



Mitteilung des Kantons

01.12.2016



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'avez pas eue,
Vous culpabilisez si vous devez vous absenter ?

Le proche dont vous vous occupez a besoin de vous !
ne vous éprouez pas en l'aidant
prenez 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 seul 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 nécessaires en cas de maladie. 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, l'occupe de ses tâches administratives, l'accompagne lors de ses sorties, etc.

Composer entre journées de travail, activités quotidiennes et accompagnement d'un

proche de relève, en passant par l'organisation de séminaires et de formations spécifiques. Activités, 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

Désignation	Porteur d'activité	Contact
Wallis	Fo Senectute	www.fo-senectute.ch 021 822 01 45
Situation de handicap (physique, sensoriel, mental et psychique)	Service Total Handicap	www.sth.ch 027 461 24 70 Suisse 027 229 24 70 Sion 027 720 80 70 Martigny 024 475 01 31 Monthey
Maladies, addictions, troubles, diverses maladies, fin de vie	Centres médicaux valaisiens (CMV) Croix-Rouge Valais	www.cmv-valais.ch , 0812 90 40 20 www.croix-rouge-valais.ch , 027 322 11 54
Démence	Association Alzheimer Valais Croix-Rouge Valais	www.alz-valais.ch 027 322 01 40 mardi et jeudi www.croix-rouge-valais.ch 027 322 11 54
Cancer	Leur organisme contre le cancer	www.lcc.ch , 027 822 90 14