

Une formation pour mieux aider les aidants



L'essentiel : Les aidants, personnes qui accompagnent leurs proches à leur domicile, jouent un rôle important dans notre société, trop souvent minoré. Il faut aussi les aider dans leur vie quotidienne.

L'accueil de jour de l'Ehpad de Firmi, le CCAS de Decazeville, la plateforme d'Accompagnement des aidants "Le Soleil du Causse", la Conférence des Financeurs de l'Aveyron, en partenariat avec l'Ehpad de Villeneuve d'Aveyron, proposent une formation "gestes et postures" pour les aidants. Elle se déroule chaque vendredi après-midi, de 14 heures à 16 h 30, immeuble Cayrol, salle n° 6, face au jardin public, à Decazeville, jusqu'au vendredi 16 décembre (cette première session comprend 10 séances). C'est gratuit. "Beaucoup des aidants que nous accompagnons, si ce n'est la plupart, interviennent activement et physiquement dans au moins un acte de la vie quotidienne de leur proche en perte d'autonomie : transfert, aide à la toilette, etc. Parmi eux, nombreux sont ceux, si ce n'est la plupart, qui se plaignent de douleurs dorsales et/ou articulaires", lancent les intervenantes.

C'est pourquoi les organisateurs ont souhaité sensibiliser et former aux "bonnes postures" et "bons gestes", au quotidien les aidants, à l'image des formations qu'ils programment en milieu professionnel.

Protéger le capital santé

Cela permet de protéger le capital santé des aidants, répondant à un double enjeu : pour eux bien sûr, et leur qualité de vie, mais aussi pour assurer la continuité des soins auprès de leur proche dépendant. Car beaucoup de personnes âgées souhaitent rester à leur domicile tant qu'elles le peuvent. La formatrice Sara Ferri Skriblak, psychologue coordinatrice de la plateforme, explique aussi comment bien se relaxer et éviter l'épuisement. On y apprend également des exercices de conscience du corps pour mieux le protéger, tout comme l'importance de discuter entre la personne aidante et celle dépendante pour éviter les chutes.

Financement possible

Si, durant le temps des séances, un relais est nécessaire auprès de leur proche, il est possible pour les aidants de le financer intégralement : soit via le dispositif Temps Libéré (en lien avec les Services d'Aide à Domicile, selon leurs possibilités), soit via l'accueil de jour de Firmi qui, pendant les séances, réserve des places pour assurer cette assistance ou relais.

Il reste des places disponibles pour la formation aux gestes et postures, l'inscription est nécessaire au 05 65 29 97 00.