

# Cours gratuits pour aidants



Stöftung  
HËLLEF  
DOHEEM

25  
JOER

#aguddenhänn

## Objec if des 5 cours:

Ces cours s'adressent à toutes les personnes qui s'occupent d'un membre de leur famille à domicile et fournissent des informations, des idées et des stratégies pour faciliter le quotidien d'un aidant informel.

## Taille des groupes:

6 à 12 personnes.

## Ou ils pédagogiques :

Présentation PowerPoint, questionnaires si nécessaire, table ronde ou échange d'expériences, mises en situations.

## Lieu:

Au nord du pays : **Centre pour personnes âgées "Foyer Aalbach", 6 place des Villes Jumelées, L - 5627 Mondorf-les-Bains.**

Nos cours étant financés par des dons à la Fondation Hëllef Doheem, nous tenons à préciser qu'en cas de non-présentation sans annulation préalable, des frais de 20 euros par cours peuvent être facturés.

## La Stöftung Hëllef Doheem invite à ses prochains cours gratuits pour aidants

### 1. Prendre soin de soi

- Signes de surmenage et de fatigue qui doivent alerter
- Reconnaître et respecter ses propres besoins
- Identifier ses propres ressources et comment se protéger face au surmenage

**Samedi, 21.09.2024 Français: 09.00 – 11.30**

**Lux: 14.00 -16.30 Ort: Mondorf-les-Bains**



**Inscription: ADMIN.AS@SHD.lu ou tel.: 402080-7200**

## 2. La prévention des risques secondaires

- La personne dépendante au centre de l'attention (selon l'Assurance Dépendance) :
  - » l'hygiène corporelle: se laver, brosser ses dents, laver ses cheveux, entretenir sa peau, sa barbe et ses ongles et se rendre aux toilettes
  - » la nutrition: « Boire et manger pour le corps et l'esprit », rôle essentiel de l'alimentation adaptée à chaque personne ?
  - » la mobilité: s'habiller, se déshabiller, se lever, se coucher, s'asseoir, se déplacer dans son logement, entrer et sortir de son logement, monter et descendre les escaliers.
- Comment aider la personne dépendante au niveau hygiène corporelle, nutrition, mobilité avec p.ex. observation, exercices de mobilité, alimentation adaptée, les ressources (aspect social, psychologique, physique) en prévention
- Le soutien nécessaire par rapport aux risques secondaires :
  - » Quels sont les risques : déshydratation, dénutrition, chute, problèmes de déglutition, escarre, symptômes pénibles (p.ex. digestifs, au niveau du comportement...), dégoût dans les soins... et que faire pour les réduire ?

**Mardi 25/06/2024 : Lux : 14.00 – 16.30 Français : 17.30 – 20.00 Lieu : Wahlhausen**

## 3. Manutention: Les moyens facilitant la mobilisation des proches

- Qu'est-ce que la manutention ?
- L'environnement et la manutention
- L'utilisation d'aides techniques
- Les techniques de base aidant/aidé
- Les risques de chute et le relevé de chute
- Essais pratiques et cas particuliers

**Mardi 02/07/2024 : Lux : 14.00 – 16.30 Français : 17.30 – 20.00 Lieu : Wahlhausen**

## 4. La communication comme instrument de soins

- La communication dans ces pathologies pour l'aidant par rapport à la personne en perte d'autonomie
- Points à développer au niveau de la communication
- Présentation des aides à la communication
- Inversion des rôles: signification et savoir comment agir

**Mardi 09/07/2024 : Lux : 14.00 – 16.30 Français : 17.30 – 20.00 Lieu : Wahlhausen**

## 5. Les soins palliatifs, la législation, discussion sur la fin de vie

- Que signifient les soins palliatifs ?
- Législation luxembourgeoise autour des soins palliatifs
  - » Directives anticipée
  - » Personne de confiance
  - » Disposition de fin de vie
  - » Euthanasie
  - » Congé d'accompagnement
- Processus de mourir : informations importantes pour l'aidant, sur les différentes phases de fin de vie
- Formalités lors d'un décès

**Mardi 16/07/2024 : Lux : 14.00 – 17.00 Français : 17.30 – 20.30 Lieu : Wahlhausen**

**Inscription:**

**ADMIN.AS@SHD.lu**

ou

**Tel.: 402080-7200**