



Protocole de la 15e réunion du réseau Rencontre et Mouvement Bienne du 26.11.2019

« Comment pouvons-nous, personnes qualifiées, soutenir les proches aidants ? »

Modération : Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, Vieillir en forme

Aline Bertoud, Cécile Kessler et Eveline Moser ont organisé cette 15e réunion du réseau.

Nous remercions le groupe de travail qui s'est engagé après la rencontre du mois de mai pour évaluer et traiter toutes les propositions qui ont été faites lors de cette rencontre. Il s'agit des personnes suivantes : Esther Garo, Association suisse des aveugles et des personnes handicapées ; Roland Kuhny, aamina; Heidi Schmocker, directrice de Vieillir en forme Canton de Berne; Haike Spiller, Santé bernoise; Françoise Verrey Bass, conseil des Aînés, Pro Senectute Bienne.

Information de la ville de Bienne par Isabel Althaus, responsable du Service de l'encouragement de l'enfance et de la jeunesse.

Brigitte Brun, déléguée au 3e âge, a donné son congé pour fin septembre 2019. Il y a depuis une vacance. Isabel Althaus est actuellement la personne de contact pour les questions concernant la vieillesse jusqu'à ce que la succession du ou de la délégué/e au 3^e âge soit réglée.

Isabel Althaus nous informe que la ville de Bienne voit un haut potentiel dans le travail de quartier, car à ce niveau-là il est possible de travailler de manière intergénérationnelle. La priorité est d'établir de bonnes conditions environnementales de cohabitation et de cohésion sociale du quartier. D'autres thèmes importants concernant la politique du 3^e âge sont : la mobilité, la participation, l'échange de ressources, l'activité physique, une vie saine, le bénévolat et l'aide de voisinage. Le fait que les personnes deviennent de plus en plus âgées est un vrai défi pour coordonner et mettre en relation les jeunes seniors encore en bonne forme physique et les personnes devenues fragiles et à la veille de l'entrée dans une maison de retraite.

Information de Pro Senectute Canton de Berne

Un changement est prévu chez Pro Senectute Canton de Berne. Les 5 offices régionaux vont fusionner en 2021.

1. Investissements dans la santé des proches aidants (input professionnel)

Cécile Kessler, coordinatrice de Vieillir en Forme, Pro Senectute Canton de Berne

Le champ d'activité des proches aidants est très étendu. Il va de l'aide pour les tâches administratives à l'accompagnement pour faire des achats ou pour aller se promener, etc. Peut s'ajouter lorsqu'un soutien de soins devient nécessaire, éventuellement de l'aide aux soins de base, pour la douche... Font partie des soins infirmiers à domicile p. ex. un changement de pansement, des injections de médicaments etc. Un accompagnement peut être lourd autant pour la personne accompagnée que pour les proches aidants. Accepter de l'aide, mais aussi proposer de l'aide au bon moment, représente des difficultés à surmonter. Le bien-être de la personne accompagnée est aussi important que celui des proches aidants. La campagne de Pro Mente Sana « Comment vas-tu ? » est axée justement sur ce point. Si l'on se représente combien de temps une personne chroniquement malade peut avoir besoin d'être accompagnée, il est alors important de prévoir l'avenir et de ménager ses propres ressources. Pour sa protection personnelle il est fondamental de ne pas négliger les rencontres (soigner ses contacts), de bouger (promenades, activités corporelles) et de continuer de pratiquer ses hobbies.

Pourquoi le proche aidant ne peut-il pas tout simplement accepter de l'aide ? Des raisons tout-à-fait honorables peuvent être les suivantes : "J'y arrive tout seul", "Que vont penser les voisins ?" "Je ne veux pas d'aide étrangère", "perte d'autonomie".

Les suites possibles d'une surcharge chronique peuvent être : je n'ai plus de temps pour moi et les belles choses de la vie ; dans le fond, je n'en peux plus ; je n'ai plus de temps pour mes ami(e)s ; font suite irritabilité, stress, résistance intérieure. Il faudrait être critique vis-à-vis de soi-même en tant que proche aidant et avant d'arriver à un éclat, peut-être engager une femme de ménage ou envoyer quelqu'un aux achats. Faire une mise au point vaut toujours la peine, car une situation peut évoluer de manière insidieuse. Il y a beaucoup de services spécialisés qui offrent des prestations de relais : CRS, Pro Senectute, Association Alzheimer, FBK, Spitex, Home Instead, repas à domicile, Willi, bourse de jobs, service d'aide à domicile, etc. En tant que personne spécialisée nous devons soutenir les proches aidants dans leur recherche d'un apport individuel adéquat.

Il est important que les personnes spécialisées connaissent les autres organisations. C'est ainsi que nous pouvons le mieux renseigner les gens, qui ont enfin eu le courage d'accepter de l'aide, mais ne se sont pas adressés au bon endroit. Nous pouvons alors leur donner les bons conseils et les envoyer au bon endroit. Nous devrions rendre les proches aidants attentifs au fait qu'ils ne doivent pas attendre trop longtemps avant de chercher de l'aide. Bien renseignés nous gardons le contrôle et pouvons décider quelle aide est indiquée, et ceci où et quand. Si l'on attend trop longtemps, le risque est grand que quelqu'un d'autre décide à notre place dans une situation d'urgence. Il y a de grands avantages à ne pas éviter le sujet.

En cas de situation financière difficile, on peut s'adresser à des services spécialisés, des fonds et autres offices, par ex. Pro Senectute.

