



**SOUTIEN ET OUTILS POUR LES
PROCHES AIDANTS
DE PERSONNES VIVANT À
DOMICILE AVEC UNE DÉMENCE**

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

Dans le canton de Fribourg

Le défi d'être proche aidant

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 une personne 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 formés, vous pourrez :

- échanger dans un climat de confiance avec un petit groupe de personnes qui vivent une situation similaire ;
- 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 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 ?

Vous ne savez pas qui pourrait s'occuper de votre proche pendant que vous serez au cours ? Les accompagnatrices de l'Association Alzheimer Fribourg seront disponibles pour vous remplacer à domicile, gratuitement.

Un projet de recherche pour améliorer ce cours

Ce cours a déjà été offert à quatre reprises sur Fribourg et Genève. Pour en faciliter l'accès, nous avons développé une version plus condensée en partenariat avec l'Association Alzheimer, le foyer de jour La Famille au Jardin, et un groupe de participantes des premiers cours. Le cours sera à nouveau organisé dans le cadre d'un projet de recherche de la Haute école de santé Fribourg.

Votre participation à la recherche impliquera de nous consacrer une heure avant et après les 7 séances du cours pour répondre à des questionnaires, ainsi quelques minutes deux 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 informations

Veillez contacter Mme Sandrine Pihet, responsable du projet et professeure HES : Sandrine.Pihet@hefr.ch
Tél. 026 429 60 52 ou 079 405 61 07.

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

Témoignages de participants :

« 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. »

« C'est un contexte où tout le monde vit ça en plein et a de l'écoute. On sait de quoi on cause et on peut donner des conseils ou autres... en plus judicieux ! »

« 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. »

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg
Rte des Cliniques 15
CH-1700 Fribourg/Freiburg
T. +41 (0)26 429 60 00
www.heds-fr.ch