

Info-SEP

Information spécifique de la Société suisse de la sclérose en plaques



Kinaesthetics à domicile - Faciliter le mouvement et le transfert

Déplacer au lieu de soulever! La sclérose en plaques entraîne une mobilité réduite, mais les personnes atteintes de SEP ne sont pas les seules à être confrontées à ce problème. Souvent, les proches font des efforts considérables pour s'occuper à domicile d'un proche atteint de la SEP, sans avoir bénéficié d'une quelconque formation aux soins. Une formation en Kinaesthetics peut apporter un soulagement dans ces situations.

Les proches viennent en aide aux personnes atteintes de SEP sans se soucier de leur propre santé, que ce soit pour les tâches quotidiennes ou les soins. Souvent, ils assument sans s'en rendre compte toujours plus de soins corporels épuisants, et ce, sans avoir suivi une formation de soignant. Sur la durée ou selon l'âge du proche aidant, cette participation conséquente aux soins peut provoquer un épuisement, voire de graves problèmes de santé, comme des douleurs et des contractions. Les proches et les personnes atteintes de SEP subissent cette évolution et se sentent impuissants face à la situation.

Plusieurs facteurs peuvent créer une situation difficile, par exemple:

- le manque de temps et d'énergie pour évaluer la situation et chercher des solutions
- le souhait des proches et/ou des personnes atteintes de SEP de vouloir rester autonomes et indépendants
- une connaissance insuffisante des techniques de soins et des offres de soutien
- une perception irréaliste de ses propres capacités
- une perte de confiance dans les solutions possibles
- des moyens financiers restreints
- des moyens auxiliaires manquants ou inadaptés.

Trouver la bonne solution

La première étape consiste à reconnaître et à admettre les contraintes ou la surcharge. Parfois, les amis ou les personnes atteintes de SEP perçoivent mieux cette surcharge que les proches aidants eux-mêmes. Un point sur la situation – ce qui va bien et ce qui est pesant – doit être fait par les proches et les personnes atteintes lors d'un moment calme. Une telle évaluation permet d'être plus lucide et d'envisager différentes possibilités pour trouver une solution qui pourra soulager tout le monde. Si aucune issue ou aucune solution envisageable ne se profile, les personnes atteintes ont la possibilité de s'adresser à la Société suisse de la sclérose en plaques.

Demander du soutien

La Société SEP offre différents moyens pour décharger la personne atteinte et les proches:

- Un conseil global
L'objectif est de trouver, avec les proches et les personnes atteintes, des solutions qui soulagent et leur apportent un soutien au niveau émotionnel.
- Des instructions pratiques pour la mobilisation et les différents transferts. L'objectif est de rendre les soins et les transferts plus simples, moins lourds physiquement et plus sûrs en donnant une information pratique sur des techniques de mobilisation (Kinaesthetics).

Kinaesthetics: déplacer au lieu de soulever

La Kinaesthetics offre aux proches aidants la possibilité de mobiliser, de transférer et d'aider la personne atteinte de SEP tout en ménageant leur dos, grâce à des techniques particulières. Par exemple, pour aider une personne atteinte à passer de son lit au fauteuil roulant, il est possible, plutôt que de la soulever brusquement en se crispant, de faire des mouvements souples et réfléchis. Cela permet d'éviter les douleurs physiques chez les proches, les chutes communes ou les douleurs chez les personnes atteintes.

Vous êtes intéressé par la Kinaesthetics?

En collaboration avec l'organisation Kinaesthetics Suisse, la Société SEP offre 2 x 2 heures de formation individuelle et pratique pour les proches aidants. Cette

formation est donnée par un instructeur en Kinaesthetics formé et se déroule dans l'environnement familial à domicile avec la personne atteinte.

Clarification et coûts

Tout d'abord, l'équipe de conseil en soins de la Société SEP clarifie la situation de la personne atteinte par téléphone, ce qui engendre peu d'effort pour cette dernière.

Les points suivants sont contrôlés:

- l'exploitation optimale des offres d'aide locales tels que les soins à domicile (Spitex) ou la physiothérapie.
- la possibilité de suivre facilement, dans un délai prévisible, une formation sur la Kinaesthetics organisée par la Société SEP.
- la prise en charge du financement de l'instructeur en Kinaesthetics par la Société SEP ou par le proche et la personne atteinte.

Si les liquidités du couple sont inférieures à CHF 70'000.-, les coûts sont assumés par la Société SEP. Si les liquidités sont supérieures, les coûts sont assumés par les proches et la personne atteinte. Le tarif horaire est de CHF 120.-, plus les frais de déplacement en train, ½ tarif, 2ème classe.

Afin de pouvoir apporter de l'aide rapidement et facilement, la Société SEP ne demande pour l'instant aucun renseignement financier détaillé. Les données sont recueillies sur la base de la bonne foi.



Procédure

Si la formation en Kinaesthetics à domicile correspond au besoin, les étapes sont les suivantes:

- La Société SEP transmet le contact à un formateur en Kinaesthetics.
- La prise en charge des coûts est réglée par écrit. La Société SEP couvre les frais inscrits dans la confirmation de contrat.
- Les proches reçoivent une copie de la confirmation de contrat.
- Le rendez-vous est fixé directement entre le proche et le formateur.
- La facture est envoyée selon la confirmation de contrat à la Société SEP ou au proche.
- Après la formation, l'équipe de conseil en soins réévalue la situation auprès de la personne atteinte et détermine si d'autres mesures de soutien sont nécessaires.

Déposer une demande vaut la peine

Une évaluation de la situation par la Société SEP vaut toujours la peine pour les personnes atteintes. Pour ce faire, veuillez adresser votre demande directement à la Société suisse SEP par e-mail à info@sclerose-enplaques.ch ou par téléphone sur notre Infoline 0844 737 463.

Le Registre suisse de la SEP

Le Registre suisse de la SEP permet de documenter la répartition de la maladie en Suisse. Il vise à améliorer la compréhension de la maladie et son traitement en démontrant l'impact sur les personnes atteintes et leurs familles afin d'améliorer leur qualité de vie. Pour plus d'informations et pour vous inscrire www.registre-sep.ch.

Pour plus d'informations, demandez conseil à la Société suisse de la sclérose en plaques:

Infoline-SEP, 0844 737 463
Du lundi au vendredi de 09h à 13h



Kinaesthetics

La notion de Kinaesthetics pourrait se résumer par «l'art/science de la perception du mouvement». La Kinaesthetics recouvre principalement les champs suivants:

- Le développement de la perception différenciée et consciente du propre mouvement.
- Le développement de la propre compétence de mouvement, en d'autres termes l'apprentissage d'un usage sain et flexible de ses propres mouvements, dans la sphère privée et professionnelle.
- L'analyse différenciée des activités humaines sous l'angle de Kinaesthetics, basée sur la propre expérience.
- L'aptitude à mettre en oeuvre notre propre mouvement, lorsque nous sommes en contact avec d'autres personnes, de sorte que ces dernières soient assistées de manière ciblée dans le cadre de leur propre compétence de mouvement et de leur propre efficacité personnelle.

Plus d'informations sur: www.kinaesthetics.ch



Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne

Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80

info@sclerose-en-plaques.ch