



Sammlung von kommunikativen Hilfsmitteln zur Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen

Dieses Infoblatt richtet sich an die Umsetzenden der kantonalen Aktionsprogramme (KAP), jedoch auch an andere Akteure und Akteurinnen der Gesundheitsförderung im Alter. Die kommunikativen Hilfsmittel in dieser Sammlung dienen genannten Fachpersonen für die Ansprache, Sensibilisierung und Information von älteren Menschen und betreuenden Angehörigen und können sowohl in Einzel- als auch Gruppensettings genutzt werden. Im Fokus steht ein guter Umgang mit persönlichen Belastungen bei der Betreuung von Angehörigen. Die Sammlung enthält **Videos/DVDs, Flyer/Broschüren und Ratgeber, Applikationen (Apps), Audiodateien und weitere Hilfsmittel**. Sie kann auch auf der [Website von Gesundheitsförderung Schweiz](https://www.gesundheitsfoerderung.ch) heruntergeladen werden.

Wir sind froh um Hinweise auf weitere Hilfsmittel an Veronika Boss, veronika.boss@promotionsante.ch. Nicht enthalten in dieser Sammlung sind spezifische Angebotsbeschriebe oder Angebotsübersichten. Solche Hinweise finden sich auf der [Website von Gesundheitsförderung Schweiz](https://www.gesundheitsfoerderung.ch).

Recueil des moyens de communication pour la promotion de la santé mentale des proches aidants de personnes âgées

Cette fiche d'information est destinée aux acteur-e-s des programmes d'action cantonaux (PAC) et aux autres acteur-e-s œuvrant en faveur de la promotion de la santé des personnes âgées. Les moyens de communication de ce recueil servent à aborder, sensibiliser et informer, ainsi qu'à être utilisés dans des contextes individuels et de groupe, pour les groupes cibles des personnes âgées et des proches aidants. L'accent est mis sur une bonne gestion du stress personnel dans le cadre des soins aux proches. Le recueil contient **des vidéos/DVD, des dépliants/brochures et des guides, des applications (apps), des fichiers audio et d'autres aides**. Il peut également être téléchargé sur le [site Internet de Promotion Santé Suisse](https://www.promotionsante.ch).

Nous serions heureux de recevoir des informations sur d'autres aides existantes qui peuvent être envoyées à Veronika Boss, veronika.boss@promotionsante.ch. Ce recueil ne comprend pas de descriptions spécifiques ni d'aperçus des offres. Vous trouverez ces références sur le [site Internet de Promotion Santé Suisse](https://www.promotionsante.ch).

Raccolta di risorse di comunicazione per la promozione della salute psichica delle persone che assistono e curano congiunti anziani

Questo opuscolo informativo si rivolge alle attrici e agli attori impegnate/i nei programmi d'azione cantonali (PAC) nonché ad altre attrici e altri attori che si occupano di promozione della salute in età avanzata. Le risorse di comunicazione che vi proponiamo in questa raccolta possono servire alle professioniste e ai professionisti per entrare in contatto con, sensibilizzare e informare le persone anziane e le/i familiari che si prendono cura di loro. Le risorse elencate si prestano ad essere utilizzate sia in contesti individuali sia di gruppo. L'attenzione si concentra su una buona gestione dello stress personale nella cura delle/dei familiari. La raccolta contiene **video/DVD, volantini/opuscoli e guide, applicazioni (app), file audio e altri ausili**. Può anche essere scaricata dal [sito di Promozione Salute Svizzera](https://www.promozione.salute.ch).

Ci farebbe molto piacere ricevere informazioni su ulteriori risorse di questo genere, che sono da inviare a Veronika Boss all'indirizzo veronika.boss@promotionsante.ch. Questa raccolta non comprende descrizioni specifiche o panoramiche delle offerte. Tali riferimenti si trovano sul [sito web di Promozione Salute Svizzera](https://www.promozione.salute.ch).

