

Offres de soutien pour les personnes concernées et leurs proches

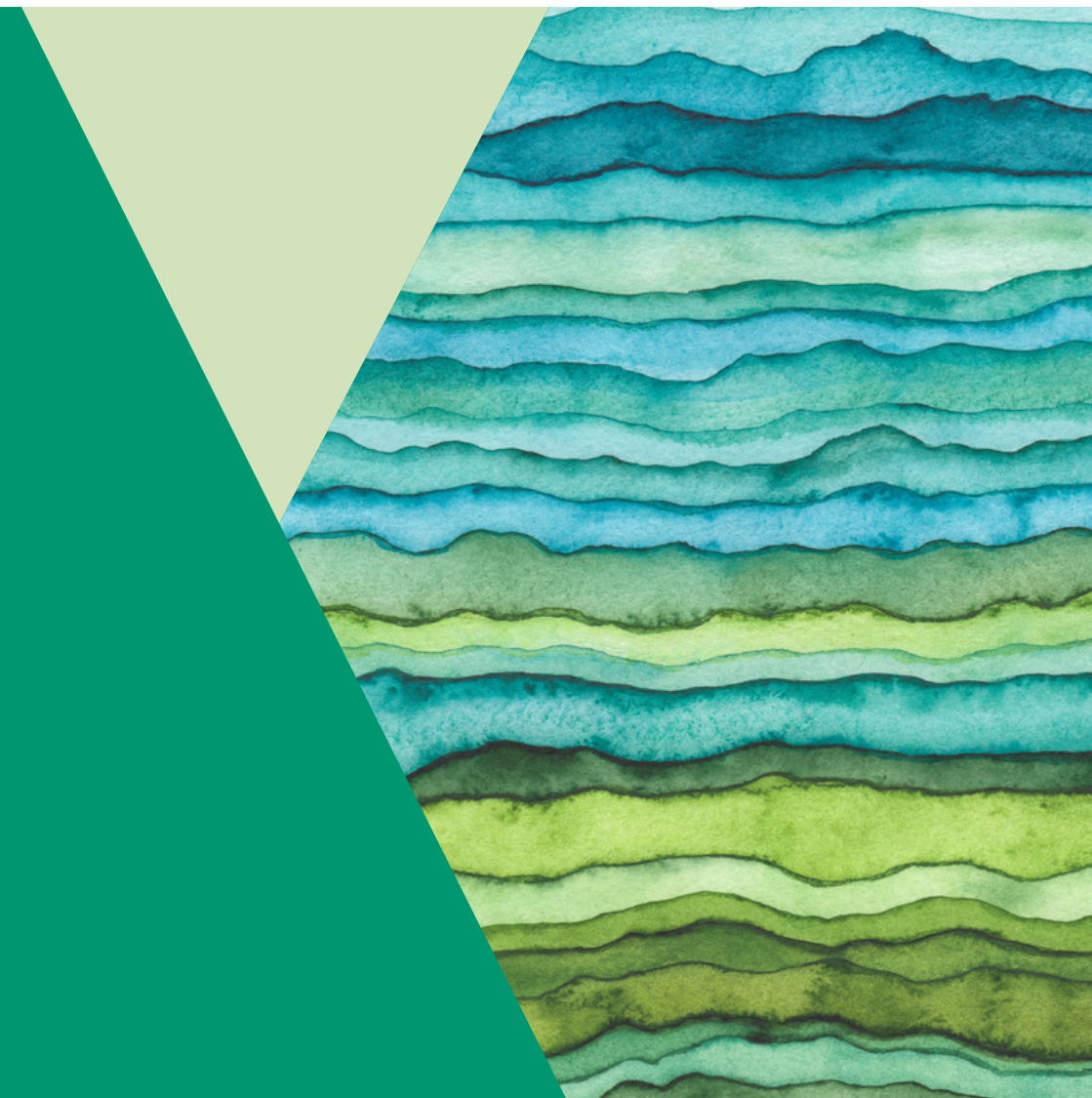


Table des matières

Avant-propos	3
Programme de prévention et de réadaptation ambulatoire.....	4
Alimentation, métabolisme et santé des os	5
Médecine complémentaire et intégrative	6
Ligue bernoise contre le cancer	7
Musicothérapie.....	8
Soins palliatifs	9
Consultation des patientes et patients en médecine tissulaire.....	10
Psycho-oncologie	11
Consultation de sevrage tabagique – votre chemin vers plus de souffle, d'énergie et de liberté.....	13
Médecine de la douleur	14
Assistance spirituelle / Équipe de soins.....	16
Consultation sociale.....	17
Consultation de la fatigue.....	18

Chère patiente, cher patient, chers proches,

Après un diagnostic de cancer, personne ne devrait avoir à poursuivre seul-e son chemin. C'est pourquoi nous vous présentons des offres qui vous accompagneront sur ce chemin et pourront vous apporter force, soutien et confiance.

L'University Comprehensive Cancer Center Inselspital (UCI) est l'un des plus grands centres suisses spécialisés dans le diagnostic et le traitement des tumeurs. Nous voulons apporter un soutien global aux personnes atteintes de cancer. En complément de la prise en charge médicale, nous proposons donc un large éventail d'offres thérapeutiques et de conseil.

Un diagnostic de cancer peut être mis en évidence à l'aide de techniques d'imagerie. Il en va tout autrement des pensées et des émotions que ressentent les personnes concernées. Un cancer n'a pas seulement des répercussions physiques; il représente aussi une lourde charge psychique qui peut susciter peur, incertitude, stress et bien d'autres émotions. Il peut en outre impliquer des contraintes au niveau social, professionnel ou familial.

Vous trouverez dans les pages suivantes des offres de soutien et d'accompagnement dont vous pouvez bénéficier pendant et après un traitement du cancer.

Meilleures salutations

L'UCI

Programme de prévention et de réadaptation ambulatoire

