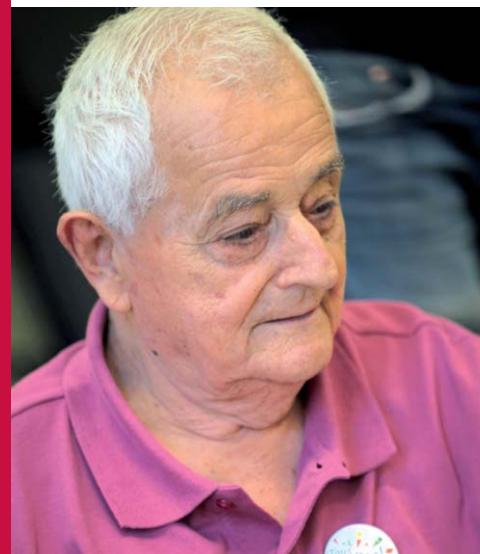


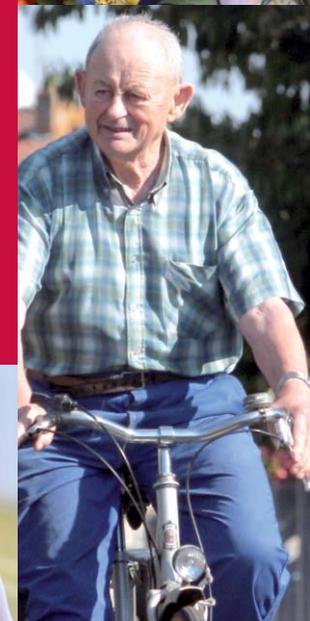
Urgence secourisme
+ Action sociale
Santé autonomie
Formation
Action internationale


croix-rouge française
Humanisons la vie

tel. +33 (0)3 25 704 000 - Crédits photos : Leif Carlsson, Johanne Goudstikker, Luce Rolland - Octobre 2012



HALTE RÉPIT-DÉTENTE
ALZHEIMER
Vous qui
aidez tant
offrez-vous
du temps



Croix-Rouge française
98, rue Didot - 75694 Paris Cedex 14
Tél. : 01 44 43 11 00 - Fax : 01 44 43 11 01
www.croix-rouge.fr

Contact Direction de l'action sociale
Luce Rolland
Tél. : 01 44 43 32 29

croix-rouge française 
Humanisons la vie



La halte répit-détente Alzheimer, un dispositif innovant à destination des personnes malades et de leur entourage

La maladie d'Alzheimer touche aujourd'hui près de 880 000 personnes en France et ne cesse de progresser, accentuée par le phénomène de vieillissement de la population. Un drame pour les familles qui voient leur quotidien totalement bouleversé : la personne atteinte, qui perd peu à peu son autonomie, nécessite en effet un accompagnement de tous les instants.

La Croix-Rouge française apporte son soutien aux personnes malades et à leur famille grâce aux haltes répit-détente Alzheimer. Ces lieux d'accueil non médicalisés proposent des activités adaptées aux personnes malades et permettent aux aidants de prendre du temps pour eux. Une prise de relais temporaire centrée sur l'écoute et le partage, pour maintenir un lien social malheureusement trop souvent altéré par la maladie et rompre le face-à-face exclusif entre l'aidant et l'aidé.



Préserver la qualité de vie des personnes âgées dépendantes et de leurs aidants

Des aidants familiaux lourdement sollicités

La plupart des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (2 sur 3) vivent à domicile et sont aidées de manière informelle par leurs proches - principalement des membres de la famille.

Cette maladie dégénérative se caractérisant par une perte progressive des facultés mentales (la personne n'est plus en mesure de s'exprimer, de comprendre ni de réaliser les gestes simples de la vie quotidienne), elle entraîne une sollicitation constante des aidants familiaux.

Epuisement physique, fatigue morale, sentiment d'isolement sont donc souvent les conséquences de ce face-à-face exclusif avec le malade.





Offrir des lieux de détente pour les malades et du répit pour leurs proches : une ambition portée par les bénévoles de la Croix-Rouge

Parce que l'accueil et l'accompagnement des personnes malades comme de leur famille représente un enjeu central dans la prise en charge de la maladie d'Alzheimer, la Croix-Rouge française a décidé d'apporter un véritable soutien aux aidants et un temps de détente aux personnes aidées. Pour ce faire, elle développe depuis 2006 un réseau de haltes répit-détente Alzheimer (HRDA) : 15 sont actuellement en activité et une vingtaine en projet.

