



Newsletter 4/2021



Représentation théâtrale à l'occasion de l'Assemblée générale de PA-F du 7 septembre 2020

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

Nous vous adressons nos meilleurs vœux pour l'année 2021 et espérons que vous et vos proches vous portez bien en cette période pandémique difficile que nous continuons de vivre. Nous espérons toutefois que 2021 sera synonyme de plus de convivialité et de sérénité.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de poursuivre avec vous nos activités, notamment l'AG en septembre 2021, le suivi de la nouvelle ligne téléphonique et notre rendez-vous annuel, la Journée intercantonale des proches aidant-e-s le 30 octobre 2021. Dès que possible et quand la situation sanitaire le permettra, nous organiserons d'autres événements conviviaux (soirée raclette, bourse aux visites à domicile).

Nous sommes ravi-e-s de désormais vous proposer une nouvelle ligne téléphonique cantonale dédiée à répondre aux besoins des proches aidant-e-s.

Découvrez aussi dans cette newsletter les témoignages d'une proche aidante et d'une professionnelle de Pro Infirmis.

Enfin, nous remercions chaleureusement les personnes présentes lors de la représentation théâtrale organisée à l'occasion de l'**Assemblée Générale de PA-F le 7 septembre 2020** dernier. Nous vous invitons à regarder [ici](#) les photos prises durant le spectacle et lors de l'apéritif.

Très cordialement,

Sandrine Pihet, présidente de PA-F

Camille Budon (en remplacement de Sabine Jacot, soutien à la présidence et rédactrice de la newsletter de PA-F)



Theatervorstellung an der Generalversammlung von PA-F am 7. September 2020

Liebe betreuende Angehörige, Mitglieder von Institutionen und Personen, die betreuende Angehörige unterstützen

Wir senden Ihnen unsere besten Wünsche für das Jahr 2021! Wir hoffen, dass es Ihnen und Ihren Angehörigen während dieser schwierigen Zeit der Pandemie, die wir durchleben, gut geht. Wir hoffen indes, dass das Jahr 2021 ein Synonym für mehr Geselligkeit und Gelassenheit sein wird.

Wir freuen uns schon jetzt darauf, mit Ihnen unsere Aktivitäten weiterzuführen. Dazu gehören die Generalversammlung im September 2021, das Fortführen der neuen Telefonhotline und unser jährliches Treffen, der interkantonale Tag der betreuenden Angehörigen am 30 Oktober 2021. Sobald es möglich ist, und es die gesundheitliche Situation zulässt, werden wir weitere gesellige Veranstaltungen organisieren (Raclette Abend, Hausbesuche).

Wir freuen uns, Ihnen ab jetzt eine neue kantonale Telefonhotline anbieten zu können, die sich den Bedürfnissen von betreuenden Angehörigen annimmt.

Entdecken Sie zudem in diesem Newsletter, die Erfahrungsberichte einer betreuenden Angehörigen und einer Fachperson von Pro Infirmis.

Abschliessend möchten wir uns herzlich bei allen Personen bedanken, die bei der Theatervorstellung im Rahmen der Generalversammlung von PA-F am 7. September 2020, anwesend waren. Gerne laden wir Sie ein, sich die [Fotos](#) anzuschauen, die während der Vorstellung und dem Apéro gemacht wurden.

Herzlich Grüsse

Sandrine Pihet, Präsidentin von PA-F

Camille Budon (Vertretung von Sabine Jacot; Unterstützung des Präsidiums und Redaktorin des PA-F Newsletters)

Une nouvelle ligne téléphonique cantonale pour les proches aidant-e-s



La hotline Proch-écoute / An-gehör-ige est désormais accessible aux proches aidant-e-s qui désirent être informé-e-s, conseillé-e-s ou orienté-e-s par des professionnel-le-s dans leur soutien à leur proche malade ou atteint-e dans son autonomie.

