

Prostatakrebs Vorsorge

Informationsbroschüre



unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Wieso sollten Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson darüber sprechen? | 3 |
| Zu welchem Zeitpunkt sollte man sich mit der Früherkennung von Prostatakrebs befassen? | 4 |
| Bieten Vorsorgeuntersuchungen für alle die gleichen Vorteile? | 4 |
| Prävention | 4 |
| Prostatakrebs: Was ist das? | 5 |
| Prostata | 5 |
| Prostatakrebs | 5 |
| Symptome von Prostatakrebs | 5 |
| Sich auf Prostatakrebs testen lassen | 6 |
| Wieso Vorsorgeuntersuchungen? | 6 |
| Wie wird die Untersuchung durchgeführt? | 6 |
| Die Diagnostik – Eine Biopsie | 6 |
| Therapien und mögliche Behandlungsansätze | 7 |
| Wie wirksam sind Vorsorgeuntersuchungen in Bezug zur Verringerung der Todesfälle durch Prostatakrebs? | 8 |
| Vor- und Nachteile der Prostatakrebsfrüherkennung | 9 |
| Grenzen von Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchungen | 10 |
| Was sagen die Spezialist:innen? | 10 |
| Überdiagnose | 11 |
| Was möchten Sie? | 12 |
| Besprechen Sie die Prostatakrebsvorsorge mit Ihrer ärztlichen Fachperson | 13 |
| Prostatakrebsvorsorge auf einen Blick: von 50 bis 70 Jahre | 14 |
| Medizinische Fachbegriffe | 15 |

Es gibt nicht nur eine Lösung...



...sprechen Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson

Diese Broschüre:

- Lädt Sie ein, über die Prostatakrebsvorsorge nachzudenken.
- Informiert Sie über die Risiken von Prostatakrebs, sowie über die Vor- und Nachteile von Vorsorgeuntersuchungen.
- Bereitet Sie vor, mit Ihrer ärztlichen Fachperson zu besprechen, ob die Prostatakrebs-Vorsorge für Sie sinnvoll ist.

Wieso sollten Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson darüber sprechen?

In der Schweiz erhalten jedes Jahr ungefähr 6100 Männer die Diagnose Prostatakrebs.

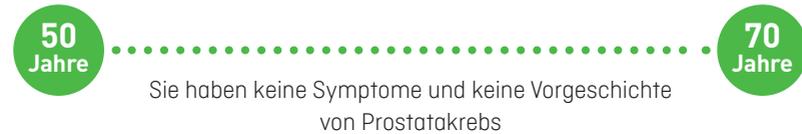
In den meisten Fällen entwickelt sich Prostatakrebs langsam. Nur eine Minderheit der Erkrankungen führt zu schwerwiegenden Folgen.

Eine Vorsorgeuntersuchung hat zum Ziel, die Krankheit bereits vor dem Auftreten von Symptomen zu erkennen. Es gibt **keinen medizinischen Konsens** für oder gegen die Vorsorge von Prostatakrebs, da jede Situation einen individuellen Ansatz erfordert.

Die Entscheidung für die Vorsorgeuntersuchung ist individuell.

Um diese Entscheidung zu treffen, ist es notwendig den persönlichen Gesundheitszustand zu berücksichtigen, die Vor- und Nachteile der Vorsorgeuntersuchung und der möglichen Behandlung abzuwägen, sowie **die eigenen Werte und Interessen zu** respektieren.

Wann sollten Sie sich mit der Prostatakrebsvorsorge befassen?



Informieren Sie sich!

Nach dem 70. Lebensjahr werden keine Prostatakrebs-Vorsorgeuntersuchungen mehr durchgeführt. [Siehe S. 6]

Bieten Vorsorgeuntersuchungen für alle die gleichen Vorteile?

Ein hohes Risiko an Prostatakrebs zu erkranken haben Männer:

- mit einem nahen Verwandten (Vater, Bruder, Sohn), der vor dem 65. Lebensjahr an Prostatakrebs erkrankt ist.
- afrikanischer Herkunft.

Bei Männern mit erhöhtem Risiko an Prostatakrebs zu erkranken überwiegen die Vorteile der Vorsorgeuntersuchungen.