A travers ces lieux d'accueil d'une ou plusieurs demi-journées, qui permettent aux bénéficiaires et à leurs proches de conserver

ou retrouver une vie sociale, la Croix-Rouge française souhaite « préserver le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées en situation de dépendance et de leurs aidants, en proposant un ensemble de dispositifs adaptés, dans le respect de leur choix et de leur dignité, jusqu'à la fin de la vie. » (Plan d'action national 2011-2012).



QUELQUES CHIFFRES SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER EN FRANCE

- **3** millions de personnes sont directement (malades) ou indirectement (entourage) concernées,
- à partir de **85** ans, 1 femme sur 4 et 1 homme sur 5 sont touchés par la maladie,
- **160 000** nouveaux malades sont déclarés chaque année en France,
- **2** patients sur **3** continuent de vivre à domicile, avec le soutien constant de leurs proches.





Une approche humaine, de partage et d'écoute

Un accueil non médicalisé

Les HRDA de la Croix-Rouge française interviennent en complément des structures spécialisées puisqu'il s'agit de lieux d'accueil non médicalisés, ouverts une à deux demi-journées par semaine, dans des locaux adaptés aux personnes âgées dépendantes.

Elles accueillent des personnes atteintes de difficultés cognitives (maladie d'Alzheimer ou apparentée), dont la maladie n'est pas à un stade trop avancé. Elles ne peuvent donc pas accueillir des personnes ayant besoin de recevoir un traitement médical ou de faire l'objet d'un suivi particulier.



**MUTEX, PARTENAIRE
DES HALTES
RÉPIT-DÉTENTE
ALZHEIMER DE
LA CROIX-ROUGE
FRANÇAISE**

Depuis 2011,
MUTEX, l'alliance entre
l'UNPMF et les principales
mutuelles interprofessionnelles
(ADREA, APREVA, EOV, I,
HARMONIE MUTUELLE
et OCIANE), est le partenaire
national du développement
du réseau des HRDA de la
Croix-Rouge française.

Ce partenariat s'articule
autour de deux volets
principaux :

- un soutien financier
devant accompagner
le développement
du réseau HRDA,
- un soutien opérationnel
pour les HRDA
et la création de liens,
au niveau local, avec
les mutuelles.



Des équipes engagées et compétentes

Les bénéficiaires sont accueillis par une
équipe de bénévoles compétents, qui ont
reçu une formation spécifique à l'accueil
et à l'accompagnement des personnes
atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Chaque bénévole s'occupe d'une personne
en particulier, ce qui permet de créer un lien
de confiance essentiel. Attentif à ses envies et
à ses besoins, il partage avec elle des activités
conviviales, individuelles ou collectives.



■ ■ ■
**Pascaline, bénévole, référente
de la halte de Châlons-en-Champagne**

« Convivialité, échange et humanité sont les
valeurs d'une halte répit. On prend autant
qu'on donne en tant que bénévoles. Cela
enrichit énormément. »

■ ■ ■
Martine, bénévole à la halte de Sézanne

« C'est un moment de grande convivialité
pour les personnes. Et pour nous c'est
important de venir, on leur donne un réel
plus. Ça nous apprend qu'il reste toujours
quelque chose à faire même dans les
moments qui semblent sans espoir. »

Des activités ludiques axées sur l'échange et la convivialité

Les haltes sont des structures à taille
humaine qui accueillent chacune entre 3 et
12 bénéficiaires, ce qui favorise la création
de liens conviviaux entre les personnes
aidées, les aidants familiaux et les bénévoles.

■ ■ ■
**Monique, bénévole,
référente de la halte de Reims**

« C'est un bénévolat génial ! Il y a une
ambiance chaleureuse, de vrais liens
avec les familles et une vraie émotion.
On fonctionne ici dans l'authenticité, il n'y
a plus de différences sociales et c'est ça
qui est beau. »

Chaque demi-journée s'articule autour
d'activités auxquelles les personnes
accueillies participent en fonction de leurs
goûts et de leurs envies. Ces activités,
ludiques et non thérapeutiques, permettent
notamment de retrouver certaines
sensations.



