

Unité 1

Aider : rôle de proche aidant, se reconnaître, se protéger, ressources et limites

Descriptif

« Suis-je proche aidant ? Comment je le suis devenu ? Pourquoi ? Jusqu'à quand pourrai-je faire ce que je fais ? ». Si vous vous posez ces questions, cet accompagnement vous permettra de voir un peu plus clair, de mieux connaître ce rôle et ainsi prévenir votre épuisement.

Objectifs

- Définir pour chacun ce qu'est aider
- S'identifier comme proche aidant (définition, profil, motivation, activité, besoin, représentation sociale)
- Reconnaître les signes personnels d'épuisement
- Identifier les différents éléments pouvant constituer le « sentiment de fardeau »
- Identifier ses propres limites dans son rôle de proche aidant et dans son rôle au sein de la dynamique familiale
- Savoir poser des limites à la personne dont on s'occupe
- Identifier ses ressources (carte de proche aidant, formation des proches aidants etc...) et les obstacles (culpabilité, chantage etc...) à sa capacité d'aider
- Comprendre et analyser la notion du prendre soin de soi et se réapprendre dans son nouveau rôle
- Identifier les facteurs qui influencent la prise de décision du répit
- Identifier les obstacles et les solutions de répit

Nombre de participants maximum : 13

**Intervenante : Madame Brigitte DEMAUREX,
*expertise en soins domiciliaires***

Horaire de l'unité de formation : de 13h30 à 16h30