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

SOUTIEN ET OUTILS POUR LES PROCHES AIDANTS 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

www.heds-fr.ch/aemma

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

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 MÉMOIRE 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

VALM

Veiller, Accompagner Là et Maintenant

Accompagnement

de personnes malades et/ou en perte d'autonomie

Formation

Buts: Permettre à des personnes intéressées par l'accompagnement de personnes gravement malades d'acquérir des connaissances et des compétences dans le domaine des soins palliatifs.

Objectifs:

Explorer, comprendre et intégrer la fonction d'accompagnant[1]

Public-cible: **Toute personne** prête à entrer dans une démarche de réflexion personnelle et de formation d'adultes.

Moyens:

- Pédagogie interactive qui prend en compte les questionnements des participants.
- Interventions de formateurs professionnels experts du domaine concerné et côtoyant régulièrement des personnes en situation palliative.

Validation: .Les personnes ayant suivi au minimum 80% de la formation reçoivent une attestation de formation.

Critères de participation :

Toute personne dont l'inscription est validée par la coordinatrice

Participation financière :

L'association contribue au financement de la formation. De ce fait, selon le choix du participant les modalités de financement sont les suivants :

- **CHF 400.-** pour toute personne souhaitant s'engager bénévolement à VALM,
- **CHF 800.-** pour toute autre personne qui souhaite effectuer ce cursus à titre personnel.

Le montant est à régler avant le début de la formation, sauf arrangement préalable avec la coordinatrice.

Lieu de la formation: Le lieu de la session de formation est communiqué lors de l'entretien avec la coordinatrice

[1] La formulation masculine se veut neutre. L'ensemble de ce document est donc valable indistinctement pour les femmes et les hommes

Vous êtes intéressé?

1. Contactez la coordinatrice de l'association, pour un entretien qui vous permettra d'identifier selon quels critères vous participerez (futur bénévole ou intéressé par les contenus à titre personnel)

2. Inscrivez-vous et participez **régulièrement** aux 8 journées de formation (9h à 16h30)

3. Demandez à la formatrice responsable les contenus complémentaires qui vous permettent de compléter vos acquis.

4. Vivez, tout au long de la formation, un questionnement personnel, sur la base duquel vous construirez votre identité.

Personne de contact :

Brigitte Jaquemet
Coordinatrice de l'association
Tél : 026 436 46 60

contact@valm.ch

La communication verbale et non verbale

1

Intervenante : **Christine Burki,** superviseure psycho-sociale et formatrice d'adultes.

Contenu : Améliorer ses capacités de communication verbale et non verbale et comprendre ses propres réactions d'accompagnant dans sa relation avec la personne malade et ses proches.

Date **:** **Mardi 10 janvier 2023**

2

Bénévoles-Professionnels, quelle collaboration?

Intervenante : **Christine Burki,** superviseure psycho-sociale et formatrice d'adultes.

Contenu : Prendre connaissance des implications de la collaboration bénévoles-professionnels, des limites de son engagement bénévole ainsi que de ses propres limites.

Date : **Mardi 14 février 2023**

Soins palliatifs: pour qui, pour quoi et comment

3

Intervenant**:** **Boris Cantin,** médecin, responsable médical de l'unité de soins palliatifs HFR de l'équipe mobile « Voltigo ».

Contenu : Connaître la spécificité et l'accompagnement pluriel des soins palliatifs, ainsi que l'impact de la maladie grave sur le patient et ses proches.

.

Date : **Mardi 7 mars 2023**

4

La spiritualité vécue au quotidien

Intervenant**:** **François Rosselet,** théologien et aumônier retraité de la Fondation Rive-Neuve.

Contenu **:** Identifier l'importance des besoins spirituels qui habite chacun d'entre nous et tout spécialement lorsqu'une personne est atteinte dans sa santé.

Date : **Mardi 4 avril 2023**

Histoire de vie… histoire à vivre

5

Intervenante : **Christine Burki,** superviseure psycho-sociale et formatrice d'adultes.

Contenu : Capitaliser les évènements liés à notre histoire pour en comprendre le sens.

Explorer et mettre en lien son vécu au moyen d'un support.

Date : **Mardi 9 mai 2023**

6

La fonction des rituels

Intervenant : **Edmond Pittet,** Directeur des Pompes Funèbres Générales à Lausanne.

Contenu*:* Découvrir l'importance de l'accompagnement des endeuillés du décès à l'enterrement ou à l'incinération.

Visiter nos propres rituels.

Intégrer les différences entre religions et spiritualité

Date : **Mardi 13 juin 2023**

7 Le deuil à traverser

Intervenante : **Viviane Furtwängler,** infirmière clinicienne, animatrice des groupes de deuil à « Espace Proches ».