Elles prennent la forme de jeux - scrabble,
bridge, loto... -, de discussions (en faisant
par exemple parler les bénéficiaires de leur
famille, grâce au support d'un album photos)
ou d'activités manuelles comme la cuisine,
la peinture, le jardinage...



■ ■ ■
**Jacques, 74 ans, bénéficiaire
à la halte d'Épernay**

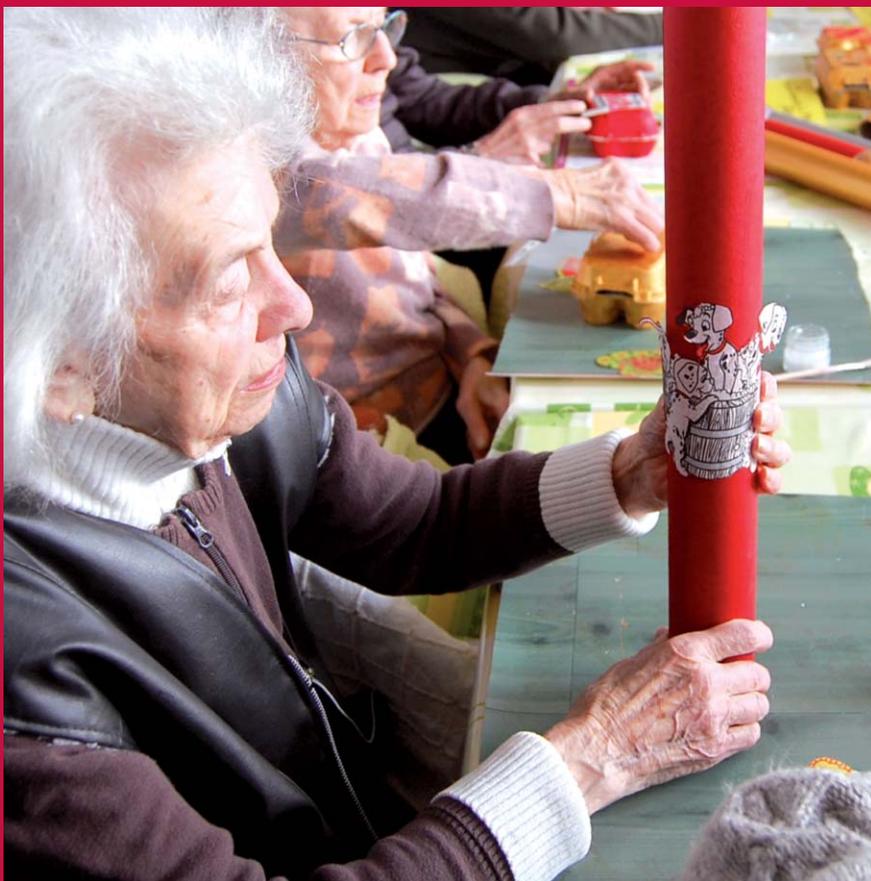
« Je suis ici depuis 2 ans, j'aime bien parce
qu'on va se promener ou on fait des jeux.
Ça me détend et ça me change de mon
quotidien. »

■ ■ ■
**Gisèle, 89 ans, bénéficiaire
à la halte de Reims**

« Je suis contente parce qu'il y a du monde
ici. Et puis, ils sont tous gentils, on rigole
bien. En plus, souvent on fait du tricot et
j'adore ça ! »

■ ■ ■
**Huguette, 87 ans, bénéficiaire
à la halte de Tonneins**

« Ça me fait du bien de venir ici, ça me
sort de chez moi et j'en ai besoin. En plus,
j'adore jouer au loto ! »



Un temps de détente pour les aidés et de répit pour leurs aidants

Maintenir le lien social pour les personnes accueillies et leurs aidants

Les haltes répit-détente Alzheimer sont un moyen pour les personnes atteintes de la maladie et leur famille de sortir de l'isolement induit par un face-à-face exclusif.

Les bénéficiaires s'évadent de leur quotidien, se détendent dans un lieu chaleureux, partagent des activités avec les bénévoles et les autres personnes accueillies.