Prävention

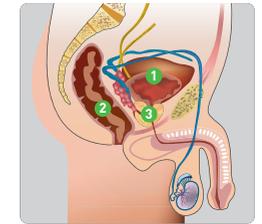
Leider gibt es keinen absoluten Schutz vor Prostatakrebs und momentan werden möglichen krebsvorbeugenden Massnahmen zu wenig Beachtung geschenkt.

Prostatakrebs: Um was geht es?

Prostata

Die Prostata ist eine Drüse, die sich unterhalb der Harnblase des Mannes befindet. Sie wird von der Harnröhre durchquert. Die Prostata produziert einen Teil der Samenflüssigkeit, der für die Beweglichkeit der Spermien wichtig ist.

- 1 Harnblase
- 2 Rektum
- 3 Prostata



Prostatakrebs

Prostatakrebs kann sich bilden, wenn abnormale Zellen entstehen, die sich unkontrolliert vermehren. Diese abnormalen Zellen können einen Krebs bilden, der sich bei Nichtbehandlung in andere Teile des Körpers ausbreiten kann. In diesem Fall spricht man von Metastasen.

Prostatakrebs entwickelt sich langsam. Nur eine Minderheit der Männer, die daran erkranken, entwickeln Metastasen. Männer, die daran sterben, sind meist in hohem Alter.

Symptome von Prostatakrebs

Ein lokalisierter Prostatakrebs kann zu Veränderungen des Harnlassens führen. Es führt insbesondere zu häufigerem und schwierigerem Wasserlassen. Dies kann sich darin äussern, dass Sie nachts häufiger aufstehen müssen, um zu urinieren.

Ein fortgeschrittener Prostatakrebs kann zu Knochenschmerzen, vor allem im unteren Rücken oder Becken, und starker Müdigkeit führen.

ACHTUNG

Sie sollten in jedem Alter bei Veränderungen des Harnlassens Ihre ärztliche Fachperson zur Kontrolle aufsuchen. Mögliche Veränderungen beim Wasserlassen sind z.B.:

- Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Häufigeres Wasserlassen

Sich auf Prostatakrebs testen lassen

Wieso eine Vorsorgeuntersuchung?

Eine Vorsorgeuntersuchung zielt darauf ab, eine Krankheit zu erkennen bevor Symptome auftreten. Die Vorsorgeuntersuchung auf Prostatakrebs hat zum Ziel, den Krebs zu erkennen, bevor er sich im Körper ausbreitet. Wenn Prostatakrebs festgestellt wird, sollte mit dem Arzt über regelmässige Kontrollen oder eine Behandlung gesprochen werden.

Wie wird die Vorsorgeuntersuchung durchgeführt?

1. Die Vorsorge von Prostatakrebs erfolgt zunächst durch eine Blutuntersuchung. Sie wird als „PSA-Test“ bezeichnet. PSA ist die Abkürzung für „Prostata-spezifisches Antigen“. PSA ist ein Protein, das von der Prostata gebildet und anschliessend in den Blutkreislauf abgegeben wird.
2. Manchmal führt der Arzt eine digital-rektale Untersuchung durch, um einen allfälligen Knoten in der Prostata zu ertasten, der ein mögliches Anzeichen für Krebs sein kann.

Der PSA-Test ist auffällig:
Es müssen weitere Untersuchungen, wie eine Biopsie, ein MRT oder eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt werden.
Von all den Männern, die sich testen lassen, sollten sich etwa 10% einer Biopsie unterziehen. Siehe „Diagnostik“ weiter unten.

Der PSA-Test ist normal:
Der Test sollte in 1 bis 2 Jahren wiederholt werden.

Ab 70 Jahre:
Der PSA-Test wird nicht mehr durchgeführt, da die Risiken den Nutzen überwiegen.

Wenn Sie sich für die Vorsorge entscheiden, gibt es:

- Immer eine Blutentnahme (PSA-Test)
- Manchmal eine digital-rektale Tastuntersuchung
- Nach einem auffälligen PSA-Test: eine Biopsie

Die Diagnostik - Die Biopsie

Warum eine Diagnostik machen?

Ein diagnostischer Test wird durchgeführt, wenn der Patient über mögliche Anzeichen oder Symptome von Prostatakrebs klagt oder wenn der PSA-Test ein auffälliges Ergebnis anzeigt.

