



APPEL AUX ÉQUIPES

12H OU 24H DE SOLIDARITÉ CONTRE LE CANCER
EN COURANT OU EN MARCHANT

Inscrivez-vous !

Samedi 12 avril et
dimanche 13 avril 2008

à la Coque (Luxembourg-Kirchberg)

Master Team : équipe se relayant pendant 24h
(du samedi 12 avril à 20h au dimanche 13 avril à 20h)

Classic Team : équipe se relayant pendant 12h
(dimanche 13 avril de 8h à 20h)

Inscrivez votre équipe de 15 à 30 personnes dès aujourd'hui
sur www.relaispurlavie.lu



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

info CANCER

51

LES CAUSES DU CANCER

p. 6

COMPRENDRE LE DÉPISTAGE

p. 9

WASSERPFEIFEN /
NARGUILÉ

p. 14

EIN TAG IM EHRENAMT
DER FONDATION

p. 16

RELAIS POUR LA VIE

p. 19

WEGE ZU MEHR GELASSENHEIT

p. 24

ENGAGIERT GEGEN KREBS

p. 26

Périodique trimestriel - 4^{ème} trimestre 2007 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arton - L-1150 Luxembourg



DÉPISTAGE DES CANCERS :
TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

Bâloise
Assurances

BANQUE
DE LUXEMBOURG

Cactus

Coque

INTERSPORT
Boutrange

PRICEWATERHOUSECOOPERS

d'Wort

TELECRAN

RTL

American
Cancer
Society

sanofi aventis



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

→ NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente:

S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa

Membres:

Dr Carlo Bock, Dr Danielle Hansen-Koenig, Maître Tom Loesch, Dr Fernand Ries, Dr Guy Scheifer et Dr Jean-Claude Schneider

→ NOTRE ÉQUIPE

Directrice: Marie-Paule Prost-Heinisch

Collaborateurs:

Jennifer Bintener, Laurence Falcetta, Claudia Gaebel, Martine Geisen, Ingrid Plum, Barbara Strehler-Kamphausen, Dr Marina Tomasic, Gisela Tomi et Albin Wallinger

→ NOS COORDONNÉES

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33

www.cancer.lu • flcc@pt.lu

Heures d'ouverture:

Tous les jours ouvrables de 8h à 17h

Accès:

En bus: ligne 7.

Parking réservé aux patients derrière la maison.



La Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer se trouve près du stade Josy Barthel

FAIRE UN DON EN CONFIANCE

La Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer est membre adhérent du « Code de bonne conduite des organismes faisant appel à la générosité du public. » Les organismes adhérents à ce code s'engagent à respecter les 6 points suivants :

- Droit des donateurs
- Gestion désintéressée
- Gestion rigoureuse
- Actions de communication irréprochables
- Actions de collecte de fonds irréprochables
- Transparence financière envers les donateurs

Si vous désirez soutenir les actions de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, vous pouvez adresser votre don fiscalement déductible au C.C.P. :

IBAN LU92 1111 0002 8288 0000

Conception et textes: Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer
Lay-out: Comed
Imprimerie St Paul. Nombre d'exemplaires: 84.000

MEILLEURS VŒUX POUR 2008 !

En cette période de fin d'année, je vous souhaite à toutes et à tous de belles fêtes et une excellente santé pour 2008.

J'adresse plus spécialement mes vœux les plus chaleureux à tous ceux qui sont malades suite à un cancer. N'hésitez pas à vous adresser à nous en cas de problème psychologique, pratique, administratif ou autre, car malheureusement, vous êtes trop nombreux à hésiter à nous contacter. Le premier pas est généralement le plus difficile à faire, mais n'oubliez pas que la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer est là pour vous.

La fin de l'année approche et chacun fait **le bilan** de l'année écoulée. Pour la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer, elle se termine avec plusieurs nouvelles encourageantes. Tout d'abord, suite à notre enquête réalisée dernièrement par TNS-ILRES concernant « L'opinion, les connaissances et l'attitude de la population du Luxembourg face au cancer » (enquête qui vous sera présentée prochainement), il ressort que parler du cancer devient plus facile, et pour l'entourage du malade, et pour le grand public. Ensuite, vous êtes de plus en plus nombreux à vous informer sur le cancer, car cette enquête révèle que 31% de la population résidente au Luxembourg lit notre périodique Info-Cancer.

Il reste bien sûr de nombreux défis à relever dans la lutte contre le cancer, et nous continuerons sur cette lancée en 2008.

Pour ce faire, je tiens à remercier tous nos donateurs pour leur confiance, car sans leurs dons, élevés ou modestes, nos actions et services ne pourraient continuer.

De même, un grand merci à tous nos bénévoles et sympathisants !

Zesummen géint de Kriibs !



Marie-Paule Prost-Heinisch

Marie-Paule PROST-HEINISCH

Directeur de la Fondation
Luxembourgaise Contre le Cancer

LES PUBLICATIONS DE LA FONDATION



Le périodique
"Info-Cancer"



Le magazine
"Den Insider"



Les brochures
pour les patients

Soutien financier : 250.000 EUROS POUR LE CYBERKNIFE DE NANCY

Le système «Cyberknife» est en fait un **appareil de radiothérapie** qui fonctionne au moyen d'un bras robotisé mobile, porteur d'un accélérateur linéaire miniaturisé qui délivre des rayons X. Ce bras, piloté par ordinateur, a le grand avantage de se déplacer en trois dimensions avec une **précision extrême**. Il s'agit d'une technique où de multiples faisceaux de rayonnement convergent avec une grande précision vers la tumeur tout en minimisant l'impact sur les tissus environnants sains. L'association des techniques de guidage par imagerie médicale et de la robotique assistée par ordinateur permet de détecter, suivre et corriger les déplacements de la tumeur et les mouvements du patient tout au long du traitement avec une exactitude sub-millimétrique (explications scientifiques et techniques dans le numéro 48 d'Info-Cancer).

A ce jour, le Cyberknife a permis de traiter plus de 25.000 patients dans le monde entier. S'il existe une centaine de Cyberknife dans le monde, seulement **9 machines fonctionnent en Europe**, dont 3 en France: à Nancy, Nice et Lille dans les centres de lutte contre le cancer. A Nancy, les premiers traitements ont débuté en janvier 2007 au Centre de lutte contre le cancer Alexis Vautrin.

Le coût d'un tel appareil hyper-sophistiqué est de l'ordre de **4 millions d'Euros**.

Comme il y avait une dimension médicale interrégionale et transfrontalière, le Centre hospitalier universitaire de Nancy, les services universitaires de radiothérapie de Dijon, Strasbourg, Reims et Besançon et le

Notre Présidente,
Son Altesse Royale
la Grande-Duchesse
Maria Teresa lors de
la remise de chèque.



Centre François Baclesse du Luxembourg se sont mobilisés pour la recherche du financement. C'est ainsi que le Dr Michel Untereiner du Centre François Baclesse d'Esch/Alzette a fait appel à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer pour participer financièrement à ce projet. Le conseil d'administration de ladite fondation a décidé de participer avec la somme de 250.000 Euros au financement de l'appareil.

Il est vrai que la perspective d'**une trentaine de patients du Luxembourg traités chaque année** au Centre Alexis Vautrin (CAV) à Nancy a essentiellement motivé ledit conseil. Sans oublier les projets de **recherche clinique** qui s'établissent entre le Centre Alexis Vautrin de Nancy et le Centre Baclesse au Luxembourg.

Pour officialiser ce don, une présentation à la presse a été organisée en octobre dans les locaux de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Elle a été suivie par la remise de chèque de 250.000 Euros en présence de membres du conseil d'administration de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Dr Fernand Ries, Dr Guy Scheifer et Dr Jean-Claude Schneider) et de responsables du Centre Alexis Vautrin (Pr François Guillemin, directeur général, Alain Verdier, directeur administratif et Alain Noel, radiophysicien).

Cette présentation du projet à la presse a été rehaussée par la présence de la Présidente de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, Son Altesse Royale Maria Teresa.

« La gratitude des patients s'adresse à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, aux médecins qui les prennent en charge et à tous ceux qui les accompagnent. Le Cyberknife est une étape de ce progrès. Tous les remerciements du Centre Régional de Lutte contre le Cancer de Lorraine - Centre Alexis Vautrin - pour la participation de votre fondation à cette cause - que Son Altesse Royale en soit le relais auprès des citoyens luxembourgeois. »

Pr François Guillemin
Directeur Général
Centre Alexis Vautrin - Nancy



S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa entourée des responsables de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, du Centre Baclesse et du Centre Alexis Vautrin



Den Insider 31 „LERNE DEINE STÄRKEN KENNEN“

Freunde, die einen bedrängen, Klassenkameraden, die einen unter Druck setzen, Eltern und Lehrer, die etwas Bestimmtes wollen: Eigentlich wollen Jugendliche nicht nach der Pfeife anderer Leute tanzen. Aber manchmal ist der Gruppendruck doch etwas stärker. Und auch das Argument „Das machen doch alle so“ trägt oft dazu bei, dass man ganz vergisst, was man eigentlich selbst will.

Gut, wenn man sich zu helfen weiß. Die neue Ausgabe von „Den Insider Nr. 31“ der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer mit dem Titel „Lerne Deine Stärken kennen“ ermöglicht Jugendlichen, sich selbst besser kennenzulernen und gibt ihnen einige hilfreiche Tipps. Etwa: Wie sie besser ihren eigenen Weg gehen können. Wie sie mit Kritik

und anderen Meinungen umgehen können. Oder wie sie Probleme lösen und bei Streit richtig reagieren können. Selbst „negative Gefühle zu akzeptieren“ und „Schwächen zuzulassen“ kann eine Stärke sein, heißt es in dem Heft.

Auch für Eltern ist die Zeitschrift interessant: Wissen sie doch, dass früh aufgebautes Selbstbewusstsein bei Jugendlichen deshalb so wichtig ist, weil mit dem Alter die Einflüsse von aussen zunehmen: aus der Clique, der Schulklasse, der Industrie, der Mode, durch Fernsehen, Kino, Internet sowie durch diverse Vorbilder. Weil das „Mitschwimmen“ oft einfacher ist als das selbstbewusste Auftreten und die Jugendlichen ihre Identität erst aufbauen müssen, folgen gerade junge Menschen häufig einem Gruppenzwang oder bestimmten Ritualen.

Der Insider Nr. 31 ist kostenlos erhältlich bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tél. 45 30 331 / flcc@pt.lu) oder kann von www.cancer.lu heruntergeladen werden.

Für Patienten und Angehörige „ERNÄHRUNG BEI KREBS“

Am 30. Januar lädt die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer zum nächsten Expertenabend ein.

Titel: „Ernährung bei Krebs“.

Die Veranstaltung richtet sich an Patienten und alle Interessierten, die aus erster Hand - in einem kleinen Kreis - Informationen und Anregungen zum Thema „Ausgewogene Ernährung und Lebensqualität während der Behandlung“ erhalten möchten.

Den Fragen stellt sich:

Patricia Marx, Ernährungswissenschaftlerin

Datum: Mittwoch 30. Januar 2008, 19.00 Uhr

Ort: Konferenzraum der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, 209 route d'Arlon, Luxemburg

Teilnahme: kostenlos, um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 45 30 331 / flcc@pt.lu

POUR 2008

Le Top Ten

POUR S'ARRÊTER
DE FUMER!

1. Je réduis mon risque d'avoir une crise cardiaque ou une attaque cérébrale.
2. Je réduis mon risque d'avoir un cancer du poumon, de l'emphysème et d'autres maladies pulmonaires.
3. Mes vêtements, mes cheveux, mon haleine, ma maison et ma voiture vont sentir bon.
4. Je pourrai monter les escaliers et marcher sans m'essouffler.
5. J'aurai moins de rides.
6. Finie la toux du matin.
7. Je réduirai le nombre de maux de gorge, rhumes et otites de mes enfants.
8. J'aurai plus d'énergie pour des activités physiques agréables.
9. Je pourrai m'acheter des choses qui me plaisent avec l'argent que je dépensais en cigarettes.
10. J'aurai plus de contrôle sur ma vie.

