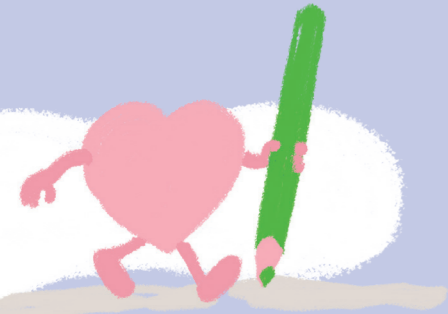


La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



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.  
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: 3150 exemplaires  
Imprimé sur du papier recyclé.



DE IHR HILFS- UND PFLEGENETZWERK HELP IST AUCH IM SOMMER FÜR SIE DA!

Es ist Sommer und Sie möchten ihn auf ruhige und angenehme Weise verbringen, Help ist für Sie und Ihre Lieben da!

Der Sommer ist die Zeit der Entspannung und niemand möchte gestresst oder ängstlich sein.

Sie sind Pflegeperson und möchten mit dem Angehörigen, den Sie betreuen, ein paar entspannende Momente verbringen? Dann denken Sie an den Aktivitäts- und Freizeitservice des Help-Netzwerks.

Wenn Sie der Meinung sind, dass die Gesundheit Ihres Angehörigen es ihm nicht mehr erlaubt, zu reisen oder Freizeitaktivitäten zu genießen, dann irren Sie sich! Das Help-Netzwerk ist stets bemüht, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und bietet Ihnen den Service „Aktivitäten und Freizeit“ an. Dank diesem Service kann jeder eine einzigartige Erfahrung machen

und sich auf einer Reise entspannen oder bei einem Ausflug neue Entdeckungen machen.

Haben Ihre Eltern oder Ihr Ehepartner Schwierigkeiten, zu Hause selbstständig zu bleiben? Befinden Sie sich in der Situation einer pflegenden Person? Help kann Sie unterstützen! Das Netzwerk übernimmt unter anderem die grundlegenden Lebensverrichtungen, Aufgaben im Haushalt, unterstützende und beratende Tätigkeiten. Die Teams unserer lokalen Antennen stehen Ihnen zur Verfügung und beantworten gerne alle Ihre Fragen. Zögern Sie nicht, sie zu kontaktieren!

Weitere Informationen unter der Telefonnummer: **26 70 26**.



Pour vous,  
Aidant

n°3  
3<sup>ème</sup> TRIMESTRE  
2022

L'AIDANT PROFESSIONNEL ET L'AIDANT NON-PROFESSIONNEL, UNE RELATION COMPLÉMENTAIRE!

En tant qu'organisation apprenante, nous nous efforçons de faire face à de nouveaux développements et défis.

Chaque année, le réseau Help organise ses Rencontres des Bonnes Pratiques, une journée de réflexion et d'échange autour des bonnes pratiques de ses collaborateurs et services. La thématique choisie en 2022 était «Le rôle de l'Aidant dans la relation de soin». Cette 14<sup>e</sup> édition s'est déroulée les 12 et 13 mai à Wasserbillig, après 2 ans d'«arrêt forcé», à cause de la crise sanitaire.

Une centaine de professionnels de santé du réseau Help y a participé. Le programme de la matinée fut riche en exposés d'intervenants externes qui ont abordé des sujets tels que la question de la prévention et de la gestion des risques de l'épuisement. Les professionnels Help ont, quant à eux, échangé sur leurs expériences du terrain.

Durant l'après-midi, les soignants, répartis en petits groupes, ont eu l'occasion d'échanger autour de sujets comme le bien-être de l'aidant et de réfléchir aux solutions à développer, ou encore la bien-traitance dans la relation de soins

mais aussi sur le fait que aidant professionnel et aidant familial ne vont pas l'un sans l'autre. Cette journée de sensibilisation du personnel soignant a été très fortement appréciée des participants et tous sont unanimes: «**Il faut continuer à valoriser les aidants car ils jouent un rôle important pour leur proche et les équipes soignantes dans la prise en soins à domicile.**»



INTRO

Die Lockerung der Gesundheitsmaßnahmen ermöglicht es uns, nach und nach wieder ein normales Leben zu führen.

Das Hilfs- und Pflegenetzwerk Help nutzte den milden Frühling, um seine Pflegekräfte zu den jährlichen Treffen der guten Praktiken zu versammeln, um sich über Sie, die pflegenden Angehörigen, auszutauschen, die eine unverzichtbare Rolle im Alltag spielen, an der Seite der Person, der Sie helfen.

Eine Zusammenfassung der 2-tägigen Veranstaltung finden Sie in dieser Ausgabe. Außerdem berichteten wir im letzten Newsletter über ein Programm mit speziellen Aktivitäten für pflegende Angehörige ... Im Juni starteten wir unsere ersten „Ateliers des Aidants“ in Lorentzweiler und unser erstes „Café de l'Aidant“ in Esch/Alzette.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir Sie auch darüber informieren, dass das Netzwerk Help im Oktober seinen 2. „Journée de l'Aidant“ veranstalten wird und wir hoffen, Sie zahlreich begrüßen zu dürfen.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser neuen Ausgabe und wünschen Ihnen einen schönen Sommer!**



CONSEILS DU QUOTIDIEN

## DONNEZ-VOUS LES MOYENS DE VOUS SENTIR MIEUX

Il est important de déterminer vos limites afin de vous respecter.

Par exemple, vous pourriez refuser de faire la toilette de votre aidé, de faire son ménage en plus du vôtre, de gérer ses finances... Dans tous les cas, personne ne peut émettre de jugement de valeurs quant aux limites que vous poserez. Faire appel à un professionnel ou à quelqu'un de votre entourage afin de déléguer des tâches peut libérer du temps et alléger vos préoccupations quotidiennes.

