

## CROIX-ROUGE VAUDOISE: APPEL AUX BÉNÉVOLES DANS LE CADRE DU DÉVELOPPEMENT DES PRESTATIONS D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT

Pour diffusion immédiate / Lausanne, le 17 mars 2014

La Croix-Rouge vaudoise recherche des bénévoles pour développer ses prestations d'entraide, qui constituent le coeur de son engagement depuis ses origines. Afin de proposer des réponses personnalisées aux besoins actuels des personnes âgées ou handicapées vivant à domicile, la Croix-Rouge vaudoise diversifie et développe ses prestations d'aide et d'accompagnement en proposant une relève bénévole pour les proches aidants. Cette mission lui a été confiée par le Service des assurances sociales et de l'hébergement de l'État de Vaud. Des activités individuelles favorisant l'intégration sociale seront également mises en place grâce à l'aide de bénévoles formés qui pourront s'engager de manière plus ponctuelle et plus souple.

### SOUTENIR LES PROCHES AIDANTS

La Croix-Rouge vaudoise met en place un nouveau service d'aide à la personne, celui de la relève des proches aidants. Cette mission lui a été confiée par le Service des assurances sociales et de l'hébergement de l'État de Vaud, qui a lancé un programme de soutien aux proches aidants en 2011. En effet, les personnes qui apportent leur aide à un proche s'exposent à un risque d'épuisement. Il est donc nécessaire de leur offrir une possibilité de répit. La Croix-Rouge vaudoise propose dorénavant une relève bénévole à domicile accordant aux proches aidants la possibilité de s'extraire quelques heures de leur situation. Elle se positionne ainsi de manière complémentaire aux offres de relève professionnelle existantes.

*«Mon papa a eu un accident vasculaire cérébral, et ma maman, qui s'occupe de lui depuis, est tombée malade un an après. Je me suis par conséquent de plus en plus impliquée dans la situation et le soutien auprès d'eux. Avec l'aide du bénévole de la Croix-Rouge vaudoise, j'ai enfin pu me sentir libérée d'un temps considérable pris pour la promenade avec mon papa. J'ai ressenti un soulagement, et retrouvé la possibilité de passer du temps avec mes propres enfants et mon mari.»*

Patrizia, 51 ans

### FAVORISER ET MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

Pour une grande majorité de personnes âgées, continuer à résider au sein de leur domicile est un réel désir. Mais la chose n'est pas toujours aisée, en particulier pour celles qui sont isolées, à mobilité réduite ou dépendantes. Il est prouvé que le manque de participation à la vie sociale influence négativement l'état de santé et, en finalité, la capacité à rester le plus longtemps possible à domicile. Une demande croissante s'observe alors pour participer à des activités sociales, culturelles, ou de loisirs en général. Afin de combattre l'isolement social des Aînés, les services d'aide et d'accompagnement de la Croix-Rouge vaudoise se sont étoffés et proposent diverses activités: aide à la préparation et partage d'un repas à domicile, initiation à l'informatique pour communiquer avec sa famille géographiquement éloignée ou accompagnement au musée, au restaurant ou au théâtre, notamment. Ces différentes actions assurent non seulement un soutien pratique, mais également, un échange relationnel. En offrant la présence d'un bénévole à domicile, la Croix-Rouge vaudoise apporte sa pierre à l'édifice de la politique cantonale du maintien à domicile.

*«Je peux sortir seule, mais je ne peux pas faire de grande distance. Je souhaiterais pouvoir visiter des expositions de temps à autre. L'important pour moi est d'avoir quelqu'un qui puisse me soutenir, et avec qui je peux discuter et partager ma passion de la peinture. Il faut du lien pour ne pas se sentir seule, car malgré mes nombreuses activités dont la peinture, je suis seule du matin au soir.»*

Wilma, 83 ans

### RECRUTER DE NOUVEAUX BÉNÉVOLES

Basées sur la solidarité locale et intergénérationnelle, ces nouvelles prestations d'aide ne pourront se réaliser qu'à l'aide de bénévoles. La Croix-Rouge vaudoise lance par conséquent un appel à toute personne intéressée à s'engager en faveur d'une action de proximité dans la zone pilote du projet qui s'étend de Lausanne à Aigle, en passant par la Riviera. L'objectif est d'engager un maximum de bénévoles dès à présent et de pouvoir offrir ces nouvelles prestations au public dès mai 2014. Une formation gratuite permettant une prise en charge adéquate de chaque situation sera mise à disposition des futurs bénévoles.

**Le maintien à domicile c'est d'abord sortir de chez soi ! Quand il n'est plus possible de le faire seul... La Croix-Rouge vaudoise est là !**

### CONTACT MÉDIAS

Aurelia Jaquier - aurelia.jaquier@gmail.com - 079 624 00 07  
[www.croixrougevaudoise.ch](http://www.croixrougevaudoise.ch)



## TÉMOIGNAGES COMPLETS

### RELÈVE BÉNÉVOLE POUR LES PROCHES AIDANTS / Patrizia, 51 ans

**Vous faites partie des nombreuses personnes que l'on appelle «proche aidant». Pouvez-vous nous expliquer votre situation, votre rôle de proche aidant ? Qui est votre proche dont vous vous occupez ? Quelles sont les aides que vous lui apportez ? À quelle fréquence ?**

Mon papa a eu un accident vasculaire cérébral (AVC) en décembre 1997 et, depuis, la partie droite de son corps est paralysée. Ma maman s'est dès lors occupée de lui, mais elle a malheureusement également été atteinte dans sa santé environ un an après l'AVC. Je me suis par conséquent de plus en plus impliquée dans la situation et le soutien auprès d'eux. Mon rôle de proche aidant consiste surtout à accompagner mes parents, notamment lors de promenades, pour éviter de laisser seule ma maman dans cette situation.