Grâce aux thérapies modernes, le pronostic de nombreux cancers s'est nettement amélioré ces dernières années. Parallèlement, les personnes survivant à long terme à un cancer présentent un risque accru de maladies cardiovasculaires, car la chimiothérapie et la radiothérapie peuvent endommager le muscle cardiaque et les vaisseaux. En adoptant un mode de vie actif et sain, vous pouvez vous-même contribuer de manière significative à réduire ce risque.

Notre programme de prévention et de réadaptation ambulatoire vous aide à retrouver votre autonomie et à vous réinsérer rapidement dans votre vie privée et professionnelle. Un entraînement physique structuré améliore votre condition physique, favorise votre bien-être et réduit l'épuisement dû à votre cancer. L'accompagnement individuel vous aide à adopter un mode de vie sain qui favorise également votre santé cardiovasculaire.

Axes principaux de notre programme (à choisir individuellement selon vos besoins):

- entraînement physique personnalisé,
- conseils nutritionnels,
- gestion du stress et soutien psycho-oncologique,
- éducation à l'autogestion,
- traitement de la douleur,
- et, si nécessaire, accompagnement au sevrage tabagique.

Contact

L'équipe de réadaptation ou la/le médecin en charge du service s'occupent de procéder à votre enregistrement pendant votre séjour à l'hôpital.

Par la suite, c'est votre médecin de famille ou la/le spécialiste qui s'en charge.

Inselspital, Centre de Réadaptation et médecine du sport

Téléphone: +41 31 632 89 70

E-mail: amb.rehab@insel.ch, www.rehasportmedizin.insel.ch

Alimentation, métabolisme et santé des os

L'alimentation ne peut prévenir que certains types de cancer et soutenir leur traitement. Souvent, un cancer ou des effets secondaires des traitements anticancéreux (p. ex. perte d'appétit, troubles de la déglutition) entraînent une malnutrition. Une bonne information, un dépistage précoce et, si nécessaire, une thérapie nutritionnelle sont importants. Un bon statut nutritionnel peut également aider à mieux supporter la chimiothérapie ou la radiothérapie.

