



LES AIDANTS À L'APPROCHE DES VACANCES

Prendre des vacances ou faire une pause du quotidien est important pour tout le monde, surtout pour les aidants. Aider une personne dépendante ne doit pas signifier renoncer à se ressourcer. De nombreux aidants n'osent plus envisager de prendre des vacances, pensant qu'ils n'en ont plus le droit, se sentant coupables, incapables à lâcher prise, inquiets pour leurs proches ou trouvant l'organisation trop complexe. Pourtant, il existe des solutions pour prendre tout de même un peu de recul ou profiter de quelques jours de vacances. Les différentes possibilités de prise en charge et de décharge dépendent de vos besoins et de ceux de votre proche ainsi que de son état de dépendance :

1 Si le **besoin de souffler** prédomine, vous pouvez faire appel à des structures ou des services qui prennent en charge votre proche pendant quelques heures afin que vous puissiez vous reposer un petit moment (centre de jour, gardes et passages par le réseau d'aide et de soins). Même pendant les périodes de vacances, vous pouvez bénéficier des offres des Clubs Actif Plus pour profiter d'évasions journalières bienvenues.

2 Si vous souhaitez passer des **vacances ensemble**, en couple ou en famille, dans un lieu accessible et accompagné d'un soignant, le service « Activités et loisirs » propose des offres de voyage intéressantes.

3 Enfin, il est également possible de prendre en charge votre proche si vous souhaitez **partir seul en vacances**. Selon le degré de dépendance de votre proche, vous avez deux possibilités : Soit votre proche peut rester majoritairement seul à domicile avec des visites plus fréquentes assurées par le réseau d'aide et de soins, avec en complément des services tels que repas sur roues et système d'appel et d'assistance Help24. Soit votre proche profite d'un séjour dans un studio de vacances, avec une assistance professionnelle jour et nuit et un soutien pour les soins de base.



Profitez donc des possibilités de faire une pause pour vous ressourcer et reprendre votre rôle de proche aidant avec une énergie nouvelle !

ÉDITO



Chers lectrices et lecteurs,

L'été est à nos portes et nous espérons que vous avez déjà pu profiter de quelques chauds rayons de soleil ! Dans ce dixième numéro de notre newsletter, nous vous avons préparé quelques conseils et offres qui rendront votre été encore plus agréable :

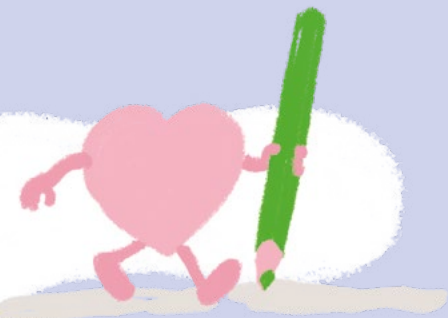
- **Actualités** : Les aidants à l'approche des vacances
- **Prendre soin de soi** : Reconnaître les déclencheurs de stress et réagir (2^e partie)
- **Communication** : Notre site web est désormais disponible en deux langues
- **Save the date** : La journée de l'aidant

N'oubliez pas de consulter notre calendrier d'événements à la fin de la newsletter.

Bonne lecture et bel été !

L'équipe Aidant.lu

La protection de vos données personnelles nous tient à cœur!



Nous traitons vos données en toute confidentialité. Pour toute demande d'information concernant le traitement de vos données personnelles par Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. ou pour l'exercice de vos droits, vous pouvez contacter la déléguée à la protection des données



> par courriel :

gdpr-infos@help.lu



> ou à l'adresse suivante :

Help a.s.b.l.

Protection des données
44, Boulevard Joseph 2,
L-1840 Luxembourg

IMPRESSUM

Help asbl
2, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg
Tél.: 26 70 26
Email: info@help.lu
Site internet : www.help.lu
Éditeur responsable : Help asbl
Coordination : Myriam Heirens, Julien Naramski
Rédaction : Help asbl
Conception graphique :
Alternatives Communication S.à.r.l.
Impression : Imprimerie Centrale
Tirage : 1720 exemplaires
Imprimé sur du papier recyclé.

IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS DE STRESS ET RÉAGIR

Deuxième partie

Dans la Newsletter n° 9, nous avons d'abord cherché à identifier les facteurs de stress individuels. Dans la deuxième partie de notre série, nous examinons les signes de stress qui varient d'une personne à l'autre et se regroupent en 4 catégories :

→ Réactions physiologiques :

Accélération du rythme cardiaque et de la respiration, augmentation de la pression artérielle, tensions musculaires, système immunitaire affaibli, sentiment d'épuisement malgré un repos suffisant.

→ Réactions cognitives :

Pensées qui tournent en rond et pensées négatives, imaginer le pire, trous de mémoire, difficultés de concentration, prise de décision difficile ou trouble du sommeil.

→ Réactions émotionnelles :

Difficultés à contrôler les émotions, irritabilité, impatience, frustration ou dépression.



→ Réactions comportementales :

Perte ou augmentation de l'appétit, consommation accrue de tabac/alcool, retrait social, sentiment de solitude ou d'isolement.



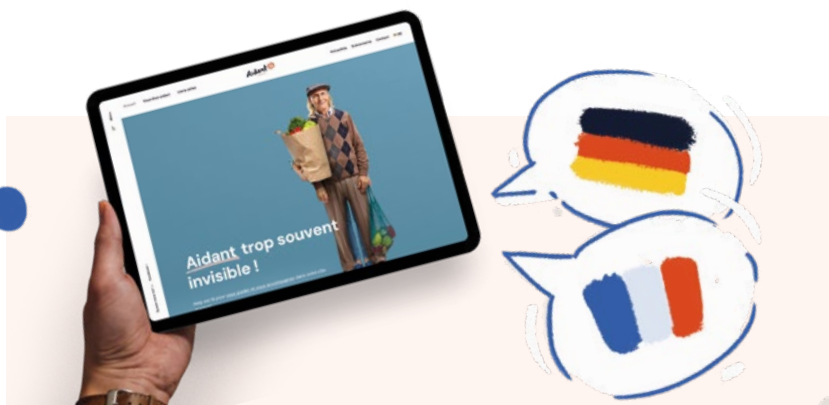
Le stress chronique peut entraîner une accumulation des symptômes persistants pendant des semaines, des mois, voire des années, ainsi que des maladies associées, et avoir des répercussions négatives sur la vie professionnelle et privée. Toutefois, la reconnaissance précoce des symptômes permet de les contrer à temps et d'éviter le stress chronique.

→ Dans la prochaine newsletter

Découvrez comment mieux gérer le stress et améliorer votre qualité de vie.



NOTRE SITE WEB EST DÉSORMAIS BILINGUE !



Nous sommes ravis de vous annoncer que notre site internet **aidant.lu** est désormais disponible en deux langues : **français et allemand**. Explorez nos contenus dans la langue qui vous convient le mieux.

Vous souhaitez **en savoir plus** sur les offres de soutien pour les aidants ? Vous trouverez **sur notre site** des informations sur des thèmes actuels, de nouvelles manifestations, des rencontres intéressantes, des recommandations de livres ou des liens utiles.

POUR LES ABONNÉS NUMÉRIQUES À NOTRE NEWSLETTER :

Cliquez [ici](#) pour la version française, et [ici](#) pour la version allemande.

Nous sommes enchantés de vous compter parmi nous pour cette nouvelle étape !

SAVE THE DATE : JOURNÉE DE L'AIDANT 6.10.2024

Le 6 octobre, nous célébrons la **journée des aidants** ! À cette occasion, nous souhaitons **reconnaître** et **valoriser** le rôle exceptionnel des aidants dans notre société et mettre en lumière nos initiatives de soutien aux aidants. Un aidant est une personne qui, d'une manière ou d'une autre et sur une base non professionnelle, soutient et aide un membre de sa famille, un ami ou un voisin souffrant de limitations dues à son état de santé dans les tâches quotidiennes. Vous trouverez prochainement de plus amples informations sur notre site web. En attendant, notez la date dans votre agenda !

CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS À VENIR

5.07.2024	Lorentzweiler	Soirée de l'aidant sur le thème de la bientraitance
21.09.2024	Esch-sur-Alzette	Atelier : Les signes de l'épuisement chez l'aidant
6.10.2024	Walferdange	Journée de l'aidant et participation au "Walfer Volléklsaf"
7.12.2024	Esch-sur-Alzette	Atelier : Le massage, pour soi et pour l'autre

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE À UN DE NOS ÉVÉNEMENTS ?

Contactez-nous au **2755-3078**
ou par **e-mail** : info@aidant.lu.



Le programme de nos activités est régulièrement actualisé sur notre site <https://aidant.lu/evenements/>

Informations générales

Vous avez des questions ou vous souhaitez de plus amples informations sur des sujets précis ? Vous souhaitez abonner notre newsletter ? **Contactez-nous pour obtenir des conseils, nous serons ravis de vous aider !**

Plus d'informations :



www.aidant.lu



info@aidant.lu



[Facebook/Aidant.lu](https://www.facebook.com/Aidant.lu)



2755-3078

Aidant.lu

une initiative

help
Help est e gudden Dag

avec le soutien du



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'intégration
et à la Grande Région



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND DIE BEVORSTEHENDE URLAUBSZEIT

Es ist wichtig sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen und Urlaub zu machen, vor allem für pflegende Angehörige. Einer pflegebedürftigen Person zu helfen, sollte nicht bedeuten, auf Erholung zu verzichten. Viele pflegende Angehörige trauen sich gar nicht mehr, einen Urlaub überhaupt in Erwägung zu ziehen, weil sie glauben, dass sie keinen Anspruch mehr darauf haben. Sie fühlen sich schuldig, können nicht loslassen, sorgen sich um ihre Angehörigen oder empfinden die Organisation als zu kompliziert. Es gibt jedoch Lösungen, um sich dennoch eine Auszeit zu nehmen oder ein paar Tage Urlaub zu genießen. Die verschiedenen Betreuungs- und Entlastungsmöglichkeiten hängen von Ihren eigenen Bedürfnissen und denen Ihres Angehörigen sowie von dessen Pflegegrad ab:

1 Wenn das Bedürfnis nach einer **Verschnaufpause** stärker wird, haben Sie die Möglichkeit Strukturen oder Dienste in Anspruch zu nehmen, die Ihren Angehörigen für einige Stunden betreuen, damit Sie sich kurzzeitig erholen können, (Tagesstätten, vermehrte Besuche durch das Hilfs- und Pflegenetzwerk). Auch in der Urlaubszeit können Sie die Angebote der Clubs Aktiv Plus nutzen, um sich eine willkommene Auszeit zu gönnen.

2 Wenn Sie **gemeinsam**, als Paar oder Familie, an einem barrierefreien Ort und in Begleitung einer Pflegekraft **Urlaub** machen möchten, bietet die Abteilung „Aktivitäten und Freizeit“ interessante Reiseangebote.

3 Zu guter Letzt gibt es die Möglichkeit einer organisierten Betreuung Ihres Angehörigen, wenn Sie **alleine in Urlaub** fahren möchten. Je nach Pflegegrad gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder kann Ihr Angehöriger überwiegend allein zu Hause bleiben, während das Hilfs- und Pflegenetzwerk häufigere Hausbesuche gewährleistet, und auf Dienste wie Essen auf Rädern sowie das Ruf- und Hilffsystem von Help24 zurückgegriffen werden kann. Alternativ kann er oder sie einen Aufenthalt in einer Ferienunterkunft mit professioneller Tag- und Nachtbetreuung und Unterstützung bei der Grundpflege in Anspruch nehmen.



Nutzen Sie also die Möglichkeiten, eine Auszeit zu nehmen, um neue Kraft zu schöpfen und mit neuer Energie in Ihre Rolle als pflegender Angehöriger zurückzukehren.

EDITO



Liebe Leserinnen und Leser!

