

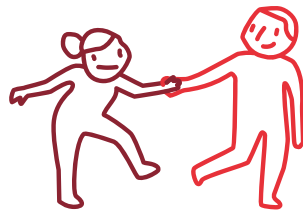
PROCHES AIDANT·E·S

LA BANDE DESSINÉE



RÉPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE

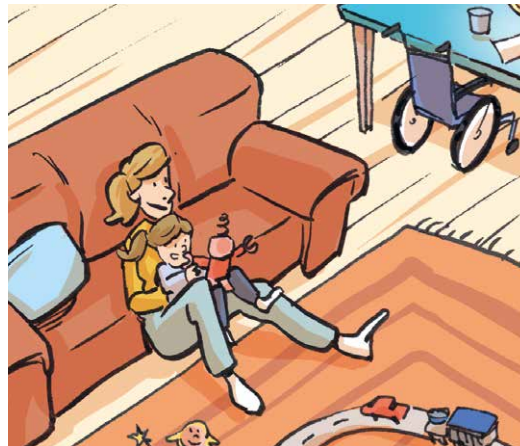
PROTÈGES LUX



Mise en œuvre par Voxia Communication
Achevée d'imprimer à Genève en octobre 2020 par Moléson Impressions
sur papier recyclé Nautilus et encre bio-végétale

PROCHES AIDANT·E·S

LA BANDE DESSINÉE



Réalisation, dessin et couleur : Deuhme

Sur une idée originale de la commission consultative pour le soutien des proches aidant·e·s actifs à domicile

Elaborée par la direction générale de la santé

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES

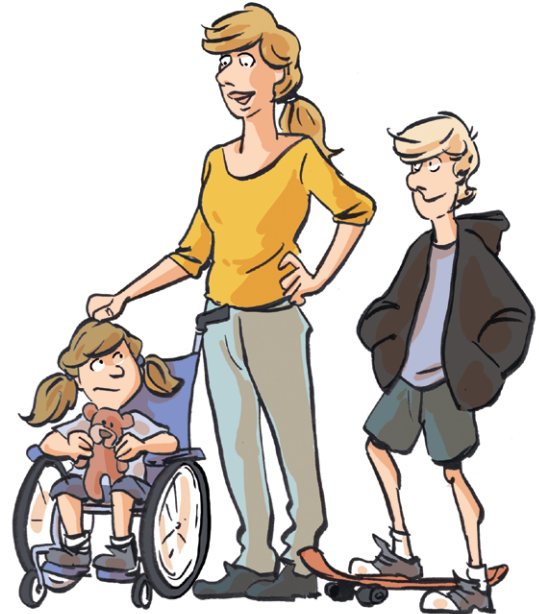


CHRISTINE
81 ANS
VEUVE

HERVÉ
45 ANS
PROCHE AIDANT DE SA
MÈRE **CHRISTINE**
EN COUPLE AVEC
LOUISE



LOUISE
35 ANS
EN COUPLE AVEC
HERVÉ
COLLÈGUE ET AMIE DE
NATHALIE



EMMA
5 ANS
FILLE DE **NATHALIE**
ATTEINTE D'UN
HANDICAP MOTEUR

NATHALIE
35 ANS
DIVORCÉE
MAMAN DE
SAMUEL ET
EMMA, DONT ELLE
EST PROCHE AIDANTE

SAMUEL
13 ANS
FILS DE
NATHALIE ET
FRÈRE D'**EMMA**

UN SOIR À GENÈVE



BONSOIR
MAMAN,
C'EST
MO!



...ET AVEC
MES DOULEURS,
IMPOSSIBLE DE FAIRE
QUOI QUE CE SOIT...



ET SI
ON DEMANDAIT DE
L'AIDE?



TU N'AS PLUS LE TEMPS
POUR TA MÈRE.. TU VEUX
ME CONFIER À DES
INCONNUS?

PFF...



