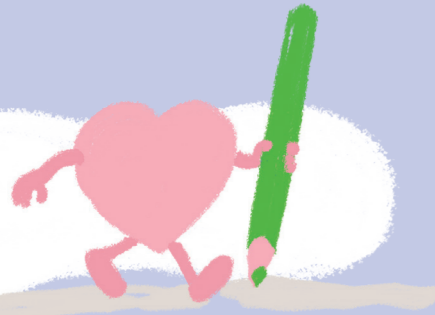


La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



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: Stéphanie Conter
Rédaction: Help asbl
Conception graphique:
Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression: Imprimerie Centrale
Tirage: 3000 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.



Le logement encadré d'Esch-sur-Sûre.

DE WIR KÜMMERN UNS DAS GANZE JAHR ÜBER UM IHRE ANGEHÖRIGEN!

Sie müssen durchatmen, sich ausruhen? Wir haben die Antwort für Sie. Sie sind ein paar Tage unterwegs und möchten Ihren Ehepartner oder Elternteil nicht allein lassen? Vielleicht sind Notfallbetten die Lösung für Sie!

Sie betreuen eine pflegebedürftige oder ältere Person? Sie brauchen eine Verschnaufpause und fahren in den Urlaub? Das ist ganz normal! Fühlen Sie sich nicht schuldig. Um den/die Betreuer*in zu entlasten, ist die Aufnahme in einem Notfallbett eine Alternative, die Personen angeboten wird, die für eine gewisse Zeit allein sind, aber Unterstützung benötigen. Während dieser Zeit kann der/die pflegende Angehörige eine kleine Verschnaufpause genießen und an verschiedenen Aktivitäten seiner/ihrer Wahl teilnehmen, ausgehen, sich bewegen oder sogar in den Urlaub fahren!

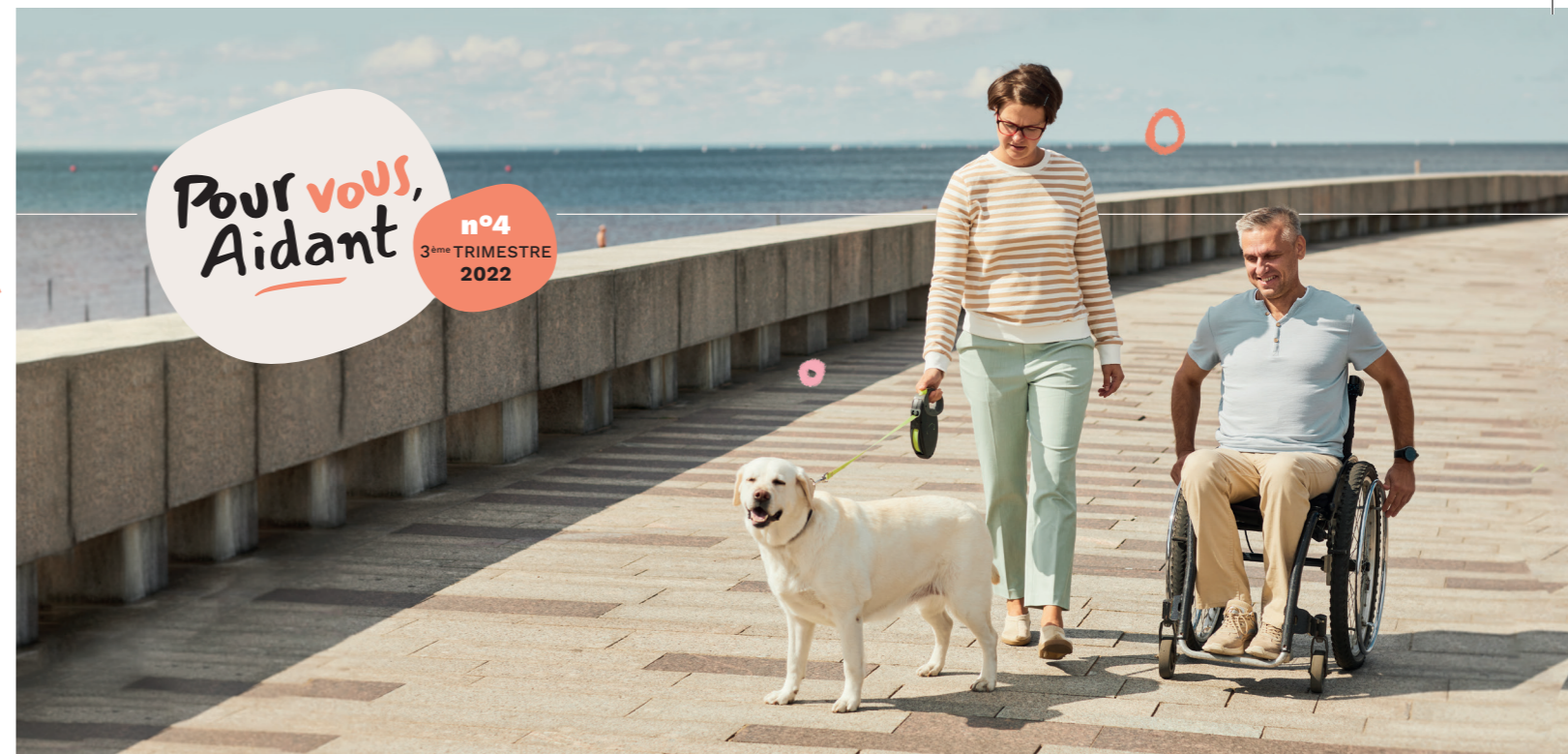
Was ist ein Notfallbett?

