



12 Fiches pédagogiques

Proche-s aidant-e-s

«Proche aidant-e bien formé-e, Proche aidé-e protégé-e»

2021



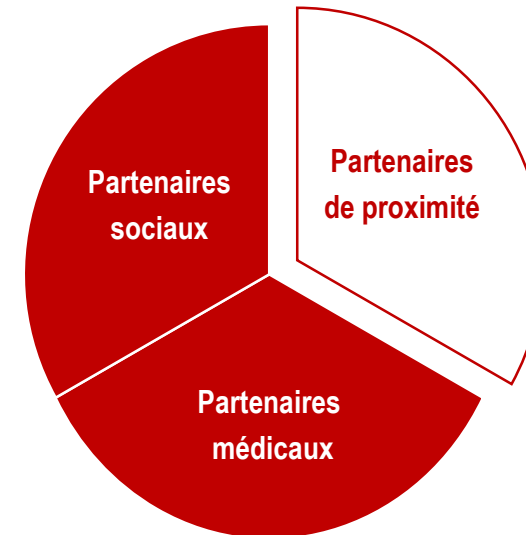
Et si j'étais moi-même proche aidant-e ?

Qui peut devenir proche aidant-e ?

Une personne :

- Capable d'autonomie
- Volontaire et bénévole
- Bienveillante et à l'écoute
- Présente et active

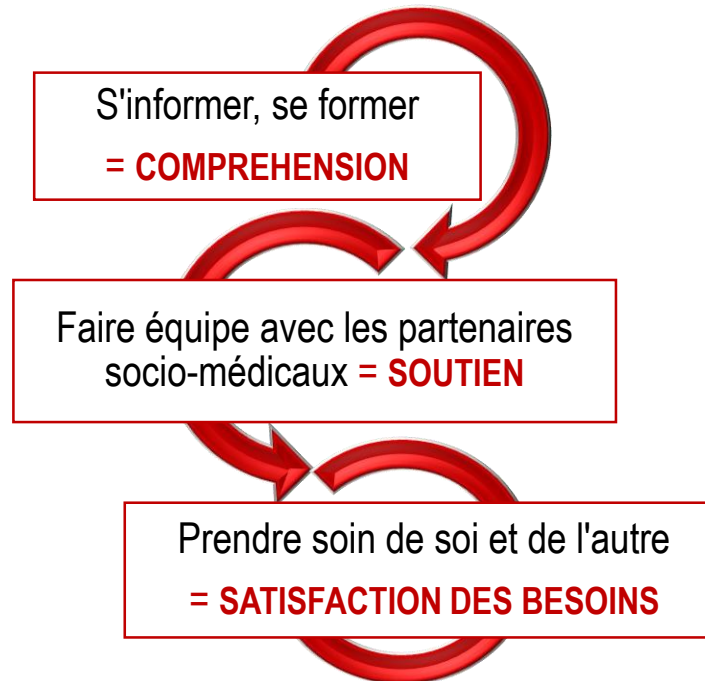
Où se situe le/la proche aidant-e dans le réseau du/de la proche aidé-e ?





Et si j'étais moi-même proche aidant-e ?

Pourquoi l'organisation est-elle si importante ?





Et si j'étais moi-même proche aidant-e ?

Comment aborder la relation d'aide ?

Être centré sur les besoins de l'aidé-e, sans volonté de contrôle.

Réfléchir ensemble aux alternatives possibles.

Être à l'écoute, sans porter de jugement.

Quand est-on « vraiment » aidant-e ?

Prendre soin de quelqu'un, c'est avant tout **prendre soin de soi et se ressourcer !**



Et si j'étais moi-même proche aidant-e ?

Être proche aidant-e, c'est aussi s'informer, se former et demander du soutien lorsque nécessaire.

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Secteur Social et Bénévolat
de 8h à 12h
021 340 00 99
benevolat@croixrougevaudoise.ch

**espace
proches,**

Informer Orienter Soutenir
les proches et proches aidants

0800 660 660
info@espaceproches.ch
www.espaceproches.ch



J'accompagne mon/ma proche dans ses soins et déplacements

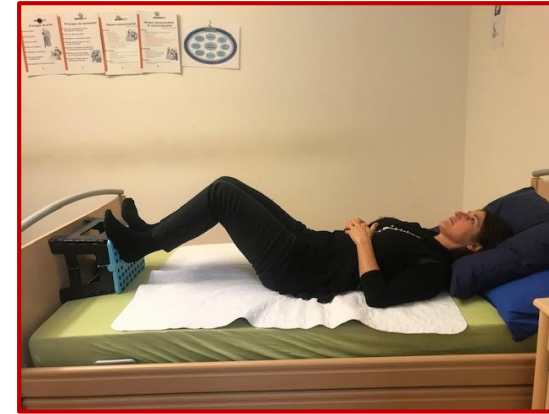
Remonter dans le lit – Trucs et astuces

Pour qu' une personne puisse se remonter seule dans son lit, il est important de baisser le dossier du lit et de lui demander de plier ses genoux.



Vous pouvez bloquer les pieds de votre proche aidé-e en posant vos mains sur ses chevilles.

Votre proche aidé-e peut prendre appui sur ses pieds ainsi bloqués et se pousser seul-e pour remonter dans son lit.



Vous pouvez également installer un escabeau au pied du lit.

Votre proche aidé-e peut ainsi prendre appui sur l'escabeau et se pousser seul-e pour remonter dans son lit.



