

Die Hauszeitung des  
Spitalzentrums Biel

Le journal du Centre  
hospitalier Bienne

# à propos



## Zentren / Centres

**Breast Care Nurse  
und ERAS-Nurse**

Die spezialisierten Pflegefachpersonen für Brustkrankungen Sarah Augsburger und Aurélie Monnier sind das Äquivalent der onkologischen Fachpflegeperson. Sarah Augsburger erklärt im Video, wie sie mit evidenzbasiertem Wissen den Patientinnen im Brustzentrum helfen kann. ■



Nach einer Bauchoperation oder einer Gebärmutterentfernung profitieren Patientinnen und Patienten im Spitalzentrum Biel vom Behandlungsprogramm «Enhanced Recovery after Surgery» (ERAS). Dabei werden sie von einer spezialisierten Pflegefachperson, der ERAS-Nurse, betreut. Tabea Bernhard (Chirurgie) und Laure Schaeffer (Gynäkologie) begleiten die Patientinnen und Patienten durch die gesamte Behandlung. Mehr dazu im Video. ■



Bei ihren Patienten ist dieses Leben häufig in Gefahr. «Natürlich gibt es schwierige Schicksale, die einem nahegehen. Das verstecken wir nicht. Wenn wir transparent mit unseren Emotionen umgehen, sind auch die Patientinnen und Patienten viel offener», erklärt Nur Ibraimi. «Und trotz trauriger Momente wird auf der Onkologie auch viel gelacht.»

Die Funktion der onkologischen Fachpflegeperson ist noch relativ neu im SZB. «Ein solcher Kulturwandel braucht Zeit. Noch müssen wir die verschiedenen Wege pfeifen und das Netzwerk festigen. Wir sind aber überzeugt, als Bindeglied zwischen den Patientinnen und Patienten und dem gesamten interdisziplinären Team viel zum Patientenwohl beitragen zu können.» ■

ANDREA AUER

**Breast care nurse et  
infirmière ERAS**

Le poste de Sarah Augsburger et Aurélie Monnier, infirmières spécialisées dans les maladies du sein, est l'équivalent de celui de l'infirmière spécialisée en oncologie. Dans la vidéo, Sarah Augsburger explique comment elle peut aider les patientes du Centre du sein grâce à des compétences basées sur des connaissances scientifiques. ■



Après une opération abdominale ou une ablation de l'utérus, les patientes et patients du Centre hospitalier Bienne bénéficient du programme de traitement «Enhanced Recovery after Surgery» (ERAS). Ils sont alors pris en charge par une infirmière spécialisée dite infirmière ERAS. Tabea Bernhard (chirurgie) et Laure Schaeffer (gynécologie) accompagnent les patientes et patients tout au long du traitement. Pour en savoir plus, voir la vidéo. ■



sont aussi beaucoup plus ouverts», explique Nur Ibraimi. «Et malgré les moments de tristesse, on rit aussi beaucoup en oncologie.» La fonction d'infirmière spécialisée en oncologie est encore relativement nouvelle au CHB. «Un tel changement de culture prend du temps. Nous devons encore explorer les différentes voies et consolider le réseau. Nous sommes toutefois persuadées que nous pouvons contribuer grandement au bien-être des patientes et patients en faisant le lien entre ceux-ci et l'ensemble de l'équipe interdisciplinaire.» ■

ANDREA AUER

## Selbsthilfe

**«Die wissen, von  
was ich rede»**

**Sich gegenseitig Halt, aber auch praktische Alltagstipps geben: Patientinnen und Patienten profitieren vom Austausch innerhalb von Selbsthilfegruppen. Im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung mit Selbsthilfe BE unterstützt das SZB diese wichtige Ergänzung zu medizinischen und therapeutischen Angeboten.**

Sich verstanden fühlen, sich nicht lange erklären müssen: Immer mehr Menschen suchen Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe. Ob chronische Krankheit, psychische Erkrankung oder herausfordernde Lebenssituation – Gleichbetroffene schliessen sich zusammen, tauschen Erfahrungen und Wissen aus und erleben in der Selbsthilfegruppe Hilfe und Solidarität.

«Eine Selbsthilfegruppe funktioniert lösungsorientiert», erklärt Corinne Affolter Krebs, Geschäftsleiterin von Selbsthilfe BE. «Im Zentrum steht die Frage: Welche Ressourcen habe ich noch trotz meiner Erkrankung? Die Betroffenen sind Expertinnen und Experten ihrer Krankheit und geben sich gegenseitig Halt, aber auch praktische Tipps für den Alltag.» Der Austausch stärke so die Gesundheitskompetenz und wirke der sozialen Isolation entgegen, ergänzt Pia Wegmüller, Beraterin im Bieler Zentrum von Selbsthilfe BE.

