

Journal des proches aidant.e.s



L'EDITORIAL

Cher.e.s membres et ami.e.s,

Reconnaissance et remerciements pour votre indispensable engagement sont à l'ordre du jour !

Le 30 octobre prochain, 10 cantons s'unissent pour organiser la 11ème Journée des Proches Aidant.e.s. Notre association se réjouit particulièrement de vous rencontrer à cette occasion : partages, divertissements et informations sont au programme.

Les remerciements sont bienvenus, mais ne suffisent pas : le rôle de proche aidant.e se conjugue avec d'autres responsabilités tant familiales que professionnelles, dans un équilibre parfois délicat à maintenir. La situation de départ évolue et nécessite des ajustements constants, afin de trouver des moments de répit et de ressourcement, pour ne pas s'épuiser et s'isoler. Dans cet équilibre, les ressources matérielles forment le socle indispensable sur lequel le soutien au proche peut se développer et se réinventer.

Les questions financières liées à l'activité des proches aidant.e.s sont d'actualité dans un contexte tendu par le renchérissement et les répercussions post-pandémiques. Le développement d'un nouveau marché avec la rémunération des proches aidant.e.s par les organisations de soins et d'aide à domicile fait partie de l'actualité politique et socio-économique du canton, de même que, par extension, les débats autour des indemnités forfaitaires. Nous souhaitons dans cette édition amorcer la réflexion sur ces aspects du point de vue des proches aidant.e.s. Dans cette optique, deux proches aidant.e.s partagent leur expérience de salarié.e d'une organisation de soins et d'aide à domicile et nous leur en sommes très reconnaissants.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

OCTOBRE 2023 #3

SOMMAIRE

GOVERNANCE	p. 1
.....	
ACTUALITÉS & ÉVÉNEMENTS PA-F	p. 2-4
JICPA 2023	
AG 2023	
Réalizations 2023	
Agenda 2023	
Rapport d'activité 2022	
.....	
ASPECTS FINANCIERS DE LA PROCHE AIDANCE	p. 5-8
Rémunération des proches aidant.e.s	
Modalités d'engagement (...)	
Aides financières	
.....	
ENTRETIENS	p. 9-11
Parole aux proches aidant.e.s rémunéré.e.s	
.....	
AU PROGRAMME	p. 12-14
Services, Prestations & Activités PA-F	
Prestations des partenaires PA-F	
Agenda des partenaires PA-F	
.....	
INFOS & ANNONCE	p. 14
.....	

ABONNEMENTS

www.pa-f.ch/fr/newsletter

Gouvernance PA-F 2023

Coordination

Anne-Claude Rossier

Hotline Proch.Écoute

Stephanie Kipfer

Valérie Müller

Secrétariat & Site internet

Laurence Curty

Rédaction & Traduction

Laurence & Eleonore Curty

Claus Jacobs

Margot Ouddane

Anne-Claude Rossier

Valérie Ugolini

Membres du comité

Luana Baldi

Présidente de la section FR Alzheimer Suisse

Anne Butty Revaz

Directrice de La Famille au Jardin

Sabine Corzani

Responsable du service social et plateforme proches, RFSM

Giovanna Garghentini Python

Directrice cantonale de Pro Infirmis FR

Renate Glauser

Direction Réseau Santé du Lac

Marine Jordan

Responsable Sport, Culture et Formation Pro senectute FR

Marianne Kolly

Proche aidante

Christine Meuwly

Direction Réseau Santé de la Singine

Solange Risse

Présidente PA-F

Valérie Ugolini

Cheffe du service Aide aux familles Croix-Rouge FR

Actualités et événements

FRIBOURG, Au Point de Vue, Théâtre Equilibre (3e étage)

L'association Proches Aidants Fribourg, en collaboration avec la Direction de la santé et des affaires sociales, ont le plaisir de vous inviter à la prochaine [Journée intercantonale des proches aidant-e-s](#).

Cette année, vous êtes convié-e-s au cœur de Fribourg, avec une vue imprenable sur les Préalpes depuis le 3e étage du Théâtre Equilibre, pour un moment d'échange et de convivialité.

Des tables de discussion et un jeu quiz par équipes seront animés par des représentant-e-s du social et de la santé, ainsi que du monde politique. Ce moment traditionnel d'échange permettra à ces représentant-e-s de connaître davantage vos besoins en tant que proches aidant-e-s, ceci dans une atmosphère conviviale et récréative.

Une relève gratuite est disponible pour que vous puissiez participer à la journée en toute sérénité (voir le formulaire d'inscription).

- 14h00 Bienvenue
- 14h15 Tables de discussion – Echangeons
- 15h30 Goûter (Café-thé-gâteaux)
- 16h00 Moment récréatif QUIZ - Jouons
- 17h00 Fin

Ce message commun est l'occasion de vous adresser nos sincères remerciements et notre grande reconnaissance pour votre engagement.

Philippe Demierre & Solange Risse
Conseiller d'Etat Présidente Proches Aidants Fribourg



Actualités et événements

Assemblée générale 2023

Les membres ont été conviés à l'assemblée générale qui a eu lieu le 1er septembre dernier de 18h à 19h30 au restaurant l'Aigle noir, à Fribourg.