2. La nouvelle offre CRS pour les proches aidants

Aline Bertoud, responsable du service de soutien aux proches aidants CRS région Bienne

Pour contribuer à une possible Caring Community (communauté de soutien) la CRS Région Bienne offre à partir de janvier 2020 la prestation "soutien aux proches aidants". Le but de Caring Community est que les voisins, les organisations, les communes etc. se soutiennent mutuellement, afin que les personnes âgées puissent vivre le plus longtemps de manière autonome chez elles. Ce nouveau service (seulement de soutien, pas de soins) est pensé pour les personnes qui soignent leurs proches malades et mourants à la maison.

Ce service est totalement assumé par des bénévoles contre une petite contribution (2 hres=fr. 20.-, 4 hres = fr. 40.-, jusqu'à 8 hres= fr. 70.-, par nuit= fr. 80.- plus une taxe forfaitaire). L'offre contient des promenades, de la lecture, boire du café, etc. Elle est aussi valable pour la nuit, afin que le proche aidant puisse de nouveau dormir une nuit tranquille. Il n'y a pas de service de piquet.

Si l'on veut rester aussi longtemps que possible à la maison, il est souvent nécessaire d'avoir plusieurs soutiens (Spitex, service de soutien, médecin, proches aidants etc.). L'idéal serait que toutes ces personnes impliquées se rencontrent de temps en temps autour d'une « table ronde » pour discuter des meilleures possibilités de soutien pour la personne en charge. Malheureusement une table ronde de ce genre n'a pas encore été instituée et cela dépend des personnes engagées, si elle a lieu ou non. Les bénévoles pour ce service de soutien doivent suivre une formation préalable, ce qui pourrait représenter un petit obstacle. Malgré cela, les responsables sont sûres que des bénévoles s'annonceront.

Link: <https://www.srk-bern.ch/fr/seeland/a-votre-service/soutien-aux-proches-crs/>

3. Intensifier et faciliter les contacts entre acteurs

Eveline Moser, gérante de succursale Bienne-Seeland, Spitex pour la ville et la campagne SA

Lors de la rencontre de mai 2019 le souhait a été exprimé d'intensifier le réseautage entre les réunions. Une possibilité est d'organiser une « table ronde » autour d'un sujet actuel. Un thème concret pourrait être p.ex. "disposition du patient". Roland Kuhny souligne, que beaucoup de personnes entrant en EMS ne disposent pas de disposition de patient. Les personnes concernées ainsi que leurs proches sont souvent dépassées dans cette situation difficile, et le seraient encore plus si elles devaient s'occuper

d'une disposition de patient. Si des organisations de travail pour la vieillesse pouvaient sensibiliser les gens plus tôt à ce sujet, ce serait un grand soulagement dans des moments pareils. L'importance de ce sujet est incontestable dans les milieux spécialisés. Vu qu'il y a déjà plusieurs offres pour remplir les formulaires concernés, les personnes spécialisées ont surtout la mission de proposer aux personnes âgées les possibilités en place et de leur faciliter l'accès à celles-ci. Ainsi pour l'instant il n'est pas nécessaire d'organiser de table ronde autour de ce sujet.

Si quelqu'un aimerait organiser une table ronde concernant un autre sujet, qu'il ou elle s'adresse à nous, nous ferons de notre mieux pour l'aider.

Une autre idée pour améliorer le réseautage est d'avoir un "Stammtisch". Les personnes intéressées devraient définir elles même l'endroit et le rythme.

L'idée du "Stammtisch" donna lors de la rencontre des idées pour d'autres possibilités. Ainsi il fut question d'un groupe WhatsApp, d'un forum sur internet ou d'une plateforme d'échange. Si quelqu'un a de l'expérience avec ces possibilités de communication ou serait intéressé qu'il ou elle prenne contact avec nous. Nous pourrions ainsi contribuer à activer les échanges en-dehors de nos rencontres. Nous reviendrons sur ces idées lors de notre prochaine rencontre.

Liste des contacts du réseau Rencontre et Mouvement

Actuellement il existe pour les échanges dans le réseau de Bienne une liste Excel avec plus de 250 adresses.

Ces organisations reçoivent régulièrement par courriel nos invitations aux rencontres et nos protocoles. Eveline Moser propose que cette liste d'adresses Excel soit complétée par des informations, des flyers, des photos-portrait, des profils de la spécificité de l'organisation, des textes ou encore des cartes de visite. La manipulation est facile : une information est déposée dans chaque cellule comprenant un carré rouge. Eveline Moser se met à disposition pour gérer cette liste d'adresses.

Toutes les organisations qui désirent recevoir à l'avenir les invitations, les protocoles et les informations du réseau sont priées de se préoccuper elles-mêmes de leur inscription sur cette nouvelle liste.

Envoyez svp les informations correspondant au profil de votre organisation **jusqu'à la fin février 2020** à Eveline Moser : e.moser@homecare.ch.

Dans la rubrique thème vous avez les choix suivants : soutien, formation, nourriture, aides, physiothérapie, habitat. Vous trouvez un exemple dans la pièce jointe ou sous le link suivant : [Link](#)

Perspective

La prochaine rencontre du réseau aura lieu le 19 mai 2020 à 15h30 à l'office de Santé bernoise, rue de la Gare 50, 2502 Bienne. Haïke Spiller nous présentera le sujet sensible "vieillesse et addiction".

Le réseau a besoin de participant/es qui veulent s'engager. Si vous êtes intéressé/es, veuillez-vous annoncer auprès de nous

Adresses de contact

Cécile Kessler, Pro Senectute „Vieillir en Forme “

Tel. 032 328 31 82, cecile.kessler@be.prosenectute.ch

Aline Berthoud, CRS Région Bienne

Tel. 032 32932 78, aline.berthoud@srk-bern.ch

Eveline Moser, Spitex pour ville et campagne SA

Tel. 032 322 05 02, biel@homecare.ch

Isabel Althaus, ville de Bienne

Tel. 032 326 14 53, jugend.freizeit@biel-bienne.ch