

PROCHES AIDANTS

MIEUX SE SENTIR POUR MIEUX AIDER

« Prendre du recul m'a beaucoup aidée. » « 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. » « J'ai pu échanger avec des personnes qui vivaient les mêmes situations que moi. » « J'ai appris à être plus patiente et, maintenant, je comprends mieux la maladie. » Ces témoignages émanent de participantes et de participants au cours « Apprendre à être mieux, pour mieux aider ». Ce programme est proposé dans le canton de Fribourg aux proches qui accompagnent au quotidien une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer, d'importants troubles de la mémoire ou d'une autre forme de démence. Il est mis sur pied par la Haute école de santé Fribourg (Heds FR).

Agressivité, changements brusques d'humeur, perte d'orientation, déni, désorientation, difficultés à effectuer des tâches ordinaires: les proches aidants

confrontés à ces types de situation sont souvent démunis. Emotionnellement, c'est lourd, ils se sentent seuls, et le stress qu'ils éprouvent les épuise. Le cours développé par la Heds FR a justement pour objectif de leur donner des outils afin qu'ils puissent mieux gérer l'accompagnement de leurs proches atteints de démence et mieux communiquer avec eux.

Sept séances de 3 heures

Mais, « pour apprendre des stratégies, il faut du temps », pose Sandrine Pihet, professeure à la Haute école fribourgeoise et responsable de ce programme. Celui-ci s'articule autour de sept séances de trois heures chacune, dirigées par un binôme formé d'une infirmière et d'une psychologue spécialement formées. Les groupes sont limités à une dizaine de participants. Ils y abordent la résolution de problèmes complexes, ils sont invités à changer leurs regards sur des situations qui leur paraissent sans

issue, et ils apprennent à demander de l'aide et à trouver les soutiens dont ils ont besoin. En d'autres termes, ils apprennent à prendre soin d'eux-mêmes. « Les cours se basent sur les cas vécus par les participants. Cela passe aussi par des jeux de rôle ou des approches ludiques », détaille Sandrine Pihet.

Ce projet « Apprendre à être mieux, pour mieux aider » a été inspiré et adapté d'un programme lancé au Québec. Il a été testé en 2015 dans les cantons de Fribourg et de Genève. Sous sa forme actuelle, il est proposé depuis trois ans. Cette année dans le canton, il sera donné une fois à Fribourg (il a démarré le 4 mars), une fois à Bulle (dès le 20 mai) et, pour la première fois, dans le Fribourg alémanique (en mai également). Soutenu financièrement par Promotion Santé Suisse, l'Etat de Fribourg et l'association cantonale d'aide et de soins à domicile, il est facturé 210 francs aux participants. **Claude-Alain Gaillet**



La démence en chiffres

128'000	Les personnes atteintes de démence vivant actuellement en Suisse
3700	Les personnes atteintes de démence vivant dans le canton de Fribourg
73%	La part de femmes atteintes de démence
50%	Les personnes concernées qui n'ont pas reçu de diagnostic formel

Sich besser fühlen, um besser zu helfen

Die Hochschule für Gesundheit Freiburg (Heds FR) führt seit drei Jahren einen Kurs für betreuende Angehörige durch mit dem Titel "Sich besser fühlen, um besser helfen zu können" (AEMMA).

Das Programm wendet sich an Angehörige, die im Alltag einen Patienten betreuen, der an Alzheimer leidet, an fortgeschrittenem Gedächtnisschwund oder einer anderen Form von Demenz.

Die sieben 3-stündigen Einheiten wenden sich an Gruppen von rund 10 Personen. Zum Ziel hat es die Vermittlung von Methoden, um den Stress zu meistern, der namentlich bei der

Betreuung von nahestehenden Demenzpatienten entsteht.

Ausgehend von konkreten Erfahrungen der Teilnehmer, greift der Kurs die Lösung komplexer Probleme auf, möchte zu neuen Einsichten in scheinbar ausweglosen Situationen führen und lehrt auch, auf welche Art man Lösungen suchen und finden kann.

Zum ersten Mal wird der Kurs im Mai dieses Jahres in Deutschfreiburg angeboten. Die Kursteilnahme kostet daran 210.- Fr. Auskunft erteilt Frau Sandrine Pihet, Projektleiterin an der Heds FR, Tel. 026 429 60 52 oder E-Mail sandrine.pihet@hefr.ch. **CAG/HB**