Madame Solange Risse a été élue à la présidence de l'Association, Madame Luana Baldi (Alzheimer FR) et Madame Marine Jordan (Pro Senectute FR) ont été élues comme membres, représentantes de leurs institutions.

L'Assemblée générale a permis de faire le point sur les activités 2022 et d'évoquer les perspectives 2023 et 2024 pour notre association ainsi que pour la Hotline Proch.écoute. L'adhésion au Réseau Bénévolat, dans la perspective du déménagement de l'Association dans la Maison des Associations, a été validée.

L'ordre du jour s'est déroulé comme annoncé, à noter que l'élection des vérificateurs de compte n'a pas pu être réalisée comme prévu et fera l'objet d'une prochaine communication aux membres.

Au terme de la soirée, un apéritif a permis aux participant-e-s de poursuivre les échanges dans la convivialité.

Réalisations 2023



Bien vieillir dans la Broye

Le 23 septembre PA-F a participé à la journée d'informations et d'échanges organisée par le Réseau santé social de la Broye fribourgeoise. Au menu : des conférences et la présentation des projets de 2 nouveaux EMS.

Café Proches bilingue à Morat

Nous avons échangé entre proches aidant.e.s le 19 juillet dernier à Morat : un moment convivial de partage autour des délicieux gâteaux de Madame Marianne Kolly, animatrice et membre du comité.



Actualités et événements

Agenda 2023

L'association Proches aidant.e.s Fribourg se réjouit de vous rencontrer à l'occasion des événements qu'elle organise et auxquels elle participe :

- **Café proches-aidants à Romont le mercredi 15 novembre 2023**
Inscriptions auprès de Valérie Müller jusqu'au 10 novembre 2023
Valerie.mueller@hefr.ch - Tél. 026 429 60 35
- **Plauder-Kaffe für pflegende Angehörige in Tafers am 13. November 2023**
Anmeldung bei Christine Meuwly bis am 9. November 2023
Christine.meuwly@sensebezirk.ch – Tel. 026 505 22 83
- **Formation « sensibilisation à l'approche palliative » HEdS FR le 7 novembre 2023**
PA-F interviendra à la formation « sensibilisation à l'approche palliative » proposée par la Haute Ecole de Santé de Fribourg : l'occasion de présenter les enjeux majeurs qui se posent aux proches aidants et de proposer des pistes de collaboration et de soutien adapté.
- **Raclette-Abend in Düdingen**
Nous proposerons aux proches aidant.e.s de se retrouver comme l'année dernière autour d'une soirée raclette à l'approche de l'hiver, les informations pratiques seront communiquées prochainement.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous aviez d'autres propositions de collaboration ou attentes d'événements : notre comité reste disponible pour des sollicitations en cours d'année !

Rapport d'activité 2022

Le [rapport d'activité 2022](#) est en ligne ! Vous y trouverez le détail des réalisations et des défis auxquels PA-F a fait face l'année passée.

- **Proch.écoute** : les statistiques de son activité
- La réalisation **du répertoire des offres et de l'annuaire des institutions**
- La création du **Journal des Proches aidant.e.s**, qui remplace la Newsletter
- **Les événements** : Soirée raclette - Participation aux Journées de la schizophrénie - Organisation sur 2 sites de la Journée intercantonale des Proches aidant.e.s - Participation avec 12 autres associations socio-sanitaires fribourgeoises aux « demi-journées Réseau »

Aspects financiers de la proche aidance

Les proches aidant.e.s font face à plusieurs défis : assister, soigner leur proche qui souffre d'une maladie ou d'un handicap, tout en continuant d'assumer leurs responsabilités familiales et professionnelles. Ces engagements peuvent devenir lourds à vivre au quotidien : il est judicieux de régulièrement faire le point (par exemple à l'aide de l'inventaire du fardeau du proche aidant¹), de se faire accompagner et de trouver du soutien.

Sous la pression, la question peut se poser de réduire son engagement professionnel ou même d'y renoncer. Il s'agit de s'informer et de bien évaluer les conséquences d'un tel choix, à court, moyen et long terme : par exemple la perte de contacts sociaux, la baisse immédiate de revenu et un sous-financement problématique de la prévoyance professionnelle.

La situation sur laquelle nous faisons le point est actuellement en pleine mouvance : tant au niveau politique avec des motions de réévaluation des indemnités forfaitaires, qu'au niveau socio-économique avec le marché émergent d'entreprises de soins et d'aide à domicile de droit privé à but lucratif. Nous passerons en revue les modalités pour les proches aidant.e.s d'un engagement salarié dans une organisation de soins à domicile ainsi que les types d'aides financières à disposition, pour soi-même et pour son proche.

Les témoignages de deux proches aidant.e.s, qui partagent leur expérience de salarié.e.s d'une organisation de soins et d'aide à domicile de droit privé, nous aideront également à prendre conscience des implications d'un tel engagement.