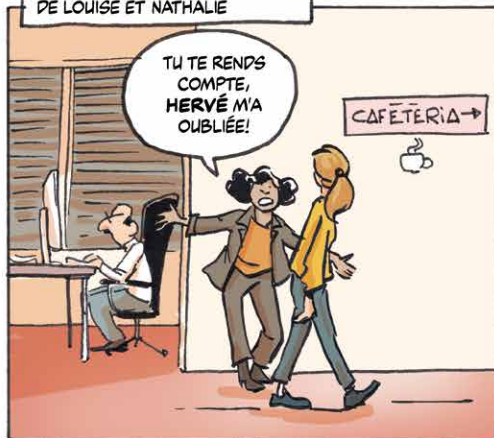
ALLEZ...
À DEMAIN
MAMAN,
BONNE NUIT!

BZZZZ

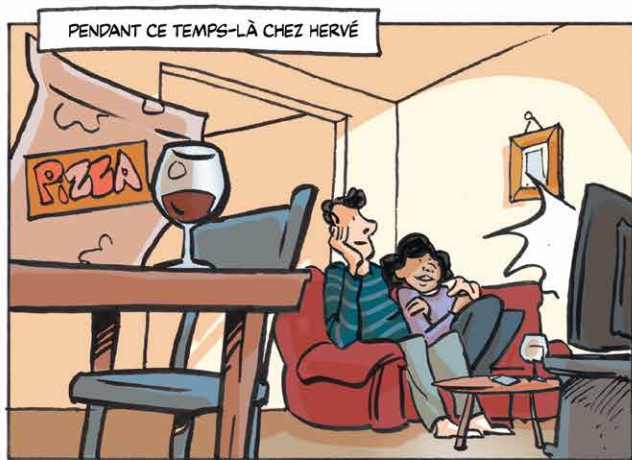
A DEMAIN
HERVÉ,
J'ESPÈRE QUE TU
ARRIVERAS PLUS
TÔT QUE CE
SOIR...



LE LENDEMAIN MATIN AU TRAVAIL
DE LOUISE ET NATHALIE













MERCREDI À LA
MAISON



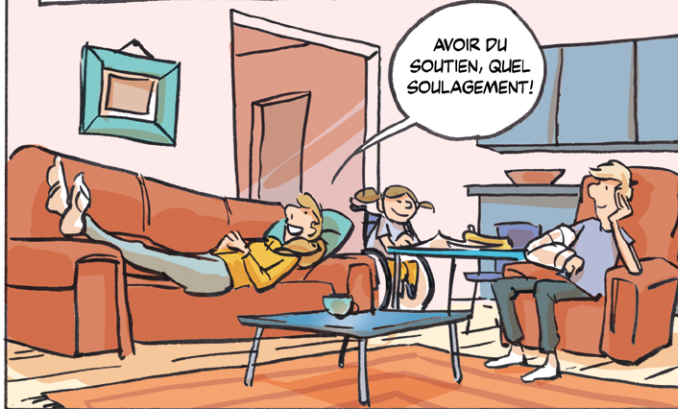
CLAC





*ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL

QUELQUES SEMAINES PLUS TARD



AVOIR DU
SOUTIEN, QUEL
SOULAGEMENT!

ON A ENFIN UN PEU DE
TEMPS À PASSER
ENSEMBLE!



ET DEPUIS QUE J'AI SUIVI CETTE
FORMATION POUR PROCHE AIDANT,
JE SAIS COMMENT PORTER
EMMA SANS ME
CASSER LE DOS !



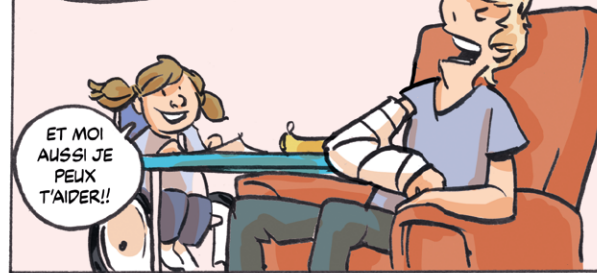
J'AI TELLEMENT BIEN FAIT D'APPELER
PROCH'INFO! ILS ONT SU
M'EXPLIQUER TOUTES LES AIDES QUI
EXISTENT ET AUSSI OÙ M'ADRESSER
POUR ÊTRE SOUTENUE.



