

Soutien *aux* Aidants

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre



Pour être efficace dans son rôle, il est indispensable que l'aidant naturel soit en bonne forme.

La France compte 3,7 millions de personnes qui accompagnent au quotidien les personnes dépendantes à domicile. Ces aidants naturels - souvent un enfant ou un conjoint de la personne dépendante - se trouvent au cœur du maintien à domicile des personnes âgées, handicapées ou malades. Le danger pour les aidants est de s'épuiser, s'essouffler et de mettre en péril leur propre santé. La formation Soutien aux Aidants permet aux participants de prendre conscience de leurs capacités et de leur potentiel physique afin de maintenir leur capital santé.

Objectifs

- ▶ Préserver sa santé et son efficacité afin d'éviter son propre épuisement
- ▶ Favoriser une relation réciproque entre l'aidant et l'aidé
- ▶ Prévenir les risques d'accident et de chute
- ▶ Préserver son dos en permettant une manipulation des aidés en sécurité

Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Sensibilisation des possibles difficultés et contraintes des aidants
- ▶ Coopération entre l'aidant et l'aidé grâce aux activités physiques
- ▶ Prévention des chutes : risque important pour la personne dépendante
- ▶ L'Apport des Activités Physiques Adaptées dans la relation aidant – aidés
- ▶ Les bons gestes et postures adéquates
- ▶ Relaxation : éviter l'épuisement

Public Concerné

Aidants naturels.

Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Durée de la formation** : 2 journées
- ▶ **Intervenant** : un formateur Siel Bleu

Contact

Melody Pacallet Responsable IDF
06 98 02 83 10
Melody.pacallet@sielbleu.org
www.sielbleu.org

