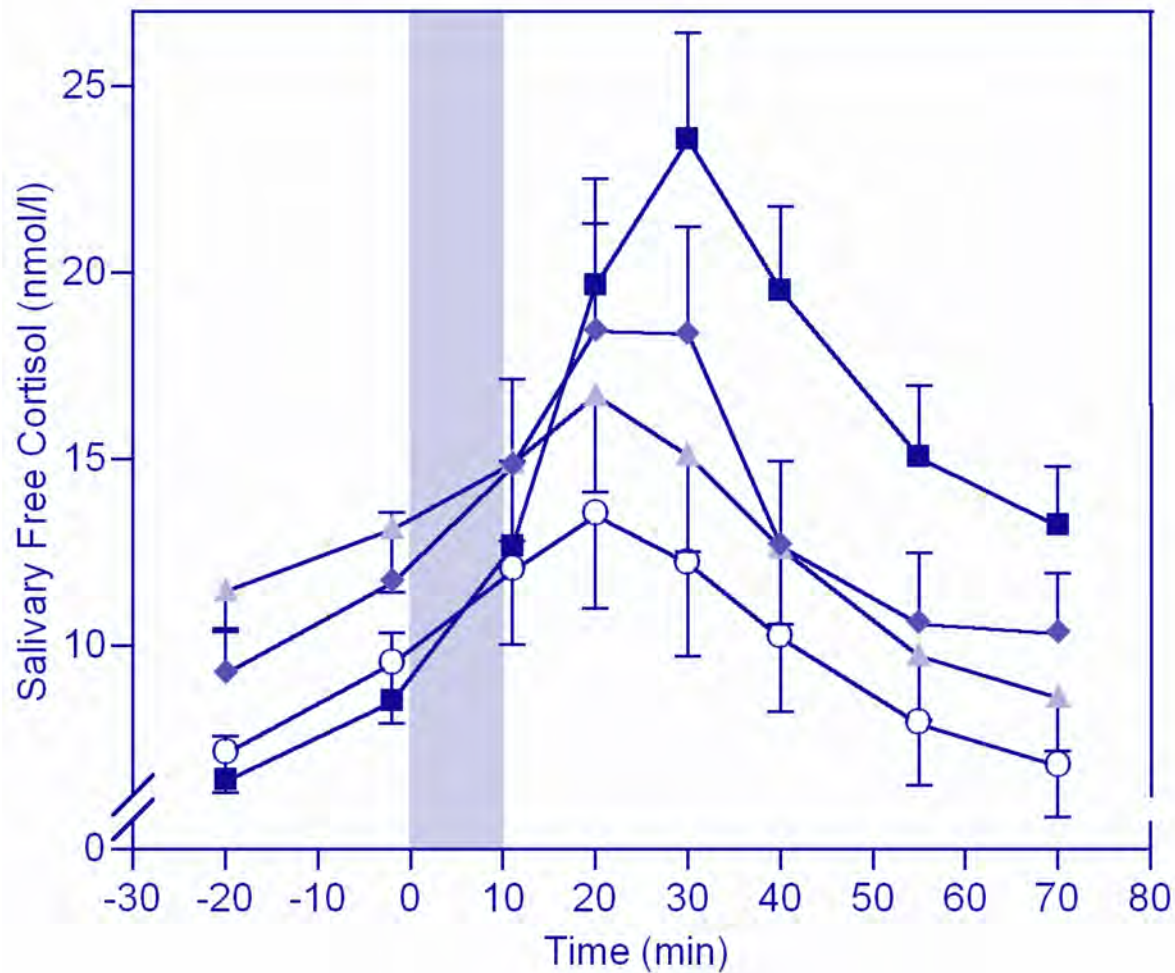
Können sich Menschen mit **Bluthochdruck** vor akutem Stress **schützen**? Besser als mit normalem Blutdruck?

Hedonistische Emotionsregulation ist die Fähigkeit einer Person zur Intensivierung oder Aufrechterhaltung positiver Affekte und die Fähigkeit zur Stimmungsverbesserung bei vorliegender negativer Affektivität

