




 **proches aidants jura**
ressource naturelle inestimable...mais parfois tarissable

Proches aidants - où s'adresser?


MIGROS
pour-cent culturel

Avec le soutien de la
 Loterie Romande

 Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
Société suisse d'utilité publique
Società svizzera di utilità pubblica

 **O**
Fondation **2**

JURA  **CH**
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

 Promotion Santé
Suisse

Ce document donne la possibilité à chaque association/ institution de présenter ses prestations mises en œuvre dans le cadre du programme "proches aidants Jura". L'objectif principal de cette brochure est de permettre aux professionnels d'orienter rapidement les proches aidants selon leurs besoins.

Plus d'informations sur le programme:

<http://www.jura.ch/DSA/SSA/Prevention-et-promotion-de-la-sante/Proches-aidants.html>

DÉFINITION DU PROCHE AIDANT

«La personne proche aidante prend soin et vient en aide à quelqu'un de son entourage ayant besoin d'une assistance pour les gestes de la vie quotidienne. La relation entre l'aidant-e et l'aidé-e est solidaire et non-professionnelle. Elle est la plupart du temps caractérisée par un lien affectif et par la proximité géographique. L'aide apportée, qu'elle le soit par défaut ou par choix, est régulière et s'inscrit dans la durée.»

DIFFICULTÉS SOUVENT RENCONTRÉES PAR LES PROCHE AIDANTS

- Deuils et acceptation (projets de vie, rôle social, décès, etc.)
- Épuisement et détérioration de la santé (physique et psychique)
- Manque de reconnaissance (entourage, professionnels, société)
- Incompréhensions et conflits (proche aidé, entourage, bénévoles, professionnels)
- Manque de connaissances (problématique de l'aidé, prestations)
- Sentiments d'incompétence et culpabilité
- Isolement et solitude
- Devoir de disponibilité continuelle
- Manque à gagner financier

BESOINS PRINCIPAUX DES PROCHE AIDANTS

La qualité de l'accueil, de l'écoute des besoins et de l'accompagnement vers les éventuelles réponses et solutions disponibles est essentielle. En effet, en premier lieu, la personne en demande d'aide a besoin d'être entendue dans son besoin et reconnue dans son rôle.

- écoute
- orientation
- information
- échange entre pairs
- relève à domicile
- relais



Association Cerebral Jura

Association Cerebral Jura

Secrétariat
Rue des Moulins 12
2800 Delémont
032 422 66 55

Renseignements et conseils

Groupe de parents

Service de relève

L'Association offre des renseignements et conseils pour toutes les questions liées à l'infirmité motrice cérébrale (IMC).

Assisté d'une assistante sociale formée en travail social de groupe qui anime les discussions, un groupe de parents d'enfants handicapés moteur cérébral se réunit environ une fois par mois pour aborder diverses thématiques en lien avec la maladie de leur enfant.

SOS-Relève est un réseau de volontaires, bénévoles ou salariés, prêts à prendre en charge ou à accompagner des enfants ou adultes handicapés afin de soulager et aider les familles concernées par le handicap.

www.association-cerebral.ch
info.ju@association-cerebral.ch

Association A3 Jura

A3 Jura

Case postale 133
2854 Bassecour
077 438 66 22

Site Internet

Entraide individuelle

Groupe d'entraide

Le site Internet www.a-proche-toi-jura.ch est un recueil d'adresses de proximité. Il contient également une vaste bibliographie permettant d'appréhender les différentes maladies psychiques ainsi qu'une rubrique spécifique de publications en lien avec la thématique des proches aidants.

A3 Jura organise, sur demande et gratuitement, des entretiens individuels. Ces entretiens avec un proche concerné et/ou un professionnel permettent d'accompagner le proche en détresse en lui fournissant des renseignements et des conseils.

Sur demande, un groupe d'entraide peut être organisé. Il regroupe des personnes confrontées à la réalité d'un proche touché par la maladie psychique. Parler de ses propres expériences avec d'autres personnes devant faire face à la même problématique permet souvent de mieux comprendre, accepter et supporter les difficultés quotidiennes.

www.a-proche-toi-jura.ch
www.a3jura.ch
info@a3jura.ch

Pro Infirmis Jura

Pro Infirmis Jura

Rue du Puits 6
2800 Delémont
032 421 98 50

Conseil social

Dans toutes les situations de handicap (physique, mental ou psychique), Pro Infirmis assure, donne conseil et soutien aux personnes, adultes et enfants, concernées et à leurs proches. Pro Infirmis encourage l'autonomie des personnes en situation de handicap. Elle intervient sur le plan personnel, administratif, juridique et financier.