SÉLECTION PROPOSÉE PAR LE NATIONAL HEART LUNG AND BLOOD INSTITUTE (USA)

100
AUTRES
RAISONS:

<http://blogsofbainbridge.typepad.com/100reasons/index/index.html>

TABAC-STOP... un service gratuit de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

- Vous pensez à vous arrêter de fumer?
- Vous vous posez des questions sur les méthodes ou sur les traitements médicamenteux?
- Vous avez échoué 2 fois et n'osez plus recommencer?
- Vous avez peur de grossir?
- Vous aimeriez tant arrêter, mais il vous manque le dernier coup de pouce?
- Vous voulez connaître le nouveau système de remboursement pour le sevrage tabagique?

Renseignez-vous auprès de l'expert en sevrage tabagique de notre service **TABAC-STOP**.

Un coup de fil qui peut vous amener vers une vie sans tabac...

☎ 45 30 331

LE TABAC

CAUSE
N°1

Les causes DU CANCER

(MPP) En France, le premier grand rapport «Les causes du cancer» réalisé par l'Académie de médecine, l'Académie des sciences et le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer de l'OMS), vient d'être publié après 2 années de travail. L'ennemi numéro un reste le tabac. Le rapport montre aussi que les cancers en France sont de plus en plus nombreux, mais de moins en moins mortels. L'augmentation des cas de cancers est essentiellement due au vieillissement de la population et au perfectionnement des méthodes de dépistage.

Importance de la méthodologie

La prévention du cancer repose sur l'identification de ses causes. Cette tâche est difficile, car si de nombreuses études sont effectuées chaque année dans le monde, beaucoup de résultats sont contradictoires ou discutables, tantôt parce que le nombre des sujets étudiés a été trop petit, tantôt parce que la méthodologie n'a pas écarté certaines sources d'erreur.

Les auteurs soulignent que ce rapport n'a pris en compte que les **données solidement établies**, si possible fondées sur de larges méta-analyses ou des jugements de groupes d'experts internationaux. Aussi ont-ils **analysé avec une extrême rigueur** les données épidémiologiques sans se laisser influencer par des résultats incertains ou par les croyances du public.

L'ALCOOL

L'EXCÈS DE POIDS ET L'INSUFFISANCE
D'EXERCICE PHYSIQUEL'EXPOSITION PROLONGÉE
AUX RAYONS SOLAIRES ET UV

Les causes certaines

Ce rapport confirme qu'en France (comme dans tous les pays industriels et la majorité des pays en voie de développement), **le tabac** reste la principale cause de cancer (33% des décès par cancer chez l'homme et 10% des décès par cancer chez la femme). La lutte contre le tabac, malgré les progrès effectués, reste prioritaire.

L'alcool est à l'origine d'environ 9% des décès par cancer chez l'homme et 3% chez la femme.

L'excès de poids et l'insuffisance d'exercice physique causent environ 2% des cancers chez l'homme et 5,5% chez la femme.

Les expositions professionnelles sont à l'origine de 3,7% des cancers chez l'homme et de 0,5% chez la femme. Ce pourcentage a tendance à diminuer dans les pays industrialisés grâce, notamment, à une meilleure hygiène du travail.

Contrairement à certaines allégations, la **proportion de cancers liés à la pollution de l'eau, de l'air et de l'alimentation est faible** en France, de l'ordre de 0,5%, elle pourrait atteindre 0,85% si les effets de la pollution de l'air atmosphérique étaient confirmés.

Chez les femmes, **les traitements hormonaux de la ménopause** sont à l'origine d'environ 2% des décès par cancer (essentiellement cancers du sein et de l'ovaire) ; ceci invite à limiter les indications et la durée de ces traitements.

L'exposition prolongée aux rayons solaires cause environ 1% des décès par cancer dans les deux sexes.

Les causes hypothétiques

On considère généralement que **l'alimentation** a une influence majeure sur le risque de cancer, cependant l'effet des facteurs nutritionnels spécifiques, tels que la teneur en fibres des aliments, la quantité de fruits et légumes ingérée, **n'a pas été confirmée** par les dernières enquêtes épidémiologiques. De même, celles-ci suggèrent que la consommation de viande rouge et de charcuterie n'accroissent que modérément les risques de cancer du colon-rectum. Cependant, ces études ont été effectuées sur des adultes ; le rapport souligne la nécessité de **poursuivre les recherches**, car il est plausible que l'alimentation de l'enfant, de l'adolescent et même de la mère pendant la gestation, puisse influencer l'incidence des cancers à l'âge adulte. De plus, même si l'effet

Tabak bleibt HAUPTURSACHE FÜR KREBS

In Frankreich wurde der erste große Bericht über Ursachen für Krebs veröffentlicht – als Ergebnis einer zweijährigen Arbeit der Akademie der Medizin, der Akademie der Wissenschaften und des CIRC („Centre International de Recherche sur le Cancer“ der WHO). Der Bericht wird wohl alle jene enttäuschen, die auf ganz neue Erkenntnisse gehofft haben, denn der Nummer 1-Widersacher bleibt der Tabak. Er ist bei Männern verantwortlich für 33% aller krebserkrankten Todesfälle. Bei den Frauen sind 10% aller krebserkrankten Todesfälle auf den Tabak zurückzuführen.

Der Bericht bestätigt somit für Frankreich, was für alle industrialisierten Ländern gilt: Der Hauptverursacher für Krebserkrankungen bleibt der Tabak. Aus dem Bericht wird aber auch klar: In 55% der Fälle bei den Männern und in 70% der Fälle bei den Frauen ist es ein Ding der

Unmöglichkeit, den konkreten Verursacher für eine Krebserkrankung ausfindig zu machen. Der Bericht führt zwar aus, wie wichtig das Verhalten jedes einzelnen ist, unterstreicht aber auch die Notwendigkeit für weitere Forschungen, um andere Verursacher zu identifizieren.

Der Bericht räumt auch mit einem Mythos auf. Und zwar mit der Vorstellung, dass Umweltbelastungen maßgeblich für das Auftreten von Krebs verantwortlich seien: „Entgegen einzelner Behauptungen zeigt die Studie, dass sich maximal 1% der krebserkrankten Todesfälle mit Sicherheit auf Umweltbelastungen zurückführen lassen“, heißt es in dem Bericht, der auch zeigt, dass die Zahl der Krebserkrankungen von der Zahl her zunehmen, aber in immer weniger Fällen tödlich ausfallen. Der Hauptgrund für die Zunahme bei den Krebsfällen ist das zunehmende Alter der Bevölkerung sowie die Perfektionierung der Früherkennungsmethoden.

Mehr Infos (englische Version):

www.iarc.fr/IARCPress/pdfs/francecancer2000/CausesofCancerFrance2000.pdf



bénéfique d'une alimentation riche en fruits et légumes pour le risque de cancer n'est pas établi, il ne faut pas mettre en cause les conseils alimentaires donnés dans ce domaine, car ils restent valables pour la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète. L'influence sur la fréquence des cancers de la richesse en calories de l'alimentation a été constatée chez les animaux d'expérience, elle mérite des investigations plus approfondies chez l'homme car elle pourrait expliquer les différences d'incidence de certains cancers entre pays en développement et pays développés.

Quant à la **pollution atmosphérique**, si les études épidémiologiques et expérimentales montrent qu'elle peut causer des affections cardiovasculaires et respiratoires aiguës, son impact sur l'incidence des cancers, notamment ceux du poumon, reste sujet de controverses.

Le lien entre **pesticides** et cancer ne repose sur aucune donnée solide.

Les études concernant les **habitations proches de sources de pollution** (installations industrielles, stations d'essence, dépôts de déchets, incinérateurs) montrent trop de résultats contradictoires.

Il est peu vraisemblable que l'exposition aux faibles doses de **dioxines** communément rencontrées dans nos régions ait un effet cancérigène.

Les effets des **champs électriques et magnétiques** (50-60 Hz) ont fait l'objet de nombreuses études en milieu professionnel ou résidentiel. Les résultats sont controversés.

La plupart des études tant chez les humains que dans les modèles animaux n'ont trouvé aucune association entre l'usage du **téléphone portable** ou la proximité d'**antennes de téléphonie mobile** et les risques de cancer.

Dans l'état actuel de nos connaissances, tous ces facteurs ne peuvent pas être considérés comme des cancérogènes avérés.

Lacunes de nos connaissances sur les causes du cancer

Le rapport souligne qu'on ne trouve d'origine spécifique que pour la moitié des cancers en France (52% chez les hommes et 27% chez les femmes). Ceci veut dire que l'autre moitié des cancers (48% chez l'homme et 72% chez la femme) n'a donc pas de cause clairement identifiée. Chez les non-fumeurs, ce taux monte à 82%.

Diverses explications et hypothèses existent, mais ne sont pas réellement ou suffisamment prouvées. Le rapport montre clairement la **nécessité des recherches** pour mieux appréhender les autres causes.

Les recherches doivent être particulièrement développées dans les domaines qui peuvent faire progresser la prévention des cancers : le rôle des agents infectieux, celui de la

nutrition notamment pendant l'enfance, l'effet des stress oxydatifs et des phénomènes inflammatoires pendant la cancérogenèse.

En résumé, ce rapport confirme l'extrême importance de quelques **facteurs liés aux comportements individuels** contre lesquels la prévention peut être très efficace. En France, comme dans tous les pays industriels, le tabac reste la principale cause de cancer. Le rapport met aussi en lumière **l'insuffisance de nos connaissances**, il montre la **nécessité d'études fondamentales et épidémiologiques** et illustre la nécessité d'approches comportant une coopération étroite entre biologistes, épidémiologistes et cliniciens.

Source et détails : www.iarc.fr/IARCPress/pdfs/francecancer2000/CausesofCancerFrance2000_Fr.pdf

Nombre de cas de décès par cancer et contribution des différents facteurs			
Facteurs de risque	% morts par cancer (hommes)	% morts par cancer (femmes)	% morts par cancer
Tabac	33,4	9,6	23,9
Alcool	9,4	3	6,9
Agents infectieux	3,3	4,4	3,7
Nutrition	NI	NI	NI
Obésité et surpoids	1,2	2,3	1,6
Inactivité physique	0,5	3,2	1,6
Profession	3,7	0,5	2,4
Pollution	0,04-1	0,3	0,1-1
Pollution urbaine	NI	NI	NI
Produits industriels	NI	NI	NI
Additifs alimentaires	NI	NI	NI
Médicaments et procédures médicales	NI	NI	NI
Hormonothérapie substitutive et contraceptifs oraux	NI	2,2	0,9
Facteurs liés à la reproduction	NI	1,1	0,4
Rayonnements ionisants non médicaux	NI	NI	NI
Rayons ultraviolets	0,6	0,6	0,6
Rayonnements ionisants d'origine humaine	NI	NI	NI

NI: facteur considéré non un facteur de risque de cancer par l'étude

Rapport: "Les causes du cancer." (2007)



Pour une meilleure COMPRÉHENSION DU DÉPISTAGE

(MPP) Cancers du sein, du col, de la prostate, du côlon, de la peau, du poumon.... la liste des cancers pour lesquels on propose des tests de dépistage est longue. Mais si, par exemple le dépistage systématique du cancer du sein est recommandé par les experts, ces derniers ne sont pas d'accord, dans l'état actuel des connaissances et des techniques, sur l'utilité du dépistage systématique du cancer de la prostate et ils déconseillent carrément le dépistage du cancer du poumon. On voit que, si en théorie le dépistage peut sauver des vies, il a aussi ses limites, ses inconvénients et parfois même ses risques.

Mieux vaut s'informer sur le dépistage pour faire des choix éclairés. ■ ■ ■

Mieux vaut s'informer en tant que patient pour faire des choix éclairés! Que veut dire dépistage? Pourquoi les experts encouragent-ils le dépistage uniquement de certains cancers? Bref, il s'agit d'un sujet compliqué, sauf si on s'en remet aux programmes proposés par le gouvernement. Pour les autres dépistages, c'est au patient de s'informer ou d'en parler avec son médecin. Pour vous y retrouver, nous avons essayé de donner des informations de base.