Des mesures nutritionnelles ciblées favorisent la santé musculaire et osseuse, améliorent l'activité au quotidien et réduisent les chutes et les fractures. Le traitement de l'obésité fait partie intégrante de la prise en charge de certaines maladies tumorales afin d'obtenir les meilleurs résultats oncologiques possibles.

Notre offre

Évaluation ciblée et complète du statut nutritionnel et des besoins individuels, évaluation de l'apport en substances nutritives, mesure du métabolisme énergétique et de la composition corporelle.

Plans de traitement interprofessionnels (diététique, nutrition clinique, endocrinologie, diabétologie, ostéologie)

Contact

Vous pouvez vous inscrire auprès de votre médecin.

Pour en savoir plus:

Inselspital, Service de diabétologie, endocrinologie, nutrition clinique et métabolisme (UDEM)

Prof. Dr méd. et phil. Lia Bally, responsable Nutrition clinique, métabolisme et obésité

Mirjam Michel, responsable du service Soins et conseils

Téléphone: +41 31 632 40 70

E-mail: udem@insel.ch

www.udem.insel.ch

Médecine complémentaire et intégrative

Les traitements de médecine intégrative ont pour but d'améliorer la situation pathologique et la qualité de vie avant, pendant et après des traitements oncologiques. Le recours à des thérapies de médecine complémentaire permet d'atténuer le plus possible les effets secondaires.

Lors des consultations ambulatoires, nous proposons des conseils et des traitements selon une approche globale, principalement en médecine d'orientation anthroposophique, en phytothérapie (médecine par les plantes) ou en acupuncture. Les thérapies comprennent des médicaments de médecine complémentaire et des approches non médicamenteuses telles que le massage rythmique, les thérapies artistiques et l'eurythmie thérapeutique (thérapie du mouvement en pleine conscience). De plus, les patientes et patients peuvent se faire conseiller par les médecins de l'IMIC durant leur hospitalisation à l'Inselspital.

L'assurance-maladie de base couvre:

- les prestations médicales, p. ex. les consultations,
- de nombreux médicaments, tels que des préparations à base de gui,
- l'acupuncture.

Les assurances complémentaires prennent en charge d'autres prestations.

Contact

L'inscription est effectuée pendant votre séjour à l'hôpital par la/le médecin en charge du service ou, par la suite, par votre médecin de famille ou votre spécialiste. Vous pouvez également nous contacter directement:

Université de Berne, Institut de médecine intégrative et complémentaire (IMIC):

Téléphone: +41 31 684 15 70

E-mail: ikim@hin.ch, www.ikim.unibe.ch (en allemand)

Ligue bernoise contre le cancer

Nous travaillons en étroite collaboration avec la Ligue bernoise contre le cancer pour conseiller et soutenir les patientes et patients et leurs proches. Nous encourageons les échanges afin que les patientes et patients soient informés et pris en charge de manière optimale.

La Ligue bernoise contre le cancer est le premier point de contact pour toutes les questions liées au cancer. Sur cinq sites dans le canton de Berne, elle conseille les malades et leurs proches, pendant la maladie et après celle-ci. Elle les accompagne dans l'organisation de mesures de soutien, dans leurs démarches auprès des assurances sociales et, si nécessaire, leur apporte un soutien financier. Elle organise également des ateliers, des cours, des séminaires et des conférences.

L'offre est financée par des dons et s'adresse aux personnes atteintes de cancer, à leurs proches et à toutes les personnes intéressées. La Ligue bernoise contre le cancer est membre, avec 17 autres ligues cantonales et régionales, de l'organisation faîtière Ligue suisse contre le cancer. Vous pouvez télécharger ou commander des brochures détaillées et informatives sur de nombreux thèmes liés au cancer dans la boutique en ligne de la Ligue contre le cancer.

