

## Das Programm

### Ablauf

Die Teilnahme am Mind Body Medicine-Programm erfolgt nach ärztlicher Zuweisung oder Selbstanmeldung. Vor Beginn der Behandlung findet ein individuelles Gespräch zwischen Ihnen und der Programmleitung statt. Die Auswertung dieses Gesprächs ist entscheidend für die Teilnahme am Programm. Es folgen 10 Sitzungen à je 3.5 Stunden jeweils Donnerstag- und/oder Dienstagnachmittag. Einzelne Sitzungen können auch an einem anderen Wochentag stattfinden. Die Teilnehmerzahl ist auf 9 Personen begrenzt.

### Programmleitung

Dr. Rahel Hautle, Onkologin, Atemtherapeutin, CAS Gesundheitspsychologische Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

### Veranstalter

Zentrum für Integrative Medizin und Klinik für Medizinische Onkologie und Hämatologie

### Kosten

Bei der Anmeldung wird eine Administrationsgebühr von CHF 100.- erhoben. Die weiteren Behandlungskosten sind durch die Krankenkassen Grundversicherung gedeckt. Unentschuldigte Absenzen werden der Patientin bzw. dem Patient privat in Rechnung gestellt.

### Weitere Informationen und Anmeldung

[www.kssg.ch/mind-body-medicine](http://www.kssg.ch/mind-body-medicine)



professionell  
umfassend  
menschlich



# Mind Body Medicine

bei onkologischen Erkrankungen



Kantonsspital  
St.Gallen

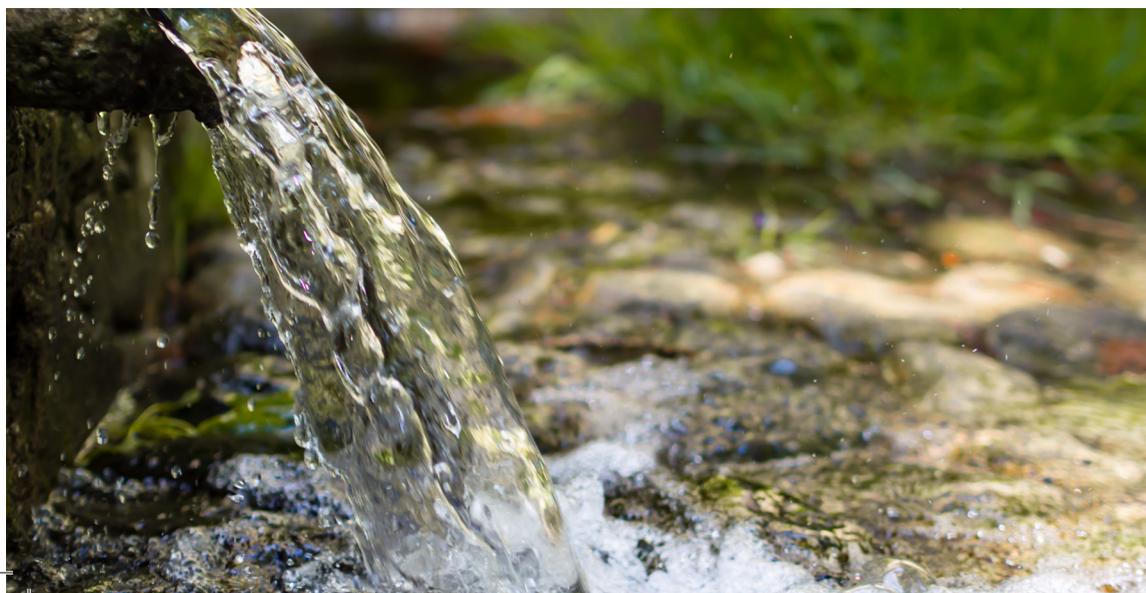
## Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Integrative Medizin**  
Haus 33A, Greithstrasse 20  
CH-9007 St.Gallen

Handan Bektashi  
[handan.bektashi@kssg.ch](mailto:handan.bektashi@kssg.ch)  
Tel. +41 71 494 62 71  
[www.kssg.ch/zim](http://www.kssg.ch/zim)

## Anreise

[www.kssg.ch/anreise](http://www.kssg.ch/anreise)



## Liebe Patientin Lieber Patient

Im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung ist man nicht nur einer umfangreichen Diagnostik und vielfältigen, teils invasiven Therapien ausgesetzt, sondern wird zudem von Angehörigen und Freunden sowie durch das Internet mit Informationen überflutet. Viele Patientinnen und Patienten, die nicht selten an belastenden Symptomen wie z.B. Müdigkeit, Schlafstörungen und Angst leiden, fühlen sich dadurch überfordert. Mit der Förderung Ihrer Selbstwirksamkeit und Kompetenz helfen wir Ihnen, diese Symptome zu behandeln und Ihren eigenen Weg mit der Erkrankung zu gehen.

Auf der Basis eines am Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich speziell entwickelten Programms und des wissenschaftlich überprüften Konzepts der Mind Body Medicine setzen wir Heilverfahren ein, welche die Selbstwirksamkeit steigern, zu einem heilsamen Lebensstil führen und über die Therapie hinaus eine Verbesserung der Lebensqualität ermöglichen. Sie erhalten von uns relevante Informationen und praktische Anregungen zu Selbsthilfestrategien, die Sie selbstständig und langfristig zu Hause weiterführen können.

Das Behandlungsangebot beinhaltet folgende Aspekte:

- Bewegung
- Entspannung
- Stressbewältigung
- Ernährung
- Achtsamkeit
- Wickel/Kompressen
- Komplementärmedizin

## Mind Body Medicine bei onkologischen Erkrankungen

Die Sitzungen finden jeweils dienstags oder donnerstags von 13:30 bis 17:00 Uhr statt.

Min.	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Min.		
60	Ankommen und Kennenlernen	Bewegung									60		
		Wochenrückblick											
45	Einführung	Individuelle Stresswahrnehmung	Individuelle Stresswahrnehmung	Arztvisite	Pflegevisite Wickel	Achtsame Körperbewegung	Ernährung	Kommunikation	Pflegevisite Wickel	Rückblick Ausblick Resumée	45		
									Arztvisite				
	Pause				Pause								
45	Übungen Ziele	Umgang mit Stress	Heileurythmie	Heileurythmie	Heileurythmie	Heileurythmie	Ernährung	Spiritualität	Persönliche Ressourcen	Evaluation	45		
30	Entspannung	Akupressur	Entspannung						Entspannung	Entspannung	Entspannung	Entspannung	30
15	Abschluss												Abschluss

Programmleitung

Pflegeexpertin

Psychologin

Ärztin ZIM

Heileurythmistin