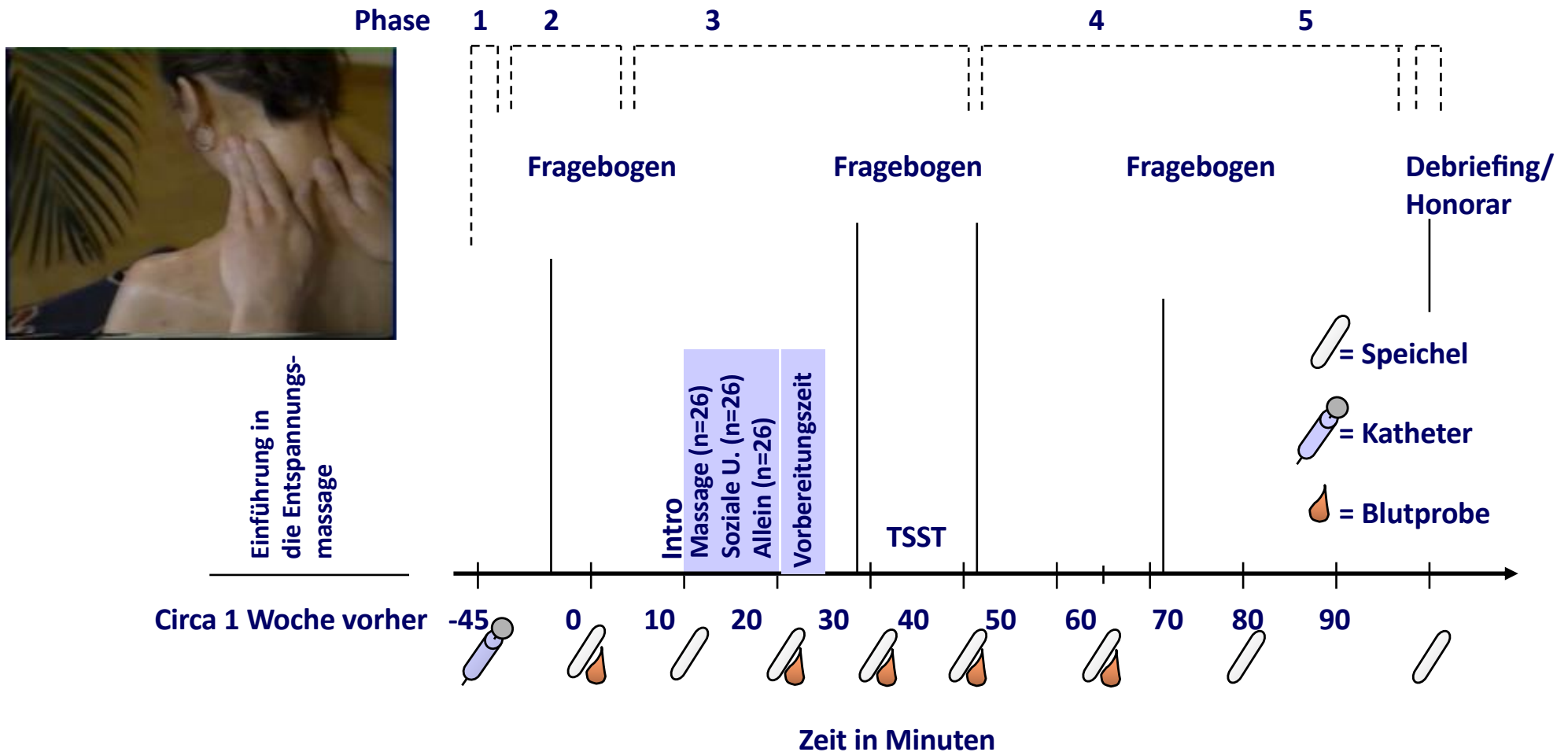


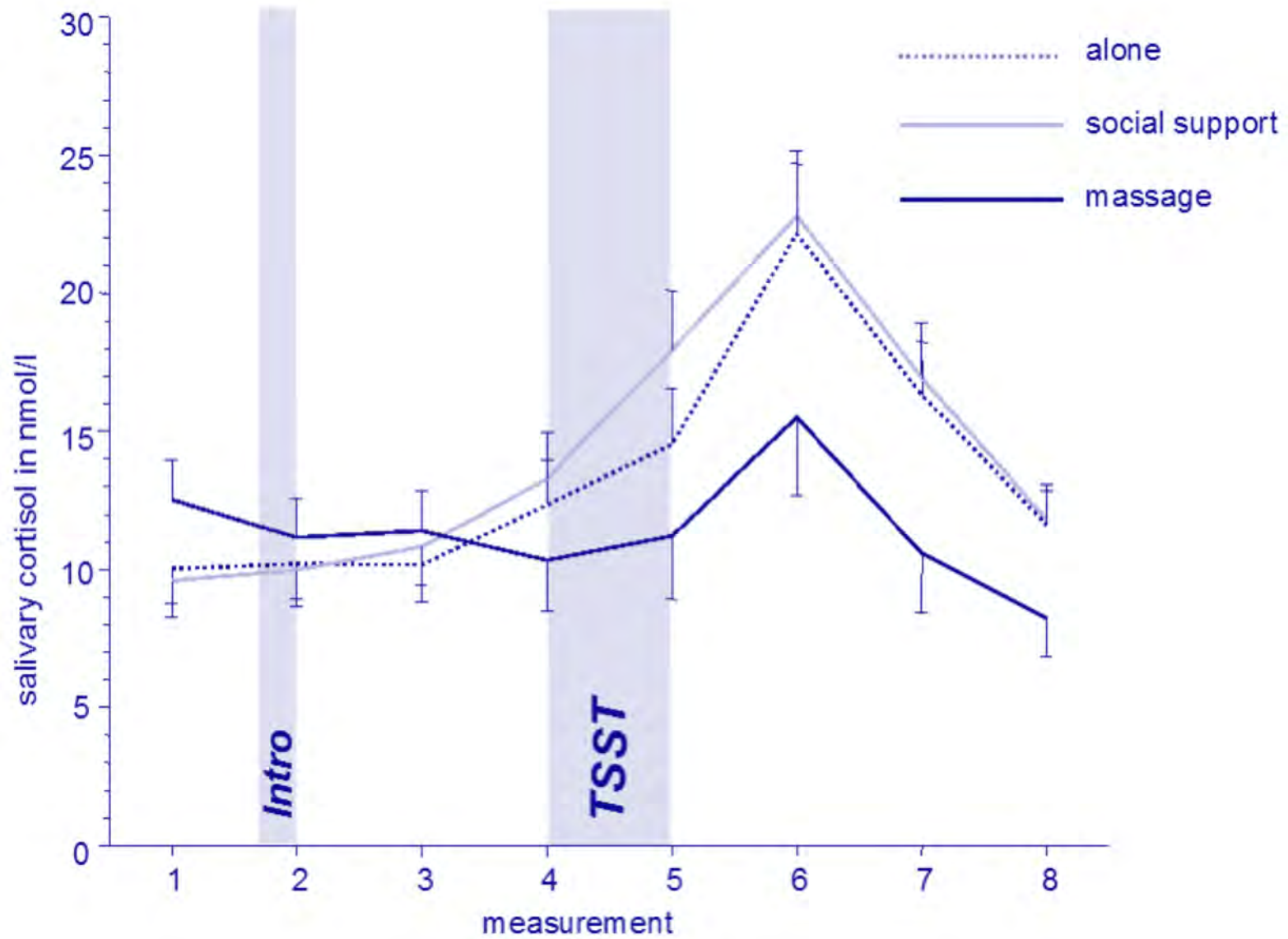
Können sich gesunde Männer (n=37) durch **Oxytocin** und **soziale Unterstützung** vor Stress schützen?





Hilft soziale Unterstützung oder natürlich provozierte Oxytocinfreisetzung durch eine Entspannungsmassage bei gesunden jungen Frauen (n=77)?