Rémunération des proches aidant.e.s

Point sur la situation

Conformément à la jurisprudence en vigueur, les organisations de soins et d'aide à domicile (OSAD) bénéficiant d'une autorisation d'exploitation cantonale, ont la possibilité d'engager des proches aidant.e.s sans formation spécifique pour dispenser les soins de base, sous l'encadrement de personnel soignant diplômé². Les soins de base généraux pour les patients dépendants sont définis par l'ordonnance sur la prestation des soins (OPAS)³, et comprennent :

- la prise de repas & hydratation (par ex. : donner à manger) - l'aide à l'habillage & au déshabillage (par ex. : mise des bas de compression, changer de vêtements) - les soins d'hygiène corporelle (par ex. : se doucher, se laver les dents) - la mobilisation & le positionnement (par ex. : transfert du lit au fauteuil roulant, prévention d'escarres).

Les prestations de soins de base fournies par les proches aidant.e.s sont remboursées à l'organisation de soins et aide à domicile (OSAD) qui les emploie par l'assurance obligatoire des soins (AOS), sur la base d'une prescription ou d'un mandat médical. La Confédération ayant fixé le tarif horaire à CHF 54.60, le salaire perçu par le proche aidant.e se situe dans une fourchette de CHF 30.- à 35.- de l'heure. La différence entre les contributions de l'assurance obligatoire des soins et le salaire versé au proche aidant.e est conservée par l'organisation employeuse et sert à financer son fonctionnement, dont le salaire du personnel de référence.

¹ <https://www.info-workcare.ch/>

² BGE-145-V-161

³ Art. 7, al.2, let. c, ch.1, OPAS; RS 832.112.31

Aspects financiers de la proche aidance

Ces modèles permettant la rémunération des proches soignants, servent à pallier à la pénurie de main d'œuvre qualifiée qui sévit dans la branche des soins et de la santé. Ils ont l'avantage de répondre au souhait des personnes soutenues par leurs proches et de fournir un revenu accessoire à ces derniers. Ils constituent également une forme de reconnaissance d'une partie du travail effectué par les proches aidant.e.s. **La Communauté d'Intérêts Proches aidants (CIPA)**, tout en soutenant ce développement, considère toutefois qu'il est important que les proches aidant.e.s conservent une véritable **liberté de choix**, qu'ils soient soutenus par des **mesures d'accompagnement professionnelles**, et que leur travail soit encadré et régulé par des **conditions d'emploi transparentes et équitables**.⁴

Modalités d'engagement du proche aidant.e par une OSAD

L'OSAD évalue la situation de soins, qui doit remplir certains critères pour que l'engagement du proche aidant.e se réalise. L'organisation s'occupe le cas échéant des démarches administratives. L'évaluation est envoyée pour approbation au médecin soignant, le dossier parvient ensuite à l'assurance obligatoire des soins. La procédure dure généralement 3 mois. Une fois engagé, le proche aidant.e reçoit un salaire horaire entre CHF 30.- et CHF 35.-, ce qui correspond à un salaire mensuel d'environ CHF 1000.-. Il perd alors le droit aux indemnités forfaitaires (entre CHF 15. Et CHF 25.- / jour), car il n'est plus considéré comme proche aidant.e selon l'interprétation par la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) de la loi sur les indemnités forfaitaires (LIF). Le proche soignant rend compte de ses tâches par des rapports quotidiens. Il bénéficie d'un suivi et d'une supervision régulière par un.e professionnel.le diplômé.e.

Conditions de travail : les points à clarifier

Avant de contacter l'OSAD, il convient, pour le/la proches aidant.e d'évaluer, avec son entourage et si possible avec son proche, les pour et les contres de ce type d'engagement. Cas échéant, les points suivants doivent être clarifiés :

- Quelles tâches sont rétribuées ?
- Quels sont les droits et devoirs du/de la proche aidant.e ?
- Quelles sont les conditions de formation et de formation continue ?
- Quelles sont les conséquences financières de l'engagement du proche aidant.e sur sa prévoyance professionnelle ?
- Quel est le délai de résiliation du contrat avec l'OSAD si mon proche doit partir en EMS, s'il décède ?
- Que se passe-t-il si le/la proche aidant.e se trouve dans l'incapacité d'assurer les soins du proche ?
- Quel est le droit aux vacances du/de la proche aidant.e ?
- Quelles sont les conditions de suivi et de supervision professionnelle ?

Des ressources pour s'informer :

- [Prise de position de la Communauté d'intérêts proches aidants](#)
- [Prise de position de la faîtière Aide et soins à domicile](#)
- [Workcare : devenir employé.e des soins à domicile](#)
- OSAD de droit privé membres PA-F : [AsFam AG](#) – [Solicare AG](#)

⁴ https://www.cipa-igab.ch/wp-content/uploads/2023/03/2023.02.06-Engagement-proches-aidants-Position-CIPA-def_FR.pdf

Aspects financiers de la proche aidance

Aides financières

Selon les situations et sous certaines conditions, des aides financières pour les personnes ayant besoin d'aide et d'assistance régulière et pour les proches aidant.e.s peuvent être octroyées. Les différentes aides dépendent toutes de conditions précises. D'une manière générale, un entretien avec un.e assistant.e social.e est fortement conseillé.

