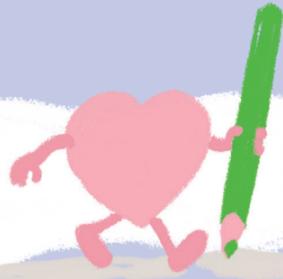


La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



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.



David (16) ist auf den Rollstuhl angewiesen. Für seine Eltern ist es selbstverständlich, ihn täglich zu unterstützen.

Foto: © Privat

DE WENN ANGEHÖRIGE ZU UNSICHTBAREN HELFERN WERDEN*

Jeder von uns kann einmal pflegebedürftig werden. Durch eine Krankheit oder einen Unfall können Betroffene ihre Selbstständigkeit verlieren und den Alltag nicht mehr ohne Unterstützung bewältigen. Meist sind es Verwandte, die einspringen und der pflegenden Person zur Seite stehen.

Eine von diesen „unsichtbaren Helfern“ ist Liliane, die Mutter von David. Durch Sauerstoffmangel bei der Geburt kann er seine unteren Gliedmaßen nicht bewegen und ist deshalb auf einen Rollstuhl angewiesen. David ist heute 16 Jahre alt, liebt Basketball, Fußball und Computerspiele. Von morgens bis abends benötigt der Teenager Hilfe – 365 Tage im Jahr. Für Liliane und ihren Mann ist diese Unterstützung selbstverständlich.

Manchmal wünscht sich David, dass er gehen könnte, um nicht mehr auf Hilfe angewiesen zu sein. Seine Mutter verdrängt den Gedanken und betont, dass ihr Sohn sie nicht müde macht. Mit einem zu pflegenden Angehörigen ist das Leben von Liliane dennoch eng getaktet: Erst wenn der Bus David morgens abholt und zur

Schule fährt, kann Liliane sich auf den Weg zur Arbeit machen. Heute arbeitet sie Vollzeit. Dies ist nur möglich, weil die Familie seit drei Jahren dreimal wöchentlich Unterstützung von einer Help-Pflegerin bekommt, die David nach der Schule zu Hause empfängt und ihm bei Bedarf hilft – bis zum Feierabend seiner Eltern.

David hat gelernt, mit seiner Einschränkung zu leben. So bestellt er eigenständig einen Bus, wenn er zum Fußball möchte. Zudem spielt er gerne Basketball im Verein, demnächst steht eine Vereinsreise ohne seine Eltern an. Manchmal ist Liliane erschöpft, beklagt sich aber nie. Ein Spaziergang und die Unterstützung ihres Mannes helfen ihr, wieder neue Energie und Kraft zu tanken.

*Zusammenfassung / Auszüge aus dem „Luxemburger Wort“-Artikel vom 7. Oktober 2022, Autor: Jean-Philippe Schmit.

Pour vous, Aidant

N°6



NOS ATELIERS THÉMATIQUES DE 2023

Si vous recevez cette Newsletter c'est que vous aidez un proche (parent, enfant, conjoint·e, frère/sœur, un·e ami·e ou un·e voisin·e) de façon régulière :

- dans sa **vie domestique** (pour faire ses courses, préparer ses repas, effectuer ses tâches ménagères, etc.),
- dans des **gestes du quotidien** (l'aider à manger, à s'habiller, à faire sa toilette, à se déplacer, etc.),
- pour ses **relations à l'extérieur** (prendre et l'accompagner à ses rendez-vous médicaux, gérer ses finances ou tout autre démarche administrative),
- par toute forme de **soutien moral** (en lui rendant visite régulièrement, en le stimulant, en l'encourageant).

Cette année, nous avons développé quatre ateliers thématiques, spécialement pour vous. Notre prochain atelier se déroulera en juin : « **Se former aux bons gestes pour aider un proche** ». Notre équipe de kinésithérapeutes et d'ergothérapeutes vous propose-

ront un atelier pratique pour vous apprendre à continuer à prendre soin de votre proche, tout en vous préservant. En effet, aider un proche qui a perdu son autonomie nécessite souvent des gestes fatigants physiquement : soutenir une personne pour l'aider à se lever de son lit, au besoin en utilisant un élévateur, faire passer la personne de son lit au fauteuil, à se relever du fauteuil, à savoir utiliser un lit médicalisé... Autant de gestes auxquels on n'est pas préparé lorsque l'on devient l'aidant d'un proche en perte d'autonomie. Et sans préparation aux bons gestes, vous risquez non seulement de faire mal à la personne que vous aidez, mais aussi de vous blesser vous-même, notamment de vous faire mal au dos.



Alors pour apprendre quelques techniques simples, inscrivez-vous à notre atelier en appelant le **2755-3078** ou par mail à **info@aidant.lu**. Vous trouverez le programme détaillé (activités, lieu, horaire) sur notre site **www.aidant.lu/agenda**. La participation est gratuite mais l'inscription obligatoire.