Lancée le 30 octobre 2020 à l'occasion de la Journée intercantonale des proches aidant-e-s, cette nouvelle prestation est désormais là pour vous si vous en éprouvez le besoin. De nombreux-ses proches aidant-e-s ont déjà fait appel à la hotline et nous dressons un premier bilan très positif.

Nous vous dirigeons aussi vers la nouvelle page web de la hotline : www.proch-ecoute.ch.

Vous y trouverez de nombreux renseignements et détails pratiques sur la ligne téléphonique. Découvrez aussi le portrait de Valérie Müller, qui répond aux appels des proches aidant-e-s aux côtés d'autres spécialistes de la proche aide. Nous invitons d'ailleurs les professionnel-le-s à lui adresser directement leurs situations (valerie.mueller@hefr.ch ou +41 26 429 60 35).

Rejoignez-nous aussi sur les réseaux sociaux de la hotline, nous publions de nombreux témoignages, conseils et vidéos pour les proches aidant-e-s : [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Youtube](#)



Eine neue kantonale Telefonhotline für betreuende Angehörige



Die Hotline An-gehör-ige / Proch-écoute steht ab jetzt für betreuende Angehörige zur Verfügung. Betreuende Angehörige können sich bei der Hotline durch Fachperson informieren, beraten oder orientieren lassen in Bezug auf die Unterstützung, die sie einer erkrankten

oder in ihrer Autonomie eingeschränkten angehörigen Person leisten. Die Telefonhotline wurde im Rahmen des interkantonalen Tags der betreuenden Angehörigen am 30. Oktober 2020 in Betrieb genommen und steht Ihnen nun bei Bedarf zur Verfügung. Zahlreiche betreuende Angehörige haben bereits bei der Hotline angerufen und wir können eine erste positive Bilanz ziehen.

Gerne möchten wir zudem auf die neue Internetseite der Hotline verweisen: www.an-gehor-ige.ch

Dort finden Sie zahlreiche Informationen und praktische Hinweise zur Telefonhotline. Entdecken Sie zudem das Portrait von Valérie Müller, die neben anderen Fachpersonen für Angehörigenbetreuung, Anrufe der Hotline beantwortet. Fachpersonen möchten wir zudem dazu einladen, sich mit ihren Situationen direkt bei ihr zu melden (valerie.mueller@hefr.ch oder +41 26 429 60 35).

Folgen Sie uns auf den sozialen Netzwerken der Hotline. Wir publizieren zahlreiche Erfahrungsberichte, Ratschläge und Videos für betreuende Angehörige: [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Youtube](#)



Nouveau site internet de PA-F

Nous vous rappelons que le site de PA-F a été entièrement révisé.

Nous vous invitons à le (re)découvrir à l'adresse suivante : www.pa-f.ch

En espérant que cela vous plaira, bonne visite !



Neue Webseite von PA-F

Die Webseite von PA-F wurde komplett überarbeitet.

Entdecken Sie unsere neue Webseite unter der folgenden Adresse: www.pa-f.ch

Wir hoffen, dass sie Ihnen gefällt und wünschen Ihnen viel Spass beim Entdecken!

Au programme / Agenda

Ces prochains mois, nous vous invitons à prendre part aux évènements et activités suivants :

In den kommenden Monaten laden wir Sie ein, an den folgenden Veranstaltungen und Aktivitäten teilzunehmen:

Cours et formations / Kurse und Weiterbildungen

Au printemps prochain, découvrez :

Im nächsten Frühling:

- le cours **AEMMA** de la Haute école de santé de Fribourg/ der Kurs AEMMA der Hochschule für Gesundheit Freiburg
- la formation de **sensibilisation à la méthode de Validation pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire** organisée par La Famille au Jardin
- les formations As'trame "**L'enfant en deuil d'un-e proche**" et "**La séparation conjugale : une histoire de famille**"



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

Vous accompagnez au quotidien une personne, votre proche, vivant avec d'importants troubles de la mémoire, une maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence, et vous souhaitez recevoir du soutien dans votre vie quotidienne pour mieux gérer les difficultés et le stress vécu dans cette situation ?

