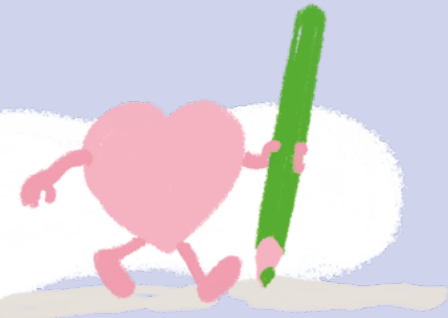


La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



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, Tina Noroschadt
Rédaction: Help asbl
Conception graphique:
Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression: Imprimerie Centrale
Tirage: 2100 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.



Bernadette Schmit mit ihrem Lebensgefährten Johnny Clemens.

© Tageblatt / Julien Garroy

DE WARUM DIE ROLLE PFLEGENDER ANGEHÖRIGER UNTERSCHÄTZT WIRD*

Bernadette Schmit ist 90 Jahre, kinderlos und gesundheitlich nicht mehr fit genug, um allein in ihrem Haus in Esch/Alzette zu rechtzukommen. Doch dank der Hilfe ihres Lebensgefährten „Johnny“ Clemens kann sie autonom leben. Jeden Morgen kümmert er sich ums Frühstück, während ein Pflegehelfer von Help seiner Partnerin beim Waschen und Anziehen hilft. Anschließend räumt er ab und macht einen Spaziergang.

„Wenn Johnny nicht wäre, wäre ich schon längst im Pflegeheim“, sagt Bernadette Schmit. Sich um sie zu kümmern und jeden Tag gemeinsam zu verbringen, ist sein Lebensinhalt. Johnny Clemens re-

gelt den Alltag, die Rollen sind vertauscht: Als pflegender Angehöriger kümmert er sich um die Wäsche, kauft ein, sorgt für einen geregelten Tagesablauf und dass ihr an nichts fehlt.

Dany Leger weiß das zu schätzen und ist als „Aide-Soignant“ ein wichtiger Ansprechpartner. Der Pflegehelfer kommt täglich und ist für die Körperhygiene zuständig, begleitet Bernadette Schmit auf die Toilette und schaut, dass sie ihre Medikamente nimmt.

Bernadette Schmit ist eine von aktuell rund 8.800 Personen, die pflegebedürftig sind, aber zu Hause versorgt werden.

Dank Johnny.

*Zusammenfassung/Auszüge aus dem „Tageblatt“-Artikel vom 6. Oktober 2022, Autorin: Wiebke Trapp.



Pour vous,
Aidant

N°5

RETOUR SUR LA 2^{ÈME} JOURNÉE DE L'AIDANT

Peut-être avez-vous participé à un des nombreux événements organisés dans le cadre de la 2^{ème} Journée de l'Aidant qui s'est déroulée les 7 et 8 octobre derniers? Les différents « Cafés des Aidants » ou groupes d'échange ont permis aux participants d'exprimer leurs besoins, d'échanger entre pairs, de partager leurs expériences et de se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls.

« Il est très important d'avoir un espace où parler de choses lourdes, pas évidentes, d'être prise au sérieux et comprise. » (Aidante de sa mère, 57 ans)

« Man fühlt sich wohl bei Menschen, die das gleiche Schicksal teilen. » (Aidante de son conjoint, 67 ans)

Certaines activités que l'on pourrait qualifier davantage de moments de détente, comme des ateliers djembé, concerts ou encore initiations à certaines techniques de relaxation ont également été fortement appréciées par les participants. En effet, souvent fortement investis auprès de leur proche, les aidants ont tendance à s'oublier eux-mêmes et négligent alors parfois leurs propres besoins, leur propre santé.

Cette Journée et les activités proposées dans le cadre du projet Aidant.lu se veulent au service de l'aidant car son rôle est essentiel pour une prise en charge optimale de la personne aidée.

Quant aux équipes soignantes présentes lors de ces Journées, elles ont apprécié ces temps d'échange avec les participants, elles ont aussi pu les renseigner sur certaines solutions existantes mais surtout elles ont entendu les difficultés rencontrées au quotidien par les aidants. A l'heure où vous lisez cette Newsletter, nous sommes en train de préparer le calendrier des événements pour 2023. Des groupes de rencontre entre aidants seront organisés à Esch-sur-Alzette, Lorentzweiler et Wasserbillig. Nous vous tiendrons informés rapidement et espérons vous voir nombreux.

Si vous avez des besoins/attentes spécifiques, écrivez-nous à info@aidant.lu! Nous essaierons d'y répondre au mieux.

#aidant
indispensable

INTRO

Les 7 et 8 octobre derniers, le réseau d'aides et de soins Help organisait sa 2^{ème} édition de la Journée de l'Aidant. Des initiatives similaires étaient également organisées chez nos voisins comme la 9^{ème} édition de la Semaine des Aidants Proches en Belgique ou encore la 13^{ème} édition de la Journée Nationale des Aidants en France. Saviez-vous qu'il existe une Journée européenne de l'Aidant? Elle est célébrée chaque année le 6 octobre. Cette Journée a pour objectif de mettre en lumière toutes les facettes de la situation des aidants pour les soutenir au quotidien. Les aidants, ces proches qui accompagnent dans la maladie et la dépendance. L'Administration d'évaluation et de contrôle de l'Assurance dépendance au Luxembourg a elle aussi communiqué à cette occasion. Dans cette Newsletter, nous reviendrons plus en détail sur cette communication, mais aussi sur notre 2^{ème} Journée de l'Aidant et nous vous dévoilerons quelques informations relatives à notre programme d'activités de 2023.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de cette dernière Newsletter de l'année et à l'approche des Fêtes, nous en profitons pour vous présenter nos meilleurs vœux pour 2023!