Le dépistage d'une maladie consiste à rechercher cette maladie dans une population apparemment en bonne santé, donc ne présentant pas de signes de la maladie, et ceci généralement à l'aide de méthodes simples et non coûteuses.

Le but du dépistage est de réduire la morbidité de la maladie et d'augmenter la probabilité de survie grâce à un traitement précoce.



Ne pas confondre dépistage et diagnostic

Si une personne se plaint de douleurs ou de symptômes, le médecin n'effectuera pas un examen de dépistage, mais un examen de diagnostic.

Dépister n'est pas diagnostiquer. Le dépistage n'est pas la réponse à une demande du patient suite à des symptômes ou des douleurs. Le dépistage est la recherche des signes d'une maladie (avant qu'elle ne se déclare) chez une personne en bonne santé apparente.

Il est aussi utile de savoir qu'en cas d'examen positif lors d'un dépistage, d'autres examens médicaux plus approfondis seront nécessaires avant d'avoir confirmation ou non d'un cancer.

Dépistage systématique et dépistage individuel

Tout dépistage doit être envisagé en se plaçant au niveau de ses répercussions à l'échelle d'une population.

Il existe différents types de dépistage:

- **systématique** dit «**de masse**» : la population recrutée est non sélectionnée. Dans le cas particulier du critère d'âge, le dépistage est considéré comme généralisé à l'ensemble de la tranche d'âge considérée. Exemple au Luxembourg: le Programme Mammographie qui s'adresse à toutes les femmes de 50 à 70 ans.
- **sélectif** ou **ciblé**: la population recrutée est sélectionnée sur des critères préalablement définis (facteurs de risque mis en évidence par des études contrôlées).
- **organisé** ou **communautaire**: la

population est recrutée dans la communauté. Le dépistage est proposé dans le cadre de campagnes de dépistage et il s'appuie sur la participation volontaire des sujets. Exemple au Luxembourg : dépistage du cancer colorectal (intestin) à partir de 50 ans (analyse des selles ou colonoscopie).

- **opportuniste** : la population est recrutée pour le dépistage lors d'un recours aux soins: hospitalisation, visite médicale, médecine du travail. Exemple au Luxembourg: dépistage du cancer de la prostate par la mesure du taux de PSA.

Les patients sont de plus en plus informés et demandeurs d'examens de dépistage.

Si la participation à un dépistage systématique ou organisé est vivement recommandée, la demande d'un dépistage individuel ou opportuniste devrait être précédée d'une information très éclairée par le médecin traitant.

Le dépistage d'une maladie consiste à rechercher cette maladie dans une population apparemment en bonne santé (donc ne présentant pas de signes de la maladie). ■ ■ ■

Examens de dépistage: effets positifs et négatifs

Un examen de dépistage est un examen qui permet de diagnostiquer une maladie dans une population qui ne présente aucun symptôme.

Exemples d'examens de dépistage:

- Examen clinique : palpation des seins, toucher rectal, toucher testiculaire, etc.
- Examens biologiques : prises de sang, recherche de sang dans les selles
- Prélèvements : frottis cervical
- Recherche de mutation génétique : BRCA1 et 2 de certains cancers du sein et/ou de l'ovaire, etc.
- Imagerie médicale : mammographie, échographie, coloscopie, etc.

En pratique, seuls les cancers du sein, du col utérin, de la peau, du colon et du rectum, de la prostate peuvent actuellement faire l'objet d'un dépistage, même s'il existe encore beaucoup de controverses concernant certaines techniques. Car chaque technique de dépistage doit être évaluée dans ses effets positifs et négatifs.

Les **bénéfices** incluent:

- un meilleur pronostic pour les malades ayant un cancer trouvé grâce au dépistage
- une diminution de l'importance du traitement en relation avec une moins grande agression de la tumeur
- une tranquillité d'esprit pour les sujets ayant un test négatif
- la diminution des coûts généraux du traitement
- une diminution de la mortalité en rapport avec le dépistage.

Les **aspects négatifs** ne doivent pas être négligés: on s'intéresse, en effet, à une population cliniquement saine, sans aucun symptôme. Ces aspects négatifs incluent:

- l'inconfort des tests de dépistage
- les effets secondaires de l'examen de dépistage : ils sont rares, mais existent (p.ex. intolérance à la médication, risque hémorragique après polypectomie, etc.)
- les conséquences psychologiques de faux positifs (on soupçonne un cancer, alors qu'après examen supplémentaire, il n'y en a pas)
- les conséquences économiques de faux positifs (examens plus complexes mis en route pour aboutir à un résultat négatif)
- les conséquences plus grandes encore des faux négatifs (on n'a rien trouvé, alors qu'il y a un cancer).

Au total, les inconvénients potentiels doivent être minimes par rapport aux avantages réellement constatés.

Finalement, quels types de cancer dépister?

Dans la plupart des cas, plus la maladie est diagnostiquée rapidement, meilleures sont les chances de réussite du traitement. Mais cela n'est pas toujours le cas: car le dépistage peut aussi révéler des cancers qui n'auraient pas évolué et n'auraient jamais été diagnostiqués en l'absence de dépistage (par exemple : certains cancers de la prostate).

De même, le dépistage n'est bénéfique que dans la mesure où des options de traitement précoce offrent certains avantages par rapport à des traitements ultérieurs.

Actuellement, le dépistage du cancer du poumon par radiographie ne sert à rien, car il est déjà à un stade trop avancé. Contre le cancer du poumon, la meilleure arme reste la prévention, c'est-à-dire ne pas fumer.

On peut dire que les **cancers candidats au dépistage** doivent:

- être fréquents et entraîner une mortalité importante,
- rester pendant longtemps à un stade préclinique (sans symptômes),
- pouvoir être découverts à un stade où la thérapeutique est efficace,
- pouvoir être découverts par un test ayant une bonne sensibilité, une bonne spécificité, si possible un coût modéré et peu d'inconvénients pour le sujet bien portant pour pouvoir être répété régulièrement.

Recommandations des experts :

- Il est recommandé d'effectuer un dépistage du cancer du sein à partir de 50 ans, un dépistage du cancer du gros intestin à partir de 50 ans et un dépistage du cancer du col de l'utérus à partir des premières relations sexuelles.
- Pour le dépistage d'autres cancers, comme le cancer de la prostate, il est recommandé d'en parler à son médecin et d'être bien informé sur les avantages et désavantages de ce dépistage avant de prendre une décision.
- En cas d'antécédents familiaux (cas de cancers dans sa famille), il est bien d'en informer son médecin traitant pour être éventuellement plus surveillé.

Sources et pour en savoir plus:

- Cours de Cancérologie générale de la Faculté de Médecine de Caen du Pr J.F. Héron
- «Comment évaluer a priori un programme de dépistage» de l'Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé, France (2004)



TESTEZ VOS CONNAISSANCES sur le dépistage des cancers



QUESTIONS

- 1 Selon vous, combien de personnes seront atteintes d'un cancer au cours de leur vie?
 - a. 1 personne sur 3
 - b. 1 personne sur 12
 - c. 1 personne sur 20
- 2 Le cancer atteint davantage les gens de:
 - a. Moins de 40 ans
 - b. 40-49 ans
 - c. Plus de 50 ans
- 3 L'apparition d'une douleur persistante est généralement le premier signe d'un cancer.
 - Vrai
 - Faux
- 4 On peut dépister n'importe quel cancer par une prise de sang?
 - Vrai
 - Faux
- 5 Qu'est-ce qu'un test de dépistage?
 - a. Un test qui permet de diagnostiquer une maladie dans une population qui ne présente aucun symptôme.
 - b. Un test qui permet de diagnostiquer une maladie chez les personnes avec des symptômes ou des douleurs.
 - c. Un test qui ne s'adresse qu'aux individus ayant des antécédents familiaux de la maladie.
- 6 Pour quels cancers est-il démontré que le dépistage réduit la mortalité?
 - a. Cancer du sein
 - b. Cancer de l'intestin
 - c. Cancer du col de l'utérus
 - d. Tous les trois
- 7 Pourquoi le dépistage systématique du cancer de la prostate n'est pas unanimement reconnu par les experts?
 - a. Il n'existe pas encore de test de dépistage idéal.
 - b. Trop de cancers latents (cancers n'occasionnant aucune gêne pour le patient) sont dépistés et puis traités.
 - c. Il n'est pas démontré que le dépistage entraîne une baisse de la mortalité.
 - d. Les 3 réponses sont vraies.
- 8 Quel est le moyen le plus efficace de dépister un cancer du sein chez les femmes de 40 ans et plus?
 - a. Examiner ses seins tous les mois.
 - b. Faire examiner ses seins par le médecin une fois par année.
 - c. Passer une mammographie tous les deux ans.
- 9 La mammographie est un examen qui n'occasionne aucun inconfort.
 - Vrai
 - Faux
- 10 Le Programme Mammographie (dépistage du cancer du sein) invite les femmes de 50 à 70 ans à passer une mammographie de dépistage une fois par année.
 - Vrai
 - Faux
- 11 Pour un cancer du poumon, le test de dépistage à recommander est:
 - a. Une radiographie
 - b. Un scanner
 - c. Les 2 examens
 - d. Aucun test de dépistage n'est à recommander actuellement.
- 12 Avec le nouveau vaccin de prévention du cancer du col de l'utérus, le dépistage ne sert plus à rien.
 - Vrai
 - Faux
- 13 Pour certains cancers, le test de dépistage permet de dépister des cellules pré-cancéreuses (étape avant qu'elles ne deviennent cancéreuses). C'est le cas pour:
 - a. Le cancer du col de l'utérus
 - b. Le cancer de l'intestin
 - c. Tous les deux

- 3 Faux. Habituellement, un cancer n'est accompagné ni de douleur ni de symptôme. D'où l'importance de se soumettre à un dépistage régulier, du moins pour les cancers où il est démontré que le dépistage diminue la mortalité.
- 4 Faux. Contrairement à la croyance populaire, une prise de sang n'est pas un examen universel pour le dépistage d'un cancer. D'ailleurs, il n'existe pas de test unique de dépistage pour tous les types de cancer. Car il existe près de 200 types de cancer, les uns très fréquents, les autres rares. Ce sont surtout les cancers fréquents qu'il peut s'avérer utile de dépister. Heureusement, pour des cancers fréquents comme le cancer du sein ou de l'intestin, il existe des tests de dépistage.
- 5 a. Un test qui permet de diagnostiquer une maladie dans une population qui ne présente aucun symptôme.
- 6 d. Le dépistage de ces 3 types de cancers peut sauver des vies. Non seulement les tests sont très différents, mais il faut savoir à quel âge et à quelle fréquence les faire! Parlez-en à votre médecin.
- 7 d. • Le test de dépistage utilisé est le dosage du PSA (de l'anglais Prostate Specific Antigen). Le taux de PSA est déterminé au moyen d'une prise de sang. Plus le taux de PSA est élevé, plus le risque de cancer est grand. Mais un taux élevé de cette substance chimique peut aussi être dû à une autre cause, et pas à un cancer. D'un autre côté, il ne dépiste pas tous les cancers. Le test n'est donc pas parfait.
 - L'idéal serait d'avoir un test qui détecte tous les cancers de la prostate et qui sépare les lésions latentes (dont les hommes ne mourront pas) des lésions invasives qui peuvent bénéficier d'un traitement curatif si on les dépiste à un stade précoce. Car la plupart des cancers de la prostate évoluent très lentement: ces hommes pourraient vivre de longues années sans traitement avec la forte probabilité de mourir avec leur cancer et non pas de leur cancer.
- 8 c. La mammographie de dépistage est le moyen le plus efficace de dépister le cancer du sein et d'en diminuer la mortalité. Par ailleurs, un très petit nombre de cancers peut échapper à la mammographie. Il est donc aussi important de consulter son médecin une fois par année et d'être attentive à tout changement aux seins.
- 9 Faux. Malheureusement, la mammographie occasionne toujours un certain degré d'inconfort ou de douleur causé par la compression exercée sur le sein. Cette compression est nécessaire pour obtenir une bonne image et diminuer les radiations. Elle ne dure que quelques secondes.
- 10 Faux. S'il est vrai que le Programme Mammographie invite les femmes de 50 à 70 ans à passer une mammographie, ce n'est pas chaque année, mais tous les 2 ans. L'intervalle de deux ans a été établi à partir des résultats des études scientifiques.
- 11 d. Il n'existe pas d'examen de dépistage qui permette de détecter un cancer du poumon suffisamment à l'avance pour en tirer un bénéfice en matière de traitement. Pour le cancer du poumon, la seule prévention qui soit efficace est celle qui évite à la personne d'être en contact avec des substances cancérogènes reconnues: fumée de tabac (tabagisme actif et passif), amiante, goudrons, arsenic, etc.
- 12 Faux: Le frottis reste indispensable, car le vaccin ne couvre pas tous les cas.
- 13 c. Effectivement, le frottis cervical (Pap-test) permet de dépister des cellules précancéreuses du cancer du col de l'utérus. De même, l'examen des selles ou la coloscopie permet de détecter des polypes, qui peuvent être des lésions précancéreuses d'un cancer de l'intestin.