Contact

Ligue bernoise contre le cancer:

Téléphone: +41 (0)31 313 24 24

E-mail: info@krebsligabern.ch

L'équipe de consultation vous conseille à Berne, Thoune, Berthoud ou Langenthal.



Musicothérapie

La musique touche les personnes quel que soit leur âge, leurs aptitudes et leur milieu culturel ou social.

La musicothérapie est une forme de thérapie axée sur les ressources qui peut vous aider de manière personnalisée à faire face à votre maladie et à surmonter des expériences éprouvantes.

Grâce à la musique, aux entretiens et aux exercices, nous vous aidons à mieux accéder à vos émotions et à vos besoins, ainsi qu'à trouver le calme et la détente.

Des connaissances musicales préalables ne sont ni nécessaires ni un obstacle. Vous définissez avec nous le contenu et les objectifs de la séance. Cela n'occasionne aucun coût supplémentaire pour vous.

La musicothérapie a lieu individuellement dans votre chambre ou dans une salle de thérapie du service. Vos proches peuvent également participer à la thérapie si vous le souhaitez.

La musicothérapie peut remplacer ou compléter des entretiens psychologiques ou avec l'assistance spirituelle. Nous faisons partie de l'équipe thérapeutique interprofessionnelle et sommes soumis au secret professionnel.

Contact

Indiquez à l'équipe thérapeutique que vous souhaitez prendre contact avec la musicothérapie ou contactez-nous directement:

E-mail: bettina.kande-staehelin@insel.ch

Téléphone: +41 31 664 24 73

Adresse e-mail générale: psychoonkologie@insel.ch

www.tumorzentrum.insel.ch/po

Soins palliatifs

Notre offre de soins palliatifs englobe toutes les mesures visant à atténuer le stress et les craintes qui peuvent surgir face à l'avenir. La planification, qui doit être pratique, concrète et correspondre à vos objectifs, est particulièrement importante. Elle doit être adaptée à votre situation personnelle, à vos préoccupations, mais aussi à vos forces. Vos proches doivent également être pris en compte.

Le but est de vous donner le maximum d'options pour que vous puissiez garder autant que possible le contrôle de votre vie lorsque votre maladie évolue. C'est pourquoi il est important de planifier les choses à l'avance. Selon l'idée suivante: planifier pour les cas de mauvais temps et se réjouir de tout ce qui s'améliore.

Nous vous aidons:

- dans la recherche de stratégies permettant de gérer les symptômes tels que les douleurs, les nausées, la fatigue ou les difficultés respiratoires,
- dans la prise de décisions,
- dans l'abord des décisions thérapeutiques, la consignation par écrit de vos objectifs et souhaits personnels (p. ex. directives anticipées),
- dans la prévoyance des situations d'urgence et de complications,
- dans la recherche d'offres de décharge et de soutien adaptées à vos besoins et à ceux de votre entourage.

Cette anticipation adéquate a largement fait ses preuves dans la pratique et permet souvent de transformer soudainement une montagne infranchissable de soucis et de problèmes en petites tâches plus aisées à résoudre. Il est ainsi possible de puiser des forces nouvelles dans une situation de vie difficile pour avancer et trouver des solutions appropriées.

Contact

Pour une consultation, adressez-vous à votre équipe thérapeutique ou directement aux spécialistes de notre équipe de consultation:

Administration Centre de soins palliatifs

Téléphone: +41 31 632 63 20

E-mail: palliativzentrum@insel.ch

www.palliativzentrum.insel.ch

Consultation des patientes et patients en médecine tissulaire

En tant que patient·e atteint·e de cancer, vous sentez-vous en manque de repères face à votre maladie?