Die Bedeutung des **Optimismus** für die Lebensbewältigung

Datensatz aus dem National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS)

Befragung (Fragebogen und Telefoninterview von mehreren Tausend US-Amerikanerinnen und Amerikanern) im Abstand von 10 Jahren

Analysestichprobe zu

- T1 35-45 jhr.
- T2 45-55 jhr.



Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Social support (T1)	—							
2. Positive affect (T1)	.37***	—						
3. Optimism (T1)	.34***	.44***	—					
4. Burden score (T1)	-.27***	-.27***	-.20***	—				
5. Social support (T2)	.23***	.06	.14**	-.23***	—			
6. Positive affect (T2)	.33***	.46***	.28***	-.22***	.24***	—		
7. Optimism (T2)	.30***	.29***	.52***	-.14**	.18***	.42***	—	
8. Burden score (T2)	-.17**	-.13*	-.17**	.47***	-.41***	-.26***	-.24***	—
Potential range	1-4	1-5	1-4	0-17	1-4	1-5	1-4	0-17
M	3.37	3.44	3.40	9.46	3.80	3.38	3.39	8.81
SD	0.47	0.65	0.47	2.66	0.89	0.69	0.50	2.66

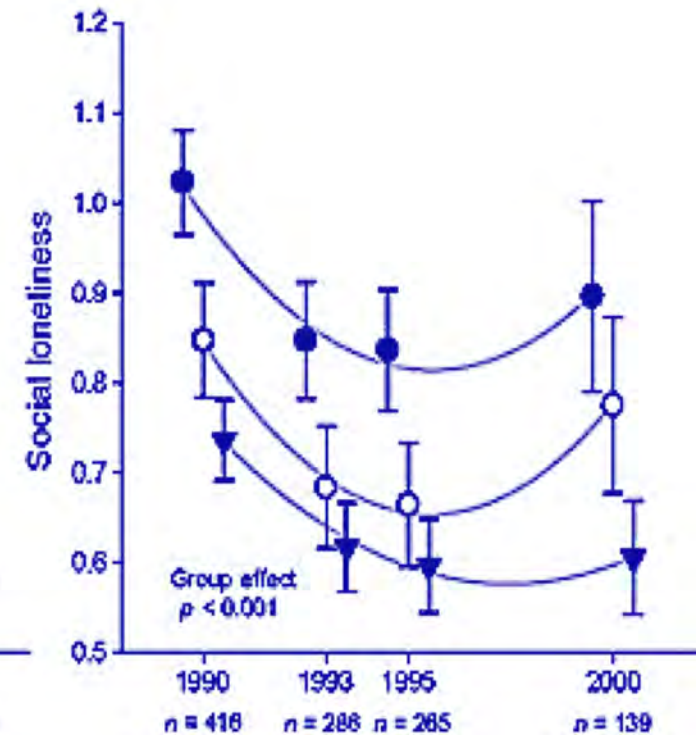
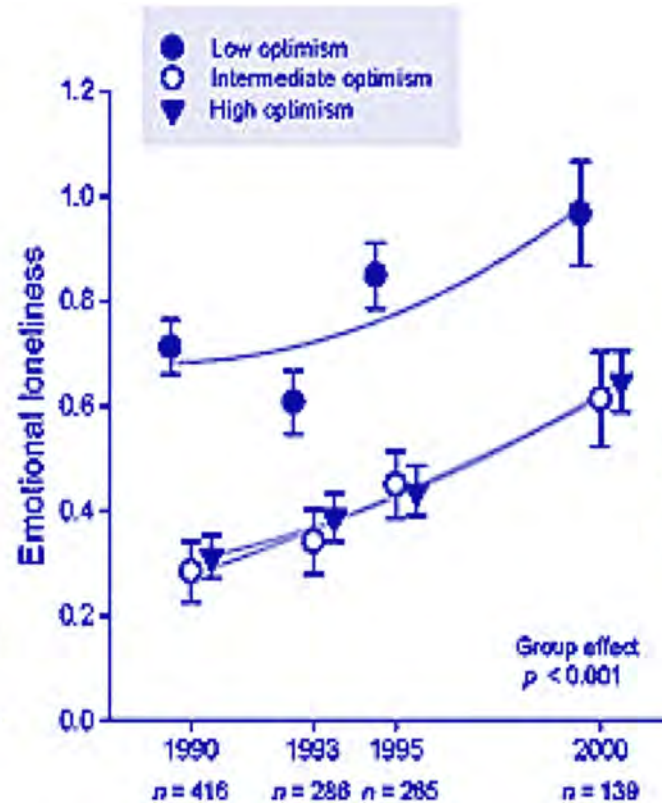
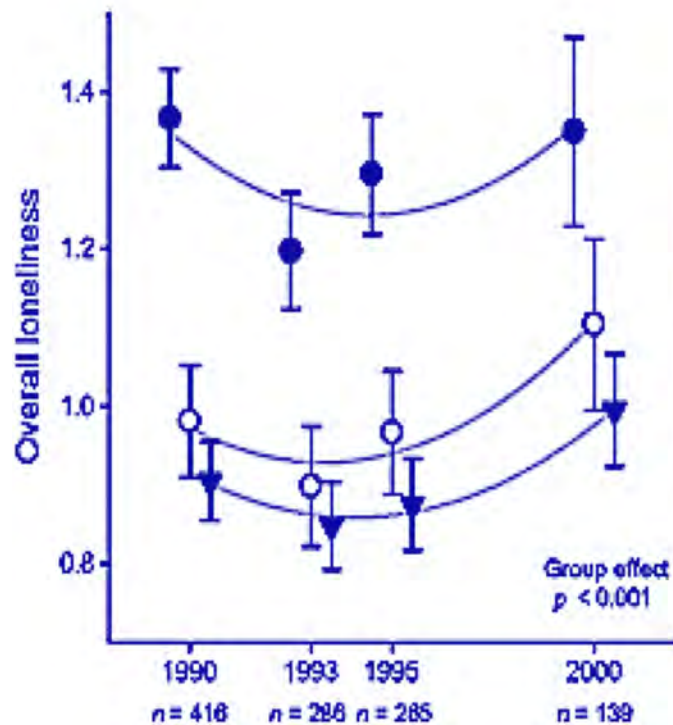
Note. N = 393

