



Proches aidants – Aider sans s'épuiser

Qu'est-ce qu'un-e proche aidant-e ?

C'est une personne qui consacre régulièrement de son temps, à titre informel et non-professionnel, pour aider au quotidien un être atteint dans sa santé et/ou son autonomie. Le proche peut être la conjointe, le conjoint, la fille, le fils, un membre de la famille, un ami ou un voisin.

13 000

personnes aident
quotidiennement des proches
en Valais

51%

des proches aidants
ont 55 ans et plus

58%

sont des femmes



Vous vous occupez d'une personne âgée, handicapée ou malade ?

Depuis que vous vous occupez de ce proche :

Vous avez renoncé aux loisirs et aux vacances,

Vous êtes constamment fatigué-e,

Vous avez des problèmes de santé que vous n'aviez pas avant,

Vous culpabilisez si vous devez vous absenter ?

Le proche dont vous vous occupez a besoin de vous !

ne vous épuisez pas en l'aidant

pensez aussi à vous

prenez du temps pour vous ressourcer

Comment ?

En faisant appel aux associations qui sont là pour vous aider

www.proches-aidants-valais.ch

Un parent âgé plus tout à fait autonome, un conjoint malade, un enfant en situation de handicap et votre quotidien est chamboulé. Vous vous retrouvez soudain en première ligne pour accompagner ce proche, l'aider, lui apporter les soins élémentaires et ceci dans la durée. Vous devenez un ou une proche aidant-e.

Le proche aidant accompagne la personne en perte d'autonomie dans son quotidien. Il vérifie la prise de ses médicaments, veille à son alimentation, l'aide dans ses soins corporels, s'occupe de ses tâches administratives, l'accompagne lors de ses sorties, etc.

Composer entre journées de travail, activités quotidiennes et accompagnement d'un proche est un immense défi. Le proche aidant le relève de manière exemplaire, mais bien souvent au détriment de sa propre santé. Il ne prend plus assez de temps pour lui, n'est pas attentif aux signes précurseurs d'épuisement. Il risque alors de tomber malade et de ne plus être en mesure d'aider son proche.

Les proches aidants ne doivent pas hésiter à demander de l'aide. En Valais, il existe diverses prestations destinées à les soutenir. Elles sont dispensées par les institutions sanitaires et sociales, ainsi que par de nombreuses associations. Les prestations vont du conseil au ser-

vice de relève, en passant par l'organisation de rencontres et de formations spécifiques. Autorités, institutions et associations travaillent ensemble à pérenniser les prestations de soutien aux proches aidants, à en développer de nouvelles et à améliorer leur visibilité. Le site Internet www.proches-aidants-valais.ch répertorie l'offre de soutien existante. Les associations n'y figurant pas encore peuvent s'annoncer auprès de l'association Proches Aidants Valais (info@proches-aidants-valais.ch).

Le soutien aux proches aidants

Informations

Ecoute, conseils, groupes d'entraide

Relève, accompagnement

Séjours vacances, activités, loisirs

Aide et soins à domicile

Accueil (à la journée) et hébergement (court ou long séjour)

Soins palliatifs

Transport

Soutien administratif et financier

Cours

Domaines	Portes d'entrée	Contact
Viellissement	Pro Senectute	www.vs.pro-senectute.ch 027 322 07 41
Situation de handicap (physique, sensoriel, mental et psychique)	Service Social Handicap	www.emera.ch 027 451 24 70 Sierre 027 329 24 70 Sion 027 720 46 70 Martigny 024 473 61 30 Monthey
Enfance, adolescence, vieillesse, diverses maladies, fin de vie	Centres médico-sociaux (CMS) Croix-Rouge Valais	www.cms-smz-vs.ch , 0842 80 40 20 www.croix-rouge-valais.ch , 027 322 13 54
Démences	Association Alzheimer Valais Croix-Rouge Valais	www.alz.ch/vs 027 323 03 40 (mardi et jeudi) www.croix-rouge-valais.ch 027 322 13 54
Cancers	Ligue valaisanne contre le cancer	www.lvcc.ch , 027 322 99 74
Addictions	Addiction Valais	www.addiction-valais.ch 027 456 22 77 Sierre 027 327 27 00 Sion 027 721 26 31 Martigny 024 472 51 20 Monthey
Détresse	Réseau Entraide Valais	www.revs.ch , 0800 012 210
Fin de vie	Palliative-vs	www.palliative-vs.ch info@palliative-vs.ch
Coordination entre institutions de soins	Service de coordination socio-sanitaire (SECOSS)	www.secoass-someko.ch , 027 603 67 44
Proches aidants	Association Proches Aidants Valais	www.proches-aidants-valais.ch 027 321 28 28
Bénévoles	Bénévoles Valais-Wallis	www.benevoles-vs.ch , 076 818 91 24



Le temps de dire merci

Pendant longtemps, accompagner un proche dans sa maladie, sa dépendance ou son handicap allait de soi. Ce travail précieux et gratifiant était considéré comme une tâche naturelle de la famille.

Il est temps que l'engagement de ces travailleuses et travailleurs de l'ombre soit davantage pris en considération dans notre canton. Car une chose est sûre: sans eux, de nombreuses personnes ne pourraient plus vivre à domicile.

C'est l'occasion de leur dire un grand merci.

Face au vieillissement de la population et à l'augmentation des coûts de la santé, notre société a plus que jamais besoin de leur engagement. Soutenir leur travail est une des priorités du canton du Valais.

Chères proches aidantes et chers proches aidants, j'aimerais vous remercier chaleureusement pour votre engagement. Vous faites énormément pour que les personnes âgées,

malades ou en situation de handicap puissent vivre dans la dignité. Cela mérite tout notre respect. Je souhaiterais aussi vous encourager à recourir aux prestations de soutien existantes. Prenez soin de vous et de votre santé!

Esther Waeber-Kalbermatten
Cheffe du Département de la santé