

Pour vous,
Aidant

N°7



3^E JOURNÉE DE L'AIDANT

Cette année, le réseau d'aides et de soins Help organisera sa **3^e Journée de l'Aidant** ! Saviez-vous qu'il existe une Journée nationale de l'Aidant ? Elle est célébrée le **6 octobre**.

Cette Journée vous est dédiée, à vous qui venez en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne qui vous est proche (enfant, parent, conjoint, frère/sœur) en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Cette Journée symbolique est importante, car elle permet de reconnaître et de valoriser le travail des proches, des aidants, de sensibiliser et de donner une visibilité

à leur contribution continue et bénévole, souvent faite au détriment d'un quotidien déjà lourd.

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 journaliers des soignants à domicile. C'est un travail, souvent sous-estimé, qui peut être lourd et épuisant pour l'aidant. C'est pourquoi, la volonté du réseau Help est de proposer des solutions à ces derniers pour qu'ils ne s'oublient pas eux-mêmes !

À cette occasion, un événement particulier sera organisé et une invitation avec le programme vous sera personnellement adressée. Des échanges et des contacts pourront être tissés lors du verre de l'amitié traditionnellement servi. Nous espérons pouvoir vous rencontrer nombreux lors de cet événement !



Save the date !

3^E ÉDITION
**JOURNÉE
DE L'AIDANT**
LE 06/10/2023



INTRO

Chèr·e Aidant·e,

La première moitié de l'année s'est déjà écoulée. Avez-vous participé à un de nos ateliers thématiques pour les proches aidants ? Actuellement, nous vous proposons un atelier « Se former aux bons gestes pour aider un proche » sur nos sites de Esch-sur-Alzette, Lorentzweiler et Wasserbillig. Nous vous en parlerons de manière détaillée dans cette édition.

Nous aurons aussi le plaisir de vous donner plus d'informations sur notre 3^{ème} Journée de l'Aidant dans ce Numéro. Elle se déroulera le vendredi 6 octobre 2023 et nous vous invitons d'ores et déjà à inscrire cette date dans vos agendas.

Avec le retour de la belle saison, nous mettrons aussi l'accent sur les activités en plein air et les bienfaits mais aussi sur nos Clubs Senior qui proposent des programmes d'activités variées pour tous.

Et pour finir, comme à chaque édition, nous laisserons la parole à une de nos bénéficiaires qui a accepté de partager son quotidien d'épouse et d'aidante avec nous.

Nous vous souhaitons un très bel été !

L'équipe Aidant.lu

CONSEILS DU QUOTIDIEN

CLUBS SENIOR

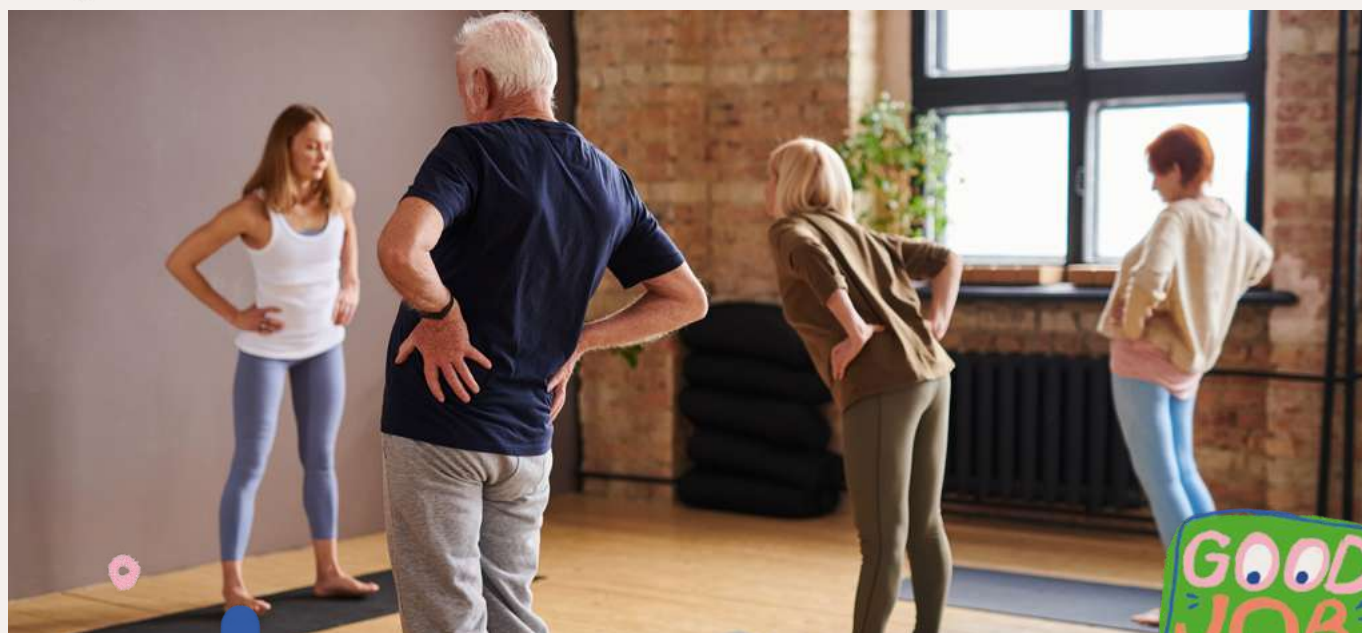
Pratiquer une activité physique quand on est aidant, c'est l'opportunité de rompre l'isolement et de s'autoriser un moment de répit.