17% Varianzaufklärung der physischen Gesundheit
33% Varianzaufklärung der psychischen Gesundheit

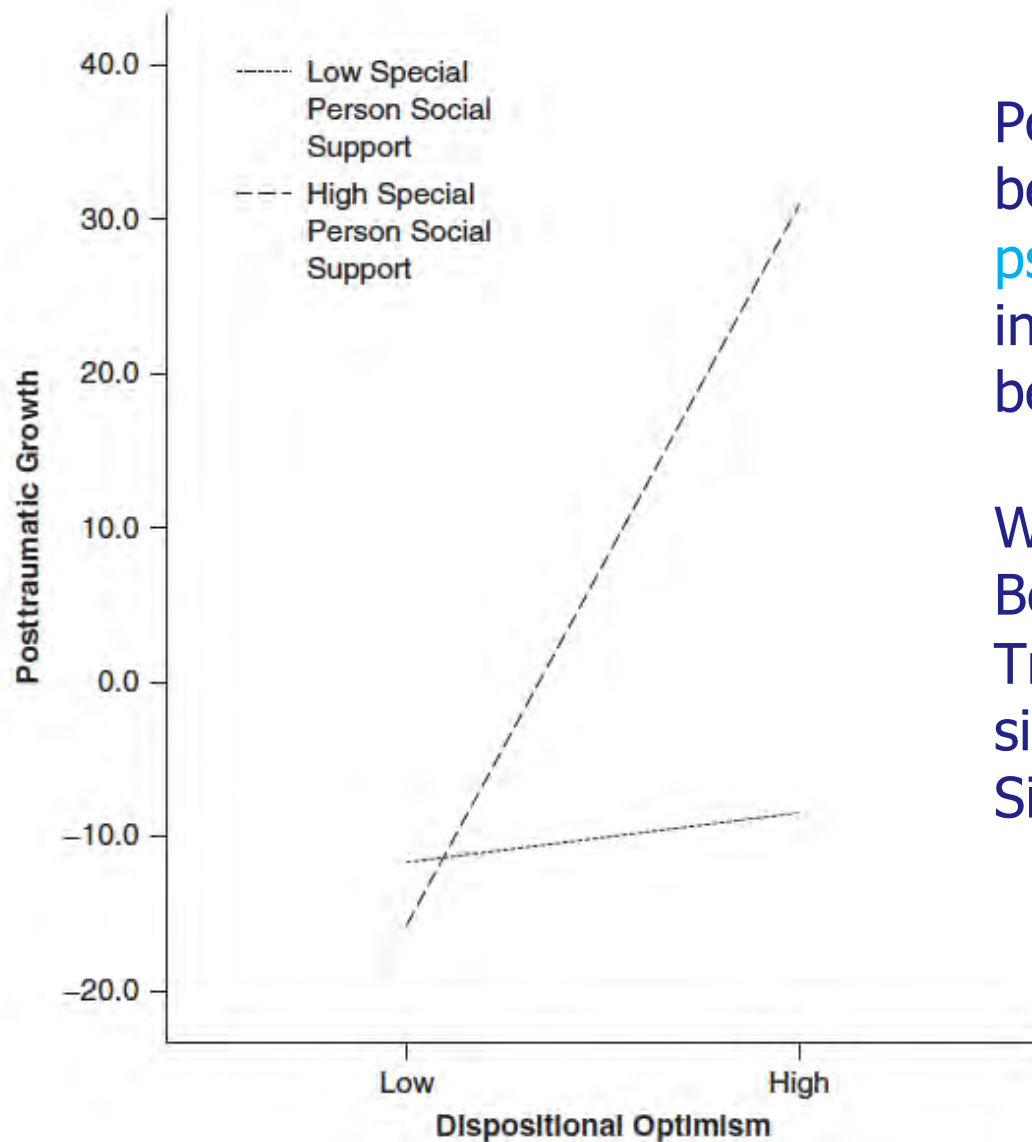


Optimismus und Einsamkeit bei älteren Männern

(74 Jahre bei Erstuntersuchung, n = 416)



Der Zusammenhang zwischen Optimismus, sozialer Unterstützung und posttraumatischem Wachstum



