

Dossier de presse
octobre 2011

Fonds de dotation **Aidant attitude**



Informations, soutien, réconfort aux aidants

Site internet :
www.aidantattitude.fr

Pierre DENIS – Président fondateur
Adresse email : contact@aidantattitude.fr

Journée des aidants du 6 octobre

Atelier de prévention sur les chutes



A l'occasion de la journée nationale

Virginie Fleuriot, directrice de Korian Monceau

Aidant attitude fonds de dotation dédié à
l'information des aidants (www.aidantattitude.fr),

Vous invitent à participer à
l'atelier Korian – conseil aux familles et aux aidants :

« Comment prévenir la chute de la personne âgée à domicile ? »

*Comprendre les causes et les risques de la chute.
Echanger des conseils très pratiques.*

Il sera animé par des professionnels de l'établissement :
médecin gériatre, psychomotricienne, ergothérapeute.

Jeudi 6 octobre 2011 de 17 heures à 18 heures
à Korian Monceau, 26 rue Médéric, 75017 Paris

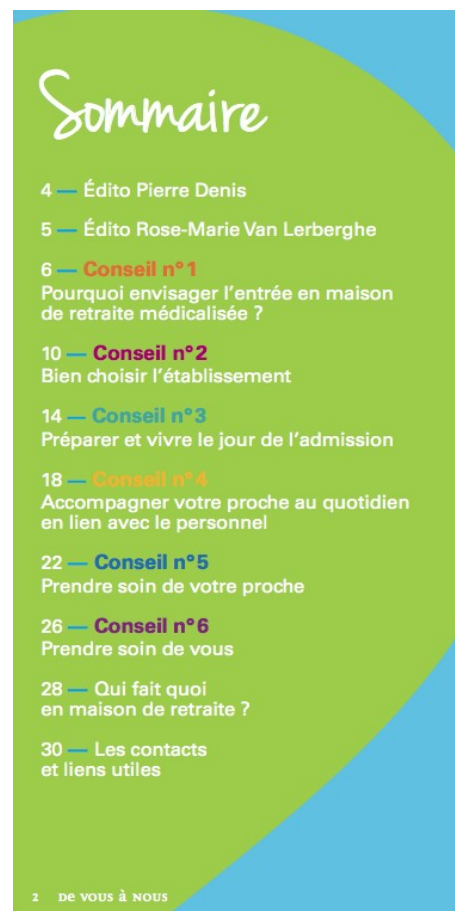
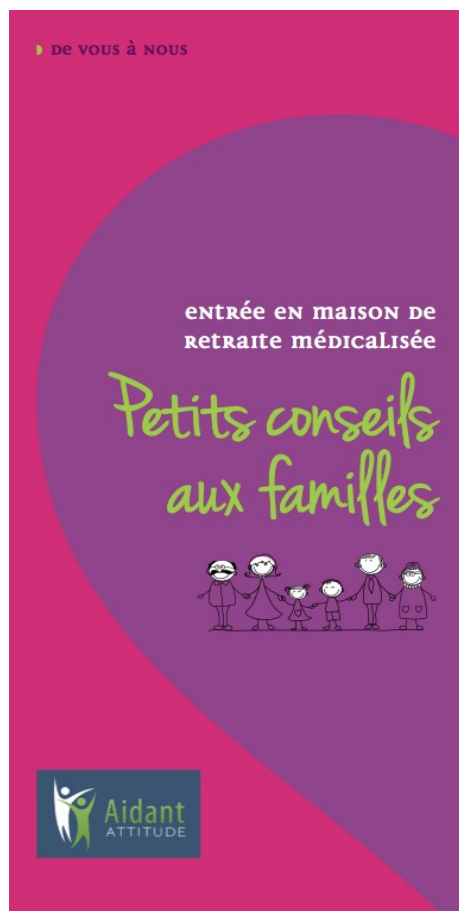
Le nombre de places étant limité, nous vous prions de confirmer votre venue
auprès d'Hafida Cola au 03 81 56 78 55 ou par mèl à :
h.colat@groupe-korian.com avant le 30 septembre.

