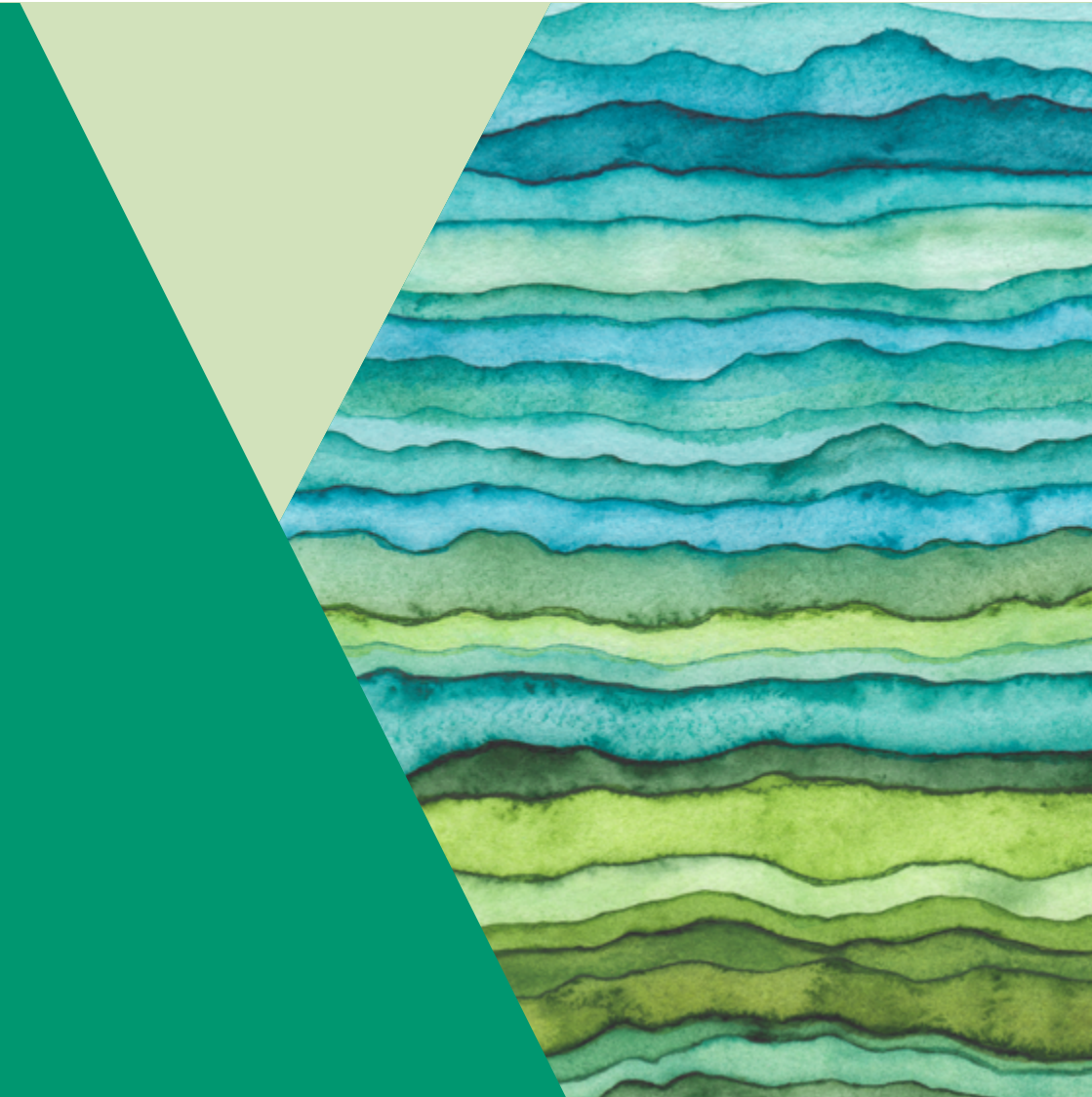


# Unterstützende Angebote Für Betroffene und Angehörige



# Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige

Das University Cancer Center Inselspital (UCI) ist ein führendes Schweizer Zentrum für die Diagnose und Behandlung von Tumoren. Wir wollen an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen umfassend unterstützen. Abgestimmt auf die medizinische Versorgung bieten wir Ihnen daher ein breites Spektrum begleitender Therapie- und Beratungsangebote.

