

**PROCHES
AIDANTS**

Ils s'occupent d'une personne malade, handicapée ou âgée et lui consacrent du temps et de l'énergie. Ils doivent toutefois veiller à ne pas s'épuiser.

« Il y a quelques années, mon mari a fait une chute sur la tête. Depuis, il a beaucoup de pertes de mémoire. Ce problème empire avec l'âge. Il est également moins autonome. Je m'occupe de lui depuis des années », raconte Marie qui souhaite témoigner de manière anonyme pour préserver sa famille et ne pas donner le sentiment de se plaindre. « Je dis toujours que tout va bien », explique-t-elle.

COUPÉE DE SA VIE SOCIALE

Elle avoue pourtant que tout n'est pas simple. « Je n'ai pratiquement plus de vie sociale. Toute ma vie s'organise en fonction de mon mari. Si je souhaite partir quelques jours,



“Pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi.”

JULIEN DUBUIS,
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION PROCHES AIDANTS VALAIS

je dois engager quelqu'un pour s'occuper de lui », explique-t-elle. « On me dit qu'il faut se faire aider. Pourtant, ce n'est pas facile de savoir où et comment trouver de l'aide. Le CMS passe seulement une fois par semaine pour lui donner la douche. Mes enfants ont tous un travail et une vie bien remplie. Je ne peux leur de-

**QUELQUES CONSEILS
POUR TROUVER DU TEMPS POUR SOI**

- Discuter avec le médecin des possibilités de soutien
- Chercher de l'aide (CMS, Croix rouge, foyer de jour, lits de court séjour en EMS, associations)
- Trouver une organisation permettant de se dégager du temps
- S'accorder des moments pour se ressourcer

AIDER SANS S'OUBLIER

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**

mander des coups de main qu'occasionnellement », souligne Marie.

« Il y a des périodes plus difficiles que d'autres où on se dit qu'on n'a pas d'avenir. En fait, je préfère ne pas penser à la suite pour ne pas baisser les bras. Je vis un jour après l'autre », confie-t-elle. Elle s'accorde quelques rares jours de pause de temps en temps. « Je culpabilise de le laisser et de le confier à quelqu'un d'autre. » Pourtant, elle rêve de partir une semaine à la mer pour se ressourcer. Si elle n'a pas encore osé faire le

pas, elle s'est déjà promis d'apprendre à prendre soin d'elle.

TROUVER DE L'AIDE

Des proches aidants dans une situation similaire à Marie, il y en a plein. « Ils seraient environ 13 500 en Valais », confirme Julien Dubuis, président de l'association Proches Aidants Valais. Une journée intercantonale leur est d'ailleurs consacrée le 30 octobre prochain. C'est l'occasion de rappeler les nombreuses difficultés auxquelles ces personnes sont confrontées. Isolement social, tâches physi-

ques et pénibles à assumer, elles ont peu de temps pour penser à elles. Un cocktail qui peut vite mener à l'épuisement... « A ce moment-là, ça devient dramatique. La personne n'a plus de ressources. Le proche malade ou âgé doit être placé rapidement. C'est souvent brutal », souligne Julien Dubuis.

Avant d'en arriver là, il existe des solutions. « Avant tout, il faut prendre conscience que pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi », conseille Julien Dubuis. « Dans un premier temps, il faut discuter de la situation avec le médecin traitant. Il pourra voir s'il faut mettre en place des visites du CMS pour les soins à domicile ou pour une aide à domicile, par exemple. A côté de cela, le site de l'association Proches Aidants Valais recense différentes informations sur les aides et les associations existantes en fonction des problématiques et des régions », explique-t-il. Aussi, la Croix Rouge Valais organise régulièrement des formations pour les proches aidants. L'objectif est d'apprendre à aider sans s'épuiser. Elle pro-