**Est-ce que vous pouvez vous accorder un temps de pause ? Est-ce qu'une ou plusieurs personnes vous aident dans votre rôle de proche aidant ou êtes-vous la seule personne à pouvoir apporter assistance à votre proche ?**

Maintenant, oui, mais au début c'était difficile. J'ai également deux sœurs qui s'investissent. Il a fallu du temps et la pression des trois enfants pour faire accepter à maman le fait qu'elle avait besoin d'une aide extérieure à la famille.

**Que la relève bénévole vous a-t-elle permis de faire ? Qu'avez-vous ressenti pendant ce temps de relève ? Êtes-vous satisfaite? Feriez-vous de nouveau appel à un bénévole pour ce service ?**

Avec l'aide du bénévole de la Croix-Rouge vaudoise, j'ai enfin pu me sentir libérée d'un temps considérable pris pour la promenade avec mon papa. J'ai ressenti un soulagement, et retrouvé la possibilité de passer du temps avec mes propres enfants et mon mari.

La démarche a pris du temps, car il a tout d'abord fallu que ma maman accepte le passage d'une personne «étrangère» à la famille. D'ailleurs, au début, elle accompagnait mon papa et le bénévole lors des sorties. Au fur et à mesure des interventions, un lien de confiance a pu se tisser et elle a réussi à lâcher prise et à prendre du temps pour elle, par exemple en allant chez la coiffeuse pendant l'intervention du bénévole ou simplement se reposer. Je peux aussi passer du temps avec elle pour l'accompagner faire les courses. Par ailleurs, le passage du bénévole a en partie facilité à réaliser qu'il faut accepter d'autres aides, notamment l'intervention du centre médico-social (CMS) pour des prestations de soins de base. Je suis très satisfaite de ce que la Croix-Rouge vaudoise a pu mettre en place. Les bénévoles sont des personnes à l'écoute des autres.

### FAVORISER ET MAINTENIR LE LIEN SOCIAL / Wilma, 83 ans

**Pouvez-vous vous présenter ? Nous indiquer votre âge, la manière dont vous vivez à votre domicile, vos aides au quotidien ?**

Je m'appelle Wilma et j'ai 83 ans. J'habitais auparavant dans le Jura avec mon mari. Depuis son décès, il m'est devenu difficile de rester seule dans notre maison. J'ai donc déménagé pour me rapprocher de ma fille et j'habite dans un appartement à Lausanne depuis le mois de décembre. J'ai une personne qui vient faire le ménage une fois par semaine. Comme je viens d'emménager, je dois me faire de nouveau un petit cercle mais je n'ai pas beaucoup d'occasions de le faire. C'est difficile à mon âge de se faire de nouveaux amis ou connaissances.

**Pouvez-vous sortir seule ou accompagnée ? Avez-vous des proches qui vous rendent visite et qui vous permettent de sortir de votre domicile et de réaliser des activités ?**

Je me suis prise de passion pour la peinture et je peins depuis environ six mois. J'étais traductrice. Cela faisait longtemps que j'avais envie de peindre mais je n'avais pas le temps : avec mon ménage à faire et mon mari qui était malade, j'étais bien occupée. J'ai une fille qui habite à Lausanne et un fils qui habite à Genève. À mon arrivée à Lausanne, j'ai cherché un cours de peinture. J'en ai trouvé un qui se déroule une fois tous les deux mois. Je peux sortir seule mais je ne peux pas faire de grande distance. Cela me rassure d'avoir une présence à côté de moi. C'est actuellement ma fille qui m'accompagne de temps en temps. C'est également elle qui m'amène à mes cours de peinture. Je ne peux pas toujours faire appel à ma fille, qui est déjà très présente pour moi.

**La Croix-Rouge vaudoise a recruté des bénévoles pour permettre aux personnes seules ou dépendantes de réaliser des sorties culturelles. Aimerez-vous pouvoir bénéficier de ce service ?**

Je souhaiterais pouvoir visiter des expositions de temps à autre. L'important pour moi est d'avoir quelqu'un qui puisse me soutenir, et avec qui je peux discuter et partager ma passion de la peinture. J'ai eu à cet effet une première visite d'une bénévole de la Croix-Rouge vaudoise pour faire connaissance. Son oncle est peintre et avons déjà pu échanger à ce sujet ! Nous allons bientôt pouvoir réaliser notre première sortie. Je pourrai ainsi aller voir des expositions de peinture avec elle et partager ma passion. Il faut du lien pour ne pas se sentir seule, car malgré mes nombreuses activités dont la peinture, je suis seule du matin au soir.

## CONTACT MÉDIAS

Aurelia Jaquier - aurelia.jaquier@gmail.com - 079 624 00 07

[www.croixrougevaudoise.ch](http://www.croixrougevaudoise.ch)