Die Diagnose Krebs lässt sich mit bildgebenden Verfahren meist sichtbar machen. Die Gedanken und Gefühle des betroffenen Menschen hingegen nicht. So hat diese Diagnose nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern kann Angst, Unsicherheit oder andere Gefühle auslösen. Belastungen im sozialen Umfeld, im Beruf oder in der Familie können auftreten.

Ihnen als Krebspatientin und Krebspatient oder Ihnen auch als Angehörige:r stellen wir Angebote vor, die Sie während und nach einer Krebsbehandlung unterstützend und begleitend wahrnehmen können.

## Fragen

Wir beantworten gerne Ihre Fragen oder besprechen persönliche Anliegen. Gehen Sie auf Ihre betreuende Ärztin oder Ihren betreuenden Arzt zu.

# Sozialberatung

Wie können Sie den Alltag trotz Krankheit oder Behinderung gut bewältigen? Gemeinsam mit Ihnen erarbeitet die Sozialarbeiterin oder der Sozialarbeiter sinnvolle Lösungen.

Dies sind die Themen:

- Wie kann ich und mein Umfeld während oder nach der Behandlung entlastet werden?
- Wie könnte es nach dem stationären Spitalaufenthalt weitergehen?
- Auf welche Leistungen der Versicherung habe ich Anspruch bei Krankheit?
- Meine Familie und ich kommen finanziell an unsere Grenzen. Welche Möglichkeiten haben wir?
- Auf was muss ich achten, wenn ich erwerbstätig und längere Zeit krankgeschrieben bin oder wenn mein Kind längere Zeit im Spital behandelt wird?
- Ich fühle mich in meiner Situation einsam. Wie vernetze ich mich?
- Ich möchte grundsätzlich etwas in meinem Leben ändern. Welche Beratungsstellen gibt es?

## Kontakt

Wenn Sie ein Gespräch wünschen, wenden Sie sich an das Behandlungsteam auf Ihrer Abteilung oder direkt an unser Sekretariat.

Telefon: +41 31 632 91 71

E-Mail: [sozialberatung@insel.ch](mailto:sozialberatung@insel.ch)

[www.insel.ch/sozialberatung](http://www.insel.ch/sozialberatung)

# Seelsorge

Die Seelsorge bietet ihre Dienstleistungen im Auftrag der Spitalleitung im ganzen Inselspital an. Sie steht Patientinnen und Patienten und Angehörigen aller religiösen und weltanschaulichen Überzeugungen zur Verfügung und arbeitet interprofessionell. In akuten Belastungssituationen ist die Seelsorge für notfallpsychologische, spirituelle oder existentielle Begleitung via Zentrale (111) rund um die Uhr erreichbar (Care Team Inselspital).

- Wir begleiten Sie und Ihre Angehörigen, während Sie im Spital sind, unabhängig von Ihrer Weltanschauung oder religiösen Zugehörigkeit.
- Sie bestimmen den Inhalt und das Ziel der Begleitung.
- Wir verstehen uns als Bestandteil einer ganzheitlichen Behandlung, Pflege und Betreuung.
- Wir arbeiten mit Vertreterinnen und Vertretern unterschiedlicher Konfessionen und Religionen zusammen.
- Wir stehen unter gesetzlicher Schweigepflicht und behandeln Gesprächsinhalte vertraulich.

## Kontakt

Teilen Sie dem Behandlungsteam mit, dass Sie eine Kontaktaufnahme durch die Seelsorge wünschen. Oder kontaktieren Sie uns direkt:

Telefon: +41 31 632 21 11  
(Pikettdienst Seelsorge verlangen)  
E-Mail: [seelsorge@insel.ch](mailto:seelsorge@insel.ch)  
[www.insel.ch/seelsorge](http://www.insel.ch/seelsorge)

# Musiktherapie

Die Musiktherapie bietet Ihnen eine Möglichkeit, wie Sie über Musik und Gespräche Unterstützung erfahren und belastende Erfahrungen mit Ihrer Erkrankung bewältigen können.

