

Checkliste zur Früherkennung und Vorsorge

für jede zutreffende Antwort notieren Sie bitte die Punkte

| Aussage | Punkte |
|---|--------|
| Ich beobachte seit mindestens drei Jahren gelegentlich Blut im Stuhl. (10 Punkte) | |
| Ich beobachte erst seit weniger als drei Jahren gelegentlich Blut im Stuhl. (20 Punkte) | |
| Bei mir wurde vor mehr als drei Jahren ein Darm- polyp entfernt. Seither fand keine erneute Darm- spiegelung mehr statt. (20 Punkte) | |
| In meiner Familie sind Darmpolypen bekannt. (10 Punkte) | |
| Ich leide seit weniger als einem Jahr an nicht erklärbaren Bauchschmerzen. (20 Punkte) | |
| Mein Stuhlgang (Festigkeit, Häufigkeit) oder mein Stuhlverhalten (Schmerzen beim Stuhlgang, unwill- kürlicher Stuhlabgang) haben sich im letzten Jahr verändert. (30 Punkte) | |
| Ich bin mindestens 55 Jahre alt und habe in den letzten 5 Jahren keine Darmspiegelung erhalten. (20 Punkte) | |
| Bei mir bestand/ besteht eine andere Krebs- krankung. (10 Punkte) | |
| Ein Familienangehöriger ist nach dem 60. Lebensjahr an Darmkrebs erkrankt. (20 Punkte) | |
| Ein Familienangehöriger ist vor dem 60. Lebensjahr an Darmkrebs erkrankt. (30 Punkte) | |
| ich leide seit mindestens 10 Jahren an Kolitis Ulzerosa oder Morbus Crohn. (20 Punkte) | |
| Ihre persönlichen Risikopunkte: | |

Bewertung Ihres persönlichen Darmkrebsrisikos:

0 Punkte: Aktuell ist bei Ihnen kein erhöhtes Darmkrebsrisiko zu erkennen. Nehmen Sie die üblichen Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin wahr und wiederholen Sie den Vorsorgecheck in einem Jahr.

10 - 20 Punkte: Bei Ihnen besteht ein erhöhtes Risiko zum Darmkrebs. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder während einer unserer Veranstaltungen direkt an uns und klären Sie, ob eine Darmkrebsvorsorgeuntersuchung stattfinden sollte.

Über 20 Punkte: Bei Ihnen ist das Risiko für Darmkrebs stark erhöht. Wenden Sie sich dringend an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin zur Vereinbarung einer Darmspiegelung und ggf. weiterer Maßnahmen.

Initiatoren:

Darmkrebszentrum
Nordostbrandenburg
am Klinikum Barnim



damus - Verein für
Gesundheit und Leben
Nordostbrandenburg e.V.



AOK Nordost



DAK Brandenburg



in Kooperation mit:

Felix Burda Stiftung



Stiftung Lebensblicke



Netzwerk Gesundheit
und Kommunikation e. V.



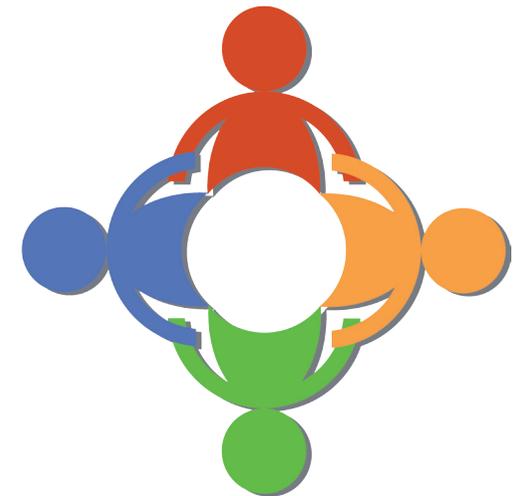
Mit freundlicher Unterstützung:

Merck Serono



BARUM gegen Darmkrebs

VORSORGE – GESUNDHEIT – LEBEN



Eine Initiative für
Nordostbrandenburg

Initiative BARUM gegen Darmkrebs

www.barum-gegen-darmkrebs.de . www.darmzentrum-nordostbrandenburg.de

InfoTelefon: 0 33 34/ 69 – 22 31

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

über 200 Männer und Frauen aus der Region Barnim/Uckermark erkranken jährlich an Darmkrebs. Etwa die Hälfte aller an Darmkrebs Erkrankten stirbt jedes Jahr an dieser Erkrankung. Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, steigt ab dem 50. Lebensjahr deutlich an. Bei familiärer Veranlagung kann sich Darmkrebs aber schon sehr viel früher entwickeln.