**Gesundheitskompetenz  
stärken**

Auch das SZB weiss um die wichtige Funktion der Selbsthilfe. Etwa PD Dr. med. Dominik Abt, Mitglied Leitungsteam Beckenbodenzentrum und Stv. Leiter Prostatazentrum: «Wir Ärzte geben Ärzte-Tipps. Wir können unsere Patientinnen und Patienten medizinisch behandeln, ihnen beispielsweise die Blase entfernen und ein Stoma anlegen. Aber wie sie danach ins Schwimmbad gehen oder die Ersatzblase unter dem Abendkleid verstecken können, wissen wir nicht konkret. Deshalb ist der Austausch unter Gleichbetroffenen so wichtig.»

In Kooperation mit Selbsthilfe BE und im Rahmen des nationalen Projekts «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» setzt sich das SZB für die Schaffung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen ein. «Wir machen Werbung für die Grup-



pen, stellen ihnen kostenlos Räumlichkeiten für die Treffen zur Verfügung und schicken auf Wunsch auch mal eine Fachperson vorbei», erklärt Prof. Dr. med. Carsten Viehl, Chefarzt Chirurgie und Leiter des Darmkrebszentrums. «Unser Ziel: Wir wollen die Patientinnen und Patienten miteinbeziehen, sie unterstützen und befähigen – bis sie am Schluss mehr wissen als wir!»

«Es ist sehr wertvoll, das grösste Spital der Region als Partner zu haben», so Corinne Affolter Krebs und Pia Wegmüller. «Dass die Fachleute um den Mehrwert von Selbsthilfegruppen wissen und die Selbsthilfe aktiv fördern, gibt den Gruppen und ihren Mitgliedern ein anderes Selbstbewusstsein. Zudem erreichen wir dank der Zusammenarbeit mehr Leute.» Das ist wichtig, denn das Interesse und die Nachfrage steigen, vor allem auch bei jüngeren Personen.

**SELBSTHILFE BE**

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die Selbsthilfe im Kanton Bern. Im Auftrag der kantonalen Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion bietet der Verein in Beratungszentren in Biel, Bern, Burgdorf und Thun kostenlose Dienstleistungen an wie Vermittlung und Vernetzung oder Unterstützung beim Aufbau neuer Gruppen: [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch) ■

**Espace Diabète**

Pionierarbeit in Sachen Selbsthilfe leistet auch das Kompetenzzentrum «EndoDia Centre», wo Fachärztinnen, Therapeuten und Beraterinnen mit der Patientenorganisation Diabetes Biel-Bienne zusammenspannen. Mehr dazu auf Seite 15. ■

## Fragen wagen

Selbsthilfegruppen sind autonom und funktionieren ohne ärztliche oder pflegerische Leitung – gemäss Aurélie Monnier ein Vorteil: «Innerhalb der Gruppe traut man sich, auch schwierige Fragen zu stellen», weiss die onkologische Fachpflegeperson aus Rückmeldungen von Patientinnen und Patienten. «Durch den Austausch lernen sie zudem ihre eigenen Ressourcen kennen, finden Trost und fühlen



sich weniger einsam.» Selbsthilfegruppen seien jedoch stets ein freiwilliges Angebot und keinerlei Verpflichtung.

«Nicht alle verspüren das Bedürfnis, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen», bestätigen Corinne Affolter Krebs und Pia Wegmüller. «Die Teilnehmenden müssen bereit sein, die Gruppe mitzutragen.» Sei dies gegeben, könne sich eine grosse Kraft entwickeln, so Corinne Affolter Krebs: «Welch Verbundenheit, Welch Motivation! Es ist schön zu sehen, wie die Gruppenmitglieder ihre Ressourcen mobilisieren – hin zu einem selbstbestimmten und selbstwirksamen Umgang mit der Krankheit.»

ANDREA AUER

## Neue Selbsthilfegruppen

Von Adipositas bis Zystische Fibrose: Im Kanton Bern besteht ein umfassendes Angebot an Selbsthilfegruppen. In Biel hat das SZB in Zusammenarbeit mit Selbsthilfe BE neue Gruppen initiiert. Die Gruppen Darmkrebs (deutschsprachig) und Brustkrebs (französischsprachig) existieren bereits und sind offen für neue Mitglieder. Für Inkontinenz und Prostatakrebs werden weitere Interessierte gesucht, um Gruppen aufbauen zu können. ■

## Entraide

## «Ils savent de quoi je parle»

**Se soutenir mutuellement, mais aussi se donner des conseils pratiques au quotidien: les patientes et patients profitent des échanges au sein des groupes d'entraide. Dans le cadre d'un accord de coopération avec Info-Entraide BE, le CHB soutient cet important complément aux offres médicales et thérapeutiques.**

Se sentir compris, ne pas devoir s'expliquer longuement: de plus en plus de personnes cherchent du soutien dans un groupe d'entraide. Qu'il s'agisse d'une maladie chronique, d'une maladie psychique ou d'une situation de vie difficile, les personnes concernées se regroupent, échangent leurs vécus et leurs connaissances et font l'expérience de l'aide et de la solidarité au sein du groupe.