Inhaltsverzeichnis

Hilfsmittel in deutscher Sprache	3
Videos/DVDs	3
Flyer, Broschüren und Ratgeber	4
Apps	5
TV/Radio/Podcasts	5
Andere Hilfsmittel	6

Sommaire

Ressources en langue française	7
Vidéos/DVD	7
Flyers, brochures et guides	8
Apps	8
TV/Radio/Podcasts	9
Autres outils	9

Indice

Risorse in italiano e romancio	10
Video/DVD	10
Flyer, opuscoli e guide	10
Apps	10
Altre risorse	11

Hilfsmittel in deutscher Sprache (DE)

Videos / DVDs			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p>Zwischen Wunsch und Verpflichtung Aktuelle DVD, würdigt und schätzt die Arbeit von betreuenden Angehörigen und bestärkt diese, sich selbst Sorge zu tragen. Im Begleitheft finden sich wertvolle Informationen und Adressen. Kosten: CHF 38</p>	DVD über die Arbeit von betreuenden Angehörigen DE/FR	2012	SRK/ Migesplus.ch
<p>Dich betreuen und mich beachten Hilfsmittel für moderierte Diskussionen mit betreuenden Angehörigen sowie zur Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit. Je nach Bedarf der Anwesenden können ausgewählte Module mit einer entsprechenden Einführung verwendet werden. Kosten: ca. CHF 30</p>	DVD zur Angehörigenschulung mit Bettina Ugolini	2015	Beratungsstelle Leben im Alter am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich
<p>Info work+care Testimonials-Videos mit Tipps von und für Betroffene.</p>	Filme mit Stimmen von betreuenden Angehörigen DE/FR/IT	n. a.	Careum
<p>AEMMA Der 25-minütige Film beschreibt den Alltag im Kontext einer Demenzerkrankung. Es wird erklärt, warum pflegende Angehörige Stress erleben und wie man mit dem Stress besser umgehen kann.</p>	Video mit moderierter Diskussion mit Angehörigen von Demenzbetroffenen zu wichtigen Herausforderungen und Lösungen DE/FR	2019	Heds FR, Hochschule für Gesundheit, Freiburg
<p>SINN UND HOFFNUNG FINDEN im Umgang mit Demenzkranken Fundierte Grundlage zu Umgang mit Verlust («ambiguous loss») anhand eines Kurzfilms, sehr informativ, Fokus auf Verlust.</p>	Kurzfilm zum Umgang mit Verlust DE	2013	Marianne Pletscher
Aktuell in Entwicklung			
Kurzvideos mit Stimmen von betreuenden Angehörigen zur Sensibilisierung der Angehörigen zu fünf Hauptthemen (Belastung erkennen).	Diverse Videos pflege-entlastung.ch	Geplant für Ende 2020	SRK
Kurzvideos mit Stimmen von betreuenden Angehörigen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit/Politik (Bedarf).	Diverse Videos	Geplant für 2020	Pro Aidants
<p>«Was mir gut tut! 10 Impulse für ein gestärktes Wohlbefinden von betreuenden Angehörigen» Broschüre für betreuende Angehörige und ihr Umfeld.</p>	DE/FR/IT	Geplant für Dezember 2020	Gesundheitsförderung Schweiz

