

## « Un temps pour soi »



### • Noms des intervenants et leurs fonctions

- Michèle LASSALLE, directrice
- Patricia PAMPHILE, assistante sociale
- Diavie AUGÉ, psychologue
- Florence BLED, responsable Qualité

### • Description du porteur de projet

L'Hôpital à Domicile 35 est un établissement de santé privé à but non lucratif. Implanté sur le territoire de santé n° 5. L'HAD35 réalise des prises en charge hospitalières au domicile des patients en assurant des soins au domicile qui ne peuvent être réalisés en ville (complexes, longs ou techniques).

Il s'agit d'une alternative à l'hospitalisation, il permet de raccourcir un séjour à l'hôpital ou de l'éviter.

Elle garantit une qualité et une sécurité de soins identiques à ceux délivrés en établissement de santé avec hébergement, avec les mêmes exigences de permanence de soins : un médecin et des soins infirmiers à domicile qui peuvent intervenir 24h/24 et 7j/7, et une équipe pluridisciplinaire qui se relaie au chevet du patient.

Concerne des patients de tout âge, nous intervenons au domicile du patient, en incluant les établissements médico-sociaux. L'HAD déploie trois types d'activités : médecine adulte et pédiatrie, obstétrique anté et post partum et rééducation.

Il nous a paru nécessaire de construire un espace à destination des aidants qui sont nos principaux partenaires au chevet du patient.



# « Un temps pour soi »



## • Contexte

- Constats faits par les professionnels de l'HAD :
  - Le retour ou le maintien des patients à leur domicile impactent les aidants,
  - La présence d'aidants peut faciliter la prise en charge du patient,
  - Les aidants peuvent être dans un état de fatigue et/ou de fragilité.
- Les aidants font part de questionnements au sujet de leur place, et peuvent avoir le sentiment que l'on ne reconnaît pas leur rôle.

La finalité du projet est d'offrir un espace de dialogue, d'échange et de soutien, aux aidants des patients dont le séjour est en cours.

L'atelier « Un temps pour soi » se veut être aussi une action complémentaire à la prise en charge déjà à l'œuvre auprès du patient.

## • Objectifs de l'Atelier

- favoriser un échange/partage des expériences avec d'autres aidants,
- les valoriser dans leur rôle auprès du patient, et dans leurs compétences (et aussi leur faire percevoir leurs limites), et leur permettre de se sentir reconnu/considéré,
- leur permettre de réaliser l'importance de prendre soin d'eux, de se ménager, non seulement pour l'individu qu'ils sont mais aussi pour la personne aidée,
- leur permettre de mesurer l'impact de leur statut sur leur santé et leur quotidien,
- leur permettre de prendre de la distance sur ce qu'ils vivent, sur leur rôle et sur la relation d'aide qu'ils ont avec la personne aidée,
- favoriser l'expression de leurs émotions et des difficultés qu'ils rencontrent,
- leur permettre d'avoir un temps de répit,
- lever les incompréhensions qui peuvent exister entre aidants et personnels du soin, sur la place et le rôle des uns et des autres.

## « Un temps pour soi »



### • Réalisation du projet et organisation de l'atelier

- Le projet consiste en l'accueil d'aidants dans un espace qui leur permette d'exprimer et d'élaborer autour de leur vécu auprès du(de la) patient(e).  
Assistentes sociales, psychologues, socio-esthéticienne, responsable Qualité, soignants, représentants des usagers, directrice et secrétaire de direction participent à sa mise en œuvre.
- Les usagers cibles sont les aidants des patients de l'HAD35, dont la prise en charge est au moins supérieure à 15 jours.
- L'atelier « Un temps pour soi » fonctionne sur le principe d'une inscription individuelle. Il se tient dans les locaux de l'HAD35, au moins 4 fois par an. Sa durée est de 3h00. Le nombre de participants est fixé à 6 maximum.
- Une assistante sociale, une psychologue et la socio-esthéticienne de l'HAD 35 en réalisent l'animation.
- L'HAD 35 propose de suppléer l'aidant auprès de la personne aidée lors de sa participation à l'atelier. La prise en charge de ses frais de transport est également possible.

➔ Cf. flyer et bulletin d'inscription

# « Un temps pour soi »

## • Résultats/bénéfices

- 2 ateliers réalisés en 2021 (juin et novembre) ont réuni 9 participants au total.  
1 atelier en préparation pour mars.
- 7 retours de questionnaire :
  - Ils sont « satisfaits », voire « très satisfaits » concernant l'organisation et le déroulement de l'atelier,
  - L'atelier = lieu d'échanges, de partage,
  - L'atelier = temps de répit,
  - L'atelier = un lieu « ressources ».



## Paroles d'aidants

« J'ai apprécié d'échanger avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés que moi, bien que les situations soient uniques »

« L'attitude des soignants est bienveillante et respectueuse surtout dans des situations dégradantes : ça compte »

« Ça permet d'échanger avec les autres aidants et d'apporter des solutions supplémentaires [...] nous ne sommes pas seuls »

« L'atelier a permis de faire connaissance avec des aidants familiaux, confrontés à la maladie d'un conjoint ... »

« Je pense que je ferai appel aux services de l'assistante sociale pour des renseignements sur les droits des aidants [...] »

« Cela m'a permis de pouvoir exprimer mon mal être intérieur et de le partager avec des personnes compétentes (HAD) mais aussi avec des personnes qui sont dans la même situation »

« Un moment de détente. A poursuivre à la maison, en prenant le temps »

## • Points de vigilance/préconisations

- ✓ Les horaires de l'atelier sont à aménager pour faciliter la mise en place des gardes malade.
- ✓ Nous n'avons pas encore assez de recul pour savoir comment se traduit, sur la durée, la participation des aidants aux ateliers.
- ✓ Nous envisageons la mise à disposition, par la socio-esthéticienne, d'une vidéo en ligne pour guider les aidants dans la reproduction des gestes d'automassage pratiqués lors des ateliers.
- ✓ L'augmentation du nombre des ateliers est à l'étude, afin de permettre l'accès à plus de participants.