Der diagnostische Test ist eine Prostatabiopsie, d. h. es wird ein kleines Stück Prostata entnommen, um es zu analysieren und um Prostatakrebs zu bestätigen oder auszuschliessen.

Je nach Patient wird auch eine Magnetresonanztomografie oder eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt, um besser zu erkennen, wer eine Biopsie benötigt.

Mögliche Folgen und Komplikationen einer Prostatabiopsie

Von 100 Männern, die eine Biopsie machen lassen:

- Haben etwa 33 Männer vorübergehende Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit;
- Haben etwa 4 Männer Komplikationen in Form von Schmerzen oder Fieber;
- Muss etwa 1 Mann hospitalisiert werden.

- Wird in der Biopsie kein Prostatakrebs nachgewiesen, besprechen Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson das weitere Vorgehen.
- Wird durch die Biopsie Prostatakrebs bestätigt, sollten Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson, über Behandlungsmöglichkeiten und regelmässige Kontrollen sprechen.

Lokale Behandlungen und mögliche Therapieansätze

1. **Operation - Prostatektomie:** Operation, bei der die gesamte Prostata entfernt wird. Dies ist die häufigste Behandlungsmethode.

Mögliche Komplikationen sind:

- Harninkontinenz (Unfähigkeit, den Urin zu halten): betrifft 5 bis 8 von 100 operierten Männern;
- Impotenz (Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen): betrifft 40 bis 50 von 100 operierten Männern.

2. **Strahlentherapie:** Lokale Behandlung mit Strahlen, die die Krebszellen zerstören.

Mögliche Komplikationen sind:

- Entzündung des Rektums und der Harnblase;
- Impotenz (Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen): betrifft 20 bis 30 von 100 behandelten Männern.

3. **Aktive Überwachung, regelmässige Kontrollen:**

- Die Möglichkeit, eine aktive Überwachung als Behandlung anzubieten, besteht, wenn der Prostatakrebs fortschreitend ist;
- Sie verringert die Anzahl von Eingriffen und deren Komplikationen;
- Sie ist in einem Drittel der Fälle möglich. In diesen Fällen hat der Prostatakrebs ein geringes Risiko sich auszubreiten;
- Regelmässige Arztbesuche, Blutentnahmen, Magnetresonanztomografien und Biopsien sind nötig.

WICHTIG ZU WISSEN

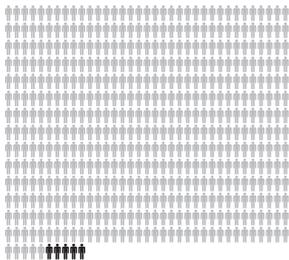
- Wenn Prostatakrebs in einem frühen Stadium festgestellt wird und mit der Behandlung frühzeitig begonnen wird, kann die Bildung von Metastasen sowie der Tod durch Prostatakrebs verhindert werden.
- **Vorsorgeuntersuchungen verlängern nicht generell das Leben.** Die meisten Männer mit Prostatakrebs sterben an anderen Ursachen als Prostatakrebs.

Wie wirksam sind Vorsorgeuntersuchungen in Bezug auf die Reduktion der Todesfälle durch Prostatakrebs?

Diese Zahlen stammen aus einer grossen europäischen Studie, an der auch die Schweiz teilgenommen hat.

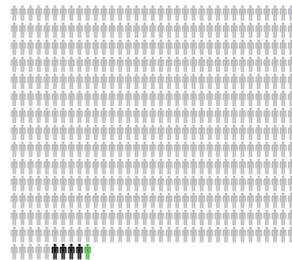
Diese Abbildung zeigt zwei Gruppen von je 500 Männern im Alter zwischen 55 und 70 Jahren, die während 16 Jahren beobachtet wurden. Die Vorsorge wurde alle 2-4 Jahre gemacht. Aufgezeigt werden die Anzahl Prostatakrebsdiagnosen und die Anzahl Todesfälle durch Prostatakrebs, dargestellt in zwei Gruppen von Männern, mit und ohne Vorsorgeuntersuchung.

