

La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



Nous traitons vos données en toute confidentialité. Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l./Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données



> par courriel:

gdpr-infos@help.lu



> ou à l'adresse suivante:

Help a.s.b.l./Doheem Versuergt a.s.b.l.

Protection des données

11, Place Dargent, L-1413 Luxembourg

IMPRESSUM

Help asbl
11, Place Dargent L-1413 Luxembourg
Tél.: 26 70 26
Email: info@help.lu
Site internet: www.help.lu
Editeur responsable: Help asbl
Coordination: Chloé Kolb
Rédaction: Help asbl
Conception graphique: Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression: Print Solutions
Tirage: 3255 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.



LES CENTRES DE JOUR, une solution de répit pour les aidants

Vous vous occupez d'une personne dépendante ou âgée? Vous avez besoin de souffler? C'est normal! Ne culpabilisez pas. Le centre de jour est une solution qui peut vous aider.

L'accueil de la personne aidée en centre de jour est une alternative pertinente pour offrir du répit à l'aidant. Pendant que la personne profite d'activités spécialisées et non-spécialisées pour maintenir son autonomie, l'aidant peut profiter de ce temps libre pour souffler et s'accorder du temps avec l'esprit tranquille. L'équipe encadrante du centre assure à l'aidant une prise en charge qualitative de la personne aidée, ce qui est rassurant.

Et si, en tant qu'aidant, vous profitez de ce temps libre pour participer à des activités telles que proposées dans les clubs senior du réseau Help? Pour en savoir davantage, n'hésitez pas à consulter les programmes des clubs senior sur www.help.lu ou à appeler au **26 70 26**.



Les clients des centres de jour profitent d'activités de soutien spécialisées ou non-spécialisées pour maintenir l'autonomie dans les actes essentiels de la vie.



L'AIDANT, UN PARTENAIRE ESSENTIEL DU QUOTIDIEN



La Journée de l'aidant a été l'occasion d'échanges et de moments de détente pour les participants.

Help a organisé, le 9 octobre dernier, sa 1ère Journée de l'Aidant par le biais de divers événements sur le territoire luxembourgeois. Donnons la parole à **Amélie Thimonier**, infirmière référente du Centre de Jour Chomé qui a tenu un **Café des Aidants**:

«La crise sanitaire que nous traversons bientôt depuis deux années a isolé bon nombre de personnes et les aidants ont été bien plus sollicités qu'à l'ordinaire. Investis corps et âme auprès de leurs proches, les aidants négligent parfois leurs propres besoins, leur propre santé. Or, le rôle de l'aidant est essentiel pour une prise en charge optimale de la personne aidée car ils sont présents au quotidien. Une bonne collaboration entre l'équipe soignante et l'aidant est donc primordiale et complémentaire à la prise en soins de la personne.



Le Café des Aidants a permis aux aidants d'exprimer leurs besoins, d'échanger entre pairs, de partager leurs expériences, de se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls. Quant à l'équipe soignante, elle a informé les aidants sur certaines solutions déjà disponibles au Luxembourg, mais surtout elle a entendu les difficultés rencontrées au quotidien. Nous réfléchissons actuellement à comment répondre à ces attentes et mettre en place des solutions adaptées pour faciliter la prise en charge.»



Vous aidez votre conjoint, un parent, un enfant, un ami ou un voisin? Vous êtes nombreux partout dans le monde à donner de votre temps à un proche malade, atteint d'un handicap, accidenté ou vieillissant et votre rôle est essentiel! D'ailleurs, nous sommes tous susceptibles de nous retrouver un jour dans cette situation. Alors, même si cette aide peut sembler normale et naturelle, elle n'est pas sans conséquence sur le quotidien. C'est pourquoi, il est nécessaire que l'aidant prenne également soin de lui, pour encore mieux pouvoir prendre soin de la personne qu'il aide. C'est là, d'ailleurs, la mission du réseau d'aides et de soins Help: accompagner les aidants afin d'assurer une prise en charge réussie pour son proche mais aussi pour lui-même afin que chaque jour se présente bien.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de cette nouvelle newsletter et en profitons pour vous présenter nos meilleurs vœux pour 2022!

CONSEILS DU QUOTIDIEN

LA NÉCESSITÉ DE SE PRÉSERVER

Prendre soin d'un proche requiert beaucoup d'énergie physique et psychique et de temps. Prendre du temps pour penser à soi, pour prendre soin de soi, se reposer et se ressourcer sont nécessaires.

Comment aider, sans s'oublier, aider mais pas aux dépens de sa propre santé? La première chose qui importe est d'avoir connaissance de ce phénomène d'épuisement de l'aidant, savoir que cela existe. Beaucoup de personnes aidantes sont touchées par cet épuisement, pourtant il ne faut pas oublier que l'on n'est pas seul et qu'il ne faut pas culpabiliser de se sentir épuisé. Identifier les signes vous permettra d'être attentif à votre état de santé tels l'irritabilité générale, l'impulsivité,

l'envie fréquente de pleurer ou de fuir, la difficulté à se concentrer, la fatigue et la perte de la joie de vivre, l'anxiété, la peur, l'insomnie, les cauchemars, la perte d'appétit ou à l'inverse la boulimie ou encore la tendance à consommer des médicaments ou de l'alcool.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, un groupe de parole ou un professionnel du secteur sanitaire et social.