pose également un service d'aide aux proches, tout comme les CMS, d'ailleurs. Un-e bénévole ou un-e auxiliaire de santé prend le relais pour quelques heures en fonction des besoins. Il existe aussi des structures de soins de jour qui peuvent accueillir la personne à la journée. Cela peut être régulier ou occasionnel. Il faut toutefois s'informer sur l'offre, le prix et les disponibilités dans sa région. Aussi, des lits de court séjour en EMS sont disponibles pour accueillir une personne pour un séjour en continu allant jusqu'à maximum quatre semaines. Le coût se monte à 50 francs par jour. L'association valaisanne des EMS (AVALEMS) et le Service de coordination socio-sanitaire (SECOSS) fournissent des informations sur l'offre disponible.

Autant de solutions qui permettent aux proches aidants de retrouver des moments pour se ressourcer et éviter de s'épuiser.

Plus d'informations :
www.proches-aidants-valais.ch
www.croix-rouge-valais.ch
www.avalems.ch
www.cms-smz-vs.ch
www.seco.ch

PROJECTION DU FILM «LES GRANDES TRAVERSÉES»**LA VIE D'UNE FAMILLE FACE À LA MALADIE**

David Maye a accompagné sa maman dans son combat contre le cancer. Ce réalisateur valaisan a choisi d'immortaliser ces moments à sa manière. Il a choisi de filmer l'intimité de sa famille. Il dévoile la vie autour de la maladie, le rôle du proche aidant en mettant des images et des mots sur cette réalité vécue par de nombreuses personnes. Il témoigne également des ressources insoupçonnées de chacun face à la perspective de la mort. Intitulé « Les grandes traversées », son film sera projeté dans les différents cinémas du canton à l'occasion de la Journée intercantonale des proches aidants

qui a lieu le 30 octobre. Le film sera diffusé à Sion le 24 octobre, à Sierre le 27 octobre et à Martigny le 1er novembre. Ces projections seront suivies d'une discussion avec le réalisateur et parfois avec un autre intervenant en lien avec le domaine des proches aidants.

Les proches aidants souhaitant assister à cette projection peuvent trouver une relève de garde auprès de la Croix Rouge (à réserver en avance). Ce soir-là, cette prestation de relève sera totalement prise en charge par le Service de la santé publique.

Plus d'infos : www.proches-aidants-valais.ch

**EN
BREF****URGENCES****Une application pour sauver des vies**

L'application « Echo112 » est désormais disponible dans le monde entier. Elle a déjà fait ses preuves en Suisse où elle existe depuis quatre ans déjà. Les services de secours du pays ont pu éprouver son efficacité. Lorsque l'utilisateur contacte les secours via l'application, sa localisation est disponible chez le régulateur d'urgence, le 144 en Valais. D'ailleurs, de nombreux patients ont ainsi pu être localisés plus facilement ces dernières années grâce à cet outil. A l'étranger, si l'utilisateur ne dispose pas de réseau internet, il peut appeler depuis l'application et indiquer à la centrale son numéro de téléphone sur le site internet d'Echo112.



Autre possibilité: donner directement les coordonnées qui s'affichent en bas de l'écran.

Plus d'infos :
www.echo112.com/fr

**LIGUE CONTRE
LE CANCER****Tout savoir sur le cancer**

Le cancer concerne toujours plus de monde directement ou indirectement. Un nouvel ouvrage de la Ligue suisse contre le cancer vient de sortir de presse et est destiné au grand public. Il donne des informations générales sur les différents types de cancer. Il présente également les différents moyens de lutte contre la maladie. Le lecteur pourra également découvrir quels sont les facteurs de risque de la maladie. Il trouvera aussi des conseils de prévention et des informations sur le dépistage. Pour réaliser ce livre, les données ont été récoltées auprès de diverses organisations comme l'Institut national d'épidémiologie du cancer et d'enregistrement des tumeurs ou encore le Registre Suisse du Cancer de l'enfant ou l'OFS.

Plus d'infos : www.liguecancer.ch