



Soutien aux aidants

Soutenir pour mieux accompagner



Présentation de l'atelier

En France 8,3 millions de personnes aident régulièrement leur proche, membre de la famille, ami ou voisin en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Le besoin d'aide aux activités de la vie quotidienne augmente avec l'âge, et le niveau de dépendance et de perte d'autonomie. Près de la moitié des séniors aidés pour ces activités le sont uniquement par l'entourage.

Conçu comme un lieu d'écoute et de partage d'expériences, cet atelier entend accompagner les aidants à mieux vivre leur relation d'aide avec leur proche. La prise de distance permet de reconsidérer ses propres besoins d'épanouissement et de bien-être, au profit d'une relation durable et apaisée. Il apportera également des conseils adaptés aux situations de la vie quotidienne sur l'aménagement du logement et les aides possibles de compensation.

Il est composé d'une réunion d'information et de 4 séances. Les séances durent environ 2h avec un minimum de 6 participants et un maximum de 10 pour faciliter les échanges.

La participation à l'atelier est gratuite.

Réunion d'information

La réunion d'information en amont des séances a deux objectifs :

- Sensibiliser le public sur les bonnes pratiques favorisant une autonomie durable.
- Permettre l'inscription aux 4 séances de prévention.

Elle peut s'intégrer au sein d'un forum, d'une animation spécifique englobant d'autres thématiques

Les + de l'IFPEK

À la croisée du sanitaire et du social, l'ergothérapeute fonde sa pratique sur le lien entre l'activité humaine et la santé. Il intervient auprès des personnes en situations de handicap et de leurs proches pour prévenir ou compenser la perte d'indépendance et/ou d'autonomie, adapter l'environnement et préconiser des aides techniques ou humaines.

C'est un acteur majeur de l'éducation et de la prévention en santé sur les thématiques du handicap et du grand âge. Doté d'une formation universitaire et clinique au carrefour des sciences médicales et psychosociales, il écoute, conseille et accompagne les personnes et leurs aidants au plus proche de leurs besoins et de leurs problèmes de la vie quotidienne.

Programme des séances

Quatre séances interactives proposées aux proches aidants, animées par une ergothérapeute

Séance 1 : Relation avec le proche

Réflexion sur le contexte et la compréhension de chaque situation.

Maladies, déficiences, handicap, autonomie, dépendance : que met-on derrière ces mots ? Quels changements au quotidien ?

Séance 2 : Définition du rôle d'aidant

Quelles sont les représentations de la relation d'aide ?

Réflexion sur la nature, le type d'aide apporté tout au long de la journée et de la nuit, les limites de cette relation en lien avec la santé de l'aidant.

Pointer les difficultés rencontrées dans la vie quotidienne.

Séance 3 : Usages et besoins des aides techniques et des aménagements du logement

À partir des éléments évoqués lors de la deuxième séance, repérer les aides techniques et autres aides technologiques, les modifications du domicile, comme des éléments essentiels pour faciliter le quotidien. Évaluation du bénéfice de chaque compensation.

Quels dispositifs peuvent aider l'aidant comme l'aidé pour faciliter leur vie quotidienne ?

Séance 4 : Réflexion santé et qualité de vie de l'aidant

Comment concilier vie d'aidant et vie personnelle. Se projeter dans des activités significatives, partage d'expériences pour trouver les moyens de conserver des périodes de ressourcement nécessaires au bien-être.



ASSOCIATION IFPEK
Pôle formation Continue,
Prévention en santé
12 rue Jean-Louis Bertrand
35000 RENNES
33 (0)2 99 59 01 82
formation.continue@ifpek.org