Darmkrebs ist nicht nur häufig, sondern auch besonders heimtückisch. Denn: Darmkrebs verursacht im Frühstadium kaum Beschwerden. Treten erste Krankheitszeichen auf, ist der Krebs meist weiter fortgeschritten und eine Heilung viel seltener möglich. Das macht ihn so gefährlich. Aber Darmkrebs ist kein unabwendbares Schicksal. Früh entdeckt kann Darmkrebs geheilt werden. Viel wichtiger noch: Durch eine rechtzeitige Vorsorgekoloskopie (Darmspiegelung) kann das Entstehen von Darmkrebs verhindert werden. In 90 Prozent der Fälle entwickelt sich der Krebs aus zunächst gutartigen Darmpolypen. Meist vergehen bis zu zehn Jahre, bis aus einem Darmpolypen ein bösartiger Darmkrebs entstehen kann. Diese Darmpolypen können ohne großes Risiko während einer Darmspiegelung entfernt werden. Die rechtzeitige Entfernung des Polypen senkt das persönliche Risiko an Darmkrebs zu erkranken erheblich. Das ist der Grund, warum die Teilnahme der Versicherten an einer Vorsorgekoloskopie so sinnvoll ist. Die Darmspiegelung ist ab dem 55. Lebensjahr kostenlos.

Vorsorgeuntersuchungen

Ab dem Alter von 50 Jahren stehen allen Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen bestimmte Leistungen der Darmkrebs-Vorsorge kostenlos zur Verfügung.

Hierzu gehört zunächst der Papierstreifentest (auch Okkultblut-Test genannt), den Sie bequem zu Hause machen können. Dieser Test kann einmal jährlich kostenlos durchgeführt werden. Der Okkultblut-Test soll feststellen, ob nicht sichtbares Blut im Stuhl vorhanden ist. Dies kann auf einen blutenden Tumor (Darmkrebs) hindeuten. Es gibt allerdings auch Tumore, die nicht bluten und deswegen mit diesem Test nicht erkannt werden. Der Okkultblut-Test gibt also keine 100%ige Sicherheit. Andererseits kann Blut im Stuhl auch einen anderen Grund haben als Darmkrebs.

Wichtig ist: Wenn der Test Blut im Stuhl anzeigt, empfiehlt sich in jedem Fall die Darmspiegelung – auch vor dem 55. Lebensjahr!

Darmspiegelung

Wenn Sie in der Darmkrebs-Vorsorge Gewissheit haben wollen, müssen Sie eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchführen lassen. Eine Darmspiegelung wird nicht in Ihrer Hausarztpraxis durchgeführt, sondern in einer spezialisierten Facharztpraxis. Sie ist nicht nur die sicherste Untersuchung zur Darmkrebs-Vorsorge, sondern in erfahrener Hand auch risikoarm und schonend. Die Untersuchung wird mit einem Koloskop durchgeführt. Dies ist ein dünner und biegsamer Schlauch, der

behutsam in den After eingeführt und langsam in den Darm geschoben wird. Am Ende des Koloskops befindet sich ein winziges Objektiv, mit dem die Ärztin oder der Arzt Veränderungen an der Darmwand erkennen können. Während der Darmspiegelung können Gewebeprobe aus dem Darm entnommen werden. Es ist aber auch möglich, Polypen (Krebsvorstufen) mit einer kleinen Schlinge schmerzlos zu entfernen. Auf Wunsch können Patienten eine leichte Sedierung (Schlafspritze) bekommen, so dass sie während der Untersuchung kaum etwas spüren. Die Darmspiegelung selbst dauert in der Regel nur 20 bis 30 Minuten. Danach können sich die Patienten eine Ruhephase gönnen und schließlich die Arztpraxis wieder verlassen.

Die Darmspiegelung ist zur Zeit durch nichts zu ersetzen. Bitte lassen Sie sich von Ihrer Hausarztpraxis zum Thema Darmkrebs-Vorsorge informieren. Das Thema ist wichtig und die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache.

Ihr Beitrag gegen Darmkrebs

Ab dem 50. bis 55. Lebensjahr steigt Ihr Risiko an Darmkrebs zu erkranken deutlich an. Aus diesem Grund sollten Sie in diesem Alter mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über eine Vorsorgekoloskopie (Darmspiegelung) sprechen.