Contenu : Clarifier les différences entre deuil, pertes et renoncements qui jalonnent nos vies.
Mettre en lien l'apport théorique avec son vécu.

Date : **Mardi 5 septembre 2023**

Accompagner: gestes de confort et de sécurité 8

Intervenante : **Isabelle Quartenoud,** infirmière formatrice PDSB, Croix-Rouge fribourgeoise.

Contenu : Acquérir des gestes qui assureront le confort et la sécurité de la personne malade tout en prenant soin de soi. Etre capable de procéder aux soins de confort délégués par les professionnels.

Date : **Mardi 3 octobre 2023**

Cette formation est interactive.
De ce fait, le nombre de participants est limité pour laisser place aux questionnements de chacun.

Suivi et responsable pédagogique :

Dans sa fonction de responsable de formation, **Christine Burki** est la personne de référence que vous pouvez contacter pour toute question qu'amène le contenu de ces journées. Elle est présente durant les 8 journées.

Depuis 25 ans, cette praticienne de terrain a été active dans le domaine des soins palliatifs. Elle a endossé diverses fonctions: assistante sociale, formatrice d'adultes et responsable des bénévoles à la Fondation Rive-Neuve; fondatrice et directrice d'Espace proches, sans oublier l'accompagnement des endeuillés.

Aujourd'hui indépendante, elle intervient comme formatrice d'adultes dans diverses institutions médicosociales et des associations. Elle supervise également des étudiants HES ainsi que des équipes dans les domaines de la santé et du social. Elle soutien également des personnes en deuil en offrant un accompagnement individuel aux personnes qui la sollicitent.

LA FAMILLE AU JARDIN

Regards

Approche de l'accompagnement de personnes touché par la maladie d'Alzheimer ou autres troubles cognit

Sensibilisation à la méthode de Validation© pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✴ Comprendre le comportement des personnes fragilisées par des troubles de la mémoire
- ✴ Développer une communication verbale et non verbale avec les personnes désorientées
- ✴ Accompagner la personne touchée et ses proches

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Etape théorique : Fonctionnement des mémoires.
Troubles du comportement.
Quelle attitude à adopter dans les situations
Les outils pour sauvegarder la communication verbale et non verbale à long terme

Etape pratique : Mises en situation
Echanges ouverts, réflexions, vécus et questions

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Proches aidants – professionnels de la santé - bénévoles

INTERVENANTES : Marie-Anne Sarrasin - formatrice à l'approche de la Validation et Muriel Bielmann – praticienne en Validation

DATES : Samedis 30 septembre et 7 octobre 2023 (session d'automne)

Participation : Fr. 160.- pour les bénévoles et professionnel.les
Fr. 100.- pour les proches aidant.es

Horaires 9.00 h. à 16.00 h.

LIEU Foyer de jour LA FAMILLE AU JARDIN - Römerswil 4 - 1717 St-Ursen

INSCRIPTIONS 026 321 20 13 - info@la-famille-au-jardin.ch

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes SOPFA
Amt für Berufsberatung und Erwachsenenbildung BEA

LOTERIE ROMANDE

LA FAMILLE AU JARDIN

Regards

Approche de l'accompagnement de personnes touché par la maladie d'Alzheimer ou autres troubles cognit

Sensibilisation à la méthode de Validation© pour un accompagnement des personnes atteintes de troubles de la mémoire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ✴ Comprendre le comportement des personnes fragilisées par des troubles de la mémoire
- ✴ Développer une communication verbale et non verbale avec les personnes désorientées
- ✴ Accompagner la personne touchée et ses proches

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Etape théorique : Fonctionnement des mémoires.
Troubles du comportement.
Quelle attitude à adopter dans les situations
Les outils pour sauvegarder la communication verbale et non verbale à long terme

Etape pratique : Mises en situation
Echanges ouverts, réflexions, vécus et questions

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Proches aidants – professionnels de la santé - bénévoles

INTERVENANTES : Marie-Anne Sarrasin - formatrice à l'approche de la Validation et Muriel Bielmann – praticienne en Validation

DATES : Samedis 30 septembre et 7 octobre 2023 (session d'automne)

Participation : Fr. 160.- pour les bénévoles et professionnel.les
Fr. 100.- pour les proches aidant.es

Horaires 9.00 h. à 16.00 h.

LIEU Foyer de jour LA FAMILLE AU JARDIN - Römerswil 4 - 1717 St-Ursen

INSCRIPTIONS 026 321 20 13 - info@la-famille-au-jardin.ch

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes SOPFA
Amt für Berufsberatung und Erwachsenenbildung BEA

LOTERIE ROMANDE