Lorsqu'un diagnostic de cancer est posé, des sentiments comme la peur et le désespoir peuvent prendre le dessus. Parfois, on se sent simplement vulnérable. À cela s'ajoute le fait que de nombreuses personnes n'ont qu'une vague idée du cancer. Ces représentations imprécises peuvent encore renforcer l'incertitude et le sentiment d'impuissance.

La consultation vous rassure et atténue les craintes

Lors de la consultation de médecine tissulaire, vous observez votre tumeur au microscope avec une ou un médecin spécialiste et en discutez ensemble. Vous pouvez également poser vos questions.

Cette rencontre directe avec votre propre cancer, accompagnée par une ou un spécialiste, vous donne davantage de repères pour faire face à la maladie. Cela vous permet de mieux comprendre les traitements proposés. La consultation contribue ainsi à réduire les incertitudes et les craintes.

Contact

Si vous souhaitez bénéficier d'une consultation, veuillez vous adresser à votre médecin traitant, qui peut vous inscrire à la consultation. La demande de consultation à l'IGMP doit avoir été effectuée et votre échantillon de tissu doit déjà se trouver à l'IGMP.

Pour en savoir plus:

Université de Berne, Institut de médecine tissulaire et de pathologie (IGMP)

Téléphone: +41 31 684 11 00

E-mail: contact.igmp@unibe.ch

www.igmp.unibe.ch > Dienstleistungen > Patientensprechstunde
(en allemand)

Psycho-oncologie

Un cancer touche la personne concernée à tous les niveaux. La psycho-oncologie s'occupe des conséquences psychologiques et sociales des maladies cancéreuses. L'équipe du service de psycho-oncologie vous aide à gérer votre maladie selon vos besoins.

Nous vous aidons:

- à trouver vos repères dans la nouvelle situation de vie,
- à gérer les effets secondaires et les conséquences des différents traitements suivis,
- à faire face à la souffrance psychique (qui peut se manifester p. ex. par des angoisses, le désespoir ou des sentiments dépressifs),
- à surmonter les effets de la maladie au quotidien comme la fatigue (épuisement),
- à faire face aux difficultés générées par la maladie au sein de votre famille ou avec votre partenaire,
- dans vos interrogations sur vos valeurs personnelles et les questions existentielles,
- lors d'entretiens difficiles,
- en vous présentant les possibilités d'accompagnement et, si nécessaire, en vous aidant à organiser un accompagnement plus poussé sous forme de traitement psychothérapeutique ou de soutien psychiatrique,
- en vous aidant à traverser les périodes d'adieu et de deuil, au moyen d'entretiens de réflexion et en faisant émerger des moments qui redonnent de la force.

Guidés par notre devise «l'humain au centre», nous vous soutenons en fonction de vos besoins spécifiques. Nous estimons qu'il est primordial d'être à votre écoute dans un cadre respectueux et protégé.

Contact

Indiquez au personnel que vous souhaitez prendre contact avec la psycho-oncologie ou contactez directement l'accueil du Service universitaire d'oncologie médicale:

Téléphone: +41 31 632 41 14 (heures de bureau)

E-mail: psychoonkologie@insel.ch

www.tumorzentrum.insel.ch/po

Les patientes du Centre de sénologie et du Centre d'oncogynécologie et leurs proches doivent s'adresser à la Breast and Cancer Care Nurse:

Téléphone: +41 31 632 16 60

E-mail: patientinnenberatung.frauenklinik@insel.ch

www.brustzentrum.insel.ch



Consultation de sevrage tabagique – votre chemin vers plus de souffle, d'énergie et de liberté

Le tabagisme met le cœur, les poumons et les vaisseaux à rude épreuve. Parallèlement, la nicotine entraîne une forte dépendance et arrêter de fumer est loin d'être facile. Nous vous accompagnons pas à pas, sans pression, mais avec une solide expérience.

Ce que nous vous proposons

Premier entretien individuel: nous parlons de vos habitudes tabagiques et examinons où vous en êtes et ce dont vous avez besoin.