Les aidants familiaux prennent du temps pour eux, afin de se ressourcer et de retrouver une vie sociale souvent distendue par la maladie. Ce temps libre est indispensable car récupérateur : il permet de garder la force d'accompagner la personne malade.





Echanger avec les autres familles et les bénévoles

Au-delà du temps libre qu'elles offrent aux aidants, les HRDA sont aussi un espace de rencontre avec les autres familles concernées par la maladie : l'occasion d'échanger et de partager son expérience, de se sentir compris et soutenu par des personnes vivant la même situation.



Colette, 78 ans, aidante, halte de Reims

*« Ce temps me permet de me reposer.
C'est une maladie épuisante, vous savez !
Et puis moi ça me permet de voir d'autres
personnes parce que le reste du temps,
on n'est que tous les deux avec mon mari. »*

Freddy, 85 ans, bénéficiaire à la halte de Lyon

*« Je suis très content de venir ici. Depuis
un an, j'étais triste et depuis que je viens ici,
j'ai retrouvé goût à la vie. Les gens sont gais
ici, plein de vie. »*

Madeleine, 87 ans, aidante, halte de Lyon

*« L'important c'est que mon mari soit
content, que ça lui plaise de venir ici. Après,
pour moi, ce temps de répit est nécessaire
et très utile, même s'il est trop court ! »*

Marie-Line, 54 ans, aidante, halte de Tonneins

*« Ce moment où ma maman est à la halte
est un moment pour moi, je ne fais que
des choses pour moi. Je suis enchantée,
cette initiative est exceptionnelle. Et ma
mère est tellement contente de venir ! »*

Au sein de la halte, les aidants peuvent également bénéficier, s'ils le souhaitent, d'un temps d'écoute de la part des bénévoles - une parole bienfaisante qui leur permet de verbaliser et d'extérioriser ce qu'ils ressentent.

Car ce répit qui leur est proposé, même s'il ne dure que quelques heures, n'est souvent pas si simple à accepter pour les aidants familiaux qui consacrent toute leur énergie au bien-être de leur proche.

Difficile parfois de s'accorder un peu de temps lorsque cela implique de confier pendant quelques heures la personne que l'on aime aux bons soins d'une équipe extérieure. C'est pourquoi la déculpabilisation fait partie intégrante du rôle des bénévoles dans l'accompagnement des aidants.



Annick, bénévole à la halte d'Epernay

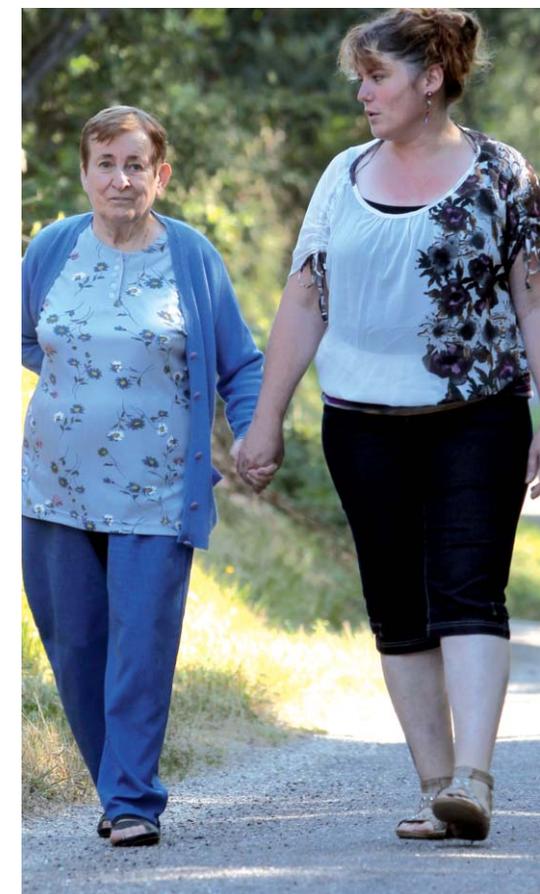
*« Suite au décès de mon époux, j'ai décidé
de devenir bénévole à la halte. Cela a été
une thérapie. Les bénéficiaires m'ont
énormément apporté et je suis heureuse
quand je les vois contents. Grâce aux
contacts que nous avons avec les aidants,
leur culpabilité diminue. »*

Marie-Claude, 67 ans, bénévole, référente de la halte d'Epernay

*« Je me suis beaucoup occupée de ma
mère et de ma belle-mère ; devenir bénévole
auprès de personnes âgées a été naturel.
Œuvrer ici m'apporte beaucoup, les
échanges avec les aidés et les aidants sont
très enrichissants. »*

Préparer en douceur une éventuelle séparation

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative, donc évolutive. A terme, elle implique souvent pour la personne atteinte d'intégrer une structure spécialisée. Dans ce contexte, la HRDA représente un premier palier qui permet de faciliter une séparation future, la plupart du temps inéluctable...