Nous vous proposons un cours dans lequel vous trouverez du soutien et des outils, donné en petit groupe de 5 à 10 personnes maximum*, animé par deux professionnelles spécialement formées. Il comprend 7 séances de 3h chacune.

** Le nombre de participant-e-s sera adapté en fonction de la situation sanitaire et des mesures cantonales en place au moment du cours. Nous avons pu donner des cours en petit groupe jusqu'à présent en respectant les mesures d'hygiène et le port du masque*

Les prochains cours **en français** auront lieu aux dates suivantes :

À Fribourg, les mercredis après-midi **21 et 28 avril, et les 5, 12, 19 et 26 mai + 1 séance à définir en groupe** (environ 1 mois après la 6^{ème} séance). Les heures seront définies en fonction des inscriptions. Pour plus d'information eugenie.terraon@hefr.ch / 026 429 60 28 ou de marie.clement@hefr.ch / 026 429 60 80

Détails et formulaire d'inscription

La contribution demandée aux participant-e-s est de 10 CHF par heure de cours, soit 210 CHF pour les 7 séances, avec possibilité de subvention.

Pour plus d'information, cliquez [ici](#).

La présidente Sandrine Pihet en parle dans cet [article de presse](#) et dans ce [passage à la télévision](#).

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

Begleiten Sie in Ihrem Alltag eine angehörige Person mit bedeutenden Gedächtnisproblemen, einer Alzheimer-Demenz oder einer anderen Form von Demenz? Wünschen Sie sich Unterstützung, um die damit verbundenen schwierigen Situationen und den Stress in ihrem Alltag besser bewältigen zu können?

Wir bieten Ihnen einen Kurs, in dem Sie Unterstützung und Hilfe erhalten. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von fünf bis maximal zehn Personen* statt und wird von zwei speziell ausgebildeten Fachpersonen geleitet. Er beinhaltet 7 Treffen zu je drei Stunden.

** Die Anzahl der Teilnehmenden wird entsprechend der gesundheitlichen Situation und den zum Zeitpunkt des Kurses geltenden kantonalen Massnahmen angepasst.*

Mittwoch: 17. März / 24. März / 31. März / 7. April / 21. April / 28. April 2021 + ein 7. Treffen

Jeweils von 14:00 – 17:00 in Freiburg an der Hochschule für Gesundheit. Das siebte Treffen wird gemeinsam mit den Teilnehmenden festgelegt und findet ungefähr einen Monat nach dem 6. Treffen statt.

Alle Infos und Anmeldetalon.

Interessierte Personen werden gebeten, sich so schnell wie möglich anzumelden bei: stephanie.kipfer@hefr.ch Tel. 026 429 60 40 oder Sandrine.Pihet@hefr.ch Tel. 026 429 60 52 oder 079 405 61 07.

Die Kurskosten für die Teilnehmenden betragen 10 CHF pro Kursstunde. Das sind total 210 CHF für sieben Treffen. Subventionen sind auf Anfrage möglich.



La [formation](#) de sensibilisation à la méthode de Validation pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire organisée par La Famille au Jardin :

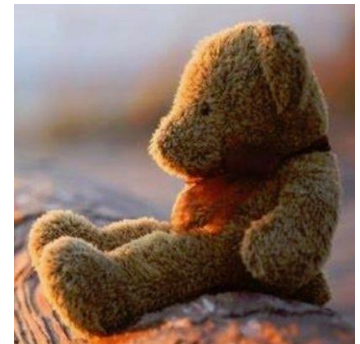
- 17 avril et 1er mai 2021 (session de printemps)
- 15 mai et 5 juin 2021 (session de printemps)
- 11 et 18 septembre 2021 (session d'automne)