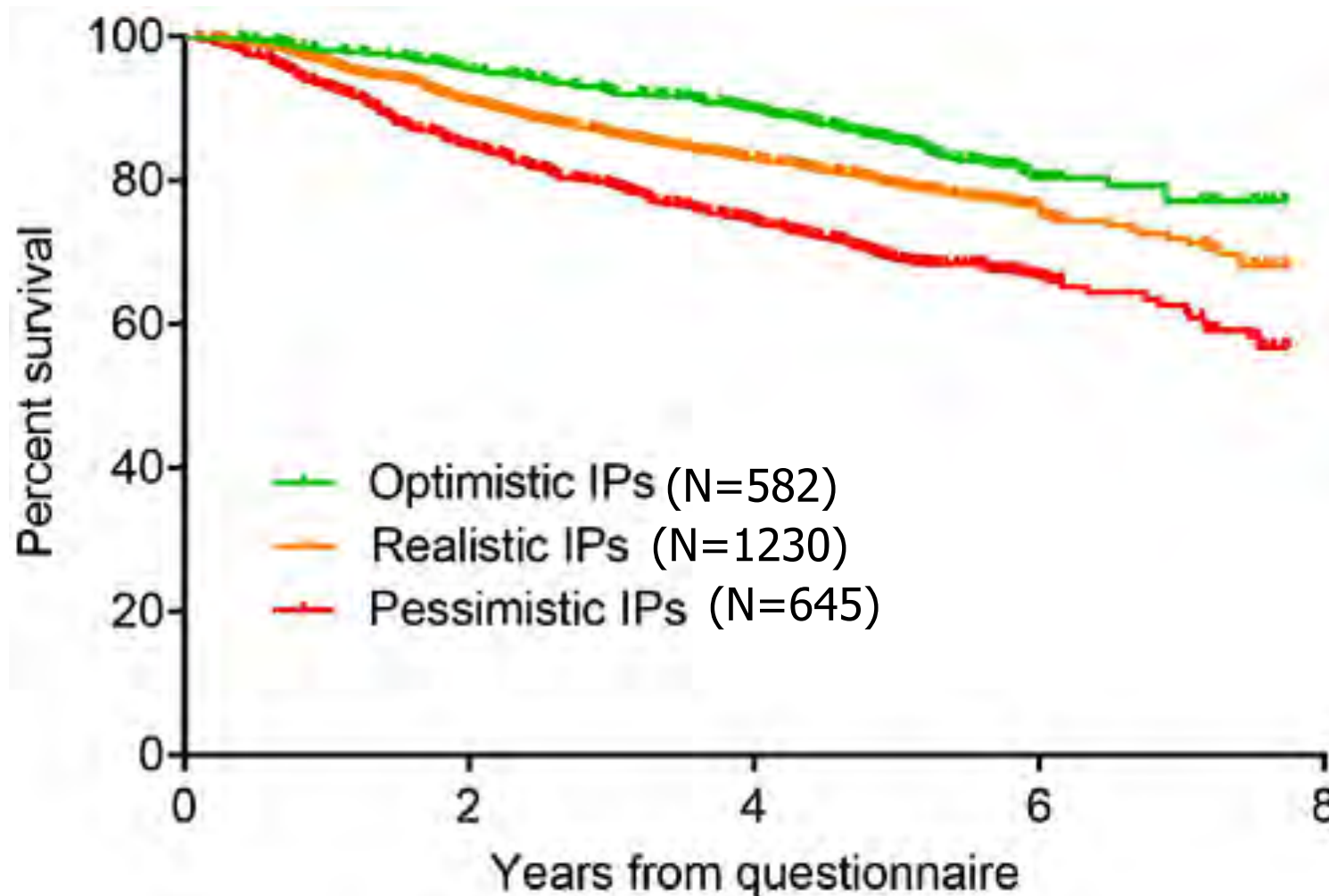
Posttraumatisches Wachstum bezieht sich auf **positive psychologische Veränderungen** in Folge der Bewältigung extrem belastender Lebensereignisse

Wachstum heisst, dass sich Betroffene nicht nur vom Trauma erholen, sondern dass sie sich persönlich im positiven Sinn weiter entwickeln



Hat die Krankheitseinschätzung einen Einfluss auf die Überlebenszeit bei Krebs?

Ergebnisse einer Studie mit 2457 Patienten



Konsequenzen aus psychobiologischer Sicht für eine resiliente Stressverarbeitung?



Resilienz Training

Übungen, Techniken und Methoden aus unterschiedlichen Bereichen der Psychologie und Psychotherapie
z.B. Positive Psychologie, kognitive Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, systemische Therapie

7 Resilienz-Skills

1. Radikale Akzeptanz
2. Selbstakzeptanz
3. Selbstwirksamkeitserwartung
4. Kontrollüberzeugung
5. Die Aufmerksamkeit auf Positives lenken
6. Eine positiven Blick für die Zukunft haben (Optimismus)
7. Soziale Unterstützung



Zusammenfassung

Eine resiliente Verarbeitung von Stress und Traumata wird beeinflusst von

- Situationseinschätzung (Bedrohung, Bewältigungsmöglichkeiten)
- Vorangegangenen Belastungen
- Sozialer Unterstützung
- Kohärenzgefühl
- Hedonistischer Emotionsregulation
- Optimismus

Fördern wir unsere **Resilienz!**



Kerstin Hass, Krebsliga Zentralschweiz

Krebsvorsorge im Alter

Krebserkrankungen sind häufig. Jede dritte Person erkrankt im Laufe ihres Lebens daran. Wie kann ich mit meinem Lebensstil versuchen das Krebsrisiko zu beeinflussen? Welche Früherkennungsuntersuchungen stehen zur Verfügung? Diesen Fragen wollen wir in diesem Vortrag nachgehen.

Krebsvorsorge im Alter



Kerstin Hass
Fachspezialistin Prävention und Früherkennung
Krebsliga Zentralschweiz



Unterstützt vom
Kanton Zug



Was ist Krebs?

- Sammelbegriff für verschiedene, sehr unterschiedliche Krankheiten
 - Je nach Entstehungsort (Organ), ursprünglichem Gewebe, genetischen Eigenschaften,...
- Ist eine genetische Erkrankung
 - Zugrunde liegen Veränderungen der Erbsubstanz der Zellen
- Ursprünglich normale Zellen...
 - vermehren sich unkontrolliert
 - wachsen in umgebendes Gewebe ein
 - bilden Ableger in entfernten Organen



Krebs...

... ist häufig

- Eine von drei Personen erkrankt im Laufe ihres Lebens daran

... ist die zweithäufigste Todesursache

- Rund ein Viertel der Todesfälle

... entwickelt sich zunehmend zu einer chronischen Krankheit

- Heute leben etwa 300'000 Menschen in der Schweiz, bei denen je eine Krebsdiagnose gestellt wurde

... wird häufiger werden

- Zunahme der Bevölkerung
- Alterung der Bevölkerung



Das Risiko kann durch einen gesunden Lebensstil gesenkt werden

Nicht zu beeinflussen: Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht oder genetische Vorbelastung



Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Normalgewicht halten – Übergewicht abbauen





Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Täglich 5 Portionen Gemüse und
Früchte essen



Fleisch in geringen Mengen essen



Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen





Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Alkohol zählt neben Tabak und Übergewicht zu den grössten Risikofaktoren, die zu Krebs führen können

4 bis 8 % aller Krebserkrankungen sind alkoholbedingt



Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Den Alkoholkonsum gering halten





Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Etwa 90% aller Lungenkrebs-
Erkrankungen werden durch Rauchen
ausgelöst





Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Nicht rauchen!



Oder rasch wieder aufhören!