Une journée à Tonneins avec Aldo et Lucette

Aldo, 78 ans, et Lucette, 77 ans, vivent à Tonneins dans le Lot-et-Garonne. Marié depuis 1959, ce couple de retraités a vu son quotidien bouleversé par la maladie d'Alzheimer, diagnostiquée chez Lucette en 2008. C'est son mari qui veille sur elle chaque jour et l'accompagne dans toutes les tâches du quotidien.



Vendredi 7 septembre

■ **La matinée** est consacrée aux tâches ménagères. Une auxiliaire de vie aide Lucette à faire sa toilette et à s'habiller tandis qu'Aldo fait les courses et prépare le déjeuner. Aujourd'hui, le soleil est au rendez-vous, c'est donc aussi l'occasion de profiter du jardin et de cueillir quelques framboises !



■ **Après le déjeuner, comme chaque mardi et vendredi à 14 heures,** le véhicule Croix-Rouge / Mutex vient chercher Lucette à domicile pour la conduire à la halte répit-détente de Tonneins. Là, elle retrouve dans la bonne humeur l'équipe des bénévoles et les autres personnes accueillies comme elle. Ensemble, ils partagent des activités variées : loto, jeu de ballon, promenade en groupe... Sans oublier le traditionnel goûter qui rassemble tout le monde autour de la table : Lucette apprécie cette joyeuse agitation, elle rit et profite pleinement de ce moment convivial.



Pendant ce temps-là, Aldo peut vaquer à ses occupations ou tout simplement se reposer à la maison : « *Quand elle va à la halte, ça me permet surtout de me reposer le cerveau. Si le temps n'est pas trop mauvais, je bricole un peu au jardin. Je fais aussi un peu de vélo, de la marche... n'importe quoi pour évacuer.* »



■ **A 17 heures,** la halte ferme ses portes. Lucette est raccompagnée chez elle, visiblement plus détendue et souriante. Ces quelques heures auront permis au couple de souffler un peu, de s'évader du quotidien...



Très chers bénévoles,

C'est avec une émotion non feinte qu'aujourd'hui, moi un aidant, je rends hommage aux bénévoles qui ont su mettre à la disposition de nos proches ces deux pièces, qui assurent plus d'efficacité et d'utilité que certains ministères du moment. Et à la Croix-Rouge française qui a pris ce problème à bras le corps et su trouver une solution humaine et généreuse.

Car la générosité, dont vous nous faites profiter, cette générosité nous la ressentons jusqu'au plus profond de nous. Rassurez-vous chers bénévoles, nous les aidants, nous savons qui vous êtes.

Nos vies sont des livres que nous ouvrons à volonté, pour y puiser les informations dont nous avons besoin dans l'instant, sur notre culture, sur nos expériences bonnes ou mauvaises, nos joies, nos peines, bref notre vie.

Nos proches, eux, ce livre un jour il s'est effeuillé, et les pages n'ont pas retrouvé leur place. A jamais !

Nous les aidants, nous devons à tout moment de la journée, parfois de la nuit, tenter de lire dans ces livres, car chacun a le sien, et traduire les désirs de nos proches, dont nous n'aurons jamais honte !

Nos pères, nos mères, nos épouses que nous avons connus beaux, intelligents, toujours de bon conseil à notre égard, aujourd'hui c'est à nous qu'ils font appel et c'est épuisant mais nous les aimons.

Alors, chers bénévoles, MERCI ! MERCI ! MERCI ! pour ces moments de répit, dont personnellement depuis deux mois je ressens les effets apaisants.

Lettre d'un aidant dont la femme est accueillie dans une HRDA de la Croix-Rouge française