Formation As'trame "L'enfant en deuil d'un-e proche"

Module de sensibilisation d'une demi-journée

Le 29 avril 2021 (08h30-12h00) à Fribourg (ou en visioconférence)

Lien vers l'inscription [ici](#)



Formation As'trame "La séparation conjugale : une histoire de famille"

Module de sensibilisation d'une demi-journée

Le 23 septembre 2021 (08h30-12h00), à Fribourg

Lien vers l'inscription [ici](#)

Conférences et colloques / Konferenzen und Symposien

En 2021, venez assister :

- aux nombreux événements organisés toute l'année par **Pro Infirmis Fribourg** pour fêter leur **75 ans** d'existence : toutes les informations [ici](#)
- **Pro Infirmis Freiburg** organisiert das ganze Jahr zahlreiche Veranstaltungen um ihr **75-jähriges Bestehen** zu feiern: alle Informationen finden Sie [hier](#)



Affiche pour l'occasion des 75 ans de Pro Infirmis Fribourg / Flyer zu 75 Jahre Pro Infirmis

A la une / Wichtige Neuigkeiten



Vers l'entrée en vigueur de la loi fédérale pour soutenir les proches aidant-e-s. Le Conseil Fédéral a fixé le 7 octobre 2020 dernier le calendrier des prochaines étapes de cette nouvelle loi importante pour la reconnaissance des proches aidant-e-s. Celle-ci entrera en vigueur en deux étapes. La première, fixée au 1^{er} janvier 2021, doit notamment assurer le maintien du salaire lors d'absence de courte durée et intégrer les modifications nécessaires pour l'AVS et l'AI. La seconde étape, prévue pour le 1^{er} juillet 2021, permettra l'entrée en vigueur du congé indemnisé de 14 semaines pour la prise en charge d'un enfant gravement malade ou accidenté.

Retrouvez plus de précisions [ici](#).

Inkrafttreten des Bundesgesetzes zur Unterstützung von betreuenden Angehörigen. Am 7. Oktober 2020 hat der Bundesrat den Zeitplan für die nächsten Schritte dieses wichtigen neuen Gesetzes zur Anerkennung von betreuenden Angehörigen festgelegt. Das Gesetz wird in zwei Etappen in Kraft gesetzt. In der ersten Etappe, die am 1. Januar 2021 in Kraft tritt, werden die Lohnfortzahlung bei kurzfristigen Abwesenheiten geregelt und die notwendigen Anpassungen bei der AHV und IV integriert. In der zweiten Etappe, wird per 1. Juli 2021 der bezahlte 14-wöchige Urlaub für die Betreuung von schwer kranken oder verunfallten Kindern in Kraft gesetzt werden.

Weitere Details finden Sie [hier](#).

Vous avez la parole ! / Sie haben das Wort!

Sandrine, proche aidante auprès de son père, décédé à la suite d'une grave tétraplégie causée par une plaie ouverte.

« Quand on est dans la situation, on ne le voit pas, on est en mode automatique »

Cette situation, c'est le parcours difficile qu'à vécu Sandrine dans son rôle de proche aidante. Sans détour, elle nous raconte l'accompagnement en fin de vie de son père – alors sévèrement atteint d'une tétraplégie – pour celle qui du jour au lendemain a dû tout assumer : le soutien quotidien de son père malade, ses obligations professionnelles, sa vie personnelle. Contrainte à réagir dans l'urgence, cette situation a touché tous les domaines de sa vie, en passant par ses finances et sa santé.

« L'être humain a vraiment des ressources insoupçonnées mais en revanche, le prix à payer est monstrueux ! Je me suis épuisée, complètement »

Elle nous raconte aussi son incapacité à reconnaître son statut de proche aidante dans le feu de l'action : « C'est seulement après sa mort que j'ai réalisé que j'étais devenue une proche aidante ». Nourrie d'une volonté insatiable d'accompagner au mieux son père toujours plus gravement atteint dans sa santé, elle raconte s'être sentie abandonnée par les infrastructures et le monde médical : « Sur le moment, vous êtes dans l'urgence et vous ne pensez pas à demander de l'aide. Je me sentais seule ».