Der Sommer steht vor der Tür und wir hoffen, dass Sie schon ein paar wärmende Sonnenstrahlen genießen konnten! In dieser zehnten Ausgabe unseres Newsletters haben wir Ihnen einige Tipps und Angebote vorbereitet, damit Sie die Sommerzeit noch entspannter genießen können:

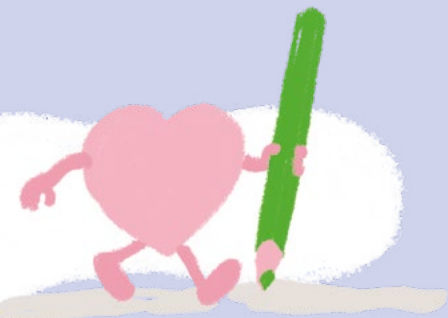
- **Aktuelles:** Pflegende Angehörige und die bevorstehende Urlaubszeit
- **Selbstfürsorge:** Stressauslöser erkennen und reagieren (Teil 2)
- **Kommunikation:** Unsere Website ist nun in zwei Sprachen verfügbar
- **Save the date:** Der Tag des pflegenden Angehörigen

Werfen Sie auch einen Blick auf unseren Veranstaltungskalender am Ende des Newsletters.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und einen schönen Sommer!

Das Team von Aidant.lu

Der Schutz Ihrer
persönlichen Daten
liegt uns am Herzen!



Wir behandeln Ihre Daten vertraulich. Wenn Sie Informationen über die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten durch Help a.s.b.l. / Doheem Versuergt a.s.b.l. wünschen oder Ihre Rechte ausüben möchten, können Sie sich an den Datenschutzbeauftragten wenden.



> **Per E-Mail:**

gdpr-infos@help.lu



> **oder unter der folgenden Adresse:**

Help a.s.b.l.

Datenschutz
44, Boulevard Joseph 2,
L-1840 Luxembourg

IMPRESSUM

Help asbl
2, rue Nicolas Bové L-1253 Luxembourg
Tel.: 26 70 26
Email: info@help.lu
Website: www.help.lu
Verantwortlicher Herausgeber: Help asbl
Koordination: Myriam Heirens, Julien Naramski
Redaktion: Help asbl
Grafische Gestaltung :
Alternatives Communication S.à.r.l.
Druck: Imprimerie Centrale
Auflage: 1.720 Exemplare.
Gedruckt auf Recyclingpapier.

STRESSAUSLÖSER ERKENNEN UND REAGIEREN

Teil 2

Im Newsletter Nr. 9 ging es darum, die individuellen Stressfaktoren zu identifizieren. Im zweiten Teil unserer Serie geht es nun um Stresssymptome, die von Person zu Person variieren und sich in 4 Kategorien einteilen lassen:

→ **körperliche Reaktionen:**

Beschleunigung des Herzschlags und der Atmung, erhöhter Blutdruck, Muskelverspannungen, geschwächtes Immunsystem, Erschöpfungsgefühl trotz ausreichender Erholungsphasen.

→ **kognitive Reaktionen:**

Kreisende Gedanken und negative Gedanken, sich das Schlimmste ausmalen, Erinnerungslücken, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung oder Schlafstörungen.

→ **emotionale Reaktionen:**

Schwierigkeiten Gefühle zu kontrollieren, Reizbarkeit, Ungeduld, Frustration oder Depression.



→ **Verhaltensreaktionen:**

Verlust oder Zunahme des Appetits, erhöhter Tabak-/Alkoholkonsum, sozialer Rückzug, Gefühl der Einsamkeit oder Isolation.