Accompagnement à domicile

Cette prestation propose aux personnes vivant à domicile un accompagnement individuel de 2h à 4h par semaine. Il porte sur les domaines suivants: ménage, finances, travail et organisation des loisirs.

Relève à domicile

Elle permet aux proches aidants de réaliser des activités personnelles et de se ressourcer durant des temps de relève.

Conseil spécialisé en assistance

Le conseiller soutient toutes les personnes qui souhaitent engager du personnel privé. Il les suit dans les démarches liées au rôle d'employeur qu'elles doivent prendre.

Constructions Sans Obstacles

Le conseiller participe à la construction d'un monde sans obstacles architecturaux. Il offre des conseils et un suivi aux personnes en situation de handicap pour la transformation et l'adaptation de leur logement.

Centre de Formation continue

Les cours de Formation continue sont destinés aux personnes avec déficience intellectuelle et/ou difficultés d'apprentissage. Les participants bénéficient d'un encadrement permettant de vivre pleinement la vingtaine de cours proposés.

Association Alzheimer Jura

Association
Alzheimer,
section Jura

Rue du Puits 4
2800 Delémont
032 886 83 35

Groupe
d'entraide
Alzheimer

Antenne
téléphonique
032 886 83 35

Les proches aidants, confrontés à des difficultés similaires au cours de la maladie, se retrouvent sous la direction d'un responsable de groupe expérimenté, pour échanger leurs expériences et conseils utiles.

Les rencontres ont lieu une fois par mois et réunissent 5 à 10 proches de malades atteints d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence qui vivent à la maison ou en institution. La participation aux rencontres est gratuite.

Pour obtenir des informations et des conseils sur la thématique d'Alzheimer et des maladies apparentées, une antenne téléphonique est à disposition.

www.alz.ch/ju
bernard.babey@alz.ch



Fondation pour l'Aide et les Soins à domicile

Fondation pour l'Aide et les Soins à domicile

Rue des Moulins 21
2800 Delémont

032 423 15 34

www.fasd.ch
info@fasd.ch

Soins à domicile

Le personnel soignant dispense, sur prescription médicale, les prestations de soins à domicile (évaluations, conseils pour les soins, examens et traitements, soins de base généraux tels que l'aide à la toilette, à l'habillage, aux mobilisations...).

Aide à domicile

L'aide à domicile consiste à seconder toute personne qui a besoin d'aide et de soutien à domicile pour les activités de la vie quotidienne (ménage, lessive, repassage, préparation de repas, courses...).

Visites préven- tives et conseils pour le maintien à domicile

Les personnes qui s'occupent d'un proche à domicile ainsi que les personnes qui souhaitent améliorer leur autonomie à domicile peuvent solliciter une visite infirmière gratuite. Durant ces visites, l'infirmière évalue les besoins, prodigue des conseils et oriente sur les soins, les moyens auxiliaires, les mesures de prévention, les prestations d'assurances sociales ainsi que sur les possibilités de soutien et de décharge.

Les services régionaux d'aide et de soins à domicile

Courrendlin - Val-Terbi à Vicques
032 435 58 65

Delémont et environs à Delémont
032 423 26 94

Haut de la Vallée à Bassecourt
032 426 86 84

Franches-Montagnes au Noirmont
032 420 78 50

Ajoie-Centre à Porrentruy
032 466 59 18

Ajoie-Ouest à Bure
032 466 88 42

Trois Rivières à Miécourt
032 462 27 27

Croix Rouge Suisse

Croix-Rouge Suisse

Canton du Jura
Rue de l'Eglise 13
2900 Porrentruy
032 465 84 00

Direction et
secrétariat général
032 466 63 29

www.croix-rouge-jura.ch
info@croix-rouge-jura.ch

Alarme à domicile

Le système d'alarme assure en permanence une prise en charge rapide en cas de problème.

Bénévolat

Les bénévoles fournissent de nombreux services aux personnes âgées, aux malades et aux personnes isolées (transports, visite à domicile aux Franches-Montagnes, Noël des Isolés à Porrentruy, action 2*Noël).

Relève proches-aidants

Ce service permet au proche-aidant de souffler quelques heures tout en sachant qu'une auxiliaire de santé CRS prend en charge avec professionnalisme la personne atteinte dans sa santé ou dépendante.