INTRO

L'année 2023 a déjà bien commencé! Le temps est donc venu pour l'équipe **aidant.lu** de vous adresser sa 1^{ère} Newsletter dédiée entre autres aux **ateliers thématiques** que nous organiserons tout au long de l'année et en l'occurrence à Lorentzweiler et Wasserbillig. Au moment où vous lisez ces lignes, les premiers ateliers « *Comprendre et réagir face à l'agressivité d'un proche* » ont déjà eu lieu. Nous vous en parlons de manière détaillée dans cette édition.

En 2023, nous souhaitons aussi davantage vous solliciter, vous permettre, si vous le souhaitez, d'apporter votre pierre à l'édifice, en partageant votre histoire avec nos lecteurs. Nous souhaitons en effet vous mettre à l'honneur par le biais de témoignages. Dans ce numéro, nous vous partagerons l'histoire de Liliane et de son fils David.

Si vous souhaitez nous raconter vos moments de vie, partager votre quotidien d'aidant :

contactez-nous à info@aidant.lu !

#aidant
indispensable

CONSEILS DU QUOTIDIEN



DES SOLUTIONS PERSONNALISÉES !

Vous connaissez probablement Help24, le système d'appel et d'assistance du réseau Help qui permet de rester autonome en toute sécurité et sérénité.

En plus de ce dispositif, d'autres solutions peuvent être ajoutées afin de sécuriser davantage votre domicile :

- Détecteur de fumée, d'eau, de chute ou de mouvement,
- Ouvre-porte à distance permettant aux personnes autorisées (soignants ou proches), d'entrer en cas de besoin, même si la porte est fermée,

- Système d'alarme avec tirette (notamment pour les salles de bain).

Pour toute question, contactez-nous au **26 70 26** ou envoyez un mail à info@help.lu.



ET SI VOUS TESTIEZ LA MÉDITATION ?



L'avantage de la méditation est que n'importe qui peut la pratiquer n'importe où et à n'importe quel moment. La méditation procure un sentiment de calme et de paix. Elle constitue ainsi un excellent moyen de soulager le stress et les tensions. Méditer et bien respirer peuvent (presque) tout changer. Et si vous essayez vous aussi pour voir ce que cela vous procure ? Il existe plusieurs applications comme, par exemple, PetitBambou qui vous fera découvrir gratuitement la méditation sur 8 séances, la respiration sur 3 séances, ainsi que la pleine conscience sur 3 séances.

cellent moyen de soulager le stress et les tensions. Méditer et bien respirer peuvent (presque) tout changer. Et si vous essayez vous aussi pour voir ce que cela vous procure ? Il existe plusieurs applications comme, par exemple, PetitBambou qui vous fera découvrir gratuitement la méditation sur 8 séances, la respiration sur 3 séances, ainsi que la pleine conscience sur 3 séances.

applications comme, par exemple, PetitBambou qui vous fera découvrir gratuitement la méditation sur 8 séances, la respiration sur 3 séances, ainsi que la pleine conscience sur 3 séances.

ATELIER: « COMPRENDRE ET RÉAGIR FACE À L'AGRESSIVITÉ D'UN PROCHE »



La maladie, l'avancée en âge ou encore les accidents de la vie peuvent plonger la personne et ses proches dans un monde de changements, d'incompréhensions, de difficultés quotidiennes, d'inquiétudes, d'impuissance, de situations étranges et étrangères. Certaines habitudes, manières d'être, de faire, de parler... peuvent être modifiées au point que l'on peut ne plus reconnaître son parent, son ami, son conjoint.

Que se passe-t-il ? Que vit la personne qui souffre de ce « bouleversement » ? Il est difficile de comprendre et de se représenter la manière dont la maladie affecte les personnes, d'autant que les réactions sont différentes d'une personne à une autre, qu'il s'agisse de la personne malade ou de son entourage.

« Maurice réalise certaines activités par moments, mais pas à d'autres. Vous avez l'impression qu'il le fait exprès, peut-être pour vous embêter, voire par méchanceté, et qu'il ne fait aucun effort. »

« Baptiste lève la main sur vous, vous frappe. Il peut aussi être agressif verbalement. »

« Adèle refuse de prendre ses médicaments et les recrache. »

Voilà quelques exemples de situations du quotidien auxquelles tout proche ou personne « aidante » peut être confronté et que nous avons abordées dans notre 1^{er} groupe d'échange sur la thématique « **Comprendre et réagir face à l'agressivité d'un proche** ». Que « faire » ou « ne pas faire » ? Quelles questions se poser pour mieux comprendre les événements ou éléments qui ont pu favoriser tel ou tel comportement ? Quelles sont les répercussions sur l'entourage ? Tant d'interrogations auxquelles nous avons essayé de répondre ensemble lors de l'atelier.

Si vous aussi êtes confronté-e à une situation similaire, n'hésitez pas à **contacter votre antenne de soins locale** pour quelques conseils.

Quelles que soient les circonstances, **prenez soin de vous**, faites attention à vos propres limites et au risque d'épuisement. N'hésitez pas à vous faire aider, à passer le relais, à vous ressourcer !



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