Informations claires: vous recevez des explications compréhensibles sur les risques du tabagisme et sur toutes les options susceptibles de vous aider à arrêter.

Plan individuel: nous élaborons avec vous un plan de sevrage personnalisé – avec ou sans substituts nicotiniques ou médicaments.

Accompagnement pendant le sevrage: nous renforçons votre motivation, vous donnons des conseils pour atténuer les symptômes de sevrage et vous aidons à surmonter les situations difficiles.

Alternatives: nous vous conseillons au sujet des cigarettes électroniques, du snus et d'autres produits sans fumée.

Pourquoi cela en vaut la peine

Après seulement quelques jours sans cigarette, vous respirez mieux, percevez mieux les saveurs, votre pouls se calme et vous retrouvez une sensation de contrôle. À long terme, vos risques pour la santé diminuent nettement.

Contact

Vous pouvez prendre rendez-vous directement.

Pour en savoir plus:

Inselspital, Hôpital universitaire de Berne

Service universitaire de médecine générale interne

Consultation de sevrage tabagique

Téléphone: +41 31 632 21 11

www.innermedizin.insel.ch



Médecine de la douleur

Les maladies tumorales peuvent provoquer des douleurs très diverses, dues à la tumeur elle-même ou au traitement. Des traitements de la douleur adaptés individuellement soulagent ces troubles et améliorent les capacités fonctionnelles et la qualité de vie. Ils sont proposés dans le cadre d'une consultation ambulatoire de la douleur.

Une équipe spécialisée dans la douleur est à la disposition des patientes et patients hospitalisés à l'Inselspital, 24h/24.

Approche globale

Le traitement suit le modèle biopsychosocial et tient compte non seulement des causes physiques, mais aussi des difficultés psychiques et des facteurs sociaux. L'objectif est de mettre en place un traitement global, adapté à chaque personne.

Médicaments et autres possibilités de traitement

Le traitement de la douleur fait appel aux médicaments suivants:

- analgésiques non opioïdes,
- opioïdes en cas de douleurs aiguës plus intenses, selon l'échelle analgésique de l'OMS,
- co-analgésiques, tels que certains antidépresseurs ou antiépileptiques, en particulier en cas de douleurs neuropathiques et chroniques.

Si ces traitements ne suffisent pas, des techniques interventionnelles peuvent être proposées en complément:

- blocs nerveux,
- techniques neuraxiales (épidurales ou intrathécales),
- techniques neuroablatives visant à interrompre de manière ciblée les voies de transmission de la douleur.

Contact

L'inscription est effectuée par votre médecin traitant.

Pour en savoir plus:

Inselspital, Hôpital universitaire de Berne

Service universitaire d'anesthésiologie et de médecine de la douleur

anaesthesiologie.insel.ch

Téléphone: +41 31 632 30 27

Assistance spirituelle / Équipe de soins

L'assistance spirituelle est un accompagnement qui vous est proposé à l'Inselsspital sous différentes formes, sur mandat de la direction de l'hôpital. Elle est ouverte à tous les patients, patientes et proches, quelles que soient leurs convictions religieuses et idéologiques.

Dans les situations de crise, l'assistance spirituelle est joignable 24h/24 via la centrale d'appels (111) et offre un accompagnement psychologique, spirituel ou existentiel (demander le service de permanence de l'assistance spirituelle).

- Nous avons le temps qu'il faut pour vous et vos proches.
- C'est vous qui décidez du contenu et de l'objectif que vous voulez atteindre.
- Nous vous soutenons dans les situations de crise grave.
- Nous vous aidons à prendre une décision qui est en accord avec vous-même.
- Si vous le souhaitez, nous recherchons avec vous des rituels adaptés dans les situations de transition.
- L'assistance spirituelle fait partie de l'équipe thérapeutique interprofessionnelle.
- Nous collaborons avec des représentantes et représentants de différentes confessions et religions.
- Étant tenus au devoir de discrétion légal, nous traitons les contenus des entretiens de manière confidentielle.