**Aidant attitude
et
Korian
organisent un
atelier de prévention
sur les chutes**



Journée des aidants du 6 octobre

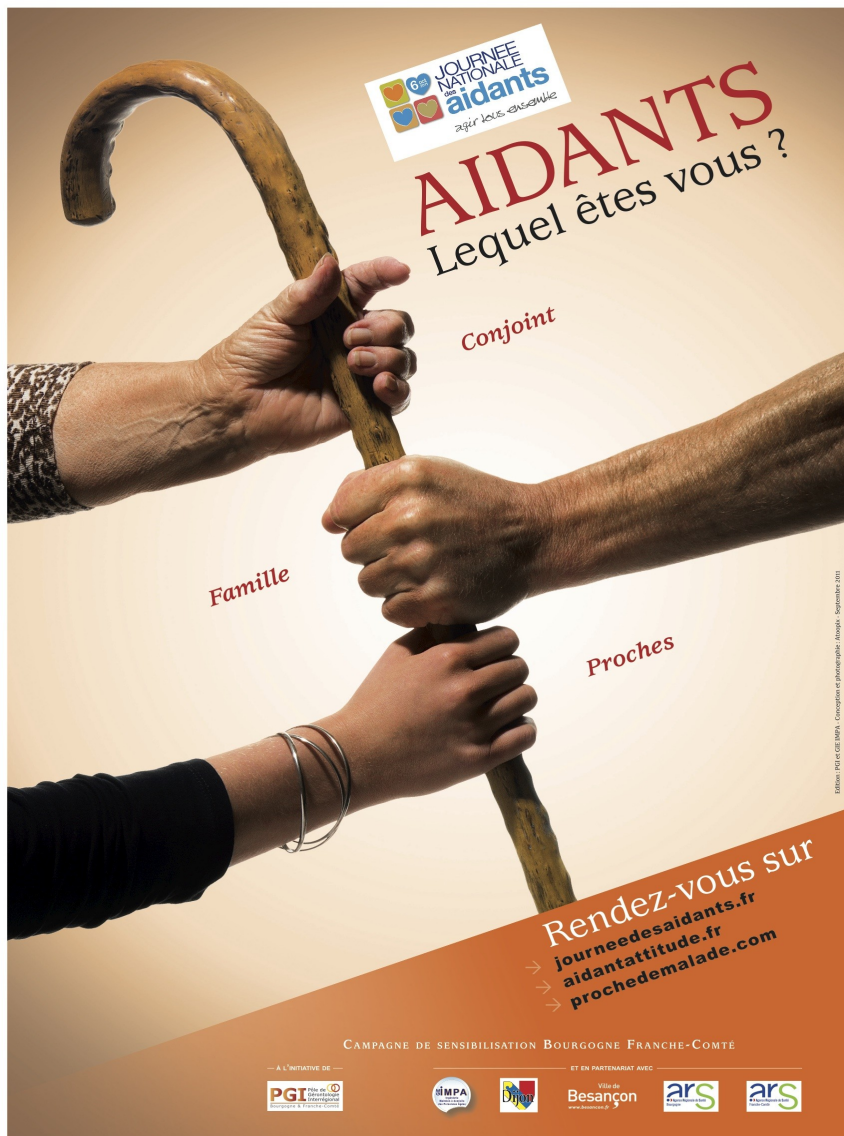
Guide « petits conseils aux familles »



**Aidant attitude
et
Korian
réalisent et éditent
un guide pratique à
l'attention des
familles qui ont un
proche en EHPAD
ou souhaitent faire
entrer un proche en
EHPAD**

Journée des aidants du 6 octobre

Pôle gériatologique inter régional de Bourgogne Franche Comté



JOURNÉE NATIONALE
des aidants
agir les essentiels

AIDANTS

Lequel êtes vous ?

Conjoint

Famille

Proches

Rendez-vous sur
→ journeedesaidants.fr
→ aidantattitude.fr
→ prochedemalade.com

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION BOURGOGNE FRANCHE-COMTE

À L'INITIATIVE DE

ET EN PARTENARIAT AVEC

MPA
Besançon
ars
ars

L'adresse du site Aidant attitude est apposée sur l'ensemble des documents du pôle gériatologique inter régional de Bourgogne Franche Comté

Journée des aidants du 6 octobre

Document magazine « faire face à la dépendance d'un proche »

Faire face à la dépendance d'un proche

Des aidants témoignent
Des experts conseillent

Institut AdhAP
FORMATION À L'ASSISTANCE À DOMICILE

La vie sociale

ndance chez l'aidant. nté le constatent au ment sur la nécessité eplètement sur soi. Il en et de la bonne relation ec l'extérieur, conserver u'il faut constamment n de tous !

heure. », ble et j'ai trop peur non absence ». re 1 fois tous les re autrement ».