Ohne Vorsorgeuntersuchungen



- 43 Männer erhalten eine Prostatakrebsdiagnose
- 5 Männer werden an Prostatakrebs sterben

Mit regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen



- 58 Männer erhalten eine Prostatakrebsdiagnose
- 4 Männer werden an Prostatakrebs sterben

Nach Vorsorgeuntersuchungen bei 500 Männern:

- 15 zusätzliche Männer erhalten eine Prostatakrebsdiagnose, davon stellen einige eine Überdiagnose dar (Siehe S.11);
- 1 Mann weniger wird an Prostatakrebs sterben

Die Vor- und Nachteile der Prostatakrebsvorsorge

| Vorteile | Nachteile |
|--|--|
| <p>Wissen, ob man Krebs hat oder nicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Vorsorgeuntersuchung zeigt, ob man an Prostatakrebs erkrankt ist oder nicht. • Ist das Testergebnis normal, können Sie beruhigt sein, denn Sie leiden nicht an Prostatakrebs. • Zeigt das Ergebnis Auffälligkeiten, sollte mit regelmässigen Kontrollen oder einer Krebsbehandlung begonnen werden. | <p>Weitere Untersuchungen können Komplikationen verursachen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach einem auffälligen PSA-Test kann es sein, dass eine Prostatabiopsie durchgeführt wird, auch wenn kein Krebs vorliegt. • Bei Männern, die eine Biopsie durchführen lassen, kann es zu Komplikationen kommen. |
| <p>Seine Chancen erhöhen, nicht an Prostatakrebs zu sterben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Behandlung von Prostatakrebs kann die Entstehung von Metastasen und den Tod durch Prostatakrebs verhindern. | <p>Durchführung einer Behandlung, obwohl keine Notwendigkeit besteht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei Vorsorgeuntersuchungen kann es vorkommen, dass ein Prostatakrebs festgestellt wird, von dem der betroffene Mann sonst nie erfahren hätte. Dieser Mann ist vielleicht Komplikationen der Vorsorgeuntersuchung oder Nebenwirkungen einer Therapien ausgesetzt, ohne einen klaren Vorteil für seine Gesundheit zu haben. In diesen Fällen spricht man von Überdiagnose. (Siehe S. 11) |

Die Grenzen der Prostatakrebsvorsorge

Die Untersuchung zur Vorsorge von Prostatakrebs sollte regelmässig wiederholt werden. So kann die Krankheit in den meisten Fällen bereits im Anfangsstadium entdeckt werden.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass kein Test alle beginnenden Krebserkrankungen sicher erkennen kann.

Bei Auftreten von Symptomen ist es ratsam, eine ärztliche Fachperson aufzusuchen.

WICHTIG ZU WISSEN

Der Test ist nicht perfekt.

Der PSA-Test führt manchmal zu:

- falsch positiven Werten: Der PSA-Test ist auffällig, aber es liegt kein Krebs vor. Der PSA-Wert im Blut ist aus einem anderen Grund als Krebs erhöht. Häufig hat die Prostata altersbedingt an Volumen zugenommen. Dieser Zustand wird als benigne Prostatahyperplasie bezeichnet. In diesem Fall handelt es sich um einen Fehlarbeit.
- falsch negative Werte: Der PSA-Test ist normal, aber Prostatakrebs wird in der Zeitspanne zwischen zwei Vorsorgeuntersuchungen diagnostiziert.

Was sagen die Spezialist:innen?

Es gibt in der Schweiz keinen medizinischen Konsens für oder gegen Vorsorgeuntersuchungen von Prostatakrebs.

Einige medizinische Fachgesellschaften empfehlen ärztlichen Fachpersonen, mit ihren Patienten im Alter von 50 bis 70 Jahren systematisch die Vor- und Nachteile der Vorsorge zu besprechen. Ärztliche Fachpersonen sollten sich vergewissern, dass ihre Patienten die Konsequenzen des Tests verstanden haben, bevor diese eine Entscheidung treffen.

Andere medizinische Fachgesellschaften empfehlen keine Prostatakrebsvorsorge. Sie empfehlen, nicht systematisch mit den Patienten darüber zu sprechen.

Die Überdiagnose

Bei den Vorsorgeuntersuchungen wird möglicherweise ein Prostatakrebs entdeckt, von dem der Mann ohne diese Untersuchung nie erfahren hätte. Dieser Mann hat vielleicht Nebenwirkungen der Vorsorgeuntersuchung oder der Krebsbehandlung, die für seine Gesundheit keinen Vorteil bringen.

