



Chères et chers proches aidant-e-s, membres des institutions de soutien et personnes concernées par la proche aidance,

Nous sommes ravi-e-s de vous annoncer le lancement de notre newsletter.

Tous les trois mois, nous vous tiendrons informé-e-s des évènements et actualités à venir organisés par notre association et autres institutions partenaires, ou d'autres actualités. Nous vous livrerons également les témoignages poignants de proches ainsi que de professionnel-le-s du réseau social et de la santé qui vivent au quotidien les défis et les joies lié-e-s à la proche aidance.

Nous espérons que cette newsletter vous sera utile et vous remercions sincèrement de nous accorder quelques minutes de votre précieux temps.

Très cordialement,

Sandrine Pihet, présidente de PA-F

Sabine Jacot, soutien à la présidence et rédactrice de la newsletter de PA-F

Au programme

Ces prochaines semaines, nous vous invitons à prendre part aux évènements et activités suivants :

Cours

Aux mois de novembre et décembre 2019, venez suivre le cours AEMMA.



"Apprendre à être mieux ... pour mieux aider" (AEMMA)

Ce cours est destiné aux proches aidant-e-s de personnes souffrant d'une maladie de la mémoire et vivant à domicile. Il permet d'apprendre à mieux gérer le stress quotidien. Le prochain cours AEMMA en français aura lieu à Bulle les vendredis après-midi suivants :

8 novembre, 15 novembre, 22 novembre, 29 novembre, 6 décembre et 13 décembre 2019

Une 7^{ème} séance sera planifiée ensemble, elle aura lieu environ un mois après le 13 décembre.

Si vous êtes intéressé-e, inscrivez-vous [ici](#).

Eine Gruppe, um sich besser zu fühlen, um besser helfen zu können (AEMMA)

Dieser Kurs richtet sich an Pflegenden Angehörige von Menschen mit Gedächtnisstörungen, die zu Hause leben. Damit lernen Sie, den täglichen Stress besser zu bewältigen. Die nächsten Kurse AEMMA auf Deutsch finden Anfangs 2020 statt. Die Daten werden hier veröffentlicht, sobald sie feststehen.

Die nächsten Kurse auf Französisch finden an folgenden Freitagnachmittagen statt:

8. November, 15. November, 22. November, 29. November, 6. Dezember und 13. Dezember 2019

Ein 7. Treffen wird zusammen mit der Gruppe geplant und findet zirka einen Monat nach dem 6. Treffen (13. Dezember) statt.

Wenn Sie interessiert sind, registrieren Ihnen [hier](#).

Conférence

Au mois de novembre 2019, venez écouter Thierry Collaud et Marie-Anne Sarrasin pour une conférence sur la maladie d'Alzheimer.

ALZHEIMER, VOIR LA PERSONNE AVANT-TOUT

QUAND
Lundi 18 novembre à 19h00

OÙ
Cycle d'orientation de Riaz
RUE MICHEL COPPETAUX 11 À 1632 RIAZ



INVITATION À LA CONFÉRENCE

THIERRY COLLAUD

Médecin, théologien, professeur, philosophe, titulaire de la chaire de théologie morale et d'éthique sociale chrétienne à l'UNIFR
Parrain du 15^{ème} anniversaire de « LA FAMILLE AU JARDIN »

MARIE-ANNE SARRASIN

Fondatrice du foyer de jour « Les Acacias » à Martigny
Formatrice en Validation[®]
Auteure du livre « Alzheimer, l'amour au-delà des mots »

FOYER DE JOUR POUR
LES PERSONNES ATTEINTES
DE TROUBLES DE LA MÉMOIRE
A ST-URSEN ET BIENTÔT À
MARISÈNS
026 32120 13
WWW.LA-FAMILLE-AU-JARDIN.CH

Film

En février 2020, venez découvrir le film de Fanny Bräuning "**Pour toujours**", le voyage d'un couple hors du commun.



Annette est artiste, Niggi photographe et ils sont en couple depuis toujours. Vers l'âge de 30 ans, Annette apprend qu'elle a la sclérose en plaques. Aujourd'hui, tout son corps est paralysé et Niggi s'occupe d'elle avec dévouement. Mais la vie continue : épris d'aventure, ils adaptent un camping car et embarquent pour la Grèce. La réalisatrice – leur fille – offre un portrait émouvant de ce couple extraordinaire mué par une volonté inébranlable d'affronter ensemble les épreuves de la vie avec courage et autodérision.

En collaboration avec Espace Proches, Pro Infirmis, Centres médico-sociaux, Proches aidants Fribourg, Association proches aidants Valais et Réseau Santé et Social de la Gruyère.

Plus d'informations sur le site de [Ciné-Doc](#).