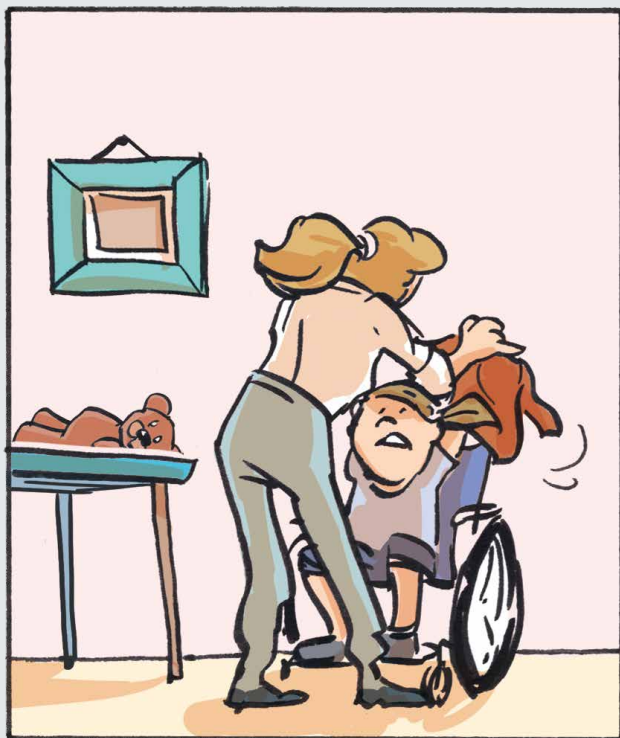
MOI AUSSI JE VAIS
T'AIDER ET PAPA A
PROMIS DE RÉDUIRE SES
DÉPLACEMENTS POUR LE
TRAVAIL..

PLUS QU'À RÉGILIER
NOTRE ABONNEMENT
AUX URGENCES DE
L'HÔPITAL...

ET MOI
AUSSI JE
PEUX
T'AIDER!!



HA HA HA
...ET ON S'EN
SORTIRA HALT
LA MAIN!



Un-e proche aidant-e, c'est...

quelqu'un qui a dans son entourage immédiat une personne en perte d'autonomie, en situation de handicap ou atteinte dans sa santé, et qui lui vient en aide régulièrement dans ses activités de la vie quotidienne.

Cette aide régulière, apportée à titre non professionnel et informel, s'ajoute aux tâches et responsabilités quotidiennes.

Si le fait de s'engager constitue un moment d'échange humain à la fois valorisant et gratifiant, il s'accompagne souvent d'effets secondaires tels que l'épuisement physique, le stress ou l'isolement.

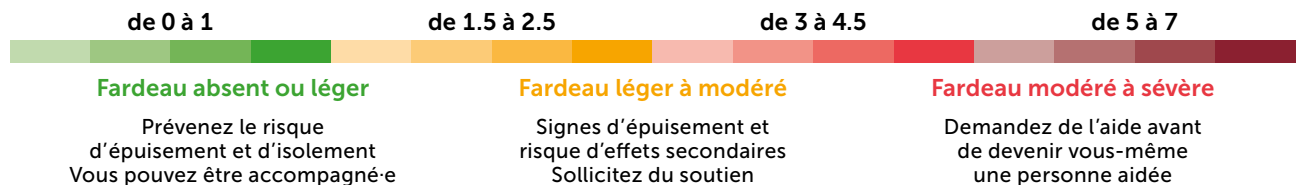
Suis-je épuisé-e?