RÉPONSES

- 1 a. Actuellement, dans les pays occidentaux, une personne sur trois sera atteinte d'un cancer et une sur quatre en mourra. On note une augmentation de nouveaux cas de cancers (due essentiellement au vieillissement de la population), mais heureusement aussi une baisse de la mortalité.
- 2 c. La majorité des cancers sont diagnostiqués chez des personnes de plus de 50 ans. En fait, l'âge est le facteur de risque le plus important de cancer. Les cancers sont rares chez des personnes jeunes et très rares chez les enfants. Au Luxembourg, on estime à près de 2.000 nouveaux cas de cancers chaque année dont une dizaine chez des enfants.
- 3 Dans l'état actuel des connaissances, on ne sait pas si le dépistage du cancer de la prostate réduit la mortalité. Le monde scientifique attend avec impatience les résultats d'une étude américano-britannique de grande envergure prévue pour 2009.
- 4 En attendant, on ne recommande pas l'abandon pur et simple de ce test de dépistage. Mais les hommes devraient en discuter avec leur médecin afin de prendre une décision éclairée.



ELTERN AUFGEPASST

Wasserpfeifen: KEINE HARMLOSE ALTERNATIVE ZUR ZIGARETTE

[AW] In der Geschichte der Tabakindustrie hat es schon viel Hokus-Pokus gegeben. So manche Erfindung einer 'harmlosen Alternative zur Zigarette' hat Hoffnungen enttäuscht. ‚Tabak‘ und ‚Gesundheit‘ sind zwei Dinge, die einfach nicht vereinbar sind. Das ist auch bei Wasserpfeifentabak nicht anders.

„Da gibt es fast kein Nikotin, also kann es auch keine Abhängigkeit geben“, oder: „Das Wasser filtert schädliche Substanzen heraus“ - das hört man nicht selten beim Thema „Wasserpfeife“. Und was machen die Jugendlichen? Mit ihrem Lebenshungrer lassen sie keine neue Erfahrung aus. Auch in Luxemburg ist das so. Sie probieren diese neue Form des Rauchens aus. Und konsumieren sorglos den angenehm fruchtig riechenden Rauch. Fast so, wie sie ‚Alcopops‘ konsumieren. Oder anders gesagt: sie fallen auf einen neuen Modetrend rein.

Momentan ist ‚Wasserpfeife-Rauchen‘ noch ein kleineres Phänomen in Luxemburg. Aber der Trend ist nicht zu stoppen. Die Entwicklung in unseren Nachbarländern Frankreich und Deutschland zeigt es. Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer geht davon aus, dass Luxemburg noch eine steigende Entwicklung beim Konsum von Wasserpfeifentabak vor sich haben wird. Wo liegen die Gefahren bei diesem Modetrend? Und warum ist Wasserpfeifenrauch KEINE harmlose Alternative zur Zigarette?

Antworten auf solche Fragen geben eine aktuelle Analyse des deutschen „Bundesinstituts für Risikobewertung“ (www.bfr.bund.de) sowie die Stellungnahme der Weltgesundheitsorganisation WHO (siehe französische Version).

Welche gesundheitlichschädlichen Substanzen nimmt man mit dem Wasserpfeifenrauch auf?

„Daten gibt es für Kohlenmonoxid, das im Wesentlichen aus der Verbrennung der Kohle stammt, sowie für Nikotin und Teer. Weiterhin gibt es Hinweise, dass krebserzeugende Metalle von Arsen, Chrom und Nickel im Rauch der Wasserpfeife zu finden sind.“

Haben Wasserpfeifen bessere Filter als Zigaretten? Und ‚verdünnt‘ das Wasser die Schadstoffe aus dem Rauch?

„Wasserpfeifen haben gar keine Filter. Und die bisherigen Schadstoffmessungen im Rauch der Wasserpfeife deuten darauf hin, dass der Filtereffekt des Wassers überschätzt wird.“

Bundesinstitut für Risikobewertung, Februar 2007

ALERTE AUX PARENTS

LES DANGERS DU NARGUILÉ (pipe à eau) sont méconnus du public

[MPP] Le narguilé, ou « chicha », est une pipe à eau orientale, à long tuyau flexible, dans laquelle la fumée passe par un flacon rempli d'eau avant d'arriver à la bouche. Le tabac utilisé est mélangé à une essence de fruit qui donne une saveur particulière à la fumée. Phénomène de mode chez les jeunes, sa consommation est en augmentation en France, Allemagne – et rencontre aussi au Luxembourg un succès croissant. Or, les dangers du narguilé sont méconnus du public.

Que la fumée passe à travers l'eau dissimule la toxicité du tabac et crée une illusion de sécurité.

D'après le Professeur Dautzenberg, président de l'Office français de prévention du tabagisme, 40 bouffés de chicha équivalent à 2 paquets de cigarettes. Et pour une personne qui reste une heure dans un bar à chicha, sans y toucher, c'est comme s'il fumait six cigarettes.

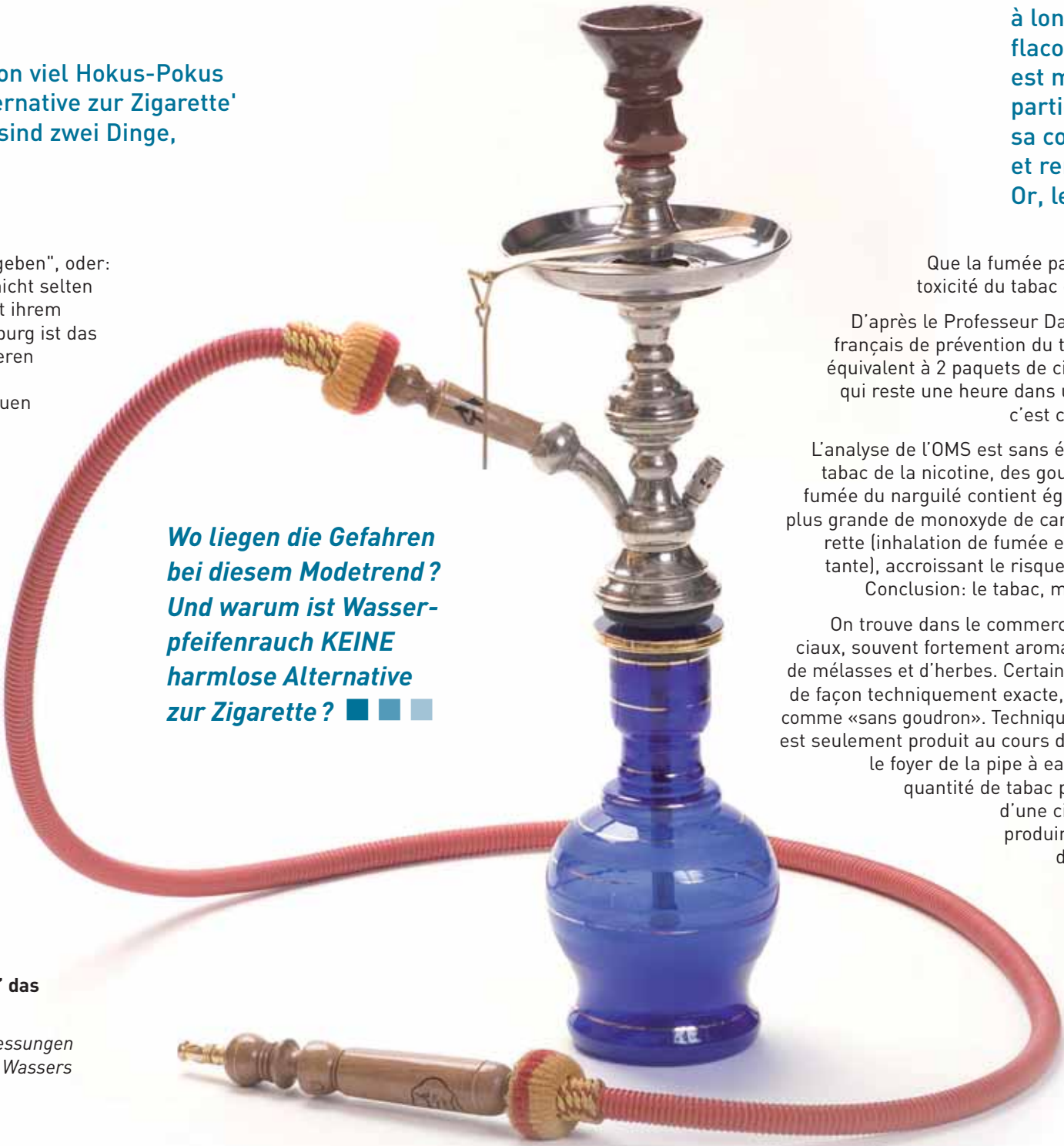
L'analyse de l'OMS est sans équivoque: «On retrouve dans ce tabac de la nicotine, des goudrons et des métaux lourds. La fumée du narguilé contient également une quantité beaucoup plus grande de monoxyde de carbone que dans celle de la cigarette (inhalation de fumée entre 100 et 200 fois plus importante), accroissant le risque de maladies cardiovasculaires. Conclusion: le tabac, mortel, sous toutes ses formes.»

On trouve dans le commerce des mélanges de tabacs spéciaux, souvent fortement aromatisés à l'aide de fruits, de miel, de mélasses et d'herbes. Certains de ces produits sont étiquetés, de façon techniquement exacte, mais extrêmement fallacieuse, comme «sans goudron». Techniquement exact, puisque le goudron est seulement produit au cours de la combustion. Or, du fait que le foyer de la pipe à eau est généralement garni d'une quantité de tabac plusieurs fois supérieure à celle d'une cigarette, la combustion pourrait produire de grandes quantités de goudron après allumage du tabac et pyrolyse par les charbons incandescents. Le passage de la fumée dans l'eau réduit probablement peu, voire pas du tout, sa teneur en produits toxiques et carcinogènes pour les poumons.

L'absorption de monoxyde de carbone, poison cardiovasculaire, peut être très élevée en raison des importants volumes inhalés et du fait que la source de chaleur est habituellement constituée de charbon ou de braises, qui produisent de fortes doses de monoxyde de carbone. Alors que fumer une cigarette dure généralement environ 5 minutes et entraîne une inhalation de 300 à 500 ml de fumée, une pipe à eau peut durer au moins 20 à 60 minutes avec des volumes inhalés de 10 litres ou davantage.

Les maladies pulmonaires graves, cancers et autres effets sanitaires néfastes ont été établis et associés à l'usage de la pipe à eau. Les informations concernant les structures de cette pratique, son contenu et ses effets sanitaires sont toutefois moins abondantes que pour les cigarettes. Il n'en reste pas moins que fumer une pipe à eau se résume à fumer du tabac. La fumée de pipe à eau comporte en outre des risques pour les non-fumeurs qui se trouvent à proximité.