- eine solche Vorsorge bringt keinen Nutzen;
- es ist derzeit nicht vorhersehbar, welcher Mann von der Vorsorge profitiert.

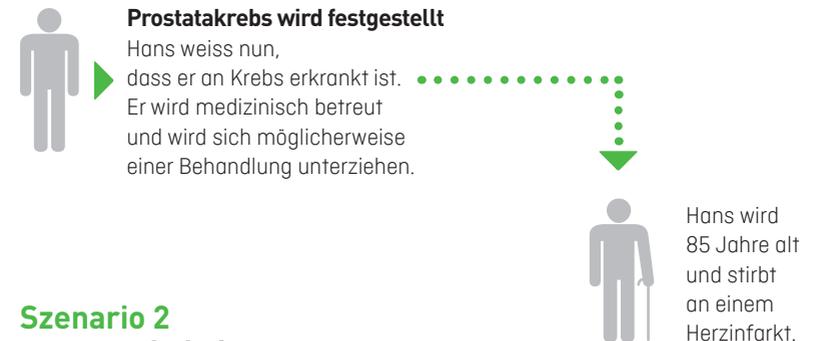
Dieses Schema erklärt die Überdiagnose:

Beispiel für eine Diagnose, welche die Lebensdauer nicht verändert.

Stellen wir uns vor, Hans, 65 Jahre alt, hat Prostatakrebs, ohne es zu wissen, da er keine Symptome hat. Sein Krebs ist nicht aggressiv (niedriger Grad), wächst sehr langsam und würde ohne Vorsorge nie diagnostiziert werden.

Szenario 1

Hans **macht** eine Vorsorgeuntersuchung



Szenario 2

Hans **macht keine** Vorsorgeuntersuchungen



In dieser Situation **lebt Hans gleich lange**, unabhängig davon, ob er sich für oder gegen die Vorsorge entscheidet. Eine **Überdiagnose** ist eine Diagnose, meist gefolgt von einer Behandlung, die keinen gesundheitlichen Nutzen bringt.

Und Sie, was möchten Sie?

Um **Ihnen bei Ihren Überlegungen zu helfen**, können Sie die folgenden Aussagen lesen und die für Sie zutreffendsten ankreuzen.

Ich entscheide mich für die Vorsorge, weil:

- Ich möchte wissen, ob ich Prostatakrebs habe.
- Der PSA-Test ist der derzeit zur Verfügung stehende Test, der eine Früherkennung von Prostatakrebs ermöglicht.
- Ich möchte alles Mögliche tun, um nicht an Prostatakrebs zu sterben.
- Wenn der PSA-Test auffällig ist, bin ich bereit, die Nebenwirkungen einer Biopsie (Schmerzen, Infektion) in Kauf zu nehmen.
- Wenn die Biopsie zeigt, dass ich Prostatakrebs habe, bin ich bereit, die Nebenwirkungen der Behandlung zu akzeptieren (Inkontinenz, Harndrang, Impotenz).
- Ich bin bereit zu akzeptieren, dass der durch die Vorsorgeuntersuchung festgestellte Krebs, mir vielleicht nie Probleme bereitet hätte, hätte ich mich gegen die Vorsorge entschieden.

Zu diesem Zeitpunkt, denke ich, dass, ...

- Die Vorsorge nicht für mich geeignet ist.
- Die Vorsorge für mich eine gute Sache ist.
- Ich mir nicht sicher bin, ob die Vorsorge das Richtige für mich ist.
- Ich gerade nicht weiss, was ich denken soll.
- Es mich nicht interessiert.

Ich entscheide mich gegen die Vorsorge, weil:

- Ich nicht wissen möchte, ob ich Prostatakrebs habe oder nicht.
- Ich denke, dass die uns zur Verfügung stehenden Vorsorgeuntersuchungen nicht zuverlässig genug sind.
- Ich denke, dass die Verringerung des Risikos an Prostatakrebs zu sterben durch Vorsorgeuntersuchungen nicht genügend gross ist.
- Ich bei einem auffälligen PSA-Test das Risiko möglicher Nebenwirkungen einer Biopsie (Schmerzen, Infektionen) nicht auf mich nehmen will.
- Wenn die Biopsie ergibt, dass ich an Prostatakrebs erkrankt bin, möchte ich die Risiken möglicher Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung, (Inkontinenz, Harndrang, Impotenz), nicht auf mich nehmen.
- Ich bereit bin zu akzeptieren, dass ein möglicher Prostatakrebs später diagnostiziert wird, als wenn ich mich jetzt für die Vorsorgeuntersuchung entschieden hätte.