A la une

14 semaines pour s'occuper d'un enfant gravement malade ?

Vous êtes parents d'un-e enfant malade ? Vous pourrez dorénavant bénéficier d'un congé indemnisé de 14 semaines pour vous en occuper. Le Conseil national a adopté le 23 septembre dernier par 129 voix contre 48 un projet qui permettra de mieux concilier l'activité professionnelle et la prise en charge d'un-e proche malade.

Le Parlement répond ainsi aux centaines de milliers de personnes en Suisse qui accompagnent chaque jour un proche, ce qui représentait 80 millions d'heures de travail non rémunéré en 2016.

Plus d'informations sur le sujet ? [Consultez directement le site du Parlement.](#)

Vous avez la parole!

Pierre, 77 ans, proche aidant

« C'est un grand malheur qui arrivé à ma femme le 9 juillet 2013. Il était 3h du matin, elle se lève, va aux toilettes et moi, comme habituellement, je dors. Quand tout d'un coup, je l'entends s'effondrer dans la salle de bain, je me suis dit « Mais qu'est-ce qui arrive ? ». Quelque temps auparavant, elle avait risqué de faire un coma hépatique, elle a très peu de glycémie. Elle avait mal à la nuque. On était allés voir des spécialistes cantonaux et elle avait changé les dosages de ses médicaments. Je me suis demandé si c'est à cause de cela, puis j'ai appelé une ambulance. Ils sont venus assez rapidement et ils l'ont emmenée... Et moi, j'étais à la maison et j'avais deux de nos petits-fils qui étaient ici et qui n'avaient jamais pu venir avant chez nous. Comme notre fille travaille à 75%, on pouvait enfin s'en occuper. Et c'est à ce moment que ma femme s'effondre chez nous alors qu'ils sont là. Le petit dernier ne s'est aperçu de rien, mais le grand a compris qu'il s'était passé quelque chose de grave. On nous a ensuite appelés pour nous dire d'aller à Berne. Je ne pouvais pas accompagner ma femme car j'avais mes deux petits-fils à la maison, on était coincés. On m'a dit de rester à côté du téléphone. J'ai appelé ma fille, elle était affolée... Les trois premiers jours, ma femme était dans le coma car il y avait eu une hémorragie dans le cerveau. Au mois de septembre 2013, elle est rentrée à la maison. Pendant son séjour à la clinique, je suis allé la voir des semaines entières et elle demandait à la logopédiste la veille de sa sortie « Mais c'est qui ce monsieur qui est tout le temps là ? ». Et la logopédiste lui répondait « C'est votre mari, il s'appelle comment ? » Ma femme ne savait pas. Maintenant, la grande majorité des hommes s'appelle Pierre, comme moi, son mari [...] Voilà comment tout cela a commencé. Aujourd'hui, si on me demande à quoi il faut penser avant de prendre en charge un-e proche à la maison, je répondrai « Est-ce que je me suis seulement posé la question ? » Non, je n'avais pas le choix moi.

Cela a été très difficile, mais depuis deux ans, ma femme a récupéré des mots. Elle a mis du temps pour remettre les couleurs, au début la neige était noire. On est allés à Farvagny voir une logopédiste. Quand je l'ai amenée là-bas, elle a retrouvé une ancienne collègue quand elle exerçait encore comme puéricultrice. Je crois que cela m'a sauvé qu'elle connaisse l'infirmière car sinon elle n'aurait pas voulu aller là-bas. Elle allait deux jours par semaine à Farvagny et d'un coup, elle ne voulait plus y aller. On s'était pourtant bien organisé et ma fille avait même exigé que la Croix-Rouge la ramène le soir comme ça moi j'avais une petite journée. C'était bien parce que je pouvais comme ça passer à la Coop ou à la Migros pour prendre un petit pique-nique. On avait une grande maison, mais elle ne voulait plus aller. Il a donc fallu retrouver une solution. Maintenant, elle va le vendredi au foyer de jour de la Sarine. Il y a deux ans, c'est vrai que