Source OMS: «Le tabac mortel sous toutes ses formes» 2006
http://www.who.int/tobacco/communications/events/wntd/2006/WNTD_REP_ORF_FR_v5.pdf



Wo liegen die Gefahren bei diesem Modetrend? Und warum ist Wasserpfeifenrauch KEINE harmlose Alternative zur Zigarette? ■ ■ ■

Ein Tag im EHRENAMT DER FONDATION



10.00 Uhr: Patientendienst in der Klinik

„Schön, dass Sie wieder da sind!“ Eine Patientin, rund 30 Jahre alt, freut sich über den Besuch der Ehrenamtlichen Michèle Fleischauer, die (nachdem sie eine spezielle Ausbildung erhielt) einmal pro Woche auf der Krebs-Station in der Zitha-Klinik tätig ist. „Ablenkung, ein Stück Normalität, ein bisschen Beistand – das ist es, was wir Ehrenamtlichen den Krebsbetroffenen bieten. Wir verrichten aber keine Dinge, die die hauptamtlichen Mitarbeitern der Klinik erledigen, da gibt es eine klare Arbeitsteilung.“



11.00 Uhr: Hilfe beim Versand

„Die neue Insider-Ausgabe ist erschienen, da gibt es viel zu tun“, sagt Luis Dos Santos stellvertretend für die anderen Ehrenamtlichen des administrativen Bereichs, die sich heute zur Aufgabe gemacht haben, den „Insider“ (die Jugendzeitschrift der Krebsstiftung) versandfertig zu machen. Ehrenamtliche Monique Chies-Maas über ihre Motivation: „Information ist wichtig, um Krebs zu vermeiden. Auch wenn diese Arbeit, die Sie hier sehen, nach Administration aussieht – sie ist wichtig und sie muss auch gemacht werden.“



14.00 Uhr: Vorbereitung von "Relais pour la Vie"

„Besucher können vor Ort Kerzen kaufen, sei es als symbolische Unterstützung eines Menschen, der gerade gegen die Krankheit kämpft, oder als Andenken an einen Menschen, der an Krebs gestorben ist“ – so beschreibt Flore Keiffer die Idee der „Kerzen-Zeremonie“. Dieser wichtige Programmpunkt von „Relais pour la Vie“ erfordert schon im voraus viel Planung und Detailarbeit. Um diese kümmert sich auch in diesem Jahr die Arbeitsgruppe „Kerzen-Zeremonie“.



15.30 Uhr: Aktivitäten „vor Ort“

„Können Sie uns helfen bei der Mission 5?“ fragen die Schülerinnen eines Gymnasiums Henri Schartz während einer Rallye, die die Krebsstiftung organisiert hat. Er ist einer von 20 ehrenamtlichen Helfern, die an diesem Tag beim Abschlussfest der „Mission Nichttrauchen“ im Einsatz sind. Es geht darum, die Rallye für die Jugendlichen, die aus dem ganzen Land angereist sind, so spannend wie möglich zu gestalten. Ehrenamtliche wie Henri Schartz tragen zu einem gelungenen Nachmittag bei.



16.15 Uhr: Information über die Krebsstiftung

In der „Belle Etoile“ findet heute der sogenannte „Gesundheitsdeg“ statt. Über 3 Tage verteilt betreuen insgesamt 25 Ehrenamtliche (jeweils 2 Stunden lang) den Informationsstand der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Hier auf dem Foto sind Pierre Kieffer und Hermine Maquil im Einsatz. Ihre Aufgabe? Sie sind in gewisser Weise „Multiplikatoren“ für die Krebsstiftung. Indem sie Informationsbroschüren zu verschiedenen Themen verteilen und über die Angebote der Fondation informieren, leisten sie einen wichtigen Beitrag.



17.00 Uhr: Spaziergehen mit einer Patientin

„Ah, diese frische Luft tut mir gut“, meint eine Patientin, als sie mit der ehrenamtlichen Helferin Marie Fornelos im Park spazieren geht. Und sie fügt hinzu: „Mir würde etwas fehlen, wenn ich diese Gespräche mit ihr nicht hätte.“ Es muss nicht immer etwas Weltbewegendes sein – auch ein gemeinsamer Spaziergang mit einem anderen Menschen tut so manchem Patienten richtig gut. Für die Patienten ist es eine gute Gelegenheit, sich auszutauschen – über Aktuelles, über Probleme, über verschiedene Erfahrungen – und neue Kraft zu tanken.

5 Arten des Ehrenamts BEI DER FONDATION

Rund 80 Ehrenamtliche sind derzeit für die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer tätig. Es sind dies

- Berufstätige, die einen Ausgleich oder eine Ergänzung zu ihrem Beruf möchten. Sie finden hier neue Erfahrungen, die sie auch im Beruf nutzen können.
- Frauen und Männer, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind. Sie finden hier neue soziale Kontakte und eine Möglichkeit, ihre fachlichen Kompetenzen nicht brach liegen zu lassen.
- Frauen, die nach der Kindererziehung bereit sind, sich neu zu engagieren, soweit dies der Tagesablauf zulässt. Sie finden hier etwa im sozialen Bereich (Patienten-Dienst etc.) sinnvolle Tätigkeiten.

- Personen, deren Verwandte und Bekannte von Krebs betroffen sind. Sie finden hier eine Möglichkeit, sich mit dem Thema Krebs näher auseinander zu setzen und anderen zu helfen, die in einer ähnlich schwierigen Situation sind.

Um einmal zu verdeutlichen, welche Tätigkeitsbereiche die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer anbietet, hier eine Übersicht.

Bereich 1: „Patienten-Dienst“

Diese Ehrenamtlichen haben eine verantwortungsvolle Aufgabe: Krebspatienten ein kleines Stück auf ihrem schwierigen Weg zu begleiten. Meistens geschieht dies in einer Klinik oder im privaten Umfeld des Patienten. Es geht darum, Krebsbetroffenen Unterstützung und praktische Hilfe zu bieten. Wegen der hohen Verantwortung in diesem

Bereich der Patienten-Begleitung bekommen Interessierte eine seriöse Grund-Ausbildung. Diese umfasst medizinische und psychologische Themen, einschließlich eines Seminars zum Thema „Gesprächsführung mit Patienten.“ In monatlichen Supervisionstreffen können die Ehrenamtlichen Fragen stellen, ihre Erfahrungen austauschen und sich auf diese Weise auch persönlich weiterentwickeln.

Bereich 2: „Administration“

Über Krebs zu informieren, ist wichtig. So manche Krankheit lässt sich durch eine entsprechende Prävention vermeiden. Manche Frauen und Männer, die sich für ein Ehrenamt interessieren, sagen: „Ich möchte mich in diesem Bereich engagieren. Auch wenn es nach administrativer Arbeit aussieht – ich weiß, dass ich da einen kleinen, aber wichtigen Beitrag leisten kann.“ Administrative Aufgaben fallen immer wieder

an: Publikationen in Kuverts stecken, Zeitschriften mit Adress-Etiketten versehen, kleine Erledigungen machen.

Bereich 3: „Relais pour la Vie“

Eine solche Großveranstaltung erfordert eine Organisation, die auf verschiedene Fähigkeiten angewiesen ist. Natürlich gibt es hauptberufliche Mitarbeiter, die einen Teil der Organisationsarbeit leisten. Aber ohne Ehrenamtliche mit ihren spezifischen Erfahrungen und Interessen geht es bei einer solchen Veranstaltung nicht. Einige kümmern sich um den Empfang und um die Logistik. Einige leisten einen Beitrag, um die Mannschaften und die Besucher während der Veranstaltung gut zu betreuen. Andere bereiten mit ihrem Engagement die Kerzen-Zeremonie vor. Wieder andere leisten einen Beitrag zum guten Gelingen der Eröffnungsveranstaltung.



18.20 Uhr: Besuch zu Hause und Fahrt zu einem Termin

Die Ehrenamtliche Louise Frieseisen aus Wahlhausen besucht gerade einen Patienten im Ösling. Eine Autofahrt zu einem wichtigen Beratungstermin in Luxemburg-Stadt steht an. Der Patient rief letzte Woche bei der Krebsstiftung an, um sich über eventuelle Mitfahr-Angebote bei bevorstehenden Arzt- oder Radiotherapieterminen zu erkundigen. Er ist froh, darauf zurückgreifen zu können, weil er sich derzeit in einer nicht so guten gesundheitlichen Verfassung befindet.



20.00 Uhr: Übersetzung eines Textes ins Französische

Die Ehrenamtliche Danièle Flammang sitzt gerade über einem Text, der übersetzt werden muss. Warum sie sich gemeldet hat für den Bereich „Dolmetschen – Übersetzen – Photos“? „Ich bin von Beruf Übersetzerin und wollte der Fondation meine Fachkenntnisse zur Verfügung stellen. Ich bin zwar berufstätig, aber am Abend, zu Hause, findet sich immer eine Gelegenheit für eine kleine Übersetzung. Von gut übersetzten Informationen, etwa in den Patientenbroschüren, profitieren alle Krebsbetroffenen.“

Bereich 4: „Multiplikatoren“

Diese Ehrenamtlichen sind wichtige Vermittler der Anliegen der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Ihre Aufgabe besteht darin, im näheren Kreis ihres Wohnortes den Kontakt zu Apotheken, Schulen und anderen wichtigen Meinungsbildnern zu halten und die Fondation (gelegentlich) bei verschiedenen Veranstaltungen zu unterstützen. Etwa auf Informationsständen, bei denen Interessierte ihren „CO“-Gehalt der ausgeatmeten Luft und damit die Belastung des Körpers durch Zigarettenrauch testen lassen können. Oder auf einem „Glücksrad“-Informationsstand der Fondation, bei dem Interessierte ihr Wissen über verschiedene Themen testen können – etwa zu gesunder Ernährung, Bewegung, Krebsvorsorge, Rauchen, Umwelteinflüsse oder Alkohol.

Bereich 5: „Dolmetschen / Übersetzen / Photos“

Informationen können Leben retten. Daher ist es wichtig, dass diese für Patienten, Angehörige und die breite Bevölkerung in der jeweiligen Muttersprache zur Verfügung stehen. Bei manchen Konferenzen wird ein/e Dolmetscher/in gewünscht. Übrigens: Manche ehrenamtliche

Übersetzer und Dolmetscher haben nur 3x pro Jahr Zeit – auch das ist eine große Hilfe.

Anmerkung zum Schluss

- Mit diesem Überblick wollten wir Patienten und Angehörigen zeigen, auf welche Hilfe sie zurückgreifen können. Viele Krebsbetroffene wissen oft gar nicht, welche Vielfalt von Hilfestellungen möglich ist. Fragen lohnt sich.
- Wer an einem Ehrenamt interessiert ist, konnte auf den letzten Seiten sehen, welche unterschiedlichen Talente in der täglichen Arbeit der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer gefragt sind. Ganz gleich, ob Interessierte ein Organisations- und Administrationstalent haben, gut übersetzen können oder begabt sind im Umgang mit Menschen in schwierigen Situationen – sie alle können sich unterschiedlich einbringen. Die Bereiche 4 und 5 stecken noch etwas in den „Kinderschuhen“. Die Fondation möchte diese Bereiche in den nächsten Monaten weiter ausbauen und freut sich über Personen mit einem entsprechenden Interesse.

Nos Bénévoles

Le bénévolat au sein de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a pour but, soit d'améliorer la qualité de vie des patients, soit d'apporter de l'aide dans le travail de sensibilisation de la fondation.

On distingue 5 types de bénévolat :

- bénévolat "Aide aux patients"
- bénévolat "Relais pour la Vie"
- bénévolat "Administration"
- bénévolat " Multiplicateur"
- bénévolat "Communication".

Plus d'informations
sur www.cancer.lu
ou en nous contactant
(tél. : 45 30 331).