Mithilfe von musikalischen Angeboten und Gesprächen können Sie Ruhe und Entspannung finden, sich Ihrer Ressourcen bewusst werden, Gefühle wahrnehmen und ausdrücken.

In Zeiten hoher Belastung werden Sie unterstützt, Ihre Wahrnehmung auf angenehme Sinneseindrücke und Tätigkeiten zu richten.

Zudem kann Musiktherapie Sie und Ihre Angehörigen in ihrem Trauerprozess unterstützen.

Musikalische Vorkenntnisse oder Vorlieben sind weder nötig noch hinderlich. Die Musiktherapie kann anstelle von oder ergänzend zu psychologischen und seelsorgerischen Gesprächen stattfinden. Die Therapie findet in Ihrem Zimmer oder in einem Therapiezimmer auf der Station statt. Angehörige, auch Kinder, können dabei sein. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für Sie an.

## Kontakt

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich an das Behandlungsteam der Abteilung (Pflege, Arzt/Ärztin) oder direkt an die Musiktherapeutin:

Telefon: +41 31 634 24 73

E-Mail: [psychoonkologie@insel.ch](mailto:psychoonkologie@insel.ch)

[www.tumorzentrum.insel.ch/po](http://www.tumorzentrum.insel.ch/po)

# Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung trifft einen Menschen auf allen Ebenen. Die Psychoonkologie befasst sich mit den psychischen und sozialen Folgen von Krebserkrankungen. Das Team der Psychoonkologie unterstützt Sie darin, einen für Sie passenden Umgang mit Ihrer Krankheit zu entwickeln.

Wir helfen Ihnen und Ihren Angehörigen:

- sich in der neuen Lebenssituation zurechtzufinden,
- mit Nebenwirkungen und den Folgen der verschiedenen Therapien umzugehen,
- psychische Belastungen (wie z. B. Ängste, Hoffnungslosigkeit, Depressivität) auszuhalten oder zu bewältigen,
- mit Krankheitsfolgen wie Fatigue (Erschöpfung) im Alltag umzugehen
- krankheitsbedingte Belastungen innerhalb der Familie oder der Partnerschaft zu besprechen,
- sich mit Wertvorstellungen und existentiellen Fragen auseinanderzusetzen,
- Gespräche mit schwierigem Inhalt zu führen,
- Aufzeigen und gegebenenfalls Vermittlung einer intensiveren Begleitung in Form einer psychotherapeutischen Behandlung oder psychiatrischen Unterstützung,
- durch eine Begleitung in Zeiten des Abschieds und der Trauer, mit Gesprächen der Reflexion und Aktivierung kraftgebender Momente.

Gemäss unserem Leitsatz «Als Mensch im Mittelpunkt» unterstützen wir Sie und Ihre Angehörigen ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Eine wertschätzende Haltung und eine geschützte Umgebung, in der Sie sich mit persönlichen Themen auseinandersetzen, sind uns dabei besonders wichtig.

## Kontakt

Teilen Sie dem Personal mit, dass Sie einen Kontakt mit der Psychoonkologie wünschen. Oder rufen Sie direkt an über den Schalter der Universitätsklinik für Medizinische Onkologie:

Telefon: +41 31 632 41 14 (Bürozeiten)

E-Mail: [psychoonkologie@insel.ch](mailto:psychoonkologie@insel.ch)

[www.tumorzentrum.insel.ch/po](http://www.tumorzentrum.insel.ch/po)

Patientinnen des Brustzentrums und des Gynäkologischen Krebszentrums und ihre Angehörigen wenden sich an das Sekretariat des Brustzentrums:

Telefon: +41 31 632 16 50

E-Mail: [btz.sekretariat@insel.ch](mailto:btz.sekretariat@insel.ch)