Les membres partenaires PA-F suivants offrent du conseil social :

Pro Infirmis Fribourg

058 775 30 00

fribourg@proinfirmis.ch

www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Fribourg

026 347 12 40

info@fr.prosenectute.ch

www.fr.prosenectute.ch

L'**Etablissement cantonal des assurances sociales (ECAS)** peut par ailleurs vous renseigner en matière d'assurances sociales et de régimes sociaux. ECAS / KSVA - 026 426 70 00

<https://www.caisseavsfr.ch/fr/index.html>

Aides et prestations financières pour proche aidant.e

Indemnités forfaitaires

L'indemnité forfaitaire est une aide financière destinée aux parents et aux proches qui apportent une aide régulière, importante et durable à une personne invalide pour lui permettre de vivre à domicile. Les critères d'attribution sont définis par une réglementation spécifique à chaque région.

Attention : le proche aidant rémunéré par une OSAD perd son droit aux indemnités forfaitaire.

Infos :

- [Direction de la santé et des affaires sociales](#)
- [Ordonnance fixant le montant des IF](#)
- [Proches Aidant.es. Fribourg](#)

Bonifications pour tâches d'assistance AVS

Les bonifications pour tâches d'assistance sont des annotations sur le compte individuel des personnes prodiguant des soins à des proches. Ces annotations sur le compte individuel permettent d'obtenir une rente AVS ou AI plus élevée.

Infos :

- [Caisse de compensation du Canton de Fribourg](#)
- [Proches aidant.e.s Fribourg](#)

Prestations de l'assurance maladie

En tant que proche aidant.e, il vous est important de clarifier minutieusement quelles sont les prestations prises en charge par quelles assurances - aussi bien pour votre proche que pour vous. A côté des prestations de l'assurance de base de la personne dépendante, l'assurance complémentaire prend potentiellement en charge une partie des prestations d'assistance à domicile. Cela peut être une solution intéressante pour les proches aidant.e.s afin de soutenir le travail qu'ils et elles accomplissent.

Infos :

- [Proches aidant.e.s Fribourg](#)
- [Ombudsman des caisses maladies](#)

Aspects financiers de la proche aidance

Aides et prestations financières pour proche aidé.e

Diverses allocations, indemnités et déductions existent potentiellement pour votre proche, en fonction de son état de santé et de sa situation. Pour chacune d'entre elles, il faut observer les conditions d'octroi.

Allocation pour impotent AVS

Une personne assurée et domiciliée en Suisse peut demander une allocation pour impotent.e de l'AVS lorsqu'elle a besoin d'une aide régulière d'autrui pour tous les actes ordinaires de la vie quotidienne (se vêtir, faire sa toilette, manger, etc.) et que son état nécessite des soins permanents ou une surveillance personnelle.

Infos :

- [Caisse de compensation du Canton de Fribourg](#)
- [Proches Aidant.es. Fribourg](#)

Moyens auxiliaires AVS/AI

Les bénéficiaires de rentes AVS, ainsi que les bénéficiaires de prestations complémentaires domicilié.e.s en Suisse, ont droit à des moyens auxiliaires. L'AVS peut prendre en charge, indépendamment du revenu et de la fortune de la personne assurée, jusqu'à 75% du coût net des moyens auxiliaires.

Infos :

- [Caisse de compensation du Canton de Fribourg](#)
- [Proches Aidant.es. Fribourg](#)

Demande d'aide financière

Si des frais de maladie et d'invalidité ne peuvent pas être remboursés, une demande d'aide financière peut être présentée à Pro Senectute (pour les personnes à l'AVS) ou à Pro Infirmis (pour les personnes à l'AI) qui évaluera la possibilité d'une prise en charge en fonction de leurs conditions.

Infos :

- [Pro Senectute](#)
- [Pro infirmis](#)

Prestations complémentaires AVS/AI

La personne dépendante a potentiellement droit aux prestations complémentaires (PC). L'objectif des prestations complémentaires est de couvrir les besoins vitaux des personnes au bénéfice d'une rente de vieillesse, de survivants ou d'invalidité.

Infos :

- [Caisse de compensation du Canton de Fribourg](#)
- [Proches Aidant.es. Fribourg](#)

Contribution d'assistance AI

La contribution d'assistance a pour principal objectif de renforcer l'autonomie des bénéficiaires d'une allocation de l'AI, de les responsabiliser et de leur permettre de vivre chez eux.