«Un groupe d'entraide est orienté vers les solutions», explique Corinne Affolter Krebs, directrice d'Info-Entraide

BE. «La question principale est la suivante: quelles sont les ressources dont je dispose encore malgré ma maladie? Les personnes concernées sont des expertes et experts de leur maladie et se soutiennent mutuellement, mais se donnent aussi des conseils pratiques pour la vie quotidienne.» Et Pia Wegmüller, conseillère au centre biennois d'Info-Entraide BE, ajoute: «L'échange renforce ainsi les compétences en matière de santé et permet de lutter contre l'isolement social.»

### Renforcer les compétences en matière de santé

Le CHB est également conscient de l'importance de l'entraide. C'est ainsi que le co-médecin-chef PD Dr Dominik Abt, membre de l'équipe de direction du Centre du plancher pelvien et responsable suppléant du Centre de la prostate, déclare: «Nous, médecins, donnons des conseils de médecins. Nous pouvons traiter nos patientes et patients sur le plan médical, par exemple leur retirer la vessie et leur poser une stomie. Mais nous ne

### Espace Diabète

Le Centre de compétences «Endo-Dia Centre» fait également œuvre de pionnier en matière d'entraide. Des médecins spécialisés, des thérapeutes et des conseillères y collaborent avec l'association de patients Diabetes Biel-Bienne. Plus d'informations en page 16. ■

savons pas concrètement comment ils se débrouillent ensuite pour aller à la piscine ou cacher leur vessie de remplacement sous la robe de soirée. C'est pourquoi l'échange entre personnes concernées est si important.»

En coopération avec Info-Entraide BE et dans le cadre du projet national «Renforcer les compétences en santé par des hôpitaux favorables à l'entraide», le CHB s'engage en faveur de la création et du soutien des groupes d'entraide. «Nous faisons de la publicité pour les groupes, mettons gratuitement à leur disposition des locaux pour les réunions et envoyons parfois, si désiré, un spécialiste», explique le Prof. Dr med. Carsten Viehl, médecin-chef en chirurgie et responsable du Centre de l'intestin. «Notre objectif est d'impliquer les patientes et patients, de les soutenir et de leur donner les moyens d'agir jusqu'à ce qu'ils en sachent finalement plus que nous!»

«Que le plus grand hôpital de la région soit notre partenaire est très précieux», relèvent Corinne Affolter Krebs et Pia Wegmüller. «Savoir que les professionnels sont conscients de la valeur ajoutée des groupes d'entraide et qu'ils encouragent activement l'entraide renforce la confiance des groupes et de leurs membres. De plus, grâce à la collaboration, nous atteignons davantage de personnes.» C'est important, car l'intérêt et la demande augmentent, essentiellement chez les plus jeunes.

### Oser poser des questions

Les groupes d'entraide sont autonomes et fonctionnent sans direction médicale ou des soins – un avantage selon Aurélie Monnier: «Au sein du groupe, on se permet aussi de poser des questions difficiles à aborder», souligne l'infirmière spécialisée

en oncologie, suite aux retours de la part des patientes et patients. «Grâce aux échanges, ils apprennent en outre à connaître leurs propres ressources, trouvent du réconfort et se sentent moins seuls.» Toutefois, les groupes d'entraide restent une offre volontaire et non une obligation.

«Tout un chacun ne ressent pas le besoin d'échanger avec d'autres personnes concernées», confirment Corinne Affolter Krebs et Pia Wegmüller. «Les participants doivent être prêts à soutenir le groupe.» Dans ce cas, une grande force peut se développer, selon Corinne Affolter Krebs: «Quelle solidarité, quelle motivation! C'est beau de voir comment les membres du groupe mobilisent leurs ressources en vue de pouvoir gérer la maladie de manière autonome et efficace.»

ANDREA AUER

1 Pia Wegmüller und Corinne Affolter Krebs von Selbsthilfe BE: «Sich auszutauschen gibt Kraft, Mut und Hoffnung.»

1 Pia Wegmüller et Corinne Affolter Krebs d'Info-Entraide BE: «Echanger donne force, courage et espoir.»

### Nouveaux groupes d'entraide

Du cercle des orphelines adultes aux narcotiques anonymes: il existe une offre étendue de groupes d'entraide dans le canton de Berne. A Bienne, le CHB a initié de nouveaux groupes en collaboration avec Info-Entraide BE. Les groupes Cancer de l'intestin (germanophone) et Cancer du sein (francophone) existent déjà et sont prêts à accueillir de nouveaux membres. Pour l'incontinence et le cancer de la prostate, nous recherchons des personnes intéressées afin de pouvoir mettre en place des groupes. ■

### Info-Entraide BE

Info-entraide BE est le point de contact et la plaque tournante de l'entraide dans le canton de Berne. Sur mandat de la Direction cantonale de la santé, des affaires sociales et de l'intégration, l'association propose des prestations gratuites dans des centres de conseil à Bienne, Berne, Berthoud et Thoune, telles que la médiation et la mise en réseau ou le soutien à la création de nouveaux groupes: [www.info-entraide-be.ch](http://www.info-entraide-be.ch) ■