[www.brustzentrum.insel.ch](http://www.brustzentrum.insel.ch)

Patienten und Patientinnen des Kopf-Hals-Tumorzentrums und ihre Angehörigen wenden sich an:

Telefon: +41 31 632 89 59

E-Mail: [psychoonkologie-hno@insel.ch](mailto:psychoonkologie-hno@insel.ch)

[www.kopf-hals-tumorzentrum.insel.ch](http://www.kopf-hals-tumorzentrum.insel.ch)

## Palliative Care

Wird Ihnen Palliative Care angeboten, geht es vor allem darum, dass Sie weniger Stress und Angst vor der Zukunft haben. Wichtig ist dabei die Planung, die praktisch, konkret und Ihren eigenen Zielen entsprechend sein soll. Sie soll sich nach Ihren Lebensumständen, Ihren Sorgen, aber auch nach Ihren Stärken richten. Dazu gehören auch diejenigen Ihrer Angehörigen.

Ziel ist es, dass Sie bei fortschreitender Krankheit die grösstmögliche Kontrolle über Ihr Leben behalten. Deshalb sollte die Planung frühzeitig beginnen. Gemäss der Idee: Fürs schlechte Wetter planen und sich über alles freuen, was besser wird.

Wir unterstützen Sie bei:

- der Suche nach Strategien, die der vorausschauenden Planung bei Symptomen wie Schmerzen, Übelkeit, Müdigkeit und Atemnot helfen,
- der Entscheidungsfindung,
- Ihren Therapieentscheiden, halten persönliche Ziele und Wünsche fest, z. B. in einer Patientenverfügung,
- der vorausschauenden Planung für Notfälle und mögliche Komplikationen,
- der Suche nach geeigneten Entlassungs- und Unterstützungsangeboten für Sie und Ihr Umfeld.

Frühzeitige Planung hat sich schon oft bewährt: Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass aus einem grossen oder gar riesigen Berg von Sorgen und Problemen plötzlich kleine, machbare Teile wurden. Trotz schwieriger Lebenssituation konnte wieder Kraft für weitere Schritte geschöpft und geeignete Lösungen gefunden werden.

### Kontakt

Wünschen Sie eine Beratung, wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam oder direkt an die Fachperson unseres Konsiliardienstes:

Administration Palliativzentrum  
 Telefon: +41 31 632 63 20  
 E-Mail: [palliativzentrum@insel.ch](mailto:palliativzentrum@insel.ch)  
[www.palliativzentrum.insel.ch](http://www.palliativzentrum.insel.ch)



# Ernährung, Stoffwechsel und Knochengesundheit

Die Ernährung kann nicht nur einigen Krebsarten vorbeugen, sondern auch die Therapie von Krebs unterstützen. Häufig führen eine Krebserkrankung oder Nebenwirkungen von Krebstherapien (z. B. Appetitlosigkeit oder Schluckbeschwerden) zu einer Mangelernährung. Hier sind gute Information, Früherkennung und wenn nötig zeitnahe Ernährungstherapie wichtig.

Umgekehrt kann ein guter Ernährungszustand auch die Verträglichkeit einer Chemo- oder Strahlentherapie erhöhen.

Gezielte Ernährungsmassnahmen kommen auch der Muskel- und Knochengesundheit zugute, was die Aktivität im Alltag verbessert und Stürze bis hin zu Knochenbrüchen reduziert.

## Unser Angebot

Gezielte und umfassende Beurteilung des Ernährungszustandes und der individuellen Bedürfnisse, Beurteilung der Nährstoffversorgung, Messung von Energieumsatz und Körperzusammensetzung.

Personalisierte Behandlungspläne werden in einem interprofessionellen Team (Ernährungsberatung, Ernährungsmedizin, Endokrinologie, Diabetologie, Osteologie) erstellt und umgesetzt.

