

Soutenir efficacement les proches au quotidien

Cornol Un programme de prévention du stress appliqué avec succès au Québec est proposé à La Valse du Temps. Afin de soulager les personnes qui s'occupent d'un malade

Accompagner un proche atteint de la maladie d'Alzheimer représente un défi de taille car il s'agit d'une nouvelle responsabilité à laquelle les proches aidants ne sont pas préparés. En plus du quotidien à gérer, les proches aidants se retrouvent face aux symptômes de la maladie et aux changements de comportement de la personne malade. Ils doivent ainsi puiser en eux d'importantes ressources afin d'accompagner la personne malade, alors qu'ils se trouvent eux-mêmes dans un contexte psychologique fragilisant qui dure des années et génère de nombreuses émotions parfois contradictoires.

Prendre soin de soi aussi!

Face à tous ces changements et responsabilités, de nombreux proches aidants sont chroniquement stressés, ce qui risque de les conduire à un véritable épuisement tant sur le plan physique, psychique qu'émotionnel. Il est donc essentiel que les proches aidants prennent soin d'eux. Car si les proches aidants tombent malade, qui va s'occuper de la personne atteinte de démence? Les professionnels de la santé doivent par conséquent centrer leurs interventions non seulement sur les besoins des personnes âgées mais aussi sur les besoins des proches aidants.

Programme développé au Canada

Un programme de prévention développé visant à améliorer la gestion du stress est appliqué avec succès au Québec depuis plusieurs années, par la Chaire Desjardins en soins infirmiers à



Un programme qui veut soutenir les proches dont beaucoup sont chroniquement stressés.

la personne âgée et à la famille. Il permet d'améliorer significativement la qualité de vie des proches aidants qui utilisent davantage de stratégies de résolution de problème pour gérer leurs difficultés quotidiennes. Pour la première fois, ce programme est mis en place par l'Aide et les soins à domicile et La Valse du Temps à Cornol, grâce au soutien de la Fondation O2 et de l'Oeuvre jurassienne de secours.

Deux variantes

Les proches aidants peuvent choisir entre deux variantes, soit des interventions individuelles à domicile dispensées par l'Aide et les Soins à domicile ou une formation en groupe de 15 séances hebdomadaires donnée par La

Valse du Temps.

Climat de confiance

Grâce à cette formation, les proches aidants pourront échanger dans un climat de confiance afin de mieux connaître la maladie et ses incidences, mais également apprendre à utiliser des stratégies adéquates et efficaces pour faire face aux situations difficiles. Les proches aidants pourront ainsi ajouter «des cordes à leur arc» afin d'accompagner la personne malade le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions possibles. Le but du programme est finalement de diminuer l'intensité de leur stress et de préserver leur santé.

Informations pratiques

Pour les interventions à domicile,

on peut directement appeler l'Aide et soins à domicile au 032 423 15 34. La formation en groupe débutera au mois de mars. Les personnes intéressées peuvent s'inscrire en contactant

La Valse du Temps au 032 462 11 57. Il est possible de trouver des solutions de garde pour prendre soin de votre proche. Une aide financière est également possible./com

La Valse du Temps

La Valse du Temps est un centre de jour accueillant des personnes présentant des troubles importants de la mémoire type Alzheimer, situé à Cornol en Ajoie. A «La Valse du Temps», la personne passe avant la tâche, l'être avant le faire et la relation avant l'action. Il s'agit de respecter la manière d'être au monde de chacun mais aussi de profiter du temps présent, ici et maintenant, avec les personnes accueillies. Le but du centre de jour est de favoriser le maintien à domicile des personnes présentant d'importants troubles de la mémoire type Alzheimer ou des affections apparentées dans les meilleures conditions possibles. Il permet aux proches de bénéficier d'un moment de pause dans leur accompagnement; de retrouver une nouvelle proximité affective et de bénéficier d'un soutien par un accès aux informations concernant les syndromes cognitivo-mnésiques ainsi que par une écoute./

www.lavalsedutemps.ch

RÉGION

L'abcd'erre de la vocalchimie



DELEMONT Chanteur et percussionniste, proche collaborateur de Bernard Lubat et Marc Perrone, André Minvielle pratique la vocalchimie! Quezako? Un mélange des langues, le français, l'espagnol, l'occitan, ajouté à quelques onomatopées, le tout dans un mix de scat, de blues et de rap. Fantaisiste linguistique notoire, il traque sans relâche l'oralité, faisant défiler derrière lui, sur un écran géant, tout un cortège de mots et de lettres accompagné d'instruments plus ou moins homologués. Un inventaire du langage qu'il présente avec humour, chantant, tchatchant et improvisant; de quoi offrir à tous «l'enfance de l'art au pied de la lettre»!/com

Jeudi 4 février à 19h, Forum Saint-Georges à Delémont. Tout public dès 8 ans. Prix: CHF 15.- / jusqu'à 16 ans 10.- / carte abonnement 3-spectacle gratuit. www.cord.ch

Sophie Hunger: c'est complet!

DELEMONT Le concert de la chanteuse et musicienne suisse Sophie Hunger, organisé par le CCRD le samedi 30 janvier au Forum Saint-Georges est complet!/com www.cord.ch

La psycho-généalogie en conférence

PORRENTRU Mercredi 10 février se tiendra une conférence donnée par le Dr Jean-Claude Fajeau sur la psycho-généalogie, soit l'analyse de notre arbre généalogique, de notre héritage familial et ses répercussions sur notre santé et notre vie. Rendez-vous à l'HEP Bejune à 20 heures./com

PUBLICITÉ



Didier Receveur
Courtier immobilier
078 616 13 24
didier.receveur@pepperimmo.ch



PEPPER immobilier du peps dans votre projet immobilier

- Nous vous assurons une prestation dynamique, percutante et efficace
- Prestations plus avantageuses (gratuité coûts internet, diffusion plus large)
- Service personnalisé et collaboration avec des courtiers qualifiés et attentifs à vos désirs



A VENDRE

VICQUES

Villa clé en main

CHF 649'000.-



A VENDRE

GRANDFONTAINE

Superbe bâtisse avec de magnifiques volumes

CHF 675'000.-