



+41 44 388 55 00



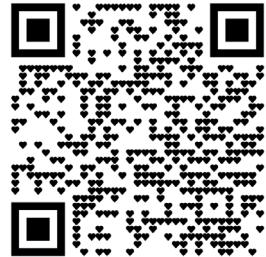
Freiestrasse 71
8032 Zürich



info@melanom-selbsthilfe.ch



mehr Infos unter:



www.melanom-selbsthilfe.ch

Unsere Selbsthilfegruppe wird unterstützt durch die:



krebsliga zürich

“

mehr Wissen
durch
Unterstützung
verbindet

“

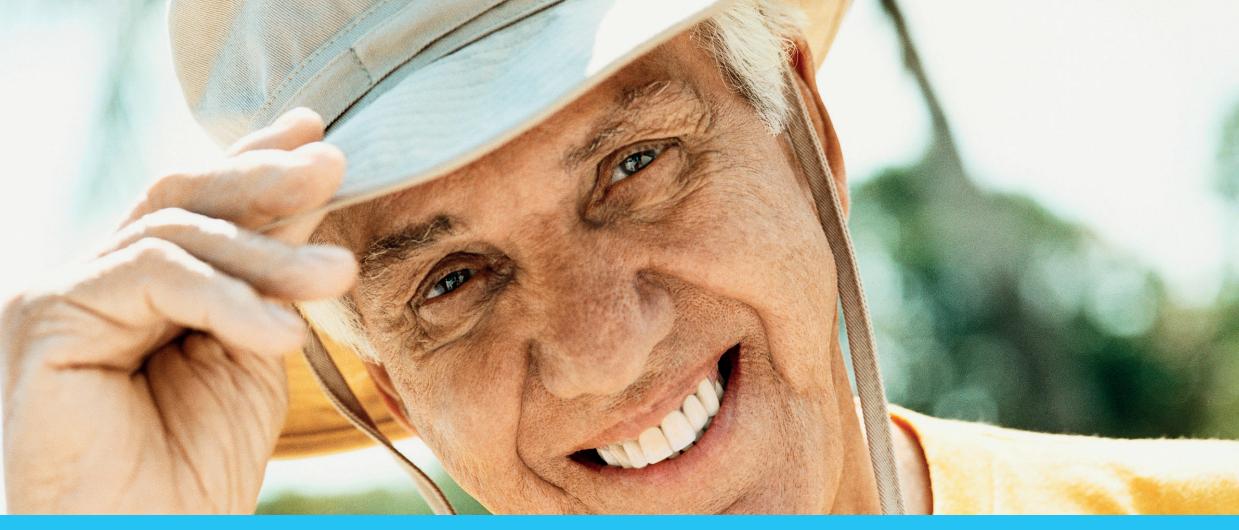
Diagnose Melanom?

Melanom- Selbsthilfe



wir wissen mehr!





Melanom-Selbsthilfe

Über unsere Gruppe

Wir sind eine kleinere Gruppe von Melanom betroffenen Frauen und Männern aus der Deutschen Schweiz. Alle zwei Monate treffen wir uns in Zürich zum Austausch. Gemeinsam geben wir uns Halt, sprechen über das Erleben und Erlebte und geben uns Tipps im Umgang mit der Krankheit. Regelmässig tauschen wir uns mit medizinischen Fachpersonen aus und erweitern so unser Wissen über Krankheit und Therapien.

Auch Themen wie alternative und unterstützende Therapiemöglichkeiten, Sonnenschutz und Ernährung finden Platz.

Unsere Gruppe steht allen Betroffenen und den ihnen nahestehenden Personen mit Verständnis, Rat und Erfahrung zur Seite.

Wir wissen mehr!



“

Ich war sehr froh, konnte ich mich nach der Diagnose sofort mit anderen Betroffenen austauschen. Ich fühlte mich dadurch sehr verstanden und habe festgestellt, dass Angst normal ist und es doch einige Betroffene gibt, bei welchen die Diagnose Melanom schon länger zurückliegt. Diese Tatsache hat mir Perspektive gegeben, viel Mut gemacht und Angst genommen.

”

Was ist ein malignes Melanom?

Das maligne Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, ist die vierthäufigste Krebserkrankung bei Frauen und Männern in der Schweiz. Früherkennung hat zum Ziel, Hautkrebs in möglichst frühen, gut behandelbaren Stadien zu entdecken und zu entfernen. Darum bleibt es äusserst wichtig, dass Sie Hautveränderungen wahrnehmen und zeitnah abklären lassen. Dank innovativen Immun-und zielgerichteten Therapien zeichnete sich beim Melanom im letzten Jahrzehnt ein grosser Behandlungserfolg ab.

Melanom und Alter

Fast ein Viertel aller Melanom-Betroffenen ist zum Zeitpunkt der Diagnose unter 50 Jahre alt! Das Melanom ist die häufigste Krebserkrankung bei jungen Frauen zwischen 20 und 30 Jahren. Frauen sind bis zum Alter von 55 Jahren vermehrt betroffen, wobei ab 55 Jahren wieder vermehrt Männer am Melanom erkranken.

Angst als Begleiter

Angst ist eine häufige Begleiterscheinung einer Melanom-Diagnose und bleibt solange bestehen, bis wieder Vertrauen in die eigene Gesundheit gefunden werden darf. Wissen über die Krankheit zu erlangen und über das Erlebte zu reden hilft und gibt Sicherheit. Falls Angst überhand nimmt wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam oder die Krebsliga und vereinbaren Sie einen Termin für eine psychoonkologische Beratung.

Erste Tipps

Sonnenschutz ist ein absolutes Muss und Solarien tabu! Notieren Sie sich Fragen, die Sie Ihrem Behandlungsteam bei nächsten Konsultationen stellen möchten. Lassen Sie sich falls möglich zu diesen Terminen begleiten, denn vier Ohren hören mehr als zwei! Bleiben Sie aufmerksam und achten Sie weiterhin auf Hautveränderungen, welche Sie im Zweifelsfall bitte abklären lassen. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus! Dieser Austausch kann Sie in der Auseinandersetzung mit Ihrer persönlichen Diagnose unterstützen.