Auch jüngere Menschen können an Darmkrebs erkranken. Erbliche Formen des Darmkrebses betreffen besonders Familien, in denen Familienangehörige an Darmkrebs erkrankt sind. Sind Vater oder Mutter an Darmkrebs erkrankt, ist Ihr Darmkrebsrisiko um ein 5-faches erhöht. Gab es in Ihrer Familie einen Fall von Darmkrebs, dann sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt darüber! Hier werden Sie beraten, ob bei Ihnen eine vorzeitige Darmspiegelung zu empfehlen ist. Der Umkehrschluss – „...keiner in der Familie hatte Darmkrebs, also kann mir nichts passieren!“ – ist leider falsch.

Menschen, die an einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung leiden, haben ein hohes Darmkrebsrisiko. Viele dieser Patientinnen und Patienten gehen regelmäßig zur Darmspiegelung, um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Auch Patientinnen und Patienten, bei denen schon einmal ein Polyp im Darm entdeckt wurde, sollten regelmäßig zur Darmspiegelung gehen. Patienten mit einem Diabetes mellitus (Typ 2) haben ein 40 % höheres Risiko an Darmkrebs zu erkranken.

Wichtig aber bleibt: Blut im Stuhl ist ein Warnsignal. Bemerken Sie Blut im Stuhl, sollten Sie das sofort und unabhängig von Ihrem Lebensalter mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt besprechen. Diese werden Ihnen in den meisten Fällen zu einer Darmspiegelung raten.

Darmspiegelung für wen?

- Für alle ab dem 55. Lebensjahr (alle 10 Jahre)
- Für alle ab dem 40. Lebensjahr, bei denen erstgradig verwandte Familienmitglieder an Darmkrebs oder Darmpolypen erkrankt sind (alle 5 Jahre)
- Für alle bei denen bereits einmal ein Darmpolyp festgestellt wurde (regelmäßige Kontrolle)
- Für alle bei denen Blutungen aus dem Darm aufgetreten sind (auch junge Menschen!)

In allen genannten Fällen werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

Eine gesunde Lebensweise kann das Risiko für das Auftreten von Polypen und Darmkrebs senken. Dazu gehören unter anderem:

- eine ausgewogene Ernährung (z.B. mediterrane Kost)
- viel Gemüse und Salat (Faserstoffe)
- wenig gesättigte Fette
- wenig rotes Fleisch
- viel körperliche Bewegung
- Reduktion von Übergewicht
- Verzicht auf Nikotin und nur wenig Alkohol

Spezialisierte Einrichtungen für die Vorsorgeuntersuchung in der Region Barnim/Uckermark

| Praxis | Adresse | Telefon |
|---|---|-------------------|
| Herr Rafal Jankowski Kreiskrankenhaus Prenzlau | 17291 Prenzlau, Stettiner Str. 121 | 0 39 84/ 33 – 0 |
| Dr. med. Christoph Arntzen Krankenhaus Angermünde | 16278 Angermünde, R.-Breitscheidstr. 37 | 0 33 31/ 271 – 0 |
| Dr. med. Petra Krüger | 16225 Eberswalde, L.-Sandberg-Str. 4 | 0 33 34/ 2 34 03 |
| Dr. med. Thomas Müller | 16269 Wriezen, Sonnenburger Weg 3 | 03 34 56/ 4 01 60 |
| Dipl.-Med. Hartmut Rohde | 16303 Schwedt, B.-Brecht-Platz 1 A | 0 33 32/ 41 77 23 |
| Dr. med. Klaus-Dieter Burkhardt Sana Krankenhaus Templin | 17268 Templin, Robert-Koch-Str. 24 | 0 39 87/ 42 – 0 |
| Dr. med. Dietmar Mildner | 16321 Bernau, Ladeburger Str. 17 | 0 33 38/ 69 41 55 |

Die Initiatoren der Aktion „BARUM gegen Darmkrebs“ möchten gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten, der Kassenärztlichen Vereinigung, den Krankenkassen, den Kliniken, den Apotheken und anderen Partnern auf die Möglichkeiten zur Vorbeugung und Früherkennung von Darmkrebs hinweisen.

Wir wollen, dass Sie gut informiert sind und das umfangreiche Vorsorgeangebot in der Region Barnim/Uckermark nutzen können. Bleiben Sie gesund!