Infos :

- [Caisse de compensation du Canton de Fribourg](#)
- [Office AI du canton de Fribourg](#)
- [Pro Infirmis](#)

Des ressources pour s'informer :

- [Hotline Proch.écoute : 058 806 26 26](#)
- [Proches aidant.e.s Fribourg](#)
- [Workcare : prestations en espèces](#)
- [Guide social romand](#)
- [Les assurances sociales du canton de Fribourg](#)
- [Caisse de compensation du canton de Fribourg](#)

Entretiens

Parole aux proches aidant.e.s rémunéré.e.s

Monsieur Gilbert Andrey, retraité, s'occupe en tant que proche aidant de son épouse Christiane, qui souffre depuis 8 ans d'une maladie neurodégénérative chronique. Elle nécessite maintenant une surveillance continue 24 h/24 et de l'aide pour toutes les activités de la vie quotidienne. Monsieur Andrey est secondé 3 fois par semaine par une aide à domicile. Son épouse passe 2 journées par semaine et 2 week-ends par mois dans une structure d'accueil spécialisée. Il est au bénéfice des indemnités forfaitaires pour proche aidant. En août 2022, Monsieur Andrey souffre d'un problème de santé qui le fatigue énormément. Pour pouvoir se remettre, il place son épouse durant 3 semaines au début de l'automne en court-séjour dans un home.

« Je l'ai replacée ce printemps pour 3 semaines. C'était dur de prendre conscience que j'avais besoin d'aide. Ça m'a permis de tenir le coup, de lutter contre l'épuisement, de pouvoir me retaper. Comme je n'ai pas le droit aux prestations complémentaires, c'est moi qui finance ces séjours. Ma motivation à travailler pour une organisation de soins à domicile, c'était de pouvoir financer ces séjours dans un home. L'idée n'était pas de faire du profit, mais de pouvoir investir dans des moments de pause pour moi.

J'ai débuté mon contrat avec l'organisation de soins à domicile il y a 6 mois, en avril. L'infirmière est venue évaluer les besoins de mon épouse et donc les gestes que je devais accomplir. Sur cette base, elle a composé avec moi un « cahier des charges individuel » des soins à prodiguer. Je n'ai pas eu de formation de base, mais un apport théorique sur la rédaction du rapport quotidien exigé.

J'ai 2 contacts par mois avec cette infirmière. Et je dois remplir tous les jours le rapport de soins, qui comporte trois chapitres : cocher les soins effectués, expliquer en détail un événement spécifique de la journée, et décrire un soin. Il paraît que ce sont les assurances qui le demandent. Je trouve vraiment contraignant de remplir ces rapports... au début je ne savais pas quoi écrire... et pour moi, il y a plusieurs choses qui ne font pas de sens.

- Par exemple, il y a 3 changements de protections programmés par jour, mais en réalité, mon épouse peut avoir besoin d'être changée jusqu'à 6 fois. Les 3 fois effectuées en plus ne sont pas prises en compte. Je ne trouve pas ça juste.

Autre exemple : l'aide à domicile est partie en vacances une semaine. Je n'ai pas voulu de remplaçant pour ne pas perturber mon épouse et c'est donc moi qui ai accompli les actes de soins durant cette période. Je les ai reportés dans le rapport et signalés à mon employeur, mais je n'ai pas été payé pour cela.

Avec l'annonce de la suppression des indemnités forfaitaires aux proches aidants rémunérés, j'ai fait mon calcul. Les indemnités forfaitaires ne sont pas imposées. Ma rémunération est supérieure, mais c'est un salaire soumis à l'impôt. En comparant l'un et l'autre, je me retrouve avec une différence d'apport d'un montant de CHF 200.- par mois de plus en étant rémunéré par l'organisation de soins à domicile. Avec les contraintes liées au rapport journalier, les contrariétés issues du manque de reconnaissance du travail effectué, mon choix a été rapide, j'ai démissionné. Comme je suis en première année de contrat, je leur dois un mois de dédite. Je me débrouillerai pour les finances.»



« Mon conseil par rapport à un engagement comme salarié d'un service de soins à domicile ? Chaque situation est individuelle. Il faut surtout évaluer et calculer où est son intérêt : son intérêt psychologique, son besoin de soutien, et son intérêt financier. Ça demande une réflexion personnelle. Je ne me suis pas senti soutenu comme proche aidant. »

Parole aux proches aidant.e.s rémunéré.e.s

Madame Maryline Ducry est mère de 3 enfants. Sa seconde, Elsa, qui a fêté ses 10 ans en octobre est née avec une maladie génétique rare diagnostiquée à la naissance. Ce syndrome affecte son développement psychologique et moteur. Il a une évolution incertaine.

« Les thérapies devaient être mises en place très rapidement : physiothérapie, logopédie, psychomotricité. Ce fut un grand chamboulement en très peu de temps, mon fils aîné avait 2 ans, nous avons été parachutés dans un monde que nous ne connaissions pas, sans y être préparés.

Après mon congé maternité, il était prévu que je reprenne mon travail d'assistante en pharmacie à 50%. J'ai rapidement diminué à 40% puis à 30%. Heureusement, mon employeur était d'accord, ce qui m'a permis de garder un pied dans le monde du travail. De plus, je voulais une grande famille. Nous avons eu un 3e enfant. Pour moi, c'était important de m'investir et de tout bien gérer ».

Les thérapies ont eu un effet bénéfique. Elsa marche, dit quelques mots, a une bonne compréhension et interaction avec les autres. Elle est maintenant scolarisée aux Buissonnets.