Flyer, Broschüren und Ratgeber			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p><u>Entlastung für die Seele. Ein Ratgeber für pflegende Angehörige.</u> Ausführlicher Ratgeber für die mentale Gesundheit pflegender Angehöriger. Viele praxisrelevante Informationen und Empfehlungen für Angehörige.</p>	Ein Produkt von www.pflegen-und-leben.de (Angehörige stärken), (Deutschland) DE	8. aktualisierte Auflage von 2019	BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen in Deutschland
<p><u>Pflegende Angehörige Freiburg – Antworten auf 15 wichtige Fragen</u> Ausführliche, meist in einfacher Sprache gehaltene Broschüre mit praktischen Tipps für betreuende Angehörige.</p>	Broschüre mit Informationen und Tipps für pflegende Angehörige im Kanton Freiburg DE/FR	n. a.	Pflegende Angehörige Freiburg (PA-F)
<p><u>Ältere Angehörige betreuen und pflegen. Ein Handbuch für Graubünden.</u> Enthält ein Kapitel zur Achtsamkeit mit Tipps zu Umgang mit Krisen usw.</p>	Handbuch, Graubünden DE/IT/RM	2017	Pro Senectute
<p><u>Wir alle sind es – mehr als einmal im Leben</u> Informationen und Tipps für pflegende und betreuende Angehörige, Porträts von Direktbetroffenen.</p>	Broschüre/Pocket Guide, Graubünden DE	2019	Curvita
<p><u>DEGAM Patienteninformation: Pflegende Angehörige</u> Zusammenfassung der wichtigsten Informationen sowie Angaben zu Symptomen, die die Betroffenen einschätzen lassen, wann sie Hilfe suchen sollen.</p>	Patienteninformation über Probleme und Gefahren als betreuende Angehörige, (Deutschland) DE	2018	Degam (Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin)
<p><u>Leben mit Demenz – Tipps für Angehörige und Betreuende</u> Von Angehörigen erprobte Broschüre, mit Tipps zur Entlastung betreuender Angehöriger.</p>	Broschüre DE, FR, IT	2017	Alzheimer Schweiz
<p><u>Haushaltshilfe beschäftigen – Das müssen Sie wissen</u> Dieser Ratgeber erklärt die rechtliche Situation und sagt, worauf geachtet werden muss.</p>	Ratgeber DE	2018	Stadt Zürich
<p><u>Portrait: Mobil trotz Einschränkung. Begleitet unterwegs im privaten und öffentlichen Verkehr.</u> Sammlung von Informationen und diversen Angeboten für Fahrdienste.</p>	Fahrdienst-Angebote im privaten wie im öffentlichen Verkehr für Betroffene und ihre Angehörigen; ganze Schweiz DE/FR/IT	2019	Bundesamt für Gesundheit BAG

Apps			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
Fiveup Organisation von Freiwilligenarbeit, z. B. in der Familie, im Quartier usw. Auch zur Organisation der Betreuung von Angehörigen.	Freiwilligenarbeit: Freiwillige finden und Zeit zur Verfügung stellen, ganze Schweiz	2019	Five up community AG, mit Unterstützung von SGG und SRK
Aktuell in Entwicklung			
We+Care App Demoversion aktuell verfügbar	Eine Applikation zur Koordination von Betreuung und Pflege DE	2020	Pro Aidants
TV/Radio/Podcasts			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
Podcast Leben im Alter – gut beraten! Praxisrelevante Podcastfolgen in allgemeinverständlicher Sprache, 15–20 Minuten Dauer, zu diversen auch für betreuende Angehörige sehr relevanten Themen.	Neuer Podcast der Expertin Bettina Ugolini zu verschiedenen Themen zu gutem Altern DE	2020	Beratungsstelle Leben im Alter/ Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich
Demenz Podcast Im Podcast geben betreuende Angehörige Einblicke in ihren Alltag. Ein Interview mit einer Psychologin rundet diese Folge ab.	Folge 3: Selbstfürsorge DE	2019	Demenz Podcast, medhochzwei Medien für das Gesundheitswesen
Bettina Ugolini in den Medien <ul style="list-style-type: none"> • Club: «Herausforderung betagte Eltern» • DOK: «Wie kommen Angehörige nicht zu kurz?» • Hörpunkt: «Altern» • Expertenchat: «Mein Vater weigert sich, ins Heim zu gehen – was tun?» • Puls: «Sucht im Alter – Familien in der Krise» 	Diverse Sendungen mit Bettina Ugolini auf TV und Radio SRF	seit 2013	SRF

Andere Hilfsmittel			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
Betreuungs- und Pflegevertrag Vorlage und begleitende Empfehlungen.	DE, FR, IT	n. a.	Pro Senectute
Notfallplan für betreuende Angehörige Mit dem Notfallplan sichern betreuende Angehörige einen nahtlosen Übergang der Betreuung und Pflege für den Fall, dass sie diese Aufgaben selber plötzlich nicht mehr leisten können.	DE, FR, IT	2020	Pro Aidants
Notfallkarte für betreuende Angehörige Auf der Notfallkarte beschreibt die/der betreuende Angehörige, was zu tun ist, wenn sie oder er ausfällt und die Betreuung nicht mehr übernehmen kann, sei dies aufgrund eines lebensbedrohlichen, gesundheitlichen, familiären oder beruflichen Notfalls. Die/der Angehörige trägt die Notfallkarte, in Form einer Kreditkarte, immer auf sich.	GE Karte , GE Broschüre , VD (Hinweis: Diese Karten gibt es momentan erst auf Französisch; sie könnten aber leicht auf Deutsch angepasst werden.)	2019	Proches aidants, DSAS VD , CMS
Bin ich betreuender Angehöriger? 5 Leitfragen zur Einschätzung: Bin ich betreuende/r Angehörige/r?	Wallis DE/FR	n. a.	Kanton Wallis

