



Neue Botschaften in der Hautkrebsprävention

Die Krebsliga hat Empfehlungen zur Prävention von Hautkrebs den aktuellen Erkenntnissen angepasst. So wurden die Hauttypen-Kategorisierung durch saisonale Empfehlungen ersetzt und die Risikofaktoren für eine Melanomerkrankung neu definiert.

In der Schweiz erkranken jährlich rund 2200 Menschen an einem Melanom (1). Jedes Jahr endet diese Krankheit für etwa 300 Personen tödlich. Eine der Hauptursachen für Hautkrebserkrankungen ist die UV-Strahlung (2,3). Der optimale Sonnenschutz hängt ab von der Intensität der UV-Strahlung, von der Art der Aktivität, die ausgeübt wird, von der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie von der Sonnenempfindlichkeit der Haut.

Der Hauttyp wird oft zu dunkel eingeschätzt

Die Hauttypen wurden im Jahr 2003 in die Präventionsbotschaften der Krebsliga eingeführt. Ziel war es damals, auf die Sonnenempfindlichkeit hinzuweisen und die Menschen zu befähigen, die Sonnenempfindlichkeit ihrer Haut korrekt einzuschätzen. Eine im Jahr 2008 im Auftrag der Krebsliga durchgeführte Untersuchung bei rund 5000 Personen (4) ergab jedoch, dass dieses Ziel verfehlt wurde: Mehr als ein Drittel der Personen schätzten ihren Hauttyp falsch ein. Die Resultate zeigen, dass sich insbesondere Personen mit einem hellen Hauttyp zu dunkel einschätzen. Personen, die ihren Hauttyp aber falsch einschätzen, laufen Gefahr, ihre Haut mangelhaft vor der Sonne zu schützen (Tab. 1).

Aktuell empfiehlt die Krebsliga deshalb, die Hauttypen in den Präventionsbotschaften nicht mehr zu verwenden, sondern auf die verschiedenen Faktoren für einen optimalen Sonnenschutz hinzuweisen: Dieser hängt ab von der Intensität der UV-Strahlung, der Art der Aktivität, der Dauer des Aufenthalts an der Sonne sowie der Sonnenempfindlichkeit der Haut. Letztere kann beispielsweise durch die Einnahme von Medikamenten beeinflusst werden. Die Intensität der UV-Strahlung wird bestimmt durch die Jahres- und Tageszeit, geografische Gegebenheiten wie Breitengrad und Höhenmeter, die Dichte der Bewölkung und die Reflexion der UV-Strahlung durch die Umgebung (z.B. Schnee). Vor dem Hintergrund dieser Faktoren hat die Krebsliga saisonale Empfehlungen formuliert.

Saisonale Empfehlungen zur UV-Strahlung

November bis Februar: Im Mittel- und in den Bergen sind die UV-Strahlen schwach, und es braucht normalerweise kaum Sonnenschutz. Hält man sich aber in den Bergen auf, beispielsweise zum Skifahren, ist es unbedingt notwendig, sich vor der Sonne zu schützen.

März und April: Nach den kurzen und kalten Tagen sehnt man sich im Frühling nach der Sonne. Die angenehmen Temperaturen täuschen aber über die Strahlungsintensität hinweg. Im Frühling sollte die Haut

unbedingt geschützt werden, auch wenn die Temperaturen noch niedrig sind.

Mai bis August: Während dieser Monate sind die UV-Strahlen sehr intensiv, und die Haut braucht Schutz durch Kleider und Schatten. Wenn möglich, sollte die Mittagszeit im Schatten (11 bis 15 Uhr) verbracht werden.

September und Oktober: Ähnlich wie im Frühling täuschen die niedrigeren Temperaturen in den Herbstmonaten über die Stärke der UV-Strahlung hinweg. Es gilt, an sonnigen Tagen die Mittagszeit möglichst im Schatten zu verbringen.

Empfehlungen für Personen mit erhöhtem Risiko

Generell empfiehlt die Krebsliga, bei Veränderungen der Haut einen Arzt aufzusuchen.

Personen, die eines oder mehrere der folgenden Merkmale aufweisen, haben ein erhöhtes Melanomrisiko (5):

- ▶ Mehr als 100 Pigmentmale am Körper
- ▶ Pigmentmale, die in Form und Farbe unregelmässig sind
- ▶ Frühere Hautkrebserkrankung
- ▶ Immunsuppression

Personen mit einem erhöhten Risiko sollten sich besonders gut vor der Sonne schützen und ihre Haut regelmässig auf Veränderungen untersuchen. Zudem sollte mit einem Arzt besprochen werden, ob eine regelmässige ärztliche Kontrolle der Haut notwendig ist. Personen, bei denen ein Verwandter ersten Grades (Eltern, Geschwister, Kinder) an einem Melanom erkrankt ist, können auch ein höheres Risiko haben und sollten ihr persönliches Hautkrebsrisiko mit ihrem Arzt besprechen.

▼ **Nathalie Gerber, MPH**

Programmlinie Prävention Hautkrebs, Krebsliga Schweiz

✚ Literatur

im Online-Beitrag unter: www.medinfo-verlag.ch

✚ Weitere Informationen

Umfassende Informationsmaterialien sind unter www.krebsliga.ch/shop erhältlich.