Transport

Le service des transports s'adresse à des personnes à mobilité réduite, âgées, handicapées ou malades. Les chauffeurs bénévoles effectuent les déplacements chez les médecins, à l'hôpital, ou dans les centres de soins partout en Suisse.

Service de babysitting

Ce service de baby-sitting s'adresse aux parents pour la garde de leurs jeunes enfants par des baby-sitters certifiés.



Caritas Jura

Caritas Jura

Rue du Temple 19
2800 Delémont
032 421 35 60

Groupes d'entraide "Proches aidants"

Les Groupes d'entraide apportent aux proches aidants un soutien prioritaire-ment psychologique. On y trouve en effet écoute, soutien et partage des difficultés vécues. Cependant, l'échange permet à chacun-e de mettre en commun l'expertise acquise à travers son expérience de proche aidant. En cela, le groupe d'entraide devient aussi un groupe ressource. Ces rencontres gratuites, animées par des professionnels, peuvent être suivies de manière ponctuelle ou régulière.

Consultation et soutien

Caritas Jura et son Département Consultation et Soutien offre une écoute et un accompagnement professionnel dans divers domaines (soutien administratif et psychosocial, aide financière, consultation conjugale et familiale, etc.).

Des assistants sociaux et des conseillers conjugaux sont également à disposition pour donner des conseils et orienter les personnes vers des lieux plus adaptés en fonction de leur situation.

Accompagnements et deuils

Des groupes de parole pour endeuillés ont été mis en place pour permettre le partage de cette expérience de vie douloureuse. Sur demande des proches ou des soignants, les bénévoles offrent présence et écoute auprès de personnes gravement malades et/ou en fin de vie dans les hôpitaux, les homes ou à domicile.

www.caritas-jura.ch
caritas.jura@caritas-jura.ch

Association jurassienne pour la coordination du bénévolat (AJCB)

Association jurassienne pour la coordination du bénévolat

Rue du Puits 4
2800 Delémont
032 886 89 09

Entretien d'orientation

L'AJCB est une association faîtière regroupant des associations/institutions collaborant avec des bénévoles.

Aide aux associations

Elle vient en soutien au bénévolat du domaine «Santé-social», elle offre des entretiens

Formation des bénévoles

d'orientation pour des personnes souhaitant faire du bénévolat, aide les associations souhaitant collaborer avec des bénévoles, aide au recrutement de bénévoles, organise des formations pour les bénévoles.

ajcb@ne.ch
www.benevolat-ju.ch

Pro Senectute Arc Jurassien

Pro Senectute Arc Jurassien

Rue du Puits 4
2800 Delémont
032 886 83 20

Consultation sociale

Le service de consultation sociale offre aux seniors ainsi qu'à leurs proches:

- des conseils pour toutes les questions liées à la vieillesse
- une évaluation de la situation personnalisée
- une orientation vers les services adéquats
- des renseignements et des conseils portant sur les assurances sociales, sur des questions juridiques ou financières
- des prestations en matière de soutien administratif et d'aide à la gestion
- des conseils pour le maintien à domicile
- des renseignements sur les services médicaux-sociaux existants

Bénévoles accompagnants administratifs

Dans le cadre des prestations de maintien à domicile, un service de bénévoles accompagnants administratifs est mis à disposition. Une visite mensuelle à domicile permet d'aider le-la bénéficiaire dans la gestion de ses affaires administratives courantes.

Visites à domicile

Des bénévoles formés permettent aux personnes qui ont à charge un proche de prendre un moment de répit dans la semaine.

Repas à domicile

La livraison de repas à domicile permet d'apporter un soutien aux personnes qui éprouvent des difficultés à préparer elles-mêmes leur repas.

Groupe d'entraide Alzheimer

Les proches aidants, confrontés à des difficultés similaires au cours de la maladie, se retrouvent une fois par mois sous la direction d'un responsable de groupe expérimenté, pour échanger leurs expériences et conseils utiles. Les rencontres ont lieu une fois par mois et réunissent 5 à 10 proches de malades atteints d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence qui vivent à la maison ou en institution.

Portail d'information

Le site Internet www.infosensor.ch est un portail d'information donnant accès aux offres et prestations destinées aux seniors, par domaine de prestations ou par zone géographique.