Das Krebsrisiko durch einen gesunden Lebensstil senken

Gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung und Nichtrauchen tragen dazu bei, Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit auch im Alter zu bewahren





Das Risiko einer Hautkrebserkrankung senken

Jährlich erkranken rund 2100 Menschen an
schwarzem Hautkrebs

Eine der Hauptursachen für die Entstehung von
Hautkrebs ist die UV-Strahlung





Das Risiko einer Hautkrebserkrankung senken

Sich konsequent vor der Sonne schützen

Solariumbesuche vermeiden





Das Risiko einer Hautkrebserkrankung senken

Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben



Hut, Sonnenbrille und Kleidung tragen

Sonnenschutzmittel auftragen





Früherkennung von Hautkrebs

Haut regelmässig selber untersuchen

ABCD-Regel zur Früherkennung

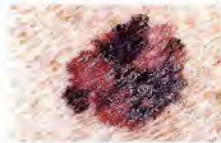
Folgende Kriterien sind melanomverdächtig:



A - Asymmetrie der Hautveränderung



B - unregelmäßige Begrenzung der Hautveränderung



C - Color: unregelmäßige Farbe; tiefdunkle und helle Areale, etc.



D - Durchmesser der Hautveränderung größer als 5mm

Suchen Sie einen Hautarzt auf, wenn Ihnen eine dieser Veränderungen an einem Muttermal auffällt!



Früherkennung von Hautkrebs

Zum Arzt gehen, wenn sich ein Muttermal deutlich von den anderen unterscheidet oder sich verändert





Früherkennung von Brustkrebs

Mehr als 1350 Personen sterben
jährlich an Brustkrebs

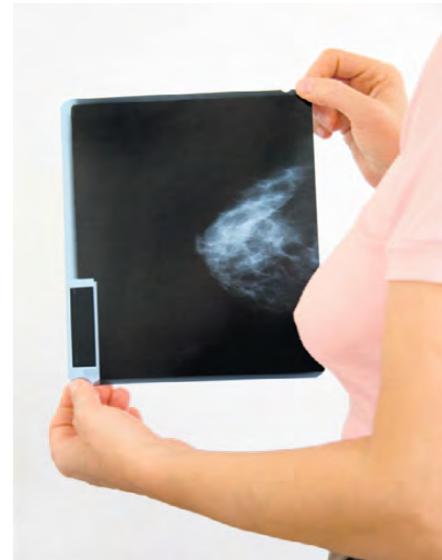
Wenn Brustkrebs früh entdeckt und
behandelt wird, sind die
Überlebenschancen besser

Früherkennung ist wichtig, weil man
Brustkrebs nicht vorbeugen kann



Früherkennung von Brustkrebs

Die Krebsliga empfiehlt die Früherkennung von Brustkrebs durch Mammografien bei gesunden Frauen zwischen 50 und 70 Jahren





Früherkennung von Brustkrebs

Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache Methode, um Veränderungen der Brust wahrzunehmen

Aber: Sie ist kein Ersatz für eine ärztliche Untersuchung oder für eine Mammografie



Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs

Zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs kann die Frauenärztin einen Krebsabstrich machen



Die Krebsliga empfiehlt den Frauen, regelmässig einen Krebsabstrich durchführen zu lassen



Früherkennung von Prostatakrebs

Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern

Männer ab 50 Jahren sollten mit Ihrem Hausarzt die Vor- und Nachteile einer Früherkennungsuntersuchung besprechen

Es gibt noch keine Möglichkeiten zur Vorbeugung von Prostatakrebs



Früherkennung von Darmkrebs

Darmkrebs gehört zu den häufigsten bösartigen Krebserkrankungen

Wird Darmkrebs bereits in seiner Vorstufe entdeckt, sind die Heilungschancen sehr gut

Ab dem 50. Lebensjahr regelmässig Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchungen durchführen lassen



Früherkennung von Darmkrebs

«Blut-im-Stuhl-Test» (alle 2 Jahre)

oder

Darmspiegelung (alle 10 Jahre)



Prävention





**Herzlichen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!**



Noch
Fragen?

Rebekka Toniolo Schmid, Krebsliga Zentralschweiz

Angebot Beratungsstelle in Zug

Krebs löst viele Fragen aus- bei Betroffenen, Angehörigen und Freunden.
Lernen Sie die Dienstleistung der Krebsliga Zentralschweiz kennen.



Krebsliga Zentralschweiz

Angebot der Beratungsstelle in Zug



6 Kantone – 5 Beratungsstellen – 1 Liga

Die Herausforderungen einer Krebs - Erkrankung





Krebs ist es egal, wer du bist...

 **krebsliga**

**Krebs ist es egal,
wer du bist.
Uns aber nicht.**

Darum helfen wir Betroffenen und Angehörigen,
mit Krebs zu leben. Indem wir informieren, unter-
stützen und begleiten.

Mehr auf krebssliga.ch

Hilf uns
beim
Helfen.



Krebsliga Schweiz



Dachorganisation Krebsliga Schweiz

- Nationale Strategie gegen Krebs
- Forschung
- Prävention
- Politisches Lobbying
- Informationsmaterial

18 kantonale und regionale Ligen

→ Ziel: Krebsrisiko senken, Symptome lindern und Heilungschancen erhöhen.



Krebsliga Zentralschweiz

- Beratungsstelle Luzern
 - Hauptsitz
 - Sekretariat und Spendenadministration
- Beratungsstelle Nid- und Obwalden
- Beratungsstelle Lachen
- Beratungsstelle Schwyz/Uri
- **Beratungsstelle Zug, Alpenstrasse 14**





Angebot der Krebsliga Zentralschweiz

- Persönliche Beratung für Betroffene und Angehörige. Auf der Beratungsstelle, auch Haus- und Spitalbesuche
- Beratung in Rechts- und Versicherungsfragen
- Finanzielle Überbrückungshilfe in Notfällen
- Prävention und Gesundheitsförderung
- Informationsveranstaltungen- und Material zu diversen Themen rund um Krebs.



