

## PROGRAMME ACCOMPAGNEMENT PROCHES AIDANTS

### Contexte :

La France compte de 8,3 millions d'aidants dont plus de 4 millions de personnes accompagnent un proche âgé dépendant. Dans la moitié des cas c'est la conjointe qui accompagne L'investissement quotidien des aidants familiaux, s'il est souvent nécessaire au maintien à domicile de l'aîné, peut toutefois porter atteinte à leur vie sociale et à leur santé.

Le rôle des aidants familiaux dans le maintien à domicile d'un aîné dépendant est indéniable : aide dans les tâches ménagères, soins médicaux, assistance dans la toilette et les déplacements, soutien psychologique sont autant de missions dont sont investis ces proches.

Quotidiennement sollicités, les aidants sont exposés à différents risques :

- la fatigue physique, due à une surcharge de travail et à un surinvestissement
- la dégradation de leurs relations sociales : les liens avec autrui se réduisent, les relations avec la personne aidée peuvent aussi pâtir d'une sur-sollicitation de l'aidant ou d'un sentiment de culpabilité de l'aidé.
- la fragilisation psychologique : l'image de soi de l'aidant familial se détériore, il culpabilise de sacrifier sa vie intérieure et ses autres rôles.
- 

Les aidants familiaux ne pensent pas toujours à consacrer du temps à leurs propres besoins ou à demander un soutien pour eux-mêmes en tant qu'accompagnants.

### Objectifs :

- Renforcer le soutien des aidants,
- Adapter, échanger et valoriser leur savoir-faire
- Apporter des éléments de connaissance des pathologies
- Connaître son corps et se détendre
- Améliorer la gestuelle spécifique de mobilisation des personnes
- Mieux connaître les principes d'équilibre et limiter les risques de chute

**Public** : 10 aidants familiaux volontaires de plus de 60 ans pour participer au projet

La conférence aura lieu à la suite du café des aidants, réunion d'information associative. Il sera alors proposé un calendrier des ateliers sur les temps de relais.

**Intervenants** : un kinésithérapeute formé par Kiné France Prévention, spécialisé dans la gestuelle des aidants et prévention des chutes.

**La promotion** (à répartir entre les partenaires lors de la réunion de coordination):

- Invitations adressées aux établissements et services du secteur intervenant auprès des aidants.
- Information des professionnels de santé libéraux du secteur (Médecins, Kinés, Infirmières).
- Information des associations d'aide aux soins.

### Modalités et outils de promotion des actions

- Une affiche, un dépliant, un diaporama et une fiche de présentation détaillée du programme.
- Un page internet dédiée sur le site KPAuRA avec des liens sur les sites des partenaires

**Le calendrier proposé est le suivant :**

Réunion

Conférence

Atelier N°1 à 4

Bilan final

Restitution



## DÉROULÉ :

### 1. **La réunion de coordination :**

1.1. Durée : 2 heures.

1.2. Participants :

- Un représentant au moins pour chacun des partenaires du projet. CAP, Maison de répit, café ou bistrot des aidants, SOLIHA, CCAS, infirmiers à domicile, HAD, SSIAD, PEPSRA, associations de malades (Parkinson, Alzheimer, SEP),
- Les personnes ressources et représentants des organismes susceptibles d'apporter leur concours à l'action (Association d'aide de vie et des soins à domicile, établissements...).
- Les représentants de la presse locale.

1.3. Objectifs :

- Préparer l'action et répartir les tâches et les moyens entre les partenaires.
- Signer la convention de partenariat.
- Informer la presse régionale et locale.

### 2. **La conférence**

2.1. Durée : 2 heures.

2.2. Participants : personnes en situation d'aidants

2.3. Objectifs :

- Sensibiliser et informer les participants sur les risques de fragilité et d'épuisement des aidants
- Constituer l'atelier

2.4. Le contenu :

- Quelques chiffres sur les aidants et leurs contraintes.
- Les causes des chutes (personnelles et environnementales).
- Comment aménager les lieux de vie ?
- Comment tester son équilibre ?
- Comment se relever quand on a chuté ?
- Comment prendre du temps pour soi et rester en forme ?
- Partage des mobilisations contraignantes de personnes, contraintes et prévention
- Comment utiliser les aides techniques
- Réponses aux questions.
- Recueil des inscriptions.

2.5. Les supports : Diaporama, jeux de questions/réponses, test d'équilibre simple pour ceux qui peuvent participer, Routine

2.6. Les moyens matériels :

- Une salle de 60 places assises + écran et vidéo projecteur. L'installation de la salle sera assurée par le partenaire.
- Un diaporama
- Documentation à remettre aux participants.

### 3. **Les ateliers collectifs**

3.1. Durée : 4 ateliers d'une heure trente.

3.2. Participants : 10 personnes.

3.3. Objectifs :

- Connaitre son corps et se détendre
- Apporter des éléments de connaissance des pathologies
- Les Mouvements pour se faire du bien
- Améliorer la gestuelle spécifique de mobilisation des personnes

- Mieux connaître les principes d'équilibre et limiter les risques de chute
- Gestuelles spécifiques de mobilisation des personnes : relevé au fauteuil, transfert lit fauteuil, adaptation du domicile et appropriation des aides techniques
- Aménagement des lieux, aides techniques, ....
- Déculpabiliser des savoir-faire non conventionnels.
- Partir de leur expérience: raconter, échanger, questionnement, difficultés et doutes.
- Accepter d'accueillir l'efficacité même issue du système « D ».
- Apporter aux aidants les ajustements réalistes et en tenant compte des spécificités du domicile.
- Travailler avec eux les «astuces» gestuelles ou techniques directement applicables au domicile en situation.

#### 3.4. Contenu des séances :

- Bien être, détente
- Activité physique, amélioration et maintien des capacités physiques au domicile
- Accompagnement à la marche et au risque de chutes - comportement au sol et relevés du sol
- Gestuelles spécifiques de mobilisation des personnes : relevé au fauteuil, transfert lit fauteuil, adaptation du domicile et appropriation des aides techniques
- Intervention d'une ergothérapeute : aménagement des lieux, ....

#### 3.5. Matériel :

- Une salle de 60 m<sup>2</sup> adaptée aux activités physiques et chauffée si nécessaire + 10 chaises.

#### 3.6. Intervenant kinésithérapeute KFP.

#### 3.7. Synthèse et évaluation.

### 4. **La restitution :**

#### 4.1. Durée : 1 heure.

#### 4.2. Participants :

- Un représentant au moins pour chacun des partenaires du projet.
- Les personnes ressources
- Les représentants de la presse locale.

#### 4.3. Objectifs :

- Retour sur l'action auprès des partenaires. Synthèse et restitution.
- Pistes d'Améliorations.
- Mise en perspective, poursuite des actions, accompagnement des partenaires.

**Soit un total de 11h.**

#### **Evaluations :**

- Questionnaires et tests comparatifs en début et fin d'atelier,
- Entretiens et questionnaires de satisfaction en fin d'atelier
- Synthèse coordonnée des différents ateliers