J'accompagne mon/ma proche dans ses soins et déplacements

Se lever seul-e d'un fauteuil ou une chaise – Trucs et astuces



Si le fauteuil est bas, il est possible de mettre un coussin sur l'assise, ainsi votre proche aidé-e partira d'une position plus haute pour se lever.

Il existe également des plots à mettre sous les pieds des canapés ou fauteuils pour les surélever.



Vous pouvez aussi installer une chaise sur le côté du fauteuil ou du canapé. Celle-ci fournira un appui qui va aider votre proche aidé-e à se lever seul-e.



Demander à votre proche aidé-e d'avancer légèrement son siège sur le devant du fauteuil, de pencher le haut du corps en avant, de prendre appui avec une main sur son genou et de l'autre sur la chaise.

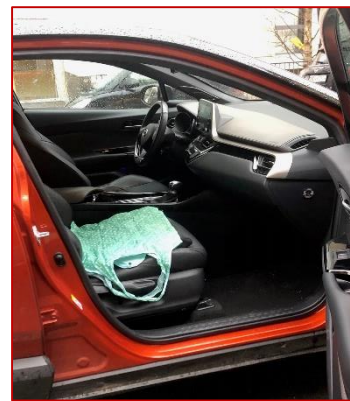


Ainsi, il ne lui reste plus qu'à se lever seul-e.



J'accompagne mon/ma proche dans ses soins et déplacements

Entrer et sortir d'une voiture - Trucs et astuces



Préparation :

- Reculer le siège passager au maximum.
- S' il y a un siège baquet, disposer un coussin sur le siège pour combler le «creux», cela permettra à votre proche aidé-e de sortir et rentrer plus facilement.
- Disposer un sac de course en nylon sur le placet du siège.

Si votre proche aidé-e a de la difficulté à lever les jambes pour les placer dans la voiture, vous pouvez installer un petit escabeau pliable sous ses pieds. Il/elle pourra ainsi pivoter et placer ses jambes dans la voiture plus aisément.



J'accompagne mon/ma proche dans ses soins et déplacements

Aider votre proche à se lever. Que faire pour bien faire?



Flexion du dos = posture sollicitante.
Vous utilisez votre dos et vos bras = douleur à vos épaules.
Prise sous le bras de votre proche = inconfort et douleur pour lui/elle.



Votre dos est droit.
Vous faites le mouvement avec vos jambes = peu de sollicitation pour votre dos et vos bras.

La prise s'effectue aux mains de votre proche avec une prise pouce = confortable et sûre.





Je développe ma communication avec mon/ma proche aidé-e

Choisir le bon niveau de communication

1. La communication ordinaire pour nous aérer l'esprit !

De quoi voudrions-nous parler aujourd'hui ? De sport, d'un film, de nos animaux, de nos voyages, des fleurs, du changement de saison, etc. ?

2. La communication fonctionnelle pour mieux fonctionner ensemble. Dis-moi clairement comment je dois faire !

3. La communication aidante

L'oreille empathique d'un-e proche nous permet d'exprimer ce que nous vivons, ressentons et de quoi nous avons besoin. Bref, de mieux nous comprendre nous-même. Proche aidant-e ou proche, nous en avons tous besoin.





Je développe ma communication avec mon/ma proche aidé-e

Quelques règles et attitudes pour mieux communiquer





Je développe ma communication avec mon/ma proche aidé-e

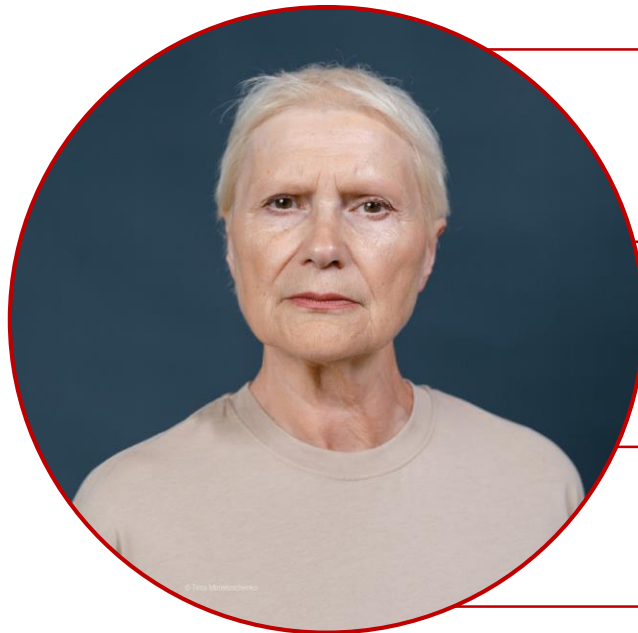
Pistes pour communiquer avec un-e proche atteint-e de troubles cognitifs

- Aborder votre proche tranquillement et de face
- Etablir un contact visuel avec un visage détendu et ouvert
- L'appeler par son nom avec une voix calme et douce
- Donner un message à la fois
- Utiliser des mots simples et concrets, des phrases courtes
- Compléter les paroles avec les gestes et le toucher



Je développe ma communication avec mon/ma proche aidé-e

Quelques conseils lorsque votre proche atteint-e de démence est en colère



● **Humour** : utilisez l'humour en le/la centrant sur l'objet de la colère et non sur la personne.

● **Compassion** : parlez en « je » : « Je me rends compte à quel point tu es énervé-e et je te comprends. »

● **Diversión** : détournez la conversation sur quelque chose qui lui fait du bien.

● **Répit** : faites une pause; sortez de la pièce en disant que vous avez quelque chose à faire et proposez lui d'en parler plus tard.