Ressources en langue française (FR)

Vidéos / DVD			
Titre et brève description	Quoi / langues	Publication	Parrainage
<u>Entre souhait et obligation – Accompagner et soigner des proches</u> DVD actuel, reconnaît et apprécie le travail des proches aidants et les encourage à prendre soin d’eux-mêmes. La brochure d’accompagnement contient des informations et des adresses utiles. Coûts: CHF 38.	DVD sur le travail des proches aidants DE/FR	2012	Croix-Rouge suisse / Migesplus.ch
<u>AEMMA</u> Le film de 25 minutes décrit la vie quotidienne dans le contexte de la démence. Il explique pourquoi les proches aidants sont stressés et comment le stress peut être mieux géré.	Vidéo avec une discussion animée avec des parents de personnes atteintes de démence sur les principaux défis et solutions DE/FR	2019	Heds FR, Université pour la santé, Fribourg
<u>Clips: à la rencontre des proches aidant-e-s</u> Pour sensibiliser le grand public, des proches vaudois-e-s ou genevois-e-s ont accepté de partager leur expérience d’aidant-e auprès d’un membre de leur famille.	Vidéos avec des voix de parents attentionnés	2014	Bénévolat Vaud – Info-Entraide VD avec le soutien de la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) en collaboration avec le Département de l’emploi, des affaires sociales et de la santé du canton de Genève
<u>Entretien entre Philippe Jeanneret et Jean-Philippe Rapp</u> Outil de sensibilisation pour divers publics afin d’aborder par exemple la difficulté de faire appel au soutien.	Le parrain de la Journée des proches aidants répond aux questions du journaliste sur son expérience.	2013	DSAS, VD
<u>Info travail+soins</u> Divers films sur les conseils et les témoignages de et pour les personnes concernées.	Films avec des voix de proches aidants DE/FR/IT	n. a.	Careum

Flyers, brochures et guides			
Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
Proche aidant-e tous les jours Brochure d'information et de conseils pour les proches aidant-e-s, avec questionnaire d'autoévaluation.	Brochure, VD	Édition 2019	DSAS VD
Proche aidant-e, un carnet pour vous Carnet destiné aux proches aidant-e-s avec des témoignages et propositions de réflexions et d'activité à faire seul ou avec d'autres.	Brochure, VD et VS	Édition 2019	DSAS VD, DSAS VS
Conseils utiles pour les proches et les soignants Brochure testée par des proches, avec des conseils pour alléger la charge des proches et des informations pour comprendre la maladie.	Brochure DE, FR, IT	2018	Alzheimer Suisse
Proches aidants Fribourg. Guide pratique. Brochure détaillée, le plus souvent dans un langage simple, avec des conseils pratiques pour les proches aidants.	Pour les proches aidants dans le canton de Fribourg DE/FR	n. a.	Proches aidants Fribourg (PA-F)
Portrait: Se déplacer malgré l'âge ou le handicap – Accompagnement dans les transports publics et privés Collecte de nombreuses offres de services de conduite.	Offres complémentaires dans les transports privés et publics pour les personnes concernées et leurs proches; toute la Suisse DE/FR/IT	2019	Office fédéral de la santé publique OFSP
Apps			
Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
Fiveup Organisation du travail bénévole, par exemple dans la famille, dans le quartier, etc. Également pour organiser la prise en charge des proches.	Volontariat: trouver des volontaires et mettre du temps à disposition, dans toute la Suisse	2019	Five up community AG, avec le soutien de la SSUP et de la CRS
Actuellement en développement			
APA, Aider les proches aidants Information et soutien; enregistrement de l'état émotionnel et du niveau de stress, conseils et aide pour la promotion de l'autogestion des proches aidants. Avec le soutien de la promotion du projet Prévention dans les soins de santé.	Système de soutien intégré dans le canton de Neuchâtel avec application et plateforme en ligne	En développement	Aross, Neuchâtel