L'aide que vous apportez est précieuse et il faut le reconnaître. Ce que vous accomplissez au quotidien est remarquable même si ce

n'est pas toujours facile et vous pouvez en être fier.

Il est important de le reconnaître et d'entretenir l'estime que vous avez de vous-même. Comme tout individu, l'aidant a besoin de croire en ses capacités pour se sentir en confiance, s'accepter, s'apprécier et le faire transparaître dans ses actions.



## DE SICH GESUND ERNÄHREN, UM AKTIV ÄLTER ZU WERDEN

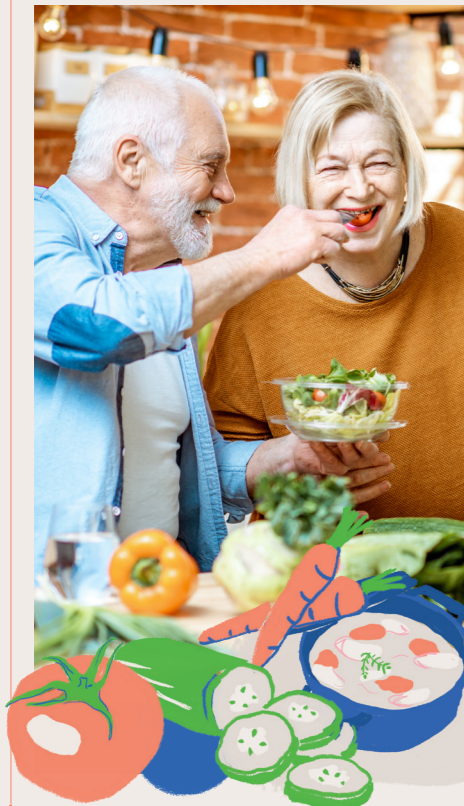
Aktiv das Alter zu genießen heißt zunächst, trotz der Jahre, die ins Land gehen, gesund und körperlich in Form zu bleiben.

Eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige körperliche Betätigung sind unbestreitbar elementare Voraussetzungen, um gesund zu bleiben oder sich nach einer Krankheit oder einem Unfall schnell wieder zu erholen.

Eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige körperliche Betätigung helfen Ihnen dabei sich gegen bestimmte Krankheiten zu schützen (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw.); Problemen mit Müdigkeit oder Osteoporose vorzubeugen; die Risiken

von Stürzen und Brüchen zu mindern; „gut“ älter zu werden, ohne auf die kleinen Freuden des Alltags zu verzichten.

Diese Schlüsselbotschaften sind die Grundpfeiler des im Jahr 2006 in Luxemburg gestarteten Nationalen Plans „Gesond lessen, Méi Bewegen“, dessen Ziel es unter anderem ist, ein Lebensumfeld zu schaffen, das eine ausgewogene Ernährung und eine regelmäßige körperliche Betätigung fördert und an jedes Alter angepasst ist.



## DEUX JOURNÉES RIEN QUE POUR VOUS !

Participez à la 2<sup>e</sup> édition de la Journée de l'Aidant en octobre prochain !

L'année dernière, le réseau Help lançait sa 1<sup>re</sup> Journée de l'Aidant, une première au Luxembourg. Cette Journée spécifique à l'égard des aidants avait pour objectif de leur dédier du temps et un programme d'activités animées par des professionnels du secteur médico-social. L'ambition poursuivie par cette initiative était de permettre aux aidants de trouver des réponses à leurs questions, leurs difficultés et des clés pour mieux vivre leur situation d'aidant. Moment de détente, de rencontres, d'échanges et de convivialité, cet événement a permis aux participants d'accéder à des informations utiles mais aussi de partager leur expérience et leur vécu avec d'autres aidants.



Fort du succès de cette première Edition, le réseau Help organisera à l'automne sa 2<sup>e</sup> Journée de l'Aidant. Nous vous invitons d'ores et déjà à bloquer les dates des 7 et 8 octobre dans vos agendas ! Un programme divers et varié sera proposé, à différents endroits, afin d'offrir un moment de répit aux aidants : café de l'aidant suivi d'un concert, atelier de sophrologie, etc. Nous travaillons actuellement au programme de cet événement et nous vous le communiquerons début septembre.

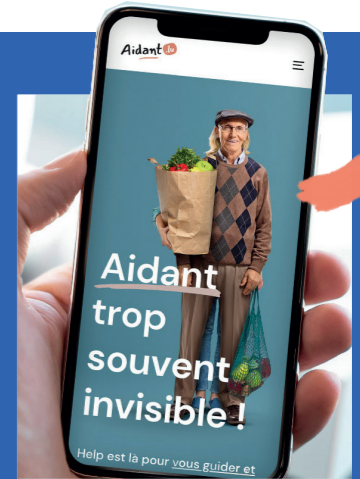
Le réseau Help est très sensible au rôle que joue l'aidant aux côtés du proche dont il s'occupe au quotidien, un rôle complémentaire aux passages quotidiens des soignants à domicile. C'est un travail dans l'ombre qui peut être lourd et épuisant pour l'aidant. C'est pourquoi, la volonté du réseau Help est de proposer des solutions aux aidants pour qu'ils ne s'oublient pas eux-mêmes ! Des professionnels de santé seront également présents lors de cette 2<sup>e</sup> Journée de l'Aidant pour vous écouter et vous donner des conseils pour faciliter votre quotidien. Nous espérons pouvoir vous rencontrer nombreux lors de ces événements.

Chers Aidants, vous êtes indispensables... mais trop souvent invisibles !

## 7 SAVE THE DATE

La Journée de l'Aidant  
2<sup>e</sup> édition

7 & 8  
OCTOBRE  
2022



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](http://www.aidant.lu)



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



26 70 26