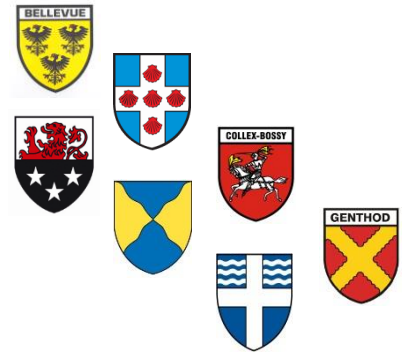


PROCHES AIDANTS : DES FORMATIONS DANS NOS COMMUNES !



Être proche aidant.e, c'est s'occuper d'une personne proche (parent, enfant, conjoint, ami.e, voisin.e) en situation de perte d'autonomie, de maladie ou de handicap, appelée communément le/la proche-aidé.e.

Si apporter un tel soutien peut sembler naturel, voire évident et procure une belle satisfaction sur le plan personnel, l'épuisement, ainsi que le stress et les difficultés ressenties sont des facteurs de risque pour la santé des proches aidant.e.s.

Conscient de cela, le Canton a développé les prestations suivantes :

- Carte d'urgence proche aidant.e : elle permet l'identification des personnes concernées et indique qui contacter en cas de nécessité (accident, malaise, ...) A disposition dans votre mairie.
- Formations pour les proches aidant.e.s : 27 modules de formation, sur des thématiques très variées, qui apportent des réponses concrètes. Pour en faciliter l'accès, un relais auprès du proche-aidé est offert.

Dans le cadre d'un projet pilote, les Communes de la Rive Droite du Lac sont heureuses de pouvoir proposer, en collaboration avec le Canton et en partenariat avec la Haute école de santé (HEdS), une série de 6 modules de formation à tout.e habitant.e concerné.e, entre fin septembre et mi-décembre 2021.

Pour plus d'informations, consulter le site www.hesge.ch/heds/formation-proches-aidants-les-communes-rive-droite ou appeler le 022 776 21 26.

Le nombre de participant.e.s par module étant limité, l'inscription est obligatoire et se fera par ordre d'arrivée. Une participation de CHF 30.- sera demandée par module. En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à contacter votre Mairie.



Êtes-vous proche aidant-e? N'attendez pas d'être épuisé-e pour demander de l'aide.

Vous consacrez régulièrement de votre temps à une personne proche (parent, enfant, ami, voisin, etc.) atteint dans sa santé ou son autonomie? Vous êtes un-e proche aidant-e.

Je teste mon degré d'épuisement à l'aide de l'échelle mini-Zarit®	Jamais 0 point	Parfois 0.5 point	Souvent 1 point
Le fait de vous occuper de votre proche (parent, enfant, ami, voisin) entraîne-t-il :			
• Des difficultés dans votre vie familiale	•	•	•
• Des difficultés dans vos relations amicales, vos loisirs ou dans votre travail	•	•	•
• Des conséquences sur votre santé (physique et/ou psychique)	•	•	•
Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche	•	•	•
Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche	•	•	•
Souhaitez-vous être (davantage) aidé-e pour vous occuper de votre proche	•	•	•
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche	•	•	•

MON SCORE / 7



Quel que soit votre score, informez-vous:

- En appelant la ligne Proch'Info au 058 317 7000
- En consultant sur Internet le dossier proches-aidants.ge.ch
- En écrivant à proche.info@etat.ge.ch

Des solutions existent:

- Être écouté-e et soutenu-e
- Participer à un groupe de parole
- Avoir un moment de répit, bénéficier d'une relègue
- Obtenir une aide administrative, un soutien financier
- Suivre une formation