Saviez-vous que le réseau Help disposait de 6 Clubs Senior dont le programme d'activités est renouvelé chaque trimestre? Même si ces Clubs s'adressent en priorité aux seniors, chacun, jeune et moins jeune, peut participer aux activités proposées.

Il y en a pour tous les goûts : que vous soyez à la recherche d'activités sportives, culturelles, de détente ou simplement de convivialité, vous trouverez votre bonheur dans leurs programmes très variés.



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



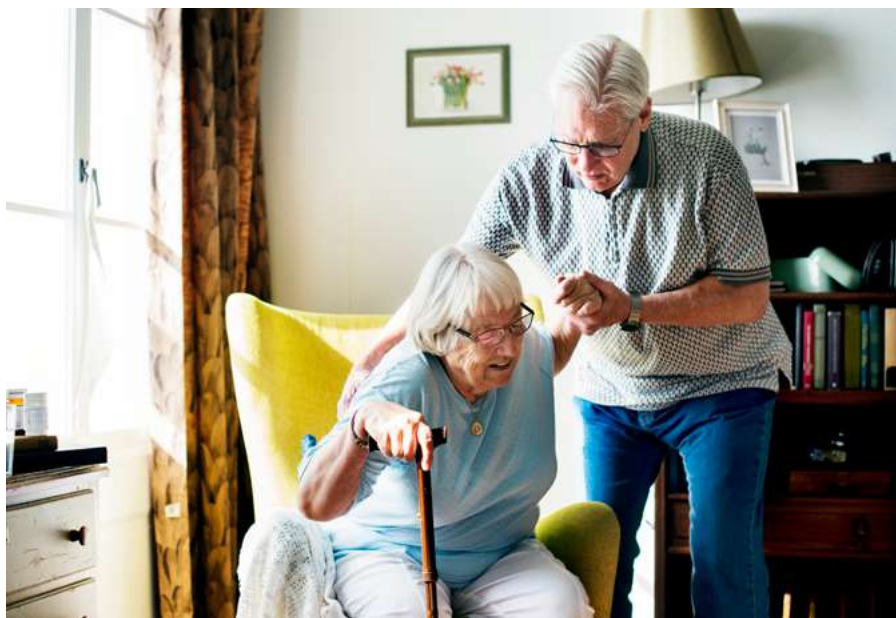
Qu'est-ce que l'activité physique ?

Le terme regroupe tout mouvement musculaire entraînant une dépense d'énergie. Stimulant le corps et l'esprit, l'activité physique améliore l'endurance, l'état musculaire, articulaire et osseux et réduit le risque de maladie, de dépression et de déclin cognitif chez le senior. L'âge et les pro-

blèmes de santé ne sont pas un frein : il faut bien sûr prendre des précautions supplémentaires et demander un avis médical pour adapter les exercices physiques. Mais, au-delà de l'impact sur la forme au quotidien, la pratique d'un sport est un véritable cercle vertueux, qui favorise la **bonne humeur**, entraînant un **bien-être**

psychologique et une **meilleure santé mentale**. La qualité du sommeil s'en trouve elle aussi améliorée. Rappelons qu'il est recommandé de marcher 10 000 pas par jour. Il fait beau, alors profitez-en pour faire une petite balade à l'extérieur ! ;-)

WORKSHOP: „SICH DIE RICHTIGEN HANDGRIFFE ANEIGNEN, UM EINEM ANGEHÖRIGEN ZU HELFEN“



Einem Angehörigen zu helfen, der seine Selbstständigkeit verloren hat, erfordert oft körperlich anstrengende Handgriffe eine Person beim Aufstehen aus dem Bett stützen, wenn nötig mithilfe eines Lifts, die Person vom Bett in den Sessel oder aus dem Sessel heben, ein Pflegebett benutzen ... Auf all diese Handgriffe ist man nicht vorbereitet, wenn man einen Angehörigen pflegt, der seine Selbstständigkeit verloren hat. Wenn Sie sich nicht auf die richtigen Handgriffe vorbereiten, laufen Sie nicht nur Gefahr, der Person, der Sie helfen, wehzutun, sondern auch, sich selbst zu verletzen, insbesondere im Rückenbereich.

In unserem Workshop zu Beginn des Sommers „Die richtigen Handgriffe lernen, um einem Angehörigen zu helfen“ werden unsere Teams aus Physio- und Ergotherapeuten den Teilnehmern einen praktischen Workshop anbieten, in dem sie lernen, wie sie sich um ihren Angehörigen kümmern und sich dabei selbst schützen können.

Sie möchten sich für einen unserer Themenworkshops anmelden?

Kontaktieren Sie uns unter der **Tel.: 27 55-3078** oder per **E-Mail: info@aidant.lu**. Die Teilnahme ist kostenlos, aber eine Anmeldung ist erforderlich.