## Kontakt

Die Anmeldung erfolgt durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Für weitere Informationen:

Inselspital, Universitätsklinik für Diabetologie, Endokrinologie, Ernährungsmedizin und Metabolismus (UDEM)

Prof. Dr. med. et phil. Lia Bally, Leiterin Ernährungsmedizin, Metabolismus und Adipositas

Mirjam Michel, Fachbereichsleiterin Pflege und Beratung

Telefon: +41 31 632 40 70

E-Mail: [udem@insel.ch](mailto:udem@insel.ch)

[www.udem.insel.ch](http://www.udem.insel.ch)

# Komplementäre und Integrative Medizin

Neben den Therapien der Schulmedizin bietet die Komplementärmedizin zusätzliche und ergänzende Möglichkeiten der Krebsbehandlung. Wir beraten und behandeln Patientinnen und Patienten im Sinne einer ganzheitlichen Medizin.

Ziel der Behandlungen vor, während oder nach onkologischen Therapien ist die Verbesserung der Krankheitssituation und der Lebensqualität. Dazu gehört auch die bestmögliche Reduktion von Nebenwirkungen durch den Einsatz komplementärmedizinischer Methoden.

In den ambulanten Sprechstunden beraten oder behandeln wir mit Anthroposophisch erweiterter Medizin, Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) und Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) oder Akupunktur. Zudem können sich Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthaltes im Inselspital von Ärztinnen und Ärzten des IKIM beraten lassen.

Die Krankenkassen-Grundversicherung vergütet:

- die ärztlichen Leistungen z. B. Sprechstunden,
- viele Medikamente wie z. B. Mistelpräparate und Homöopathika,
- die Akupunktur.

Weitere Leistungen der Anthroposophisch erweiterten Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin werden über Zusatzversicherungen vergütet.

## Kontakt

Lassen Sie sich entweder vom Haus- oder Spitalarzt zuweisen oder melden sich direkt bei:

Universität Bern, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM):

Telefon: 031 632 66 41

E-Mail: [uwolf@hin.ch](mailto:uwolf@hin.ch)

[www.ikim.unibe.ch](http://www.ikim.unibe.ch)

# Ambulantes Präventions- und Rehabilitationsprogramm

Dank moderner Therapien hat sich die Prognose der Krebserkrankungen in den letzten Jahren deutlich verbessert. Langzeitüberlebende einer Krebserkrankung haben allerdings ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgrund der Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapien, die den Herzmuskel und die Gefässe schädigen können. Sie können als Patientin oder Patient durch einen aktiven und gesunden Lebensstil dazu beitragen, das Risiko zu minimieren.

Mit unserem ambulanten Präventions- und Rehabilitationsprogramm möchten wir Sie bei der Wiedererlangung Ihrer Selbständigkeit und raschen Wiedereingliederung in Ihr Privatleben und Ihren Beruf unterstützen. Das körperliche Training steigert Ihre Fitness, fördert Ihr Wohlbefinden und reduziert die tumorbedingte Müdigkeit. Die Unterstützung bei der Umsetzung eines gesünderen Lebensstils senkt Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Schwerpunkte liegen dabei auf:

- körperlichem Training,
- Ernährungsberatung,
- Stressmanagement,
- Schmerztherapie,
- und bei Bedarf Rauchstopp.

## Kontakt

Die Anmeldung erfolgt während Ihres Spitalaufenthalts durch das Rehabilitationsteam, die Stationsärztin oder den Stationsarzt. Danach meldet Sie Ihre Haus- oder Fachärztin oder Ihr Haus- oder Facharzt an.

Inselspital, Zentrum für Rehabilitation & Sportmedizin

Telefon: +41 31 632 89 70

E-Mail: [sportmedizin@insel.ch](mailto:sportmedizin@insel.ch)

[www.sportmedizin.insel.ch](http://www.sportmedizin.insel.ch)

**Inselspital**

University Cancer Center Inselspital

UCI – Das Tumorzentrum Bern

CH-3010 Bern

Tel. +41 31 664 00 23

tumorzentrum@insel.ch

[www.tumorzentrum.insel.ch](http://www.tumorzentrum.insel.ch)