DE WO FINDE ICH ALS PFLEGENDE ANGEHÖRIGER DIE NÖTIGEN INFORMATIONEN?

Als pflegender Angehöriger wird man im Alltag mit vielen Fragen und Situationen konfrontiert. Die richtige Antwort zu finden ist nicht immer einfach. An wen soll ich mich wenden? Wer kann mir helfen?



Das Hilfs- und Pflegenetzwerk Help begleitet Sie jeden Tag und hilft Ihnen dabei, die alltägliche Betreuung der pflegebedürftigen Person zu organisieren. Sie werden bei den nötigen administrativen Schritten unterstützt und bekommen Angebote für mögliche Leistungen und angepasste Dienste. Die Pflegeversicherung ist ein Teil der Gesundheitskasse. Sie übernimmt die Kosten für die Dienste des Hilfs- und Pflegenetzwerks und ist für die Anerkennung des pflegenden Angehörigen zuständig. Bei der Helpline von **Aides techniques** können Sie Informationen erhalten zu technischen Fra-

gen, beispielsweise wenn der Wohnraum umgestaltet oder das Auto angepasst werden muss. Eine weitere wichtige Anlaufstelle für den pflegenden Angehörigen ist der Hausarzt, der meistens als erster mit der Pflegeversicherung Kontakt aufnimmt und auch die erste Anfrage stellt. Beim **Office Social** Ihrer Gemeinde können Sie ebenfalls nach Hilfe und Unterstützung fragen. Dort erhalten Sie Informationen für die Rückerstattung von Kosten und Unterstützung bei den nötigen administrativen Schritten.

DE ES IST NÖTIG, SICH SELBST ZU SCHÜTZEN

Völlig zu Recht ist oft von der Erschöpfung der pflegenden Angehörigen die Rede. Wie kann man also helfen, ohne sich selbst zu vernachlässigen, helfen – jedoch nicht auf Kosten der eigenen Gesundheit?

Achten Sie auf Ihre Gesundheit, indem Sie bereits erste Anzeichen erkennen: allgemeine Reizbarkeit, Aufbrausen, der häufige Wunsch, zu weinen oder davonzulaufen, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit usw. Zögern Sie nicht, sich an Ihren Arzt, eine Gesprächsgruppe oder auch einen Vertreter der Gesundheits- oder Sozialberufe (Sozialarbeiter, Psychologe,...) zu wenden.

DE WIE WICHTIG SOLL DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN DEM PFLEGENDE ANGEHÖRIGEN UND DEM HILFS- UND PFLEGENETZWERK SEIN?



Für die Qualität der Betreuung ist es sehr wichtig eine gute Beziehung zwischen dem pflegenden Angehörigen und der pflegebedürftigen Person aufrecht zu erhalten.

Als Hilfs- und Pflegenetzwerk ist Help an ihrer Seite, um Sie und Ihre Familie bei der Betreuung der pflegebedürftigen Person zu begleiten. Wichtig ist zu allererst eine Hilfestellung bei den nötigen administrativen Schritten. Oft fühlen sich die Angehörigen in einer solchen Situation überfordert und kennen ihre Rechte gegenüber der Pflegeversicherung nicht. Help informiert Sie über die verschiedenen Leistungen und Dienste, die Sie in Anspruch nehmen können. Wir bieten auch verschiedene Möglichkeiten an, um den pflegenden Angehörigen zu entlasten und sein physisches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern. So können wir während des Tages oder auch in der Nacht bei Ihnen zuhause die pflegebedürftige Person in Obhut nehmen, damit Sie sich Zeit für sich nehmen können. Eine weitere Möglichkeit zur Entlastung des pflegenden Angehörigen bietet unsere Tagesstätte (**Centre de jour**). Hier kann die pflegebedürftige Person soziale Kontakte mit anderen Menschen unterhalten, was eine sehr wichtige Abwechslung darstellt. Im Rahmen eines persönlichen Aufnahmegesprächs werden die verschiedenen Möglichkeiten mit der Familie gemeinsam besprochen und die verschiedenen Dienste an die jeweilige Situation angepasst.

Mehr Informationen unter www.help.lu und www.aidant.lu – Tel.: 26 70 26



AIDANT.LU
des infos rien que pour vous!

Votre réseau d'aides et de soins Help a développé le site internet **aidant.lu**. Vous y trouverez des réponses à vos questions et surtout des ressources vers où vous tournez lorsque vous en avez besoin.

En plus, n'hésitez pas à liker la page **Facebook/Aidant.lu**, vous y trouverez des conseils pour votre quotidien.

Plus d'informations:



www.aidant.lu



[Facebook/aidant.lu](https://www.facebook.com/aidant.lu)



26 70 26