Contact

Indiquez à votre équipe thérapeutique que vous souhaitez être contacté·e par l'assistance spirituelle ou contactez-nous directement:

Téléphone: +41 31 632 21 11

(demander le service de permanence de l'assistance spirituelle)

E-mail: seelsorge@insel.ch

www.insel.ch/seelsorge

Consultation sociale

Une maladie peut bouleverser le quotidien, la sécurité financière et les liens sociaux. Un entretien avec un-e spécialiste de la consultation sociale permet de mettre en lumière les stratégies possibles pour faire face aux difficultés évoquées et d'élaborer des solutions sur mesure pour chaque situation.

Le service de consultation sociale vous aide à répondre aux questions suivantes:

- Comment pouvons-nous, moi et mon entourage, être déchargés pendant ou après le traitement?
- Que se passe-t-il après l'hospitalisation?
- À quelles prestations d'assurance ai-je droit sur la base de ma maladie?
- À cause du chômage dû à ma maladie, je m'inquiète pour ma situation financière. Quelles possibilités s'offrent à moi?
- Comment faire lorsque j'exerce une activité lucrative et que je suis malade longtemps ou que mon enfant est hospitalisé pour une longue durée?
- Je me sens seul-e. Comment puis-je établir des contacts avec un réseau dans ma situation?

Contact

Si vous vous reconnaissez dans ces questionnements, adressez-vous à votre équipe thérapeutique. Elle vous mettra en relation avec un-e spécialiste de la consultation sociale.

Consultation de la fatigue

La fatigue est un symptôme fréquent après un cancer. Une personne en bonne santé ne peut pas imaginer l'intensité d'une telle fatigue. Il s'agit d'une forme extrême d'épuisement qui peut se manifester sur le plan physique et mental.

Les personnes concernées se heurtent souvent à l'incompréhension de leur cercle familial, amical et professionnel, car il est difficile de comprendre que ce type d'épuisement puisse survenir de manière inattendue et sans cause extérieure apparente. Les personnes concernées ont l'impression d'être accusées de simuler. La souffrance qui en résulte peut alors devenir immense. Même si les causes ne sont pas encore entièrement comprises, il existe des approches thérapeutiques permettant de mieux gérer la fatigue au quotidien.

Lors de la consultation de la fatigue:

- nous vous écoutons attentivement et cherchons à déterminer s'il s'agit d'une fatigue liée au cancer ou provoquée par d'autres facteurs,
- nous prenons le temps d'examiner et de caractériser précisément la fatigue telle que vous la ressentez,
- nous vous présentons des stratégies personnalisées pour mieux gérer la fatigue au quotidien,
- nous vous conseillons sur les questions relatives à la capacité de travail en lien avec la fatigue,
- si nécessaire, nous vous orientons vers d'autres disciplines avec lesquelles nous collaborons étroitement (notamment l'ergothérapie, le laboratoire du sommeil, l'immunologie, la rhumatologie, la psychosomatique).

Contact

Pour une orientation vers notre consultation, veuillez vous adresser à votre médecin traitant. L'inscription s'effectue en interne via EPIC, sous Neuropsychologie/Diagnostic ou, pour les demandes externes, au moyen du formulaire d'inscription disponible sur notre site Internet www.insel.ch/de/aerzte-und-zuweiser/formulare/neurorehabilitation-neuropsychologische-untersuchung (en allemand)

Pour en savoir plus:

Inselspital, Hôpital universitaire de Berne

Service universitaire de neurologie

Prof. Dr phil. Iris-Katharina Penner, psychologue diplômée

Professeure de neurologie cognitive et de neuropsychologie

Responsable de la neuropsychologie universitaire

www.neurologie.insel.ch



Inselspital

University Comprehensive Cancer
Center Inselspital (UCI)
CH-3010 Berne
www.uci.insel.ch