

# Cours gratuits pour aidants



Stëftung  
HËLLEF  
DOHEEM

25  
JOER

#aguddenhänn

## Objectifs 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.

## Outils pédagogiques :

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

## Lieu:

Au sud 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 Stëftung 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 Lieu: Mondorf-les-Bains**



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

## 2. La prévention des risques secondaires grace à des soins adaptés

- La personne dépendante au centre de l'attention:
  - Hygiène corporelle
  - Nutrition: « Manger et boire pour le corps et l'esprit », le rôle essentiel de l'alimentation adaptée à chacun ?
  - Mobilité.
- Comment aider une personne dépendante dans le domaine de l'hygiène corporelle, de la nutrition, de la mobilité avec p.ex. l'observation, des exercices de mobilité, une alimentation adaptée, des ressources préventives (aspect social, psychologique, physique)
- Le soutien nécessaire en ce qui concerne les risques secondaires :
  - Quels sont les risques? Déshydratation, dénutrition, chute, problèmes de déglutition, escarres, contractures, thromboses, pneumonie, symptômes pénibles (p.ex. digestifs, au niveau du comportement...), dégoût lors des soins... et que faire pour les réduire ?

**Samedi, 28.09.2024 Français: 09.00 – 11.30 Lux: 14.00 -16.30**

**Lieu: Mondorf-les-Bains**

**Inscription:**

**ADMIN.AS@SHD.lu**

ou

**Tel.: 402080-7200**

## 3. Manutention "Mesures facilitant la mobilisation des proches nécessitant des soins

- Qu'est-ce que la manutention ?
- Créer un environnement optimal
- L'utilisation d'aides techniques
- Les techniques de base d'aide/d'assistance
- Chutes et leurs conséquences, prévention des chutes
- Exercices pratiques

**Samedi, 05.10.2024 Français: 09.00 – 11.30 Lux: 14.00 -16.30 Lieu: Mondorf-les-Bains**

## 4. Communiquer avec une personne ayant des capacités cognitives réduites

- La spécificité de la communication dans le cadre des différentes pathologies (p. ex. démence, accident vasculaire cérébral).
- Points à développer au niveau de la communication par exemple le contact physique si une communication verbale n'est plus possible
- Présentation d'aides facilitant ou permettant la communication
- Inversion des rôles: quand les enfants s'occupent de leurs parents, signification et approche

**Samedi, 12.10.2024 Français: 09.00 – 11.30 Lux: 14.00 -16.30 Lieu: Mondorf-les-Bains**

## 4. Les soins palliatifs, la législation, discussion sur la fin de vie / la mort et le deuil

- Que signifient les soins palliatifs ?
- Loi Luxembourg
  - Explications sur la directive anticipée et l'euthanasie
  - Congé d'accompagnement d'une personne en fin de vie
  - Personne de confiance
  - Processus de fin de vie - Informations pour les aidants informels sur les différentes phases (p.ex. douleurs, symptômes pénibles) et le soutien possible de Hëllef Doheem
- Formalités après un décès

**Samedi, 19.10.2024 Français: 09.00 – 11.30 Lux: 14.00 -16.30 Lieu: Mondorf-les-Bains**