« Mais il y a 2 ans, il y a eu un pallier. Alors que le petit dernier devenait plus autonome, Elsa, elle, restait bloquée aux mêmes stades : elle n'était pas propre, il fallait la baigner, l'aider à manger, elle ne pouvait pas rester seule. Et c'est là que nous avons réalisé que nous n'avions pas la même vie que les autres parents. Tout est plus compliqué.

Alors que ça me paraissait normal de m'investir au maximum pour gérer les enfants, la famille, le travail, j'ai senti la fatigue s'installer. J'ai commencé à me demander si j'avais assez d'énergie pour tout mener de front. C'est à cette période que j'ai lu dans le journal un article sur une organisation de soins à domicile qui rémunérait les proches aidant.e.s, ce qui m'a interpellée : est-ce que ce que je faisais dépassait mon rôle de maman ? Cela m'a pris presque une année à me positionner et accepter mon double rôle de mère et de proche aidante. Un premier contact avec cette organisation m'a rassurée : si je quittais mon travail et étais engagée chez eux, je pouvais obtenir un

revenu correspondant à un 30% de taux d'occupation, ce qui m'assurait une certaine sécurité financière. Si c'était valorisant pour moi, cela m'a aussi questionné sur la légitimité de recevoir cet argent. Être payée pour s'occuper de son enfant ? Tout ce que je faisais me semblait naturel.

Aujourd'hui je suis engagée et payée à l'heure. Je cotise à l'AVS et à l'assurance accident. Mes vacances sont incluses dans le salaire, ce qui signifie que si je me fais remplacer, je n'ai pas de salaire.

Un élément important, ce sont les rapports journaliers à remplir. Je dois répertorier mes actes, détailler un élément particulier de la journée et décrire un soin. Cela me prend entre 5 et 7 minutes. A la fin du mois, tous mes jours de travail doivent être documentés. J'ai 2 contacts par mois avec l'infirmière référente : un appel téléphonique et une visite à domicile. Au départ elle a fait une évaluation et a déterminé le temps de soin auquel Elsa a droit. La caisse maladie qui paye ces heures peut à tout moment les remettre en question. En fait, entre les minutes que je peux facturer et mon quotidien réel il y a une nette différence. Le temps compté est une moyenne fixe qui ne tient pas compte des variations selon les jours de la semaine ou l'état de santé d'Elsa.

Je n'ai pas bénéficié de formation mais les gestes que j'accomplis pour Elsa sont vraiment de base. Des cours obligatoires existent depuis 2023. Grâce à cette formation j'apprendrai des gestes qui m'aideront à soigner Elsa quand elle sera plus grande, et peut-être à travailler auprès d'autres patients.

Globalement, je me sens valorisée, mais il a fallu accepter que ce que je fais dépasse les limites du cadre d'activités d'une maman. Mon mari trouve positif la reconnaissance de la charge de travail. [suite page suivante]

Entretiens

Parole aux proches aidant.e.s rémunéré.e.s

Madame Maryline Ducry a été informée de la décision de suppression des indemnités forfaitaires par l'intermédiaire du réseau de santé. Elle est au courant de la motion déposée au Conseil d'Etat¹. Et comme les personnes dans sa situation, elle est en attente des décisions. Toutefois, elle ne comprend pas que ces indemnités forfaitaires puissent être remises en question :

« Selon les informations dont je dispose, le principal argument réside dans l'égalité de traitement. Chaque situation étant unique, il n'y a, à la base, pas d'équité. Certains proches aidants ont une activité professionnelle, indépendamment d'un engagement par une organisation de soins à domicile, d'autres pas. Ces indemnités sont justement un moyen complémentaire de reconnaître le rôle des proches aidants. Quand on voit que le canton de Fribourg soutient la journée des proches aidants qui aura lieu le 30 octobre prochain, cela me laisse songeuse... Soutien légitime ou alibi ? Tout ceci paraît bien paradoxal. »



« Mon conseil ? L'engagement dans les soins à domicile est valorisant et assure une certaine sécurité financière, surtout si on a dû arrêter de travailler. Le côté contraignant ce sont ces rapports journaliers à remplir, même en vacances. De plus, il faut maîtriser l'informatique et avoir de l'énergie pour la formation, ce qui peut être un frein. Prévenir l'épuisement est difficile - il faut oser demander de l'aide, connaître l'aide disponible, avoir recours aux services de relève ou de court-séjour, et ne pas prendre en compte les jugements extérieurs. »



**Proch-écoute
An-gehör-ige**

Là pour vous qui aidez un-e proche
Da für alle, die Angehörige betreuen

058 806 26 26



¹ Motion 2023-GC-198

Au programme

Services, prestations & activités

Hotline Proch.écoute 058 806 26 26

Depuis son lancement en 2020, la hotline Proch.écoute fait partie des ressources importantes à disposition des Proches aidant.e.s.

Nouveaux horaires

Lundi – Mardi – Jeudi : 13h-18h

Mercredi : 9h-13h

Proch.écoute offre des entretiens téléphoniques de soutien, de conseil et d'orientation vers le réseau d'aide spécialisé ainsi qu'un accompagnement et un suivi via des entretiens à la demande des personnes intéressées.

Projets 2024

Restructuration de l'association

L'association poursuit sa restructuration, sa consolidation et sa séparation formelle de la haute école de santé.