Die Notfallbetten im betreuten Wohnen in Esch/Sauer nehmen selbstständige oder leicht pflegebedürftige Klient*innen (bis zu 12 Stunden Pflege pro Woche) auf, und zwar für einen bestimmten Zeitraum.

Die gemütliche Umgebung der renovierten alten Mühle vermittelt Ihnen direkt ein entspanntes und erholsames Gefühl, wie im Urlaub. Idyllisch am Ufer der Sauer gelegen, in der Nähe aller Annehmlichkeiten, ist das betreute Wohnen eine ideale Struktur, um sich in einem Raum zu erholen, in dem man betreut und sicher ist, oder auch, um nach einem Krankenhausaufenthalt einen guten Allgemeinzustand wiederzuerlangen.

Die Notfallzimmer sind möbliert und stehen jederzeit zur Verfügung. Die Studios sind komplett ausgestattet, sodass Sie nichts mehr planen müssen, außer einer schönen Zeit in Würde. Medizinische Versorgung ist den ganzen Tag über gewährleistet, auch während der Aktivitäten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Help unter der Telefonnummer **26 70 26**.



Pour vous, Aidant

n°4
3^{ème} TRIMESTRE
2022

DEUX JOURNÉES RIEN QUE POUR VOUS !

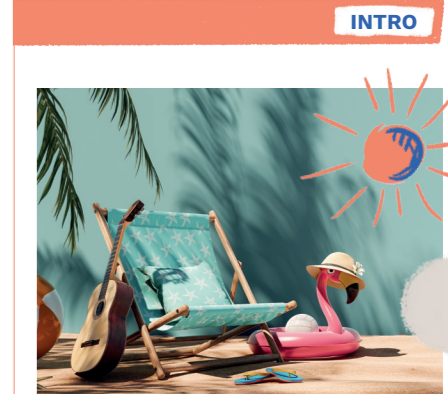
Vous accompagnez régulièrement un proche malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant ? Vous êtes un aidant. Le réseau Help organisera cet automne sa **2^{ème} Journée de l'Aidant**. Alors, joignez-vous à nous ! Cet événement se déroulera les 7 et/ou 8 octobre en fonction des sites et se veut avant tout être le VÔTRE.

Huit lieux ont été retenus sur l'ensemble du territoire luxembourgeois. Venez échanger avec nos professionnels de santé et partager votre expérience ou vos difficultés avec d'autres aidants autour d'un café ou prenez tout simplement un peu de temps pour vous en participant à une de nos

activités de détente au choix. Lors de ces événements, vous trouverez soutien, conseils et solutions pour faciliter votre quotidien et ce, dans un cadre convivial.

Vous trouverez le programme détaillé de ces 2 journées sur notre site internet : www.aidant.lu/agenda. La participation aux activités est gratuite mais l'inscription est obligatoire pour des raisons organisationnelles.

Vous souhaitez participer à une de nos activités mais vous rencontrez des difficultés (garde de la personne que vous accompagnez, soucis de déplacement, etc.) ? N'hésitez pas à contacter votre antenne de soins locale !



Nous espérons que l'été vous a permis de vous ressourcer, vous et vos proches, ainsi que de recharger en vitamine D vos batteries ! Courant juin, le réseau d'aides et de soins Help organisait ses deux premiers événements pour les aidants ; vous en découvrirez les temps forts dans ce numéro.