Sprechen Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson über die Prostatakrebsvorsorge

Die Entscheidung die Vorsorgeuntersuchung durchführen zu lassen, ist eine persönliche Entscheidung.

Sie können mit Ihrer ärztlichen Fachperson darüber sprechen und gemeinsam mit ihr entscheiden, was für Sie das Richtige ist.

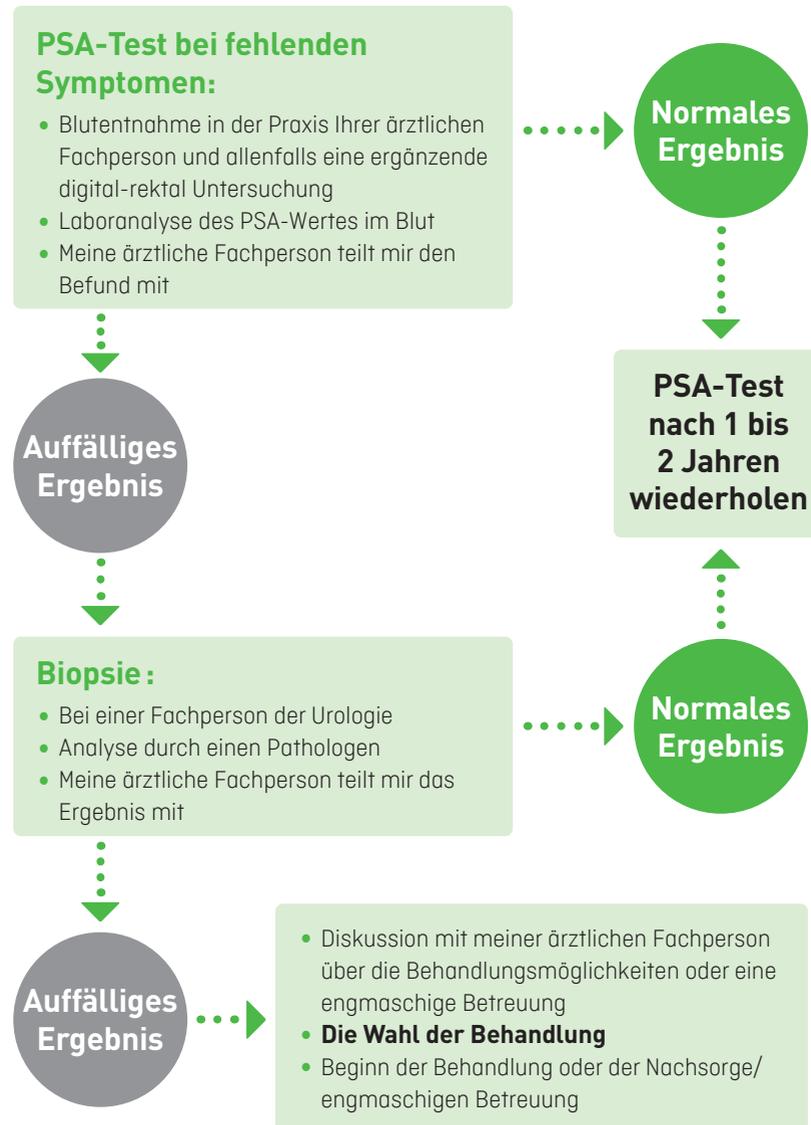
Entscheiden Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson



- **Betreffend Prostatakrebsvorsorge gibt es keine richtige oder falsche Entscheidung.**
- **Die beste Entscheidung** ist die, die zu Ihnen passt.
- **Ihre ärztliche Fachperson** ist die geeignete Person, um all Ihre Fragen zu beantworten und Sie bei der Entscheidungsfindung zu unterstützen.