Afin d'avoir les moyens de réaliser ses objectifs, deux postes ont été mis au concours pendant l'automne. PA-F engagera en début d'année prochaine un.e coordinateur.trice et un.e collaborateur.trice administratif.ve.



Annuaire des institutions

Notre répertoire des offres est à votre disposition via notre site internet :

<https://www.pa-f.ch/fr/prestations>

PA-F a recensé et rassemblé les différents services à disposition des proches aidant.e-s du canton de Fribourg dans un répertoire, afin de simplifier la recherche d'information, d'aide et de soutien. PA-F veut ainsi encourager les proches aidant.e-s à poursuivre leur précieux engagement auprès de leurs proches et de la société.

Emménagement de PA-F dans la Maison des Associations dès le 1er janvier 2024

Dans la perspective de rejoindre la Maison des Associations, PA-F est devenue membre de l'association Bénévolat Fribourg, afin notamment de bénéficier des prestations aux associations et de développer des collaborations avec cette organisation. Cette adhésion a été validée par les membres lors de l'AG 2023.

Agenda PA-F 2023 :

Café Proches aidants - Plauder-Kaffee für pflegende Angehörige

PA-F vous invite à participer au « [Café proches aidants](#) » le **15 novembre à Romont**.

Nous nous retrouverons de 14h à 16h au Restaurant Belle Croix.

Vous pouvez vous inscrire jusqu'au 10 novembre auprès de : valerie.mueller@hefr.ch ou 026 429 60 35 ou venir spontanément.

Vous souhaitez participer au « Café Proches » ?

Le service de relève de la Croix-Rouge fribourgeoise accompagne votre proche gratuitement pendant votre absence.

Inscription 026 347 39 79

PA-F lädt Sie am **13. November** zu einem «[Plauder-Kaffee für pflegende Angehörige](#)» nach **Tafers** ein.

Wir treffen uns von 14.00 bis 16.00 Uhr im Café Bijou - SSB-Spitalgasse 5.

Sie können Sich bis am 9. November anmelden bei: christine.meuwly@sensebezirk.choder per Telefon 026 505 22 83. Sie können auch spontan vorbeikommen.

Es besteht die Möglichkeit, dass jemand Ihren Angehörigen kostenlos zuhause betreut. **Rotes Kreuz Entlastungsdienst:** Tel. 026 347 39 79.

Au programme

Prestations des partenaires PA-F

Plate-forme de soutien des proches du RFSM



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Vivre aux côtés d'une personne qui souffre d'un trouble en santé mentale procure souvent un stress important au sein des familles. Pour venir en soutien aux proches concerné.es, le Réseau Fribourgeois de Santé Mentale – RFSM – propose par le biais de sa Plate-forme proches diverses prestations de soutien. Parmi les offres proposées :

ProFamille© est destiné aux familles ou proches de personnes atteintes de troubles schizophréniques et/ou bipolaires. Une nouvelle session du programme débutera en novembre 2023. Organisé sur 12 rencontres, les mardis de 17h30 à 19h30 sur le site du RFSM|Marsens à Marsens, il sera animé par deux professionnel-le-s du RFSM (participation gratuite).

Intéressé-e-s à y prendre part ?

Mme Zoraima Albini (026/308 02 43) et M. Julien Krattinger (026/308 03 61) se tiennent à votre disposition pour vous rencontrer dans le cadre d'un entretien préalable. Davantage d'informations sont disponibles sur le site internet du RFSM : <https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/profamille>

Baobab est un programme de soutien destiné aux enfants dès 5 ans vivant avec un parent atteint dans sa santé psychique et/ou souffrant d'addiction. Différentes rencontres sont organisées avec les parents et l'enfant, voire la fratrie pour élaborer une intervention sur-mesure des besoins de l'enfant. Le programme d'intervention précoce Baobab ouvre un espace d'élaboration avec l'enfant pour que – partant de son vécu et des observations de son quotidien - il puisse recevoir une information à jour sur la maladie et ses traitements, acquérir des stratégies de gestion du quotidien et aborder les aspects émotionnels de sa situation.

Vous souhaitez des informations supplémentaires ou une rencontre pour en parler ?

N'hésitez pas à prendre contact avec nos intervenant.e.s :

Thierry Gutknecht (026/308 02 44)
Sabine Corzani (026/ 308 02 41)
Jicky Mabillard (026/308 11 32)

Davantage d'informations sont disponibles sur le site internet du RFSM :

<https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/baobab>

Agenda des partenaires PA-F

Croix-Rouge fribourgeoise



Conférence publique
AIDER MA TÊTE À BIEN VIEILLIR



08.11.2023
19h30 | BULLE

Grande salle de l'Hôtel de Ville
Grand Rue 71 1630 Bulle

**Et si vieillir était une opportunité
de croissance personnelle ?**

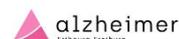
Conférence publique avec
la psychologue spécialiste
en neuropsychologie
Dre Anne-Claude Jullerat Van der Linden

Information
026 347 39 59
services.sante@croix-rouge-fr.ch
www.croix-rouge-fr.ch

ENTRÉE GRATUITE
SANS INSCRIPTION



Alzheimer Fribourg



Rencontre Alzheimer mensuelle

Vous vivez avec la maladie d'Alzheimer, ou vous accompagnez un proche qui en est atteint : soyez les bienvenus à notre rencontre !

