

**Outiller les proches aidants pour accompagner une personne aînée en perte d'autonomie
Automne 2018**

Horaire : mercredis 18h30 - 21h30

Enseignante : Julie Gravel

Courriel : jgravel@cstj.qc.ca

Dates : 26 septembre – 28 novembre 2018

Objectifs

À la fin de la formation, les proches aidants seront en mesure :

- De saisir les enjeux de la perte d'autonomie d'un aîné (perte des capacités physiques et des capacités de compréhension) ;
- De communiquer plus efficacement avec un aîné en perte d'autonomie ;
- D'utiliser des stratégies d'accompagnement adaptées à un aîné en perte d'autonomie ;
- D'identifier les ressources et les services qui leur sont dédiés.

Contenu

Partie 1- Comprendre le processus de perte d'autonomie chez les aînés :

- Le vieillissement normal et le vieillissement avec maladies ;
- Les pertes sensorielles et le déclin de la capacité à comprendre (pertes cognitives) ;
- La crise de la vieillesse : signes, symptômes et accompagnement ;
- Les impacts des deuils multiples chez les aînés ;
- Les cinq piliers de soutien du vieillissement.

Partie 2- Communiquer avec un aîné en perte d'autonomie :

- Les principes de base de la communication humaniste et non-violente ;
- L'âgisme : comment l'éviter dans nos communications ;
- Les conditions gagnantes pour communiquer avec un aîné en perte d'autonomie ;
- Les difficultés de communication : situations fréquentes et stratégies de résolution ;
- Initiation à trois techniques de communication : « *focused* », validation et communication non-verbale.

Partie 3- Connaître les ressources et les droits des proches aidants d'aînés :

- Les étapes de l'accompagnement d'un aîné en perte d'autonomie ;
- Les différents besoins des proches aidants ;
- Les ressources et services dédiés aux proches aidants ;
- Des stratégies d'adaptation pour éviter l'épuisement ;
- Proche aidant : reconnaître ses forces et ses droits (aspects légaux et financiers).