Nous profiterons également de cette Newsletter pour vous donner quelques conseils et solutions pour vous offrir un peu de répit. Mais avant toute chose, revenons sur l'événement phare de cet automne, la 2^{ème} Journée de l'Aidant.

Sachez qu'à l'heure où vous lisez ces quelques lignes, les préparatifs de cette 2^{ème} Journée vont bon train !

Nous nous réjouissons de pouvoir célébrer cet événement avec vous et espérons vous y voir nombreux.



2^{ème} ÉDITION
JOURNÉE DE L'AIDANT
LES 07 ET 08 / 10 / 2022

Inscrivez-vous!

7/8

CONSEILS DU QUOTIDIEN



DE QUELLE MANIÈRE HELP PEUT VOUS SOUTENIR AU QUOTIDIEN ?

Pour une prise en charge de qualité de la personne aidée, il est nécessaire que l'aidant et le réseau de soins aient une relation étroite et de confiance.

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.

10 GUTE GRÜNDE, OFT ZU LACHEN

Lachen ist jedoch nicht nur ein Schmerzmittel, sondern auch ein echtes Training für unseren Körper: Wenn wir lachen, zieht sich das Zwerchfell – ein zwischen Bauch und Brust befindlicher Muskel – zusammen, drückt die Lungen zusammen und stößt so die sich in ihnen vorhandene Luft aus.

Doch die Bedeutung des Lachens beschränkt sich auch nicht auf diese beiden Punkte. Denn die Liste der Vorteile des regelmäßigen Lachens ist lang.

Denn das Lachen:

- 1. verringert den Blutdruck;
- 2. fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Bluts;
- 3. schützt somit das Herz und verringert das Risiko eines Schlaganfalls;
- 4. stärkt das Immunsystem, denn es vermehrt die Immunzellen und die Antikörper, die die Infektion bekämpfen, was unsere Widerstandskraft gegen Krankheiten verbessert;
- 5. trainiert die Bauchmuskulatur, die Atemwege, die Gesichtsmuskeln, die Beine und den Rücken;
- 6. entspannt den Körper und verringert manche Stresshormone wie etwa Cortisol oder Adrenalin;
- 7. schützt vor Infektionen der Atemwege;
- 8. verbessert das Gedächtnis und die Lernfähigkeit, indem es alle Bereiche des Gehirns stimuliert;
- 9. verbessert die Kreativität und das Gedächtnis;
- 10. stärkt unsere sozialen Bindungen.



UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES, RIEN QUE POUR VOUS !

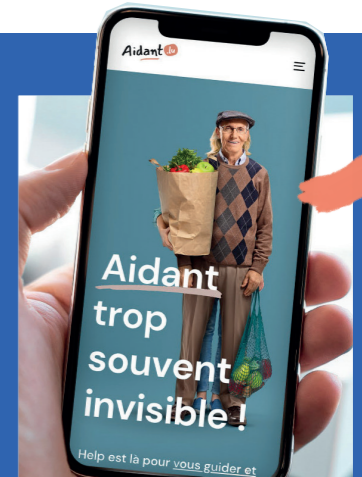
Ateliers des Aidants à Lorentzweiler.



En juin, le réseau d'aides et de soins Help lançait son premier «Café de l'Aidant» à Esch, suivi d'un atelier de sophrologie. Le «Café de l'Aidant» est un espace de parole, animé par un professionnel de santé, ayant pour objectif de soutenir et d'apporter des réponses aux aidants. Ce moment est l'occasion de rencontrer d'autres personnes dans la même situation, de discuter des aspects positifs de la relation d'aide, ou encore de prendre conscience des limites et de l'investissement de chacun. Chaque participant a ainsi pu partager son vécu et ses difficultés éventuelles avec les autres membres du groupe, dans une atmosphère bienveillante et conviviale.

Nous avons également organisé nos premiers «Ateliers des Aidants» à Lorentzweiler mi-juin. Un atelier bien-être avait pour objectif de faire découvrir aux participants quelques gestes simples pour apaiser les tensions du quotidien. Un autre atelier permettait aux aidants de mieux comprendre la démence grâce aux informations de l'Info-Zenter Demenz. Et un dernier atelier avait pour objectif d'aider le participant à préserver sa santé physique en apprenant les bonnes postures à adopter au quotidien avec nos kinésithérapeutes et ergothérapeutes.

Ces différentes initiatives ont été fortement appréciées par les participants mais aussi par nos soignants qui ont aimé cette ambiance intimiste. D'autres événements similaires seront organisés prochainement. Nous vous tiendrons informés !



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)



27 55-3078