Ligue contre le cancer

Ligue contre le cancer

Moulins 12
2800 Delémont
032 422 20 30

Soutiens psychosocial, administratif et financier

Par le biais de son service social, la LJC propose notamment les prestations suivantes à toutes personnes atteintes d'un cancer et à ses proches:

- Accompagnement psychosocial de soutien et de conseil
- Appui dans la gestion du quotidien (visites à domicile, aide pour les commissions, garde d'enfants, etc.)
- Aides aux démarches administratives
- Octroi d'aides financières en cas de difficulté

Groupes de soutien

Les « cafés-rencontres » pour les femmes touchées par un cancer du sein.
« Prostate-Jura » pour les hommes touchés par le cancer de la prostate.

Cours

Différents cours sont proposés aux personnes touchées par un cancer et leurs proches.

www.liguecancer-ju.ch
m.luchinger.ljc@bluewin.ch

Ligue pulmonaire

Ligue pulmonaire

Place de l'Eglise 7
2800 Delémont
032 422 20 12

Conseils et accompagnement

Notre personnel infirmier est à disposition des patients et de leurs proches pour fournir conseils et accompagnement dans les difficultés liées à une maladie pulmonaire et des voies respiratoires.

Groupes d'entraide

Ils s'adressent aux patients de la Ligue pulmonaire et à leurs proches dans le but d'échanger et de se soutenir mutuellement. Ces rencontres sont organisées par notre personnel infirmier qui anime les groupes, fournit des informations utiles et invite des spécialistes en fonction des thèmes abordés. Ces groupes se réunissent 2 à 3 fois par année.

www.liguepulmonaire.ch/fr/jura
direction@liguepj.ch

Centre de jour «La Valse du Temps»

La Valse du Temps

Route des Rangiers 7
2952 Cornol
032 462 11 57

Type d'institution

Centre de jour.

Type de personnes

Personnes présentant des troubles importants de la mémoire type Alzheimer ou affections apparentées.

Type de prestations

Accompagnement dans les activités de la vie quotidienne et communautaire. Activités variées et ajustées en fonction des désirs et possibilités des hôtes. Maintien des liens sociaux. Partage d'un repas, moment privilégié de convivialité et d'échanges. Transport du domicile au centre de jour selon disponibilité.

Durée d'accueil

Fréquentation du centre de un à trois jour/s par semaine au maximum.

Horaires

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h, sauf les jours fériés.

www.lavalsedutemps.ch
contact@lavalsedutemps.ch

Au fil du Doubs

Au fil du Doubs

Route du Clos-du-Doubs 15
2882 Saint-Ursanne

032 461 33 29

Type d'institution

Maison de vacances.

Type de personnes

Personnes handicapées de tout âge, tout type de handicap physique et handicap mental léger.

Type de prestations

Si besoin de soins, possibilité de faire venir le Service d'aide et de soins à domicile. Accompagnement socio-éducatif. Diverses activités (promenades, sorties culturelles, séances de Qi-Gong, massages, etc.).

Durée d'accueil

Accueil de jour. Accueil temporaire de vacanciers en situation de handicap, de quelques jours à quelques mois. Accueil de jour (horaires flexibles).

Horaires

www.aufildudoubs.com
aufildudoubs@gmail.com

Centre de jour «Les Marguerites»

HJU site
Saignelégier
Centre de jour
Les Marguerites

Chemin des
Marguerites 2
2350 Saignelégier
032 952 14 69
079 864 58 07

Type d'institution

Centre de jour.

Type de personnes

Personnes en âge AVS vivant à domicile.

Type de prestations

Accompagnement dans les activités de la vie quotidienne.
Animations et activités proposées en fonction des demandes et des attentes des personnes accueillies.
Maintien des liens sociaux.
Transport du domicile au centre de jour.

Durée d'accueil

Fréquentation du centre de un à trois jour/s par semaine au maximum.

Horaires

Du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h00, sauf les jours fériés.

www.foyerlesmarguerites.ch
foyer.lesmarguerites@h-ju.ch

Centre de jour «CAJD»

CAJD
Rte principale 13
2933 Dampheux

079 480 10 67

Type d'institution

Centre de jour.

Type de personnes

Personnes en situation de handicap ou réinsertion.

Type de prestations

Adaptation des activités en fonction du potentiel des personnes. Ex.: peinture, visite, sport, contact avec des animaux, etc.

Horaires

Tous les vendredis de 8h30 à 16h30 (sauf les jours fériés).

j.chevrolet@hotmail.com