Prostatakrebsvorsorge auf einen Blick: von 50 bis 70 Jahre

Ich habe mich für die Prostatakrebsvorsorge entschieden. Wie verläuft diese normalerweise?



Medizinische Fachbegriffe

| | |
|--|--|
| Aktive Überwachung | Regelmässige Kontrollen eines lokal begrenzten Krebses, von dem angenommen wird, dass er ein geringes Risiko für Wachstum oder Metastasenbildung hat. |
| Benigne Prostatahyperplasie: Gutartige Biopsie der Prostata | Vergrösserung der Prostata ohne Krebs. Eine vergrösserte Prostata kann das Wasserlassen beeinträchtigen und den PSA-Wert erhöhen. Entnahme einer Gewebeprobe aus der Prostata mit einer Hohlnadel. |
| Diagnostik | Untersuchung, die zur Feststellung der Ursache (des Ursprungs) eines Schmerzes oder eines Symptoms führt. |
| Digital-rektale Untersuchung | Kurz DRU, ist eine Untersuchung, bei welcher die Prostata durch die Wand des Rektums, mit dem in den After eingeführten Finger, abgetastet und beurteilt wird. |
| Drüse | Organ, das ein Sekret produziert und absondern kann. Die Prostata ist eine Drüse, die einen Teil der Samenflüssigkeit produziert. |
| Harnblase | Organ des Harnsystems, das den Urin aufnimmt und speichert, bevor er beim Wasserlassen ausgeschieden wird. |
| Harnröhre | Ausgangskanal der Harnblase, durch den der Urin fliesst. |
| Krebs | Abnormale Zellen, die sich unkontrolliert vermehren. Sie können Gewebemassen bilden und sich im Körper ausbreiten. |
| Metastasen | Krebszellen, die sich in anderen Körperregionen ausgebreitet haben. Sie können Zweitumore bilden. |
| MRT | Magnetresonanztomografie; MRI (Magnetic Resonance Imaging): Eine medizinische Bildgebung, das zwei- oder dreidimensionale Bilder des Körperinneren erstellen kann. |
| Nebenwirkungen | Unerwünschte Folgen nach einem medizinischen Eingriff oder bei Einnahme von Medikamenten. |
| Prostata | Drüse, die sich beim Mann unterhalb der Harnblase befindet und die den obersten Abschnitt der Harnröhre umgibt. Die Prostata produziert einen Teil der Samenflüssigkeit, die für die Beweglichkeit der Spermien wichtig ist. |
| PSA | „Prostate Specific Antigen“ (Englisch), „Prostata-spezifisches Antigen“ (Deutsch), ist ein Protein, das in der Prostata gebildet wird und danach ins Blut gelangt. |
| Rektum | Mastdarm, letzter Teil des Verdauungstrakts, direkt vor dem Analkanal und dem Anus. |
| Strahlentherapie | Lokale Behandlung mit radioaktiven Strahlen zur Zerstörung von Krebszellen. |
| Symptom | Zeichen einer Krankheit, z. B. Fieber bei Grippe oder Atemnot bei einem Asthmaanfall. |
| Überdiagnose | Diagnose, welche ohne den medizinischen Test nie gestellt und von Patient:en nie wahrgenommen worden wäre. |
| Vorsorge | Untersuchung mit dem Ziel, die Krankheit im Frühstadium, vor dem Auftreten von Symptomen, zu erkennen. |

Zusätzliche Informationen

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne

Rue du Bugnon 44

1011 Lausanne

Tél : 021 314 60 60

Fax : 021 314 48 88

www.unisante.ch

Schweizerische Krebsliga

www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen/praevention-und-frueherkennung

Referenzen

In dieser Broschüre werden die wissenschaftlichen Referenzen aus Gründen der Lesbarkeit nicht angegeben.

Gestaltung / Redaktion

Universitätszentrum für Allgemeinmedizin und öffentliche Gesundheit - Unisanté, Lausanne, Schweiz

Partnerschaft



**ligue vaudoise
contre le cancer**

Finanzierung

Diese Broschüre wurde mit Hilfe von Personen aus der Zielgruppe im Rahmen eines Projekts entwickelt, das von der Kommission für Gesundheitsförderung und Suchtbekämpfung des Kantons Waadt unterstützt wurde.