CONSEILS DU QUOTIDIEN



VACANCES ET DÉPENDANCE... COMMENT ASSOCIER CES DEUX MOTS ?

Si l'aidant se détend, qui va se charger de la personne malade ?
« Mais qui va sacrifier ses journées et ses nuits à surveiller mon conjoint, mon parent ou mon enfant ? »

Comment les aidants peuvent-ils s'octroyer du répit en toute sérénité ? Comment profiter alors que la personne que vous aidez occupe toutes vos pensées ? « Comment me détendre alors que je t'ai laissé là à m'attendre ? »

Vous l'avez compris : parler de vacances aux personnes qui soutiennent un proche malade, atteint d'un handicap, accidenté ou tout simplement vieillissant est une gageure, presque une provocation. Mais parlons-en quand même !

On croit souvent que les besoins d'une personne malade sont plus impératifs que les nôtres. Or, pour prévenir l'épuisement, pour garder

sa santé physique et son équilibre psychique, **tout le monde a besoin de pause**. Prendre du repos n'est pas un caprice mais une nécessité pour durer. Prendre du répit, retrouver de l'énergie, « se refaire une santé » pour éviter de s'épuiser est un besoin légitime et le satisfaisant va finalement rendre service à ceux que l'on entoure. **Prendre des vacances n'est pas égoïste**, mais une façon d'apprécier la vie. L'un des grands services que nous pouvons rendre à ceux que nous entourons est de nous recréer du goût pour la vie. D'ailleurs, si vous y prêtez attention dans récréation, il y a re-crée !

Et pourquoi ne pas partir ensemble ?

Le réseau Help met à disposition des personnes en perte d'autonomie le service « **Activités et loisirs** » spécifiquement conçu pour leur permettre de profiter de prestations de loisirs ou de vacances mais en étant accompagnés et encadrés par des soignants.

Celui-ci vise à apporter quelques propositions et solutions aux problèmes d'ennui, de restriction des activités à l'extérieur du domicile, voire d'isolement ou de solitude et de routine vécus par certaines personnes. Grâce à l'offre de ce service, chacun vivra des expériences uniques.



N'hésitez pas à contacter votre antenne de soins de proximité pour obtenir le catalogue d'activités ! Il est également disponible en ligne : www.help.lu/fr/nos-services/activites-et-loisirs

L'AIDANT, UN PARTENAIRE INCONTOURNABLE DANS LE MAINTIEN À DOMICILE DES BÉNÉFICIAIRES DE L'ASSURANCE DÉPENDANCE



Au Luxembourg, 72% des bénéficiaires de l'assurance dépendance, vivant à domicile, bénéficient de l'intervention d'un aidant : 11% de façon exclusive et 61% en combinaison avec un réseau d'aides et de soins.

Mais quel est le profil de cet aidant ?

L'Administration d'évaluation et de contrôle (AEC) dresse un portrait de l'aidant dans son rapport biennal, présenté en juin 2022. **47% des aidants sont l'enfant ou le parent** de la personne dépendante et 35% le conjoint. 45% des aidants sont retraités tandis que 32% occupent un emploi. 88% des aidants interviennent **plusieurs fois par jour** auprès de la personne dépendante. Les interventions concernent aussi bien les aides pour les actes essentiels de la vie, mais également, de manière plus générale, pour les tâches de la vie quotidienne (préparation des repas, préparation et administration des médicaments, courses, lessive, soutien moral). L'intensité de ces tâches a certes des répercussions sur la vie de l'aidant et affecte sa santé physique, psychique, sa vie de famille, sociale et personnelle.

L'assurance dépendance reconnaît le travail précieux et souvent difficile de l'aidant. C'est en grande partie, grâce à ce dernier, que la personne dépendante peut continuer à vivre chez elle. D'ailleurs, 71% des aidants estiment que, grâce à leur aide, la personne dépendante peut rester à domicile au lieu d'aller en établissement. Il est donc très important de garantir à l'aidant le soutien requis pour lui éviter le surmenage. Ce soutien peut passer par une collaboration avec un réseau d'aides et de soins, mais aussi par d'autres prestations spécifiques de maintien à domicile telles que l'accompagnement de groupe en centre de jour, les sorties ou déplacements à l'extérieur, les gardes individuelles à domicile, la formation de l'aidant ou encore la possibilité de garde de nuit. Ces prestations n'aident pas uniquement la personne dépendante : elles offrent aussi du soutien et répit à la famille et à l'aidant.

Vous reconnaissez-vous dans ce portrait dressé par l'AEC ? Vous avez des questions, des soucis ? Contactez notre Service Relation Clients au **27 55-30 78** ou par email : info@aidant.lu : nous vous écouterons et discuterons ensemble des solutions possibles.



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**