Neu für den Kanton Zug Pflegebettendienst

- Kostenloser Bezug eines Pflegebettes für Menschen mit Krebs



Neues Angebot für krebsbetroffene Familien

- Familienbegleitung
- Notfallplatz in der Kita





Grösseres Angebot Kurse und Seminare

- Tuch und Hut machen Mut
- Auszeit – ein Wochenende nur für mich
- Informationsplattform für junge Frauen mit Brustkrebs
- Gesprächsgruppe für Frauen mit Brustkrebs ab 50
- Bewegung für mehr Lebensqualität





16 Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen in der Zentralschweiz

- Gruppen für brustoperierte Frauen
- Männer und Frauen mit gemischten Krebsarten
- Stoma -Trägerinnen und -träger
- ElleHelp für Frauen im Genitalbereich
- Kehlkopfloose (Betroffene/Angehörige)
- Leukämie und andere Blutkrankheiten
- Hirntumore (Betroffene)
- Multiples Myelom/Plasmazytom (Betroffene und Angehörige)
- Lymphombetroffene (Betroffene/Angehörige)
- Prostata- oder Hodenkrebs



Broschüren

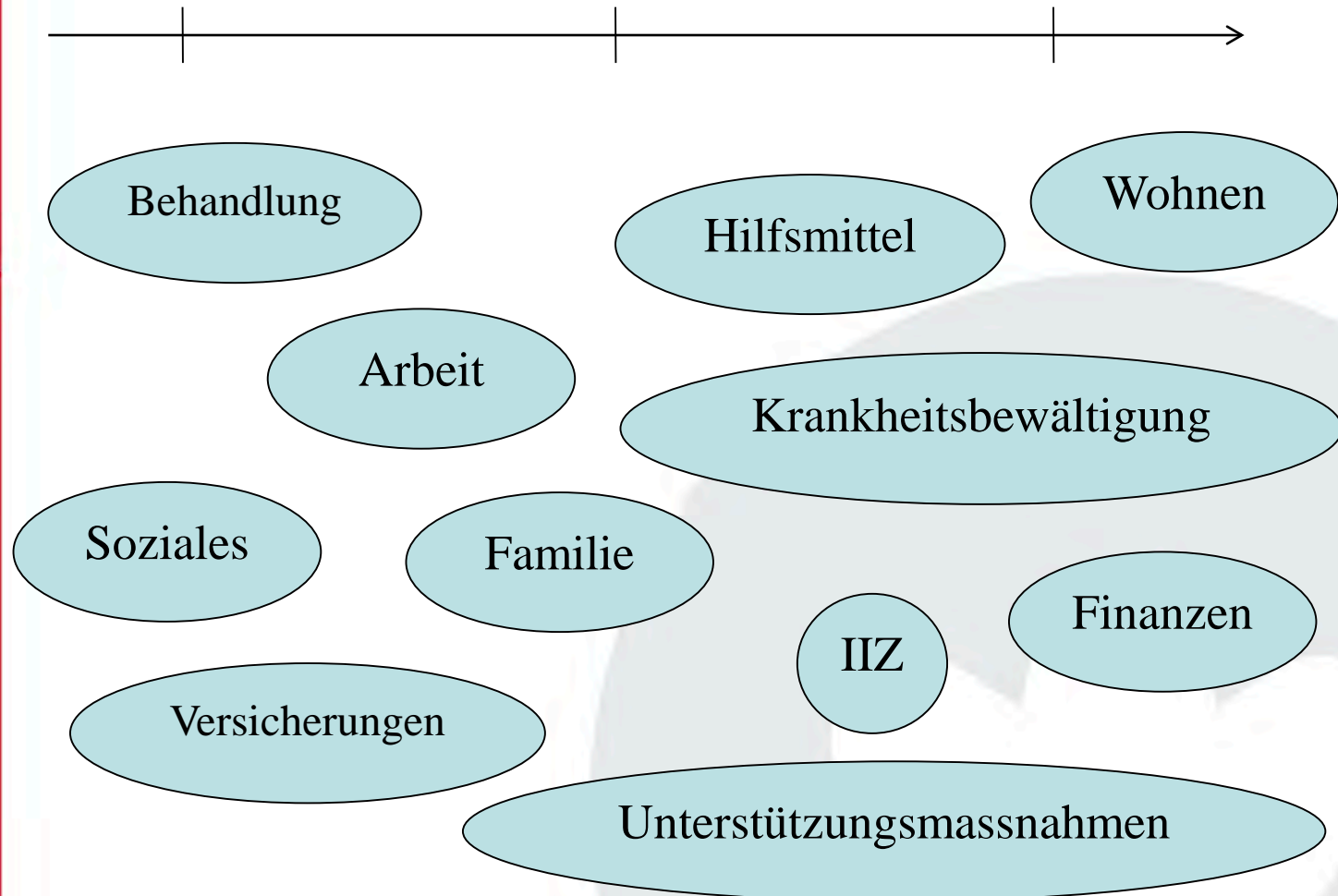
- Krebsliga Schweiz Shop
- Kostenlose Broschüren