Le nez dans le guidon, Sandrine explique avec franchise qu'elle s'est complètement oubliée : « Je n'existais plus. Je pense d'ailleurs que c'est ce qui a été le plus dur ». Malgré un dévouement sans faille poursuivi durant 15 mois auprès de son père, Sandrine se sentait piégée dans une impression constante de ne pas en faire assez, alors même consciente qu'elle donnait son maximum. Elle nous parle aussi des conséquences sur le long terme d'une telle abnégation : « J'ai connu un immense contrecoup, je l'ai payé très cher. Les effets de fatigue et de surcharge durent encore très longtemps après ».

Finalement, elle nous interpelle sur l'importance de ne pas se laisser réduire au statut de proche aidant-e, ce qui passe notamment par se déculpabiliser, s'octroyer du temps pour se changer les idées en s'accordant des moments à soi.

« Il est parfaitement acceptable de pouvoir dire : je ne peux pas ou je ne peux plus. »

Sandrine rappelle que nous sommes toutes et tous concerné-e-s par cette problématique et qu'il est important d'avoir le réflexe de se diriger vers PA-F, de se renseigner et de ne pas se laisser déborder.

[Retrouvez l'[intégralité du témoignage de Sandrine](#), pour découvrir la suite du récit poignant de son parcours de proche aidante]

Frau Géraldine Roubaty, Koordinatorin Entlastungsdienst von Pro Infirmis im Kanton Freiburg

Pflegende Angehörige leisten tagein tagaus enorm viel – nicht nur für Ihre Angehörigen, sondern auch für die ganze Gesellschaft. Gelegenheiten zur Verschnaufpause gibt es selten. In Ruhe einkaufen zu gehen oder ein Stunde Zeit für sich zu haben, ist ohne Unterstützung von aussen kaum möglich. Hier greifen Institutionen wie Pro Infirmis mit dem so genannten Entlastungsdienst

pflegenden Angehörigen unter die Arme. Sie bieten Hand in der täglichen Aufsicht und Betreuung von Kindern oder Angehörigen mit einer Behinderung.

Frau Géraldine Roubaty ist eine der zwei Koordinatorinnen beim Entlastungsdienst von Pro Infirmis im Kanton Freiburg. Sie erzählt mir im Interview Näheres zu diesem Angebot und ihrem beruflichen Alltag.

Frau Roubaty, wie engagiert sich Pro Infirmis für pflegende Angehörige?

Bei Pro Infirmis bieten wir pflegenden Angehörigen Hilfe und Unterstützung in drei Bereichen an. Einerseits im Rahmen vom Entlastungsdienst und dem begleiteten Wohnen, andererseits durch soziale Beratungen, die für pflegende Angehörige kostenlos sind. Wir legen grossen Wert darauf, pflegenden Angehörigen mit der Wertschätzung und Anerkennung zu begegnen, die sie verdienen. Unser Ziel ist es, sie in ihrem Alltag bestmöglich zu unterstützen in dem, was sie brauchen.

Mit welchen Anfragen können sich pflegende Angehörige an den Entlastungsdienst wenden?

Unser Angebot reicht je nach Bedarf von ganz kleinen Aufgaben eine Stunde pro Woche bis zu Einsätzen mehrmals wöchentlich für mehrere Stunden. Dazu gehören unter anderen zum Beispiel Hilfestellungen beim Essen und Trinken, zusammen an Freizeitaktivitäten teilnehmen oder Unterstützung für ergotherapeutische Übungen. Das heisst, wir leisten punktuell Hilfe und bieten keine 24h-Betreuung an. Grundsätzlich leisten wir jegliche Unterstützung, die die Betreuung und Aufsicht beinhaltet, ohne aber spezifische Pflege oder Haushaltstätigkeiten anzubieten. Einfache Pflege wie Haare waschen, baden oder Windeln wechseln gehören aber schon dazu.