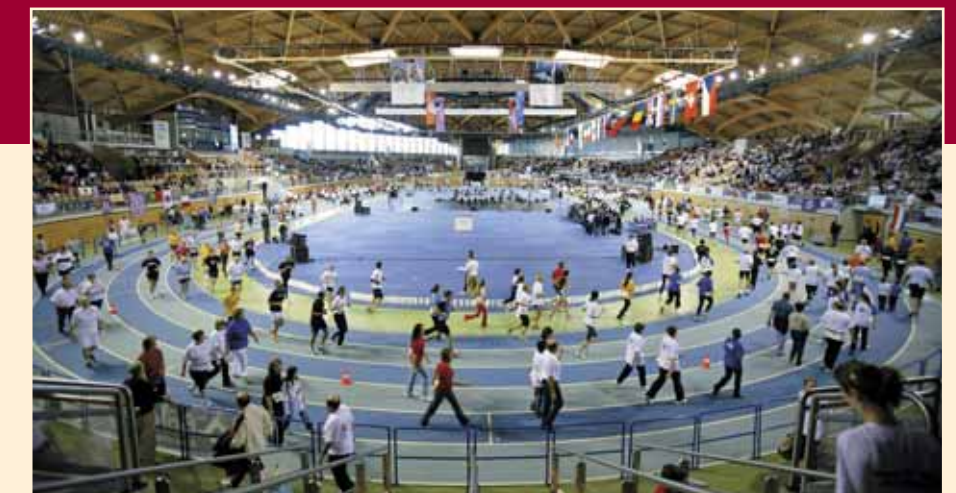


3^{ème} édition du Relais pour la Vie
organisée par la Fondation
Luxembourgeoise Contre le Cancer



Participez avec une équipe au RELAI POUR LA VIE 2008

Samedi 12 et dimanche 13 avril 2008
à la Coque, Luxembourg-Kirchberg



«L'esprit d'équipe et la solidarité envers les patients – c'était la motivation principale de notre entreprise pour participer au Relais pour la Vie 2007». Pour Claude M., capitaine d'une équipe de 16 'relayers', c'était un «bel événement rassembleur pour notre entreprise», avouait-il « mais aussi un moment qui nous rappelle la réalité de la maladie».

Comme Claude M. et ses co-équipiers, 294 équipes sont venues lors du dernier Relais pour la Vie de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer en mars 2007 pour témoigner leur solidarité envers les patients. En motivant ses collègues à faire partie de l'équipe de son entreprise, Claude M. a fait un beau geste de solidarité.

Vous aussi, à partir d'aujourd'hui, vous pouvez déjà inscrire une équipe pour la 3^{ème} édition du Relais pour la Vie 2008 qui aura lieu les 12 et 13 avril 2008.

QU'EST-CE QUE LE RELAI POUR LA VIE?

Relais pour la Vie est tout d'abord un événement qui montre la **solidarité de tous envers les patients atteints de cancer**. Durant toute une journée, chacun peut témoigner de son intérêt aux patients de nombreuses manières, dont la plus importante est de participer au relais avec une équipe.

EN QUOI CONSISTE LE RELAI?

Une équipe de 15 à 30 personnes relève **le défi de se passer le relais**, à tour de rôle, pendant 12 ou 24 heures. Il faut qu'il y ait en permanence une personne de l'équipe sur la piste. Que cette personne coure ou marche n'a aucune d'importance, ce qui compte, c'est de participer. Car le **relais symbolise le parcours du patient** atteint du cancer, avec ses hauts et ses bas : il faut tenir le coup, il ne faut pas abandonner ou se décourager. D'avance un bravo spécial aux équipes qui s'engagent pour 24 heures.



*Une journée
pour témoigner
de sa solidarité
envers les patients
atteints de cancer...*

Il faut préciser qu'il ne s'agit ni d'un événement sportif, ni d'un concours, ni d'un charity run, mais d'un événement de solidarité.

QUELS SONT LES AUTRES SIGNES DE SOLIDARITÉ?

Chaque participant, chaque visiteur peut apposer l'empreinte de sa main sur des **panneaux de solidarité** en arrivant.

Une autre manière de témoigner est participer au **tour de solidarité**: il s'agit d'un tour de piste spécial, auquel peuvent se joindre non seulement tous les patients et leurs proches, mais aussi tous les professionnels de santé qui participent à la lutte contre le cancer au quotidien: médecins, infirmières, aides-soignants, chercheurs, etc.

Tout le monde, visiteurs et membres des équipes, est invité à la **cérémonie des bougies** qui est de loin, le moment le plus émouvant de cette manifestation: des centaines de bougies sont allumées le long de la piste, l'obscurité totale est faite, tout le monde s'arrête et on observe une minute de silence pour encourager les patients en cours de traitement ou pour se souvenir des personnes décédées des suites du cancer.

QUE SIGNIFIE LE RELAIS POUR LA VIE POUR UN PATIENT?

Relais pour la Vie va lui montrer par les divers événements (relais des équipes, tour de solidarité, cérémonie des bougies) que nous sommes tous solidaires avec lui, que nous n'ignorons pas les épreuves qu'il doit traverser, que nous ne voulons pas le laisser seul avec sa maladie. Pendant toute une journée, et même des semaines avant, du fait de la préparation et de la publicité de l'événement, des centaines et des centaines de gens vont mettre le cancer à l'ordre du jour. **Parler du cancer, briser le tabou** de cette maladie est un cadeau que nous aimerions faire à tous les patients. Afin qu'ils ne se sentent pas délaissés ou isolés durant les moments difficiles. Afin qu'ils ne se sentent pas abandonnés par des amis, des collègues ou même parfois par des proches. Ce jour-là, c'est **le jour des patients**: toutes les personnes présentes viennent leur témoigner leur solidarité, d'une manière ou d'une autre. Relais pour la Vie constitue un message d'espoir, ou mieux, c'est une fête de l'espoir.

COMMENT INSCRIRE UNE ÉQUIPE?

Une équipe est composée d'un capitaine avec 15 à 30 coureurs ou marcheurs.

C'est au capitaine de recruter son équipe et de choisir le défi à relever: courir ou marcher sur la piste pendant 24h (Master Team) ou pendant 12h (Classic Team). C'est aussi au capitaine d'inscrire son équipe dans une des 6 catégories suivantes:

- Associations et clubs
- Ecoles (lycées, université, etc.)
- Entreprises et institutions
- Pays
- Professions de santé
- Sympathisants (famille, amis, etc.)

Si la participation au relais est d'abord symbolique, elle permet aussi de soutenir les actions de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (aides aux patients et prévention). Voilà pourquoi, un droit d'inscription de 10 € par personne est demandé. C'est au capitaine de payer les droits d'inscription de toute l'équipe lors de l'inscription.

Cette manifestation peut constituer une occasion unique pour une entreprise ou un club souhaitant favoriser **l'esprit d'équipe** et resserrer les liens entre les membres de l'équipe.

Un **trophée "Relais pour la Vie"** sera décerné dans chaque catégorie selon des modalités qui seront expliquées aux capitaines peu avant la manifestation.

QUELLES SONT LES MODALITÉS PRATIQUES POUR LES ÉQUIPES?

La course a lieu à l'intérieur (sur la piste de l'Arena de la Coque). La longueur d'un tour de piste fait 200 m. Une équipe peut comporter des coureurs et des marcheurs. Certains couloirs sont réservés aux marcheurs, d'autres aux coureurs. Vestiaires et douches sont à disposition des sportifs. Toute personne courant ou marchant sur la piste doit mettre des chaussures de sport. Pour des raisons de sécurité et de place, les bâtons de Nordic Walking et les poussettes d'enfants ne sont pas acceptés.

Pour renforcer le sentiment d'appartenance à une équipe, chaque équipe peut créer un signe d'identification propre et reconnaissable par tous (T-shirt, drapeau, logo, etc).

Les équipes et leurs capitaines seront invités à participer à la cérémonie d'ouverture le samedi 12 avril à 19h suivie du défilé des équipes.



**INSCRIPTION DES ÉQUIPES
DU 15 DÉCEMBRE 2007
AU 15 MARS 2008**

sur le site
www.relaispouurlavie.lu

ou à l'aide du bulletin
d'inscription au verso ►►►



Le programme des animations et autres sera publié dans le prochain Info-Cancer ou pourra être consulté en temps utile sur notre site internet.

BULLETIN D'INSCRIPTION D'UNE ÉQUIPE AU RELAIS

CAPITAINE

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. : _____

GSM : _____

Mail : _____

ÉQUIPE

Equipe: ☐ Master Team (24h)

☐ Classic Team (12h)

Nom de l'équipe : _____

Droits d'inscription de 10€/personne, soit _____

Catégorie:

- ☐ Associations et clubs
- ☐ Ecoles (lycées, université, etc.)
- ☐ Entreprises et institutions
- ☐ Pays
- ☐ Professions de santé
- ☐ Sympathisants (famille, amis, etc.)

DÉCLARATION

Je soussigné(e), _____, inscris mon équipe de ____ personnes au Relais pour la Vie et m'engage à ce qu'une et une seule personne de mon équipe soit toujours présente sur la piste:

☐ du samedi 12 avril 20h au dimanche 13 avril 20h (Master Team)

☐ de 8h à 20h le dimanche 13 avril (Classic Team)

J'ai payé les droits d'inscription pour _____ personnes de mon équipe à raison de 10€ par personne, soit un montant total de _____ € au compte bancaire BdLux LU70 0081 3237 2500 2003 (communication: nom de l'équipe et du capitaine).

Signature du capitaine: _____



Nos partenaires

Comme la Fondation n'a jamais voulu affecter un seul euro provenant de ses donateurs pour cet événement, la réalisation du Relais pour la Vie n'est possible que grâce à la participation de partenaires. Nous leur en sommes très reconnaissants: sans eux, l'organisation du Relais pour la Vie ne serait pas possible. Nous les en remercions vivement.

L'an dernier (voir Info-Cancer 48, disponible sur demande), nous avons déjà interviewé une partie de nos fidèles partenaires: **Bâloise Assurances, Banque de Luxembourg, Intersport et PriceWaterhouseCoopers.**

Cette année, nous y ajoutons les interviews d'un tout nouveau partenaire (Groupe Cactus) et d'un partenaire de la première heure (d'Coque).

Voici donc les impressions et motivations de Monsieur Laurent Schonckert du groupe Cactus et de Monsieur Gab. Deibener de la Coque:



Laurent Schonckert
Groupe Cactus



Gab. Deibener
d'Coque

RELAIS POUR LA VIE

QUELLE A ÉTÉ VOTRE MOTIVATION DE DÉPART POUR VOUS PORTER PARTENAIRE DU RELAIS POUR LA VIE?

Laurent Schonckert :

Cactus soutient depuis toujours de nombreux projets dans tous les domaines humanitaires et sociaux. Par notre soutien, nous voulons à la fois encourager les personnes atteintes de la maladie et sensibiliser l'opinion publique. Le Relais pour la Vie s'inscrit donc parfaitement dans nos actions de soutien moral et financier pour les personnes atteintes d'une maladie.

Gab. Deibener :

L'engagement des responsables de la Coque et mon engagement personnel en faveur de diverses actions humanitaires ne sont pas de choses nouvelles, ni récentes. Dans le cadre spécifique du Relais pour la Vie, le partenariat avec les responsables de la Coque est très fort. Tous les organisateurs du Relais pour la Vie sont extrêmement motivés. Ils se sont fixés un objectif ambitieux et ils font tout pour l'atteindre. C'est impressionnant! Sans oublier le fait que le site exceptionnel de la Coque, avec ses splendides infrastructures parfaitement adaptées à cette manifestation du cœur, est idéal.

OUTRE VOTRE SOUTIEN FINANCIER, VOTRE ENTREPRISE SERA-T-ELLE IMPLIQUÉE LE JOUR MÊME SUR PLACE?

Laurent Schonckert :

Lors de cette journée Relais pour la Vie, nous serons impliqués sur place à double titre. D'un côté, un certain nombre de nos collaborateurs vont participer au relais. D'un autre côté, nous serons présents sur place avec un stand d'information où nous informerons le grand public des bienfaits d'une nutrition saine et équilibrée.

Gab. Deibener :

Certes, la mise à disposition de nos installations et de notre site à un prix réduit est une chose importante. Cependant, je considère que l'engagement le plus important, le plus spectaculaire aussi, est celui de notre personnel en faveur du Relais pour la Vie. Le grand public ne s'en aperçoit pas toujours, mais rien ne pourrait se faire si notre personnel n'apportait pas son enthousiasme et son savoir-faire professionnel. Tous ces éléments - la mise à disposition de notre site et l'engagement de notre personnel - sont absolument indispensables à la mise en route et au bon déroulement d'une manifestation aussi importante - à tous les niveaux - que le Relais pour la Vie.

QUEL EST L'ASPECT QUI VOUS PLAÎT LE PLUS DANS LE CADRE DE CETTE GRANDE MANIFESTATION?