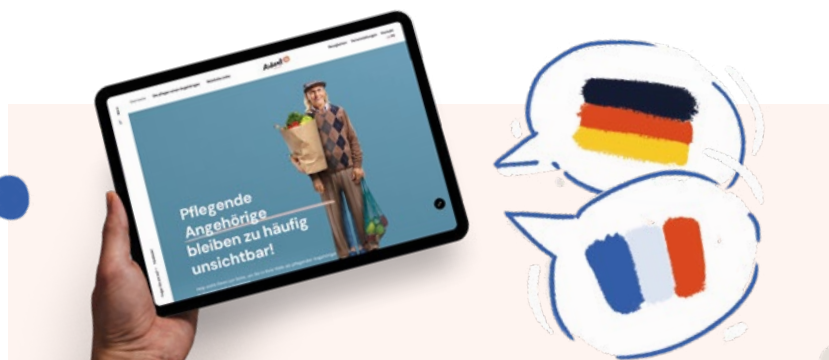


Bei chronischem Stress bleiben die Symptome über Wochen, Monate oder Jahre bestehen und stressbedingte Erkrankungen häufen sich. Chronischer Stress führt oft zu negativen Auswirkungen auf das Berufs- und Privatleben sowie die Lebensqualität im Allgemeinen. Durch ein frühzeitiges Erkennen dieser Symptome kann man jedoch rechtzeitig gegensteuern und chronischen Stress vermeiden.

Im nächsten Newsletter

**Erfahren Sie wie Sie besser mit Stress umgehen
und Ihre Lebensqualität verbessern können.**

UNSERE WEBSITE IST JETZT ZWEISPRACHIG!



Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Website **aidant.lu** ab sofort in zwei Sprachen verfügbar ist: **Französisch und Deutsch**.

Möchten Sie mehr über die Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige erfahren? **Auf unserer Website** finden Sie Informationen zu aktuellen Themen, neue Veranstaltungen, interessante Begegnungen, Buchempfehlungen oder nützliche Links. Erkunden Sie unsere Inhalte in der von ihnen bevorzugten Sprache.

FÜR DIGITALE ABONNENTEN UNSERES NEWSLETTERS:

Klicken Sie [hier](#) für die französische Version und [hier](#) für die deutsche Version.

Wir freuen uns, Sie bei diesem neuen Kapitel mit dabei zu haben!

SAVE THE DATE: TAG DES PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN 6.10.2024

Am 6. Oktober feiern wir den Tag der pflegenden Angehörigen! Zu diesem Anlass möchten wir die außergewöhnliche Rolle pflegender Angehöriger in unserer Gesellschaft würdigen und hervorheben sowie unsere Initiativen zur Unterstützung pflegender Angehöriger beleuchten. Ein pflegender Angehöriger ist eine Person, die ein Familienmitglied, einen Freund oder Nachbarn mit gesundheitsbedingten Einschränkungen in irgendeiner Weise und auf nicht beruflicher Basis bei den täglichen Lebensaktivitäten unterstützt und hilft. Weitere Informationen finden Sie in Kürze auf unserer Website. In der Zwischenzeit können Sie sich das Datum ja bereits in Ihrem Kalender notieren!

VERANSTALTUNGSKALENDER

5.07.2024	Lorentzweiler	Austauschabend für pflegende Angehörige zum Thema "Bientraitance"
21.09.2024	Esch-sur-Alzette	Workshop: Anzeichen von Erschöpfung bei pflegenden Angehörigen
6.10.2024	Walferdingen	Tag des pflegenden Angehörigen und Teilnahme am "Walfer Vollékslaf"
7.12.2024	Esch-sur-Alzette	Workshop: Eine Massage, für sich selbst und für den anderen

MÖCHTEN SIE SICH FÜR EINE UNSERER VERANSTALTUNGEN ANMELDEN?

Kontaktieren Sie uns per Telefon unter **2755-3078** oder per **E-Mail: info@aidant.lu**.



Das Programm unserer Veranstaltungen wird regelmäßig auf unserer Website <https://aidant.lu/evenements/> aktualisiert.

Allgemeine Informationen

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen zu bestimmten Themen?

Möchten Sie unseren Newsletter abonnieren? **Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!**

Weitere Informationen:



www.aidant.lu



info@aidant.lu



[Facebook/Aidant.lu](https://www.facebook.com/Aidant.lu)



2755-3078

Aidant.lu

eine Initiative

mit der Unterstützung von

help
Assistance et accompagnement



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, de l'Intégration
et à la Grande Région