TV/Radio/Podcasts			
Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
<p>Reportage «Un parcours du combattant – Proche Aidant» Reportage qui donne la parole à des proches aidants en cas de maladie physique, maladie mentale, handicap. Au quotidien, des centaines de familles font face à la maladie d'un être aimé. Elles en témoignent haut et fort!</p>	Film TV (30') pour sensibiliser le public sur la diversité des situations de proches aidants	2019 TV 17/07/2019	Alavista – Carrefour avec le soutien du DSAS VD
Autres outils			
Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
<p>Carte d'urgence proche aidant-e La carte, délivrée par les CMS permet de définir avec le proche aidant et un professionnel du CMS, les mesures qui devront être déclenchées au cas où le proche aidant est dans l'impossibilité d'assurer l'aide apportée à son aidé, suite à une urgence vitale, médicale, familiale, professionnelle. Le proche aidant prend avec lui la carte, qui a la forme d'une carte de crédit.</p>	GE carte , GE brochure , VD	2019	Proches aidants, DSAS VD , CMS
<p>Contrat d'accueil et de soins Avec des recommandations, voir le site web Pro Senectute.</p>	DE, FR, IT	n. a.	Pro Senectute
<p>Plan d'urgence pour les proches aidant-e-s Grâce au plan d'urgence, les proches aidants assurent une transition en douceur des soins et des soins infirmiers au cas où ils ne seraient soudainement plus en mesure d'effectuer ces tâches eux-mêmes.</p>	DE, FR, IT	n. a.	Pro Aidants
<p>Suis-je proche aidant? 5 questions directrices pour l'évaluation: suis-je proche aidant-e?</p>	Valais DE/FR	n. a.	Canton du Valais

Risorse in italiano (IT) e romancio (RM)

Video/DVD			
Titolo e breve descrizione	Cosa/lingue	Pubblicazione	Editore
<p>Info work & care Diversi filmati con consigli e testimonianze di e per le persone interessate.</p>	Filmati con testimonianze di familiari curanti DE/FR/IT	n. a.	Careum
Flyer, opuscoli e guide			
Titolo e breve descrizione	Cosa/lingue	Pubblicazione	Editore
<p>Vivere con la demenza – Consigli utili per familiari e persone curanti Opuscolo testato da familiari, con consigli per alleggerire il carico dei familiari curanti.</p>	Opuscolo DE, FR, IT	2017	Alzheimer Svizzera
<p>Mobili, malgrado le limitazioni. Servizi di accompagnamento nei trasporti privati e pubblici Raccolta di informazioni e offerte per i servizi di accompagnamento.</p>	Offerte complementari in materia di trasporti privati e pubblici per le persone a mobilità ridotta e le loro famiglie, in tutta la Svizzera DE/FR/IT	2019	Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
<p>Manuale per congiunti curanti/Manual per assister e tgirar confamigliars Contiene un capitolo sull'attenzione con consigli su come affrontare le crisi, ecc.</p>	Manuale, Grigioni DE/IT/RM	2017	Pro Senectute
Apps			
Titolo e breve descrizione	Cosa/lingue	Pubblicazione	Editore
<p>Fiveup Organizzazione del volontariato, ad esempio in famiglia, nel quartiere, ecc. Contiene anche consigli per organizzare la cura dei familiari.</p>	Volontariato: trovare volontari e mettere a disposizione del tempo, in tutta la Svizzera	2019	Five up community AG, con il supporto di SSUP e CRS

Altre risorse			
Titolo e breve descrizione	Cosa / lingue	Pubblicazione	Editore
<p><u>Contratto di cure e assistenza</u> Contratto modello, consigli e raccomandazioni</p>	DE, FR, IT	n. a.	Pro Senectute
<p><u>Piano di emergenza per i familiari curanti</u> Con il piano di emergenza, i familiari curanti garantiscono una continuazione ininterrotta delle cure e dell'assistenza nel caso in cui improvvisamente non siano più in grado di svolgere autonomamente questi compiti.</p>	DE, FR, IT	n. a.	Pro Aidants

Nächste Aktualisierung: Frühling 2021
 Prochaine mise à jour: Printemps 2021
 Prossimo aggiornamento: Primavera 2021