Laurent Schonckert :

C'est surtout l'esprit de solidarité qui règne ce jour-là parmi tous les participants à la manifestation. C'est pour moi une preuve irréfutable que, malgré ce qu'on dit sur le caractère de plus en plus individualiste de notre société contemporaine, les gens peuvent et veulent se mobiliser pour une bonne cause.

Gab. Deibener :

Il y a énormément de choses qui me plaisent ou qui me touchent profondément dans une manifestation telle que le Relais pour la Vie. L'une d'entre elles est son aspect grand public. Ce qui m'impressionne aussi, c'est l'engagement de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer et celle de l'ensemble de ses membres. Tous unis pour une même cause. Tous unis pour atteindre un même objectif. Mais ce qui m'impressionne le plus, ce sont les participants. Toutes ces personnes «comme vous et moi», tous ces anonymes qui s'engagent. Qui donnent de leur temps et de leur sueur. Qui courent pour une cause qu'ils trouvent juste et noble. Ils méritent assurément un grand coup de chapeau et une profonde reconnaissance.



Barbara Strehler-Kamphausen,
Diplom-Psychologin, Fondation
Luxembourgeoise Contre le Cancer

Wege zu MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

Viel Zeit zum Nachdenken – das bringt die Chemo- oder Radiotherapie mit sich. So mancher Patient nimmt sich während dieser Zeit vor, die Stressquellen in seinem Leben nach Abschluss der Behandlung abzubauen. Er (oder sie) sagt sich: „Ich möchte etwas ändern in meinem Leben! Diesen Stress, den ich vor der Krankheit hatte, möchte ich nicht mehr mitmachen. Es muss mehr Gelassenheit in meinem Alltag!“ Und was passiert nach dem Ende der Krankmeldung? Die bekannten Belastungen stürzen erneut auf den „Wieder-Gesundeten“ zu. Wie durch eine Drehtür, Tag für Tag.

Schon wenige Wochen nach Abschluss der Radiotherapie muß Frau M. sich eingestehen, dass ihre guten Vorsätze gescheitert sind. Hetze und Ärger bestimmen wie zuvor ihren Alltag. Sie meint: „Jetzt bin ich schon wieder so nervös wie vor dem Brustkrebs. Im Büro fühle ich mich schon wieder wie ein Hamster im Laufrad. Und auch der Ärger mit den Kollegen raubt mir wie früher den Schlaf.“ Enttäuscht denkt sie sich: „Alles wieder beim Alten! Und das, obwohl ich während des dreiwöchigen Kuraufenthaltes so viele gute Vorsätze gefasst habe.“ Frau M. ist kein Einzelfall. So wie sie müssen viele Patienten feststellen, dass es vom Wunsch nach mehr Gelassenheit zur Umsetzung ein längerer Weg ist, der auch ein wenig Arbeit erfordert, Tag für Tag. Denn Gelassenheit stellt sich nicht automatisch ein. Es ist aktiver Prozess. Er hat etwas zu tun mit inneren Einstellungen (Gedanken) und mit konkretem Verhalten (Taten und Gewohnheiten).

Gelassenheit beginnt im Kopf

Schon die alten griechischen Philosophen wussten, wie sehr unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen: Nicht die Dinge beeinflussen uns, sondern die Gedanken, die wir uns zu den Dingen machen. Eine Erkenntnis, die auch in der modernen Psychologie zentral ist. Am Beispiel von Frau M.: Sie beobachtet zwei Kolleginnen, die in der Küche miteinander tuscheln. „Die reden über mich!“, denkt sie erschrocken und wird traurig. „Die diskutieren bestimmt darüber, ob der Chef noch so zufrieden mit mir ist wie vor meiner Krankheit“ kommt als zweiter Gedanke, und dieser Gedanke bringt im Schlepptau Angst mit sich. Dass es ganz anders sein kann (tatsächlich sprechen die beiden über die Schulprobleme ihrer Söhne), auf diese Idee kommt Frau M. gar nicht.

Wie sehr unsere Stimmung von unseren Gedanken abhängt, zeigt auch das folgende Beispiel: Ein Gespräch zwischen zwei Frauen im Wartezimmer des Arztes. Sie erzählen einander, wie die medizinische Behandlung aussah. Erstaunt entdecken sie, dass sie von der

Sache her unterschiedlich war. Zu dieser Tatsache machen sie sich ganz unterschiedliche Gedanken. Frau B.: „Oh je, bei mir war alles anders! Ich bin bestimmt schlimmer krank! Vielleicht wurde ich auch falsch behandelt!“ Diese Gedanken wühlen sie sehr auf. Anders Frau T.: „So ist es halt. Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs. Da sind halt unterschiedliche maßgeschneiderte Behandlungen notwendig!“ Im Gegensatz zu Frau B. kann sie gelassen bleiben. Schlussfolgerung eins: Die Außenwelt zu verändern, das geht nur bedingt. Was sich ändern lässt, sind die Gedanken dazu. Warum sich nicht häufiger für eine Interpretation entscheiden, die die innere Gelassenheit fördert? Immer lohnt es sich, aufpeitschende Grübeleien zu stoppen, denn sie führen zu keinem Ergebnis. Grübeleien sind wie eine Endlosfahrt in einem Kreisverkehr, da hilft nur: die nächste Ausfahrt zu nehmen und einen neuen Weg zu suchen.

Ein anderer Aspekt sind die inneren Antreiber. Überspitzt formuliert: Es gibt nicht nur Völker, die von Diktatoren tyrannisiert werden. Es gibt auch „innere Diktatoren“, die einen Menschen mit Zurufen unter

Druck setzen. Etwa: „Du musst!“, „Streng Dich gefälligst an!“, „Du musst das perfekt hinbekommen!“, „Sei stark!“, „Stell Dich nicht so an!“ oder: „Du musst einen guten Eindruck machen!“ Punktuell sind diese inneren Diktatoren oder Antreiber durchaus sinnvoll, da sie motivieren und helfen, eine Anforderung gut zu meistern. Sie werden allerdings dann zum Problem, wenn sie zu jedem Zeitpunkt und für alle Lebensbereiche gelten. Und wenn selbst ausgeprägte Erschöpfung, körperliche Beschwerden oder psychisches Unwohlsein nicht als Entschuldigung gelten. Schlussfolgerung zwei: „Die schlimmste Hölle schafft man sich so oft selbst“, so die Leiterin eines Burnout-Workshops für Gestresste. Was dagegen helfen kann? „Setzen Sie den inneren Antreibern neue Formeln entgegen. Sagen Sie sich: ‚Ich darf es mir auch mal leicht machen!‘, ‚Ich darf auch mal Fehler machen!‘ oder: ‚Ich darf auch für mich selber sorgen.‘ Für viele Menschen ist das sicher ein Lernprozess.“

Gelassenheit beginnt mit Taten und Gewohnheiten

Gewohnheitsmäßiges „Ja-sagen“ als Antwort auf die Erwartungen anderer mündet oft in Überforderung und ist damit der Gelassenheit sehr abträglich. Dahinter steckt oft der Wunsch, es allen recht machen zu wollen: „Vor meiner Krankheit hatte ich immer große Angst davor, jemanden zu enttäuschen. Alle sollten mich mögen und zufrieden mit mir sein. Deshalb bin ich immer direkt gesprungen, wenn jemand mit einer Bitte zu mir kam“, meinte Frau U., 55 Jahre alt, die von Brustkrebs betroffen war. Auch die eigenen Bedürfnisse wichtig zu nehmen, war folgerichtig ein wichtiges Ziel für Frau U. nach Abschluss ihrer Chemotherapie. Konkret bedeutete dies für sie, auch mal „nein“ zu sagen, und die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen. Wertvoll war dabei für sie die Entdeckung, dass eine kurze innere Pause als erste Standard-Reaktion auf Anforderungen äusserst hilfreich sein kann. Denn eine Pause schafft Spielraum: In einer Pause lässt sich

nachdenken, ob die Antwort wirklich „ja“ oder doch eher „nein“ lauten sollte, auch auf der Basis der eigenen Energiereserven. Nun erlaubt sich Frau B. sogar zu sagen: „Darüber muss ich erst mal eine Nacht schlafen“ – und findet so am nächsten Tag garantiert die bessere Lösung.

Ein weiterer Aspekt sind gute Gewohnheiten. Körper und Seele sind nicht auf einen Nonstop- Modus an Hektik eingerichtet. Regelmäßige Pausen (spätestens nach 60 bis 90 Minuten anspruchsvoller geistiger Tätigkeit) sollten deshalb im Tagesverlauf einen festen Platz haben. Auch hilft es, den inneren Rhythmus des eigenen Körpers gut zu kennen und die anstrengendsten geistigen Tätigkeiten in die persönlichen Tages-Hochphasen zu legen und die Tiefphasen eher mit Routineaufgaben zu füllen. Mehrmals in der Woche für Bewegung zu sorgen, sich so oft wie möglich in der Natur aufzuhalten und für ausgleichende Hobbies zu sorgen bringen gute Voraussetzungen für Gelassenheit und innere Ruhe im Alltag. Die Pflege von Beziehungen zu Familie und Freunden bietet einen ebenso wichtigen Nährboden für innere Stabilität wie der gelegentliche Rückzug. Dazu Frau B.: „Während der Chemotherapie habe ich mich regelmäßig von der Familie zurückgezogen und meine Entspannungs-CD gehört. Jetzt bin ich zwar wieder fitt, möchte diese Zeit jedoch nicht mehr missen. Ich hänge jetzt weiterhin ein Schild ‚Bitte nicht stören‘ an die Türklinke und meine Familie akzeptiert das als Zeichen, dass ich gerade Zeit für mich brauche, um Kraft und Ruhe aufzutanken.“

Gelassenheit kommt also nicht von (ganz) allein. Ein kluger Kopf hat es einmal so ausgedrückt: „Gelassenheit ist wie eine Pflanze, die gepflegt werden muss, da sie sonst verwelkt und vertrocknet. Man muss sich um sie kümmern, damit sie wachsen und gedeihen kann.“ Ein schönes Bild, wie ich finde.



Gelassenheit stellt sich nicht automatisch ein ■ ■ ■

Engagiert gegen DEN KREBS

Einfallsreiche Bevölkerung in Luxemburg

(AW) Beispiele gelebter Solidarität? Davon gibt es in Luxemburg ganz viele. Mit welchen konkreten Aktionen unterstützen die Einwohner im Großherzogtum die Arbeit verschiedener Hilfsorganisationen? Eine 5-Jahres-Analyse verschiedener Organisationen zeigt, wie vielfältig diese Aktionen sind – sei es von Privatpersonen, Gruppen, Vereinen, Firmen oder Institutionen. Hier sieben Aktionen am Beispiel einer der untersuchten Organisationen – der **Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer**.

Einige **Service-Clubs in Luxemburg**, die unter anderem humanitäre Ziele haben, unterstützen die Krebsstiftung gelegentlich oder sogar regelmäßig über Jahre hinweg. So organisiert z.B. der Inner Wheel Club Luxemburg-Esch/Alzette (eine Frauenvereinigung, deren Mitglieder Angehörige von Rotariern sind) seit 12 Jahren in der Folge sein traditionelles Bridge-Turnier zugunsten der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer. Die Gesamt-Erlöse erreichten mittlerweile einen fünfstelligen Betrag. Sie kommen einem ganz besonderen Zweck zu: „Wir möchten mit dem Geld krebsbetroffenen Patienten in finanziellen Notlagen helfen“, so der Club-Vorstand.

Oder ein anderes Beispiel: Der Rotary Club Luxembourg sowie der Rotary Club Luxembourg-Vallées unterstützten die Krebsstiftung finanziell bei dem Druck von zwei Patientenbroschüren. Begründung: „So können wir Krebskranken ganz direkt helfen. Verlässliche Informationen auf Basis guter Quellen sind im Laufe der Krankheitsbehandlung besonders wichtig.“

Ganz engagiert war **eine Firma** aus dem Norden. Die Mitarbeiter der SEO (Société Electrique de l'Our) sagten sich: „Wir verzichten auf Weihnachtsgeschenke und sammeln für einen guten Zweck.“ Die Firmenleitung war dann so großzügig, den gesammelten Betrag zu erhöhen.