Si nécessaire, une bénévoles de l'Association s'occupera de votre proche malade durant la discussion – boire un café, faire un jeu de société, ou une promenade à l'extérieur.

Restaurant Le Manoir Grand-Rue 53, Vaulruz :

13 novembre, 11 décembre.
De 14h00 à 17h00

Alzheimer Fribourg
026 402 42 42
www.alz.ch/fr

Au programme

Agenda et informations des membres collectifs PA-F

AFAAP



Portes ouvertes

Samedi 18 novembre 2023

De 10h à 17h

Rue Hans-Fries 7 – 1700 Fribourg

Fondation Pro-XY



Journée intercantonale des Proches aidant.e.s

La fondation Pro-XY, en collaboration avec l'ABSMAD et Pro Senectute Vaud, tiendra un stand d'information pour la journée des proches aidants le 30 octobre à l'Hôpital Intercantonal de la Broye de 9h à 16h30.

Vereinigung Wachen und Begleiten - WABE Deutschfreiburg

Trauercafé WABE Deutschfreiburg

Jeden 2. Sonntagnachmittag im Monat 14.30 – 16.30 Uhr im

Café Bijou (Stiftung ssb Tafers)

12.11.2023 / - 10.12.2023

Das Trauercafé wird von Trauerbegleitenden moderiert. Der Eintritt ist frei und erfolgt ohne Voranmeldung.



AsFam



Merci à PA-F

Pionnière depuis avril 2022 dans la rémunération des personnes proches soignantes à Fribourg, la Spitex AsFam tient à remercier Proches Aidants Fribourg (PA-F) pour son accueil au sein de son association.

Nouvelles prestations :

En tant qu'employé.e.s de l'organisation de soins à domicile AsFam, les personnes proches soignantes bénéficient :

- d'un salaire avec les prestations sociales
- d'un coaching par une infirmière dédiée
- d'une formation diplômante d'auxiliaire de santé

[Lien vers le texte complet](#)

Contactez-nous !

AsFam Romandie

Tel +0800 21 00 00

contact@asfam.ch

www.asfam.ch

Solicare



Solicare – une organisation de soins à domicile qui met l'accent sur les proches aidants

Permettre à des personnes atteintes dans leur santé et/ou en situation de handicap de vivre le plus longtemps possible à domicile et d'offrir un encadrement à la prise en charge des proches aidants tenait à cœur aux deux fondateurs de solicare. C'est dans cette optique qu'ils ont fondé solicare SA en 2020.

Les proches aidants font souvent leur travail «en silence». Par son modèle d'engagement, solicare souhaite valoriser le travail que les proches aidants effectuent et les accompagner dans leur quotidien.

[Lien vers le texte complet](#)

Contactez-nous !

solicare

info-romandie@solicare.ch

www.solicare.ch/fr

L'association Proches Aidants-Fribourg

recherche

un.e traducteur-traductrice

fr/de

bénévole

Contact :

info@pa-f.ch

À VOTRE SERVICE

Nous travaillons actuellement à la mise à jour des informations sur notre site internet pour vous offrir le meilleur service possible.

Site internet : www.pa-fr.ch
Contact : info@pa-f.ch
Pour nous soutenir : www.pa-fr.ch/nous-soutenir
Hotline Proch.écoute : 058 806 26 26



SOUTIENS PA-F

Membres partenaires PA-F :

AFISA-VFAS



ALZHEIMER FRIBOURG



CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE



LA FAMILLE AU JARDIN



LA FAMILLE AU JARDIN
Foyer de jour pour personnes atteintes de troubles de la mémoire

DIE FAMILIE IM GARTEN
Tagestätte für Personen die an Gedächtnisstörungen leiden

LES LIGUES DE SANTÉ FRIBOURG



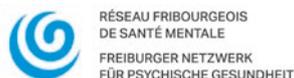
PRO INFIRMIS FRIBOURG



PRO SENECTUTE FRIBOURG



RFSM



PA-F remercie chaleureusement ses donateurs & donatrices et ses membres



Devenir membre de l'association :

Toute personne concernée par la question des proches aidant.e.s peut devenir membre. Pour cela, il suffit de remplir le formulaire d'inscription et de verser la cotisation annuelle.

En devenant membre :

- Vous pouvez rencontrer d'autres proches aidant.e.s et créer un réseau
- Vous pouvez mettre votre expérience au profit des autres
- Vous pouvez apporter votre voix à la question des proches aidant.e.s
- Vous recevez le journal, avec des informations en lien avec la thématique des proches aidant.e.s
- Vous êtes informé.e.s des activités et des prestations de l'association

Cotisation annuelle :

- Membre individuel 25.-
- Membre collectif 250.-
- Membre partenaire 1000.-

IBAN : CH65 0900 0000 8975 7596 3