Wer leistet die Hilfe, die vom Entlastungsdienst angeboten wird?

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden von uns spezifisch geschult. Es sind Menschen mit viel Lebenserfahrung, aber nicht zwingend professionell ausgebildetes Pflegepersonal. Wichtig ist uns, dass sie vertrauenswürdig, motiviert und geduldig sind, ihre Arbeit mit Herzblut und Herzlichkeit ausüben und Freude daran haben, anderen zu helfen. Diese Unterstützung wird im Stundenlohn ausgeführt, was heisst, dass alle Teammitglieder nebenher einer anderen Tätigkeit nachgehen.

Danach suche ich aus unserem Pool von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die passende Person für das vorliegende Anliegen aus. Mein Ziel ist es, ein «schönes Binom» zwischen unseren Teammitgliedern und den pflegenden Angehörigen zu bilden. Als vierter Schritt folgt das Kennenlernen zwischen unserem Teammitglied und der den pflegenden Angehörigen. Bei diesem ersten Zusammentreffen bin ich noch dabei. Danach ziehe ich mich zurück und die Verantwortung liegt ganz beim Teammitglied. Als letzte Phase findet eine sogenannte Einführung statt: Hier werden alle notwendigen Informationen zwischen beiden Seiten ausgetauscht: Erwartungen, Zeitmanagement, aber auch die ganze Krankengeschichte der zu pflegenden Person inklusive allfällige Medikation, etc.

Gibt es etwas, dass Sie pflegenden Angehörigen, anderen Fachleuten des Gesundheits- oder Sozialwesens oder der Gesellschaft noch mitteilen möchten?

Ganz bewusst möchte ich nochmals laut und deutlich die Anerkennung und Wertschätzung für die geleistete Arbeit von pflegenden Angehörigen zum Ausdruck bringen. Wir alle können sehr dankbar sein für ihre Arbeit, die sie tagtäglich verrichten! Sie entlasten damit unser Gesundheits- und Sozialwesen und damit einen enorm wichtigen Beitrag für unsere ganze Gesellschaft. Ein herzliches Dankeschön an alle pflegenden Angehörigen! Wir von Pro Infirmis unterstützen Sie und sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.

[Unter [diesem Link](#), finden Sie das komplette Interview mit Géraldine Roubaty]

A votre service / Zu Ihren Diensten

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](#) ou encore la mise à jour complète de notre rubrique "[Trouvez de l'aide](#)".

Wir haben in den letzten Monaten viele Informationen auf unserer Website aktualisiert, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten. Insbesondere finden Sie aktualisierte Informationen zu den [Pauschalentschädigungen pro Bezirk](#). Zudem haben wir die Rubrik "[Hilfe finden](#)" vollständig aktualisiert.

Consultez notre site internet :

Besuchen Sie unsere Website:

- Pour nous [contacter](#) / Um [Kontakt](#) mit uns aufzunehmen: Proches Aidants Fribourg (PA-F), 1700 Fribourg (ceci est une adresse d'association, il n'y a pas de rue / Dies ist eine Vereinsadresse, es braucht keine Angaben zur Strasse)
- Pour nous [soutenir](#) / Um uns zu [unterstützen](#)

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

**Ein grosses Dankeschön an Sie und wir freuen uns, dass
Sie zu unseren Leserinnen und Lesern gehören!**



Copyright © PA-F_2019, Tous droits réservés.

Nos coordonnées / Unsere Kontaktdaten:

Proches aidants Fribourg / Pflegende Angehörige Freiburg (PA-F)

1700 Fribourg

info@pa-f.ch

Proch-écoute/An-gehör-ige: 058 806 26 26