Wir möchten diesen Newsletter nutzen, um Sie an einige Grundprinzipien zu erinnern:

- 1 Eine Handhabung sollte immer erst nach einer Beurteilung des Zustands der betreuten Person und der allgemeinen Umgebung erfolgen.
- 2 Der pflegende Angehörige sollte sein Maß an Unterstützung an die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Angehörigen anpassen und nicht an seiner Stelle handeln. Wenn die Person in der Lage ist, eine Bewegung oder ein Manöver allein durchzuführen, dann ist es empfehlenswert, sie dies selbstständig und in ihrem eigenen Tempo tun zu lassen, auch wenn dies mehr Zeit erfordert.
- 3 Die Kommunikation zwischen pflegendem Angehörigen und betreuter Person ist unerlässlich: vor, während und nach dem Manöver.
- 4 Verfügbare technische Hilfen nutzen: Allzu oft werden verfügbare technische Hilfen nicht oder zu wenig genutzt, was zu unnötigen Ermüdungserscheinungen bei den pflegenden Angehörigen führt.

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

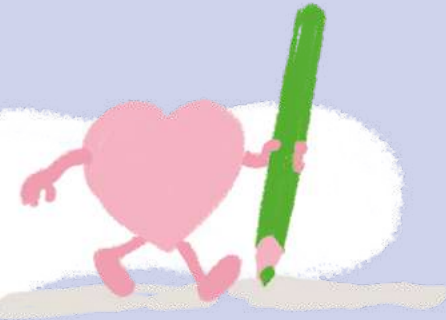


[Facebook/Aidant.lu](https://www.facebook.com/Aidant.lu)



26 70 26

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 : 2000 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.

DE HELFEN KÖNNEN, OHNE SICH SELBST ZU VERGESSEN

Interview mit Nicole, 75, die ihren Mann Albert, 78, pflegt.

Albert ist ein ehemaliger Französischlehrer. Im Jahr 2020 beginnt er leichte kognitive Beeinträchtigungen zu zeigen: Er spricht manchmal unzusammenhängend und vergisst Dinge. Schnell wird von seinem Arzt die Diagnose leichte Demenz gestellt. Die soziale Isolation nach der Gesundheitskrise Covid-19 verschlimmert Alberts Demenz, aber Nicole übernimmt weiterhin allein die Pflege ihres Mannes.

Um zu verhindern, dass sich der Demenzzustand ihres Mannes weiter verschlechtert, verwendet Nicole in verschiedenen Räumen ihres Hauses (Küche, Büro) gut sichtbare Kalender, die das Datum und die Tageszeit anzeigen und so eine zeitliche Orientierung für Albert schaffen. Sie bindet ihren Mann wie gewohnt in die täglichen Aktivitäten ein und behält eine Routine bei, um seine Gewohnheiten nicht durcheinander zu bringen.

Doch im Dezember 2022 ändert sich alles. Albert stürzt die Treppe hinunter. Zu seinen kognitiven Schwierigkeiten kommt ein Bruch des linken Fußes hinzu. Nicole kann die Pflege ihres Mannes nicht mehr allein bewältigen. Sie wendet sich an das Help-Netzwerk: Das Pflegeteam der Antenne Nordstad kommt in den ersten Monaten nach dem Bruch dreimal täglich bei Albert vorbei.

Heute geht es Albert viel besser; die Help-Pflegekräfte kommen nicht mehr zu ihm nach Hause. Nicole hat die Aufgabe übernommen und hilft ihrem Mann beim Anziehen oder Duschen. Der Physiotherapeut kommt noch dreimal pro

Woche für die Rehabilitation von Albert nach Hause. Demnächst soll auch ein Ergotherapeut kommen, um an seinen kognitiven Störungen zu arbeiten.

Wie steht es mit seiner Demenz? Alberts Knochenbruch hatte ihn bewegungsunfähig gemacht, sodass er vier Monate lang im Obergeschoss seines Hauses leben musste. Er konnte keine Treppen mehr hinuntergehen und verlor alle seine Orientierungspunkte. Dank der Physiotherapeutin und des Handlaufs an der Treppe kann Albert heute wieder ins Wohnzimmer und in die Küche hinuntergehen und findet allmählich seine Gewohnheiten im Haus wieder.

Außerdem besucht Albert seit zwei Monaten das Tageszentrum in Lorentzweiler zweimal pro Woche. Er genießt diesen Ausflug und nimmt bereitwillig an den Aktivitäten teil. Diese Tagesbetreuung wirkt sich positiv auf seine kognitiven Störungen aus, da er sozial betreut und kognitiv stimuliert wird. Nicole kann sich in dieser Zeit eine Auszeit nehmen und hat Zeit für sich selbst Friseur, Pediküre, Restaurantbesuch, Spaziergang mit einer Freundin, Lesen etc. So hat das Paar seinen eigenen Rhythmus gefunden!

Nicole weiß, dass sie sich auf das Netzwerk Help verlassen kann, wenn sich der Zustand ihres Mannes verschlechtern sollte.