TAB. 1 Einschätzungen des Hauttyps durch den Patienten und den Dermatologen											
Hauttyp	Selbsteinschätzung des Patienten										
	Einschätzung des Dermatologen	Typ 1	Typ 2	Typ 3	Typ 4	Typ 5	Typ 6	Total = 100%	k.A.	zu hell	übereinstimmend
Typ 1	122	71	15	2	–	–	210	–	–	58%	42%
Typ 2	139	1179	676	93	2	1	2090	9	7%	56%	37%
Typ 3	20	240	1618	396	18	–	2292	4	11%	71%	18%
Typ 4	1	9	69	195	22	1	297	1	26%	66%	8%
Typ 5	–	1	1	6	11	–	19	–	42%	58%	–
Typ 6	–	–	–	–	–	7	7	–	–	100%	–
Total	282	1500	2379	692	53	9	4915	14	10%	64%	26%

(Typ 1 entspricht dem hellsten und Typ 6 dem dunkelsten Hauttyp)



Neuer Kurzratgeber

Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe

Wenn im Familienkreis jemand an Krebs erkrankt, sind es oft die Angehörigen, die während des gesamten Krankheitsverlaufs Hilfe und Unterstützung leisten. Sind die Angehörigen berufstätig, ist dies für sie eine besonders anspruchsvolle Aufgabe. Ein neuer Ratgeber der Krebsliga bietet auf acht Seiten kompakte Hilfestellungen.

Dem Thema «Work & Care», der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf also, widmet sich die Krebsliga schon seit längerer Zeit. Basierend auf verschiedenen Forschungs- und Entwicklungsprojekten, die in der Schweiz seit dem Jahr 2007 durchgeführt wurden, hat sie nun einen Kurzratgeber erarbeitet, der Ende 2013 als kompaktes, achtseitiges Faltblatt erschienen ist. Er gibt berufstätigen Angehörigen von Krebsbetroffenen konkrete Hilfestellungen, damit die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf gelingen kann.

In der Schweiz gibt es rund 160 000 Personen, die berufstätig sind und kranke oder behinderte Angehörige betreuen. Umfragen in Unternehmen zeigen, dass gut zehn Prozent der Mitarbeitenden aktuell vor der Herausforderung stehen, Berufstätigkeit, Familienarbeit und Pflege gleichzeitig zu meistern. Derzeit gibt es in der Schweiz keine verbindlichen Regelungen zur Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Angehörigenpflege. Meist werden deshalb betriebsintern individuelle Lösungen gesucht. Freistellung oder Sonderurlaub beispielsweise, Gleitzeit- oder Teilzeitmodelle, Frühpensionierung oder Arbeitszeitkonten, um einige wenige Beispiele mehr zu nennen.

Solche individuellen Lösungen zu vereinbaren ist aufwändig und erfordert Vorbereitung und Zeit. Zeit, die viele berufstätig pflegende Angehörige nicht haben. Dennoch – auch dies zeigen Forschungsergebnisse – kann das Engagement in der Pflege von Menschen, die einem nahe stehen, ein wertvoller, bereichernder Teil des Lebens sein. Dies gilt vor allem dann, wenn Betroffene und Angehörige ebenso wie Arbeitgeber und Arbeitnehmer gemeinsam Strategien entwickeln, um die Pflegeaufgabe besser mit dem beruflichen Engagement abzustimmen.



Der Ratgeber der Krebsliga soll im Rahmen dieses Prozesses Anregungen und Hilfestellung bieten, damit Vereinbarungen rasch gelingen. So finden sich darin Tipps, worauf man bei der Organisation der Pflege achten muss, was man konkret am Arbeitsplatz machen kann, wie man dies tut und nicht zuletzt, welche Vergütungsmöglichkeiten pflegende Angehörige in Anspruch nehmen können. Zudem enthält er wichtige Adressen von Beratungs- und Unterstützungsstellen.

▼ Cordula Sanwald, Kommunikationsbeauftragte Krebsliga Schweiz

Bestellung

Unter Tel. 0844 85 00 00 oder shop@krebssliga.ch oder unter www.krebssliga.ch/broschueren

Der Ratgeber kann auch in französischer Sprache bei der Krebsliga bestellt werden.

Neuland entdecken – Seminare zur Rehabilitation 2014

Krebsbetroffene, aber auch Angehörige und ganz besonders jene, die nahestehende Menschen pflegen, benötigen von Zeit zu Zeit eine Auszeit. Um zur Ruhe zu kommen, um zu Kräften zu kommen oder um die eigenen Kräfte wieder zu entdecken. Um Zuversicht zu finden oder sich neuen Impulsen zu öffnen. Jedes Jahr bietet die Krebsliga Schweiz zusammen mit den kantonalen Krebsligen unter dem Broschürentitel «Neuland entdecken» zahlreiche Seminare zur Rehabilitation an. Die Broschüre 2014 ist erschienen. Insgesamt 14 Seminare unter-

schiedlicher Konzeption werden angeboten. Acht davon für von Krebs betroffene Menschen; drei Angebote richten sich an Angehörige von Krebsbetroffenen sowie ihre Lieben, weitere drei an Kinder von krebserkrankten Eltern und betroffenen Familien. Von 27. bis zum 29. Juni 2014 bietet die Krebsliga Zentralschweiz aktuell das Seminar zur Rehabilitation «Auszeit, ein Wochenende nur für mich» für derzeit Erkrankte und Personen an, deren Erkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt. www.krebssliga.ch/rehabilitation