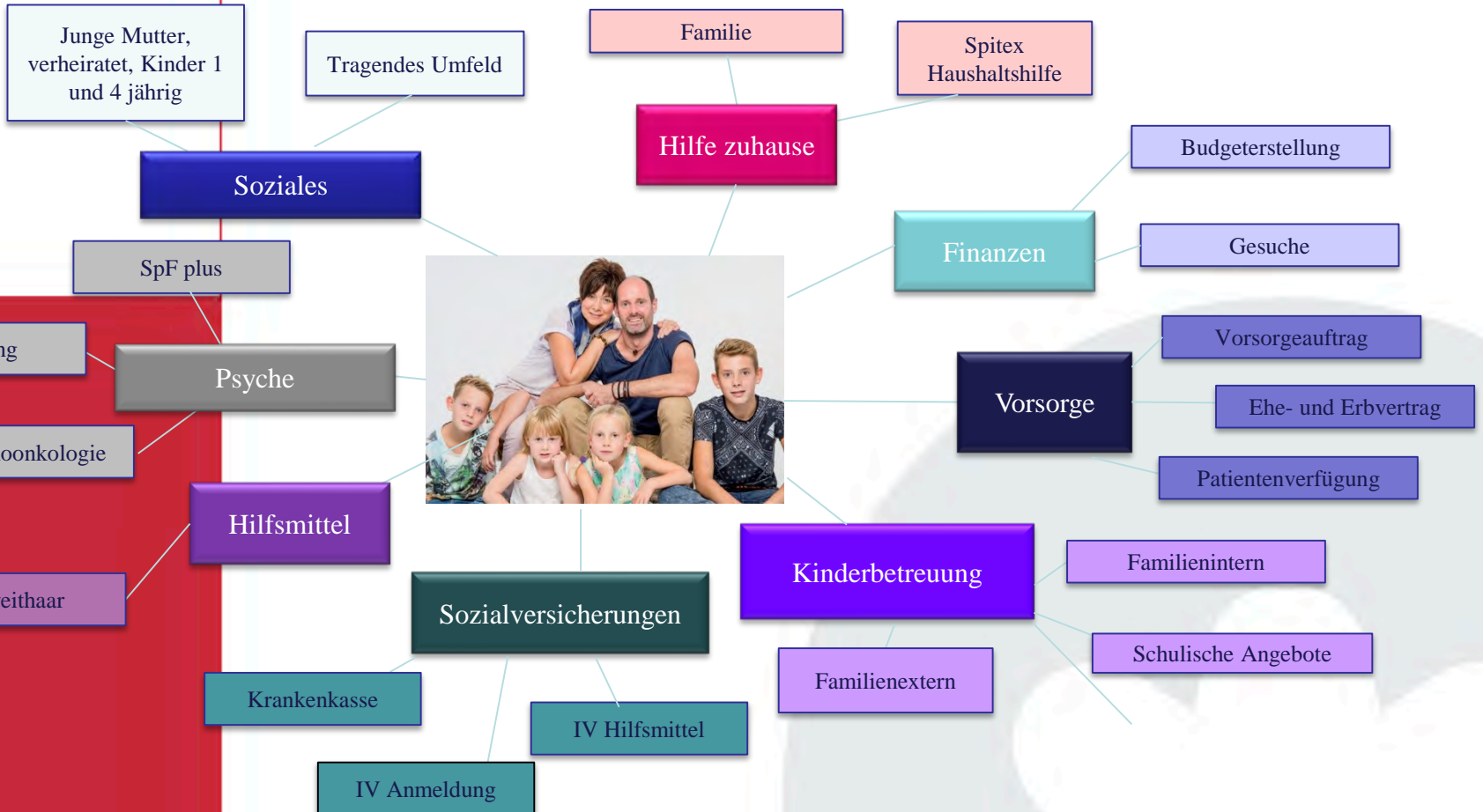
Persönliche Beratung

Situationsanalyse





Beratungsbeispiel





Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Rebekka Toniolo Schmid
Leiterin Beratung und Unterstützung
Psychoonkologische Beraterin SGPO

Beratungsstelle Zug, Alpenstrasse 14, 6300 Zug, 041 720 20 45
www.krebsliga.info

KSVZ



1991

Kantonaler Seniorenverband Zug

www.seniorenzug.ch



krebsliga zentralschweiz

www.krebsliga.info



Vereine/Verbände

Vereine/Verbände: So senden Sie Ihre Fotos richtig

Gerne veröffentlichen wir zu Ihrem Bericht auch eingesandte Fotos. Aber beachten Sie bitte Folgendes:

Originalgrösse: Senden Sie uns Ihr Bild möglichst in der ursprünglichen Grösse. Reduzieren Sie die Grösse der Bilder nicht beim Versenden Ihres E-Mails.

Dateigrösse: Fotos mit einer Dateigrösse von weniger als 200 Kilobytes (KB) sind zu klein. Die kritische Grenze für gute Fotos liegt bei rund 500 KB.

Die E-Mail-Adresse lautet:
redaktion@zugerzeitung.ch

Positiv denken als Prävention

Neben einem gesunden Lebensstil kann auch psychische Stabilität das Krebsrisiko senken.

Die öffentliche Veranstaltung des Kantonalen Seniorenverbands und der Krebsliga Zentralschweiz vom 6. November war rege besucht. Die Thematik «Lebensstil und Krebs / Krebsvorsorge im Alter» betrifft uns direkt oder indirekt alle, denn jede dritte Person erkrankt im Laufe ihres Lebens an Krebs. Risiken wie Vererbung, Rauchen, falsche Ernährung oder Übergewicht sind bekannt. Aber auch psychische Faktoren scheinen eine wesentliche Rolle zu spielen. Prof. Dr. Ulrike Ehlert vom Psychologischen Institut der Universität Zürich verstand es, die Zusammenhänge zwischen Stressbewältigung und Erkrankungen verständlich zu vermitteln.

Wem es gelingt, trotz Belastungen positiv zu denken und psychisch stabil zu bleiben, kann sowohl bei der Krebsprävention als auch im Falle einer Erkrankung bessere Chancen haben.



Kerstin Hass von der Krebsliga Zentralschweiz wies auf die Wichtigkeit der Krebsvorsorge hin. Bild: PD

Kerstin Hass und Rebekka Toniolo Schmid von der Krebsliga Zentralschweiz haben die Wichtigkeit der Krebsvorsorge wie beispielsweise regelmässige Vorsorgeuntersuchungen oder konsequenten Sonnenschutz betont und die Angebote der Krebsliga vorgestellt. Die Krebsliga setzt sich für Krebsbetroffene ein und bietet ihnen zahlreiche Dienstleistungen.

Hannes Baschung, Präsident des Kantonalen Seniorenverbands Zug, stellte den Teilnehmern weitere Anlässe zu altersrelevanten Themen in Aussicht. Der Kantonale Seniorenverband Zug (KSVZ) vertritt die Interessen älteren Menschen im Kanton Zug. Er sensibilisiert Politik und Gesellschaft für Altersthemen.

Für den Kantonalen
Seniorenverband Zug:
Jirina Copine