Les symptômes d'épuisement peuvent avoir des conséquences sur la santé et affecter les relations sociales.

Il est donc conseillé de demander du soutien auprès des institutions ou associations pouvant répondre à des besoins spécifiques.

Je teste mon degré d'épuisement à l'aide de l'échelle mini-Zarit®

	Jamais 0 point	Parfois 0.5 point	Souvent 1 point
Le fait de vous occuper de votre proche (parent, enfant, ami, voisin) entraîne-t-il :			
• Des difficultés dans votre vie familiale	●	●	●
• Des difficultés dans vos relations amicales, vos loisirs ou dans votre travail	●	●	●
• Des conséquences sur votre santé (physique et/ou psychique)	●	●	●
Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche	●	●	●
Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche	●	●	●
Souhaitez-vous être (davantage) aidé-e pour vous occuper de votre proche	●	●	●
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche	●	●	●
	MON SCORE		/ 7



Quel que soit votre score, vous pouvez vous informer :

- En appelant la ligne Proch'Info au **058 317 7000**
- En consultant sur Internet le dossier proches-aidants.ge.ch
- En écrivant à proche.info@etat.ge.ch

Des solutions existent :

- Être écouté-e et soutenu-e
- Participer à un groupe de parole
- Avoir un moment de répit, bénéficier d'une relève
- Obtenir une aide administrative, un soutien financier
- Suivre une formation



A Genève...

Selon l'enquête suisse sur la santé (ESS) de 2017, **un Genevois sur 4**, âgé de 15 ans ou plus, aide de manière régulière et sans rémunération, une ou des personnes qui ont besoin de soutien dans les activités de la vie quotidienne.

15% de ces Genevois aident leurs proches une ou plusieurs fois par semaine, ce qui représente environ **57'000 personnes** dont la majorité a une activité professionnelle.

Parmi ces personnes proches aidantes, **80% ont moins de 65 ans** et l'aide apportée est assumée plus souvent par les femmes (56%).

... Une journée dédiée aux proches aidant-e-s

Depuis 2014, le **30 octobre est la journée intercantonale des proches aidant-e-s**. Elle a été instaurée pour leur rendre hommage, sensibiliser le public à leur condition et permettre à celles et ceux qui le sont – et qui souvent l'ignorent – de pouvoir s'identifier.

8 cantons y participent : Vaud, Genève, Fribourg, Valais, Neuchâtel, Jura, Tessin et Berne.

30 OCTOBRE
JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS
www.journee-proches-aidants.ch



Dans le canton de Genève, la reconnaissance des personnes proches aidantes est inscrite dans la constitution (article 173) et fait partie intégrante de notre politique de santé publique. La nomination d'une déléguée cantonale aux personnes proches aidantes traduit, dans ce contexte, ma volonté de renforcer et développer un dispositif cantonal de coordination pour déployer des mesures dédiées à celles et ceux qui en ont besoin.

Je tiens à souligner que l'aide apportée par les personnes proches aidantes est essentielle, socialement et économiquement. Les difficultés auxquelles elles font face, tout comme leurs apports, sont pris en considération par le monde politique.



N'oublions pas que nous sommes toutes et tous des personnes proches aidantes potentielles et qu'il est important de se questionner et de se préoccuper des effets d'un tel engagement sur notre quotidien, que nous soyons ou non en activité professionnelle.

Au nom des autorités cantonales, je remercie celles et ceux qui s'engagent dans cette importante mission sociale et formule le vœu que la lecture de cette bande dessinée permette au plus grand nombre de mesurer l'importance et l'impact cet engagement.

Cet ouvrage a aussi pour objectifs de savoir où s'informer pour prendre soin de soi et avoir la possibilité de solliciter du soutien.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mauro Poggia'. The signature is stylized and fluid, written over a faint, larger outline of the same signature.

Mauro Poggia,
Conseiller d'Etat
Département de la sécurité,
de l'emploi et de la santé (DSES)