j'étais fatigué. Quand elle allait en foyer de jour deux jours par semaine un moment, cela me faisait un peu d'espace, mais après quand elle n'a plus voulu aller, je l'avais à charge tout le temps à la maison. C'était plus compliqué. Bon, maintenant, elle progresse, elle veut faire des choses, elle nettoie, elle fait un peu la vaisselle, mais c'est quand même indispensable que je sois là. Elle a perdu beaucoup d'autonomie dans son quotidien et c'est ça qui la fâche actuellement. Elle me dit « Avant, je pouvais faire cela, je savais faire cela ». Elle s'en rend très bien compte, donc, je n'interviens pratiquement pas. Maintenant, je vais juste lui mettre de la crème sur le corps. Si on regarde une personne qui a l'alzheimer, elle est en pente descendante, mais ma femme, c'est le contraire : elle progresse gentiment, mais elle progresse. C'est la pente ascendante. Donc, c'est très différent. Je ne dis pas que ce n'est pas fatigant, pas énervant. Des fois, elle se fâche parce qu'elle ne peut pas faire certaines choses comme avant. Donc, moi au quotidien, cela dépend ; je suis parfois tellement bien seul, mais je suis bien aussi avec elle car elle a plus d'humour qu'avant son AVC, c'est marrant. Son odorat est plus affiné qu'avant, elle entend très bien, mais elle n'arrive pas à chanter. On a regardé une soirée de danse à la télévision et il n'y avait pas moyen de la faire décoller de son canapé avant 23h tellement elle a apprécié. Ce sont des moments agréables. [suite sur la page "[Paroles de proches](#)" de notre site internet]



Marianne, pflegende Angehörige

Vor mir sitzt eine Frau mit wachem Blick und offenem Herzen. Meine Gesprächspartnerin Frau Marianne Kolly war über 20 Jahre lang pflegende Angehörige mit Leib und Seele. Sie betreute und begleitete enge Familienmitglieder und nähere Verwandte bei sich zu Hause oder an deren Wohnort. Zurzeit pflegt sie privat niemanden mehr Vollzeit, für andere da zu sein ist für sie aber fester Bestandteil ihres Alltags geblieben. Nicht nur in der eigenen Praxis, wo sie unter anderen andere pflegende Angehörige in der Begleitung unterstützt, sondern auch im privaten Umfeld, wo sie immer wieder «kleinere Verantwortungen» – wie sie es nennt – übernimmt.

Zu Beginn des Gespräches lege ich Frau Kolly vier Karten mit jeweils einem Hauptthema auf den Tisch. Sie darf zwischen «Bedürfnisse», «Gefühle und Auswirkungen», «Ressourcen» und «Schwierigkeiten» wählen, über welche Themen sie sprechen möchte oder nicht und in welcher Reihenfolge. Sie entscheidet

sich spontan für die Karte «Schwierigkeiten» als Startpunkt und beginnt zu erzählen:

«Wenn man jemanden zu Hause innerhalb der Familie betreut und pflegt, braucht es eine grosse Toleranz seitens aller Familienmitglieder. In einer schwierigen Nacht muss vielleicht auch mal jemand anderes aufstehen oder helfen kommen. Wenn das eigene Kind krank wird, muss man sich organisieren, um die Doppelbelastung zusammen stemmen zu können. Es braucht eine gut funktionierende Kommunikation, Struktur und Organisation innerhalb der Familie, damit der Alltag funktioniert und keine Missverständnisse oder Konflikte entstehen. Innerhalb des näheren Umfeldes sind aber dennoch auch Konflikte oder Missverständnisse möglich, da sich nicht alle immer über das Vorgehen und den Umgang mit dem oder der Angehörigen einig sind. Es war deshalb nicht immer einfach, in meiner Rolle als pflegende Angehörige richtig verstanden zu werden. Die Frage «wer zahlt» oder «wer leistet welche Hilfe», kann manche Familienkonflikte auslösen. Für die pflegebedürftige Person ist es auch nicht immer so einfach Hilfe anzunehmen. Die einschneidende Veränderung in der Selbstständigkeit können Stimmungsschwankungen und unterschiedliche Emotionen auslösen. Einen respektvollen Umgang ist gefragt! Somit ist es wichtig die eigenen Grenzen zu erkennen, um selber bei Kräften und im Gleichgewicht zu bleiben... [Fortsetzung auf der Seite "[Erfahrungsberichte](#)" unserer Website]

A votre service

Nous avons mis à jour un grand nombre d'informations sur notre site internet ces derniers mois pour vous offrir le meilleur service possible. Vous trouverez notamment des renseignements actualisés sur les indemnités forfaitaires avec la création d'une [carte par district pour une demande d'octroi des indemnités forfaitaires](#) ou encore la mise à jour complète de notre rubrique "[Trouvez de l'aide](#)".

N'hésitez pas à consulter notre site internet:

- Pour nous [contacter](#): Proches Aidants Fribourg (PA-F), 1700 Fribourg (ceci est une adresse d'association, il n'y a pas de rue)
- Pour nous [téléphoner](#): +41 76 675 78 23
- Pour trouver des [informations utiles](#)
- Pour savoir où et comment demander une [aide financière](#) ou une [indemnité forfaitaire](#)
- Pour nous [soutenir](#)
- Pour [faire un don](#)

Un grand merci et au plaisir de vous compter parmi nos lectrices et lecteurs!