Heds FR
Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

En partenariat avec:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

AFAS SVF
Association Fribourgeoise Aide et soins à domicile
Spitex Verband Freiburg

la valse du temp

SOUTIEN ET OUTILS POUR LES PROCHES AIDANT-E-S DE PERSONNES VIVANT À DOMICILE AVEC UNE MALADIE DE LA MÉMOIRE

UN GROUPE POUR APPRENDRE À ÊTRE MIEUX...POUR MIEUX AIDER

Dans le canton de Fribourg

Hes·so
Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland

www.heds-fr.ch/aemma

Le défi d'être proche aidant-e

Vous qui accompagnez au quotidien une personne vivant avec d'importants troubles de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence, vous savez combien chaque jour peut être un défi. Ce n'est pas si simple d'accompagner cette personne qui semble parfois si différente de celle que vous avez connue. Il faut gérer ses nombreux oublis ou ses accès de colère, ou encore les moments où elle semble perdue ou inaccessible. Tout ceci en veillant à ce qu'elle soit en sécurité, en l'aidant dans les gestes quotidiens qu'elle n'arrive plus à faire seule et en gardant autant d'énergie et de patience que possible.

Face à tant de changements et de responsabilités, il n'est pas étonnant que bon nombre de proches aidants soient chroniquement stressés. Les proches aidants ont aussi besoin de prendre soin d'eux pour éviter de s'épuiser, rester en bonne santé, et accompagner dans les meilleures conditions.

Un cours en petit groupe

Vous êtes dans cette situation et souhaitez trouver des outils pour mieux gérer votre stress de proche aidant-e ? C'est ce que vous propose le cours **« Apprendre à être mieux… pour mieux aider »**. Durant 7 séances de 3h (une par semaine), animées par des professionnel-le-s spécialement formé-e-s, vous pourrez :

- **échanger dans un climat de confiance** avec un petit groupe de personnes qui vivent une situation similaire ;
- trouver des **solutions aux petits et grands problèmes** auxquels vous êtes confrontés au quotidien ;
- apprendre à **mieux comprendre les réactions de votre proche** en connaissant mieux cette maladie ;
- découvrir de **nouveaux moyens de communiquer** avec votre proche afin qu'il ou elle vous comprenne plus facilement ;
- **compléter vos « outils » pour gérer les situations difficiles** avec votre proche en apprenant différentes stratégies qui ont fait leurs preuves.

UN GROUPE POUR APPRENDRE À ÊTRE MIEUX...POUR MIEUX AIDER

Qui s'occupera de mon proche pendant le cours ?

Des accompagnatrices de l'Association Alzheimer Fribourg ou de la Croix Rouge fribourgeoise sont disponibles pour vous remplacer à domicile.

Qui organise ce cours ?

Ce cours est offert depuis 2015 en Suisse. Plusieurs recherches ont montré qu'il permet d'améliorer la qualité de vie des proches aidant-e-s de personnes atteintes de maladie de la mémoire vivant à domicile. **Le cours est organisé par la Haute école de santé Fribourg**, avec le soutien financier de Promotion Santé Suisse, du canton de Fribourg et de l'Association fribourgeoise d'Aide et soins à domicile. Grâce à leur soutien, la contribution demandée aux participants n'est que de 10 CHF par heure de cours (210 CHF au total, subvention possible sur demande).

Pour continuer à améliorer ce cours grâce à vous, nous vous demanderons de nous consacrer environ une heure avant et après les 7 séances du cours pour répondre à des questionnaires, ainsi que quelques minutes une fois par semaine.

Nous nous réjouissons d'avance de votre intérêt et sommes à votre disposition pour plus d'informations.

Pour qui ? Tout-e proche aidant-e d'une personne vivant à domicile avec des troubles importants de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence, depuis au moins 6 mois.

Dates, lieu et contact Pour plus d'informations, veuillez contacter Mme Sandrine Pihet, responsable du projet et professeure HES, au 026 429 60 52 ou 079 405 61 07, ou par mail à Sandrine.Pihet@hefr.ch.

Pour visionner le **film de présentation du cours** : www.heds-fr.ch/aemma

Témoignages de participant-e-s :

« Avec la maladie de mon mari, je vis tellement de changements, j'ai besoin de savoir comment faire avec tout ce qui me tombe dessus. »

« Ça m'a permis de rencontrer d'autres personnes qui étaient dans les mêmes situations, avec des garde-fous qui étaient la méthode ! Seuls, on aurait fait que de se raconter des choses qui nous effrayaient ou qui nous déprimaient. Tandis qu'avec la méthode, on avait une structure qui nous permettait de ne pas se laisser enfoncer et de ne pas se noyer dans la situation, mais d'avoir des outils pour faire avec. »

« Ça m'apporte plus de patience, je crois que c'est la première des choses. Et une connaissance plus affinée de cette maladie. Puis ça m'apprend toutes les adresses, le côté pratique, parce que je débute dans l'histoire. »

Nous remercions les organisations partenaires qui nous ont soutenus pour le développement de ce cours :

FONDATION LEENAARDS

la valse du temps

alzheimer section fribourg

HumanTech
Technology for Human Wellbeing Institute

LA FAMILLE AU JARDIN
DIE FAMILIE IM GARTEN

eésp école d'études sociales et pédagogiques · Lausanne
haute école de travail social et de la santé · Vaud

MEMOIRE FRIBOURG
CONSULTATION MEMOIRE DU CANTON DE FRIBOURG

imad INSTITUTION GENEVOISE DE MAINTIEN À DOMICILE

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg
Route des Arsenaux 16A
CH-1700 Fribourg/Freiburg
T. +41 (0)26 429 60 00
www.heds-fr.ch

HEdS-FR, février 2019 / SPI