Le reste du temps

Laura 12 ans, qui a le syn- as, ne marche pas). est pour moi une tranqui- le reste du temps je cours, là préparer un vrai repas, plus ble, tout est prêt, je suis dis- ous passons de très beaux e temps pour les câlins, les

échanges. Je la sens détendue. »



CONSEILS D'EXPERT

S'aménager du temps

Dominique Lery, présidente et co-fondatrice d'AdhAP Services

« Que l'on soit en activité ou à la retraite, il est capital de garder du temps pour soi, pour sa famille, ses loisirs (lire, regarder un film, se balader, faire du sport, etc.). Ces moments à soi sont sources d'équilibre. Les relations sociales avec ses amis, sa famille, restent primordiales. Elles permettent non seulement de se changer les idées mais aussi de refaire le plein d'énergie. Profitez de la présence de l'auxiliaire pour cela.

Éviter l'isolement

S'occuper d'une personne fragilisée conduit parfois l'aidant à perdre contact avec l'extérieur. Cet isolement est à prendre très au sérieux : appelé « syndrome d'emprisonnement », il peut générer une dépression courante chez les aidants familiaux. Il est de ce fait conseillé de rencontrer les associations de familles ou les groupes de parole pour discuter, échanger sur ce que l'on vit, ses difficultés, ses interrogations... »



CONSEILS D'EXPERT
Pierre Denis, fondateur du fonds de dotation « Aidant Attitude »

Les réseaux sociaux : un outil puissant contre la désocialisation des aidants familiaux

L'aidant, qu'il soit seul à assumer cette charge ou en famille, a souvent bien peu de temps pour lui. Au rythme de la perte d'autonomie de la personne aidée, qui a de moins en moins de contacts avec l'extérieur, il se désocialise également.

Attention à ne pas se couper du monde

Pris dans une spirale de soucis, une logistique quotidienne à mettre en place et à maintenir coûte que coûte, l'aidant donne fréquemment une trop grande partie de son temps à l'aide. Les sorties se raréfient, plus de cinéma, de sport, de projet personnel, moins de moments à partager en famille... Cette situation aboutit parfois, avec un effet croisé de stress et de fatigue, à une dépression voire à des accidents (accident de la route, maladie, suicide, divorce, état dépressif continu, démission du milieu professionnel).

Le meilleur moyen de rester en contact

L'aidant n'ayant plus de temps pour lui, il dispose de peu de temps pour aller vers les autres. Il faut alors prendre les moyens là où ils sont, à portée de mains. Avec internet et les réseaux sociaux, de très nombreuses portes s'ouvrent vers l'extérieur sans sortir de chez soi.

Simple et à la portée de tous

Vous trouverez facilement sur le web des sites d'information, spécialisés

ou non. Il y a également des forums qui permettent d'entrer en contact avec d'autres aidants, d'échanger, de poser des questions...

Les avantages des forums pour aidants

- Échanges riches et très concrets avec des personnes vivant des situations similaires.
- Grande liberté d'expression : on peut écrire ce que l'on vit, ressent, sans craindre d'être jugé.
- Échanges de contacts, d'informations pratiques, d'astuces, de conseils, d'adresses.
- Échanges d'expériences qui confortent et rassurent sur une démarche à suivre, etc.
- Possibilité de poser une question sur un sujet très pointu et de trouver rapidement un autre aidant ou un professionnel qui peut répondre instantanément ou dans un délai court.
- Contact avec des personnes qui connaissent des maladies rares, sur lesquelles il existe peu d'informations.
- Accès à des contacts qualifiés.
- Mise en relation avec des professionnels de la santé, des psychologues (certains sites proposent les services gratuits de psychologues pour répondre à des questions précises, que l'on ne souhaite pas rendre publiques).
- Gain de temps : immédiateté des contacts et des réponses apportées aux questions posées.

Important à savoir :

La majorité des forums et blogs sont "modérés", c'est-à-dire qu'ils filtrent les messages commerciaux ou d'internautes mal intentionnés.

Quelques exemples de forums internet pour les aidants :

- www.aiderautonomie.fr/Communauté/?secteur=2
- www.handicap.fr/forum
- www.aveclesaidants.fr/forum
- www.aiderlesaidants.com
- www.lamaisondesaidants.com/temp_forum
- www.agevillage.com

Et si vous le pouvez...

N'hésitez pas à participer à des "groupes de parole" ou aux "Cafés des aidants". Ils sont autant de bonnes occasions de sortir de chez soi pour rencontrer d'autres aidants et des professionnels de santé.

Participation à l'édition d'un document d'information pour les aidants, en collaboration avec l'institut ADHAP