Ein **portugiesischer Autor** (Antero Monteiro) spendete die Erlöse aus dem Verkauf seines Buches an die Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer. Er meinte dazu: „Literatur gegen den Krebs ... auch das ist ein Weg, Krebsbetroffenen zu helfen.“

Eine Witwe entschied sich, ein Vermächtnis zugunsten der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer zu machen. Sie meinte dazu: „Mir ist es wichtig, denen zu helfen, denen es nicht so gut geht wie es mir in meinem Leben ergangen ist.“

Eine **Hausfrau**, deren Freundin an Brustkrebs erkrankt ist, findet es so „deprimierend, dass das Schicksal so schnell in das Leben eines Menschen hineinbrechen kann.“ Das hat sie dazu veranlasst, „regelmäßig einen kleinen Betrag zugunsten der Krebs-

forschung zu spenden.“

Und dann war da **ein junger Familienvater** aus Feulen (Pierre Stockreiser), der bei einigen Marathonläufen teilnahm und knapp hundert Arbeitskollegen und Freunde dazu bewegte, pro absolviertem Kilometer einen bestimmten Euro-Betrag zu spenden. Wie kam er denn auf diese Idee? Seine Antwort: „Es gibt eine Solidarität zwischen Ausdauersportlern und Krebskranken. Krebsbetroffene müssen einen schweren Weg absolvieren, der sich über viele Monate hinwegstreckt. Wer selbst Krebspatienten kennt, kann nur über den starken Willen vieler Betroffener staunen. Von dieser Ausdauer können selbst Ausdauersportler etwas lernen.“

All diese beschriebenen Aktionen zeigen: Nicht nur die Motivationen, etwas zu spenden sind ganz unterschiedlich – auch die konkrete Art, finanziell einen Beitrag gegen den Krebs zu leisten. Insgesamt zeigt die Untersuchung der letzten 5 Jahre einen großen Einfallsreichtum der Bevölkerung in Luxemburg.



Viele Wege der Unterstützung

Wie könnte man die Vielfalt der verschiedenen Aktionen, wie sie auf der anderen Seite beschrieben sind, kategorisieren? Was verbindet die einzelnen Aktionen, wodurch unterscheiden sie sich? Keine einfache Sache! Versuchen wir die Vielfalt nach dem Prinzip „A bis Z“ zu ordnen. Oder besser gesagt – von „B“ bis „V“.

B wie Benefizveranstaltungen

Immer wieder unternehmen Vereine, Verbände oder Firmen in Luxemburg Initiativen. Deren Reinerlös lassen sie dann einem guten Zweck zugute kommen. Die Palette der Veranstaltungen reicht von Konzerten und Feiern über Benefizläufen bis hin zu Betriebsfeiern.

Kommentar der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer:

Es ist immer wieder beeindruckend, mit wieviel persönlichem Engagement und Ideenreichtum Menschen in Luxemburg diesbezüglich aktiv werden.



E wie Einzelspende

Viele Personen in Luxemburg finden es am angenehmsten, wenn sie einmal im Jahr spenden können. Dies geschieht oft zum Jahresende. In diesem Zeitraum erfolgt auch das Spendenaufwurf-Mailing der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer. Manche spenden sogar monatlich. Zu diesem Zweck erteilen sie der Bank einen Dauerauftrag.

Kommentar der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer

Gelegentlich oder regelmäßig – auch unsere Krebsstiftung kennt dieses Spendenverhalten. Die meisten wählen das Konto bei der Post (CCPL - LU92 1111 0002 8288 0000). Manche Patienten deponieren auch einen Barbetrag in der Spendenbox in den Räumen der Fondation. Für immer mehr Personen in Luxemburg scheint auch die „Online-Spende“ eine interessante Alternative zu sein. Sie gehen dazu auf www.cancer.lu, klicken das Feld „Don en ligne“ an und finden dort einige Felder, die sie ausfüllen – die Spende wird dann ordnungsgemäß verbucht. In allen Fällen gilt: Die Spender erhalten ab einem Betrag von 10 € eine Spenden-Bescheinigung, die sie steuerlich geltend machen können.



G wie Großereignisse

„Große Ereignisse machen einen immer wieder darauf aufmerksam, dass es Menschen gibt, denen es nicht so gut geht.“ Das sagen nicht wenige Personen in Luxemburg, die an Großveranstaltungen teilnehmen – wie immer diese auch heißen

mögen. Solche Großveranstaltungen finden oft am Wochenende statt. Sie ermöglichen es, eine gute Sache zu unterstützen.

Kommentar der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer

„Relais pour la Vie“, die jährlich stattfindende Solidaritätsveranstaltung der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer für Krebskranke, hat sich zu solch einer Veranstaltung von großem Format entwickelt. Gerade diese Veranstaltung sehen manche Personen und Organisationen als passenden Anlass an, „etwas gegen den Krebs auf die Beine zu stellen.“ Ob es private Organisationen sind (ACEL, Bouser Spektakel, Association culturelle Bairrada...) oder die vielen Luxemburger Unternehmen, die als Sponsoren und Partner fungieren – sie stehen beispielhaft für ein solches Engagement.



J wie Jubiläumsspenden

Zwei Dinge, die jeder gerne haben und verschenken möchte, sind Hoffnung und Freude. So manche in Luxemburg entscheiden sich gerade bei einem Jubiläum dazu, genau dies zu verschenken: Hoffnung und

Freude. Wie sie das machen? Indem sie ihre Feier unter das Motto: „Spende statt Geschenke“ stellen.

Kommentar der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Sei es zu Geburtstagen, Ehe- und Vereinsjubiläen, oder anlässlich eines anderen freudigen Ereignisses: Die Bevölkerung in Luxemburg ist da wirklich sehr einfallsreich. Viele zeigen ihr Engagement für eine gute Sache in der Art, dass sie einfach ihre Gäste um eine Spende für unsere Krebsstiftung bitten. Eine sehr aufmerksame Geste.



Wie Trauerfallspenden

Der Tod eines Menschen, der einem nahe steht, ist eine große Belastungsprobe. Oft ist es der Wunsch der Familie, eine Krebsstiftung zu unterstützen, vor allem wenn die liebe Person an Krebs gestorben ist.

Kommentar der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Der Verlust eines Menschen ist in der Tat eine der schwierigsten Belastungsproben, die es gibt. Umso mehr ist unsere Krebsstiftung jenen Menschen zu Dank verpflichtet, die bei einem Trauerfall die Absicht haben, die Arbeit der Fondation zu unterstützen. Viele Hunderte haben in der Vergangenheit schon zu einer Spende zugunsten der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer aufgerufen – einfach indem sie einen entsprechenden Hinweis auf ihrer Trauer-Annonce in der Zeitung platzieren ließen.

„Déi Léit, déi besonnesch un éise léiwen Verstuerwenen denke wëllen, kënnen dat maache mat engem Don un d'Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, CCPL LU92 1111 0002 8288 0000, mam Vermierk „Don.....““

„Les personnes qui voudront honorer la mémoire de notre chère défunte pourront faire un don à la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer au CCPL LU92 1111 0002 8288 0000, avec la mention 'Don.....'“

U wie Unternehmensspenden (statt Geschenke)

Solidarität einmal anders: In den letzten Monaten des Jahres überlegen sich viele Unternehmens- und Abteilungsverantwortliche, was man zu Weihnachten schenken könnte. Eine schöne Alternative ist die „Spende anstelle von Firmen-geschenken“. Eine Entscheidung, die viel Mühe bei der Suche nach den geeigneten Aufmerksamkeiten sowie deren Versendung ersparen kann.

Kommentar der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Manche Unternehmen in Luxemburg verzichten auf den ansonst üblichen Versand von Geschenken an Kunden und Geschäftspartner und spenden das hierfür vorgesehene Budget an die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Im Rahmen der Versendung der Weihnachtsgrüße unterrichten diese Unternehmen dann die Empfänger über ihre Entscheidung. Wir meinen: eine sehr aufmerksame Geste.



V wie Vermächnisse und Erbschaften

Manche in Luxemburg denken sehr ernsthaft darüber nach, einer Hilfsorganisation eine Erbschaft zu vermachen oder ihr eine Spende nach ihrem Tod zukommen zu lassen. Sie haben oft wenige Verwandte oder wollen ein entschiedenes Zeichen setzen.

Kommentar der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Diesen Menschen gebührt ein unendlich großer Dank. Sie beweisen durch ihre engagierte Entscheidung Solidarität und Hilfsbereitschaft für eine wichtige Gemeinschaftsaufgabe in Luxemburg (die Betreuung von Krebskranken, die Unterstützung der Forschung, die Vermeidung von Krebs in der Bevölkerung durch Präventionsmaßnahmen). Übrigens: Manchmal werden wir gefragt, wie derartige Verfügungen auch korrekt getroffen werden können. Etwa: „Muss ich ein Testament oder ein Legat von einem Notar aufsetzen lassen?“ Oder: „Kann man ein Testament nachher noch ändern?“ Wir empfehlen bei solchen Fragen immer, den Rat entsprechender Fachleute einzuholen. Informationen dazu erhalten Sie bei einem Notar Ihres Vertrauens.



Buchkäufer und Saint-Paul unterstützen Krebspatienten und Präventionsarbeit

„3 EUR pro verkauftem Exemplar kommen einem guten Zweck zu, nämlich der Unterstützung der Krebspatienten und der Präventionsförderung“ – dieses Versprechen ging an alle, die im Anschluss an „Relais pour la Vie 2007“ das entsprechende „Begleit-Buch“ gekauft haben. Bis Oktober sind auf diese Weise insgesamt 4000 EUR zusammengekommen, die jetzt von Dirk Sumkötter und Marc Weyer im Namen von saint-paul an Marie-Paule Prost übergeben wurden. Die Idee eines entsprechenden Buches, das einen Veranstaltungsrückblick in Wort und Bild sowie Fachbeiträge von sechs luxemburgischen Ärzten enthält, entstand bei saint-paul. Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer dankt allen beteiligten Mitarbeitern von saint-paul für den großen Einsatz – ihre gründliche Vorarbeit hat viel zum Gelingen des Buches beigetragen.

Gaart & Heem Hobscheid fördert die Forschung

Gemeinsam etwas bewegen – diesem Motto hat sich Gaart&Heem Hobscheid verschrieben. Mit zwei Bällen, dem „Beaujolais-“ und dem „Habscht am Jumm“-Ball haben sie auch im gesellschaftlichen Bereich etwas bewegt und einen Einnahmen-Überschuss von 5.000 EUR erzielt. Diesen Betrag spendeten sie jetzt der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Das Hauptanliegen von Gaart&Heem Hobscheid in diesem Jahr: die Förderung der Krebsforschung – eine der drei Domänen der Krebsstiftung. Nelly Baillet überreichte im Namen des Komitees einen Scheck in Höhe von 5.000 EUR. Claudia Gaebel von der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer bedankte sich für die großzügige Geste und erläuterte die Arbeit der Fondation.



„Country Tramps“: Großzügige Geste zum 25. Jubiläum

Gratulation! Auf ein Vierteljahrhundert kann der Wanderverein „Country Tramps Keispelt“ zurückblicken. Wer die Mitglieder dieses Vereins kennt, weiß, wie engagiert und einfallsreich diese sind. Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer war entsprechend gespannt, als Präsident Marcel Heinrich im Namen der Mitglieder ankündigte: „Zum Jubiläum werden wir uns etwas Besonderes einfallen lassen.“ Die Idee: „Wir feiern Geburtstag – die Geschenke bekommen diesmal aber andere. Und zwar Personen, denen es nicht so gut geht.“ Das Ergebnis? 2.000 EUR für die Krebsstiftung. „Dieses Geld aus der Vereinskasse hätten wir auch für irgendwelche Gadgets verwenden können, wir wollten aber ein sinnvolles Zeichen setzen“, so Heinrich. „Eine großartige Geste der Solidarität, die alle Mitglieder des Vereins auf diese Weise zeigen“, fand Marie-Paule Prost, die den Scheck von Kassiererin Monique Feller-Masselster entgegennahm.

