



Update Februar 2022

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

**Inhaltsverzeichnis** - Klicken Sie auf den Titel und Sie werden auf die entsprechende Seite verwiesen.

Einleitung	2
Audiovisuelle Hilfsmittel	5
Flyer, Broschüren und Ratgeber	8
Andere Hilfsmittel	10

Mise à jour février 2022

## Recueil des moyens de communication pour la promotion de la santé mentale des proches aidant-e-s de personnes âgées

**Sommaire** - En cliquant sur le titre vous serez redirigé vers la page correspondante.

Introduction	3
Ressources audiovisuelles	11
Flyers, brochures et guides	12
Autres outils	14

Ultimo aggiornamento febbraio 2022

## Raccolta di risorse di comunicazione per la promozione della salute psichica dei familiari curanti di persone anziane

**Indice** - Cliccate sul titolo e sarete reindirizzati alla pagina corrispondente.

Introduzione	4
Risorse audiovisive	15
Volantini, opuscoli e guide	15
Altre risorse	16

## Einleitung

Die Sammlung enthält audiovisuelle Hilfsmittel, Flyer, Broschüren und Ratgeber, Audiodateien und andere Hilfsmittel, welche Fachpersonen für die Ansprache, Sensibilisierung und Information von betreuenden Angehörigen älterer Menschen und ihrem sozialen Umfeld dienen. Die vorgeschlagenen Materialien können sowohl in Einzel- als auch Gruppensettings genutzt werden.

Dieses Infoblatt richtet sich an die Umsetzenden der kantonalen Aktionsprogramme (KAP), Projektverantwortliche und andere Akteurinnen und Akteure, die mit betreuenden Angehörigen arbeiten.

Die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern präsentiert eine Auswahl von empfohlenen Produkten, welche nach den folgenden Kriterien ausgewählt wurden:

- Thematische Kommunikationsmittel mit direkter Relevanz zur Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen, wie: guter Umgang mit Belastungen bei der Betreuung von Angehörigen, Selbstreflexion, Stärkung der personalen Ressourcen usw;
- Produkte, welche Gesundheitsförderung Schweiz den Umsetzungspartnerinnen und -partnern aufgrund von guter Qualität, hoher Praxisrelevanz und/oder Innovationspotenzial empfehlen kann.

Nicht einbezogen wurden kommunikative Hilfsmittel, zu denen bereits anderweitig Sammlungen und Übersichten bestehen, so zum Beispiel:

- Beschriebe von Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit betreuender Angehöriger (z. B. [Modelle guter Praxis Gesundheitsförderung Schweiz](#))

- Übersichten und Beschriebe von Entlastungsangeboten (z. B. [Inventar Modelle guter Praxis Förderprogramm Entlastungsangebote betreuende Angehörige 2017–2020, BAG](#)) und Websites von Organisationen, Kantonen und Gemeinden
- Websites mit Tipps oder Foren für Angehörige
- Kursangebote und Schulungen für betreuende Angehörige
- Produkte zu den Themen Versorgungskoordination, Organisation, Finanzierung, Arbeitsrecht usw. (z. B. Websites von [SRK](#), [Pro Senectute](#) oder [info work+care](#))

Diese Liste wird periodisch überarbeitet. Wir sind dankbar für Hinweise zu weiteren Hilfsmitteln an [kommunikation@promotionsante.ch](mailto:kommunikation@promotionsante.ch).

## Introduction

Le recueil contient des ressources audiovisuelles, des dépliants, des brochures et des guides, des fichiers audio et d'autres ressources qui aident les professionnel-le-s à aborder, sensibiliser et informer les proches aidant-e-s de personnes âgées et leur environnement social. Les supports proposés peuvent être utilisés à la fois dans des settings individuels et de groupe.

Cette fiche d'information s'adresse aux personnes en charge de la mise en œuvre des programmes d'action cantonaux (PAC), aux responsables de projets et aux autres acteurs qui travaillent avec les proches aidant-e-s.

Le recueil ne prétend pas être exhaustif, mais présente une sélection de produits recommandés sélectionnés selon les critères suivants:

- moyens de communication thématiques présentant un intérêt direct pour la promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s, tels que: bonne gestion du stress personnel dans le cadre des soins aux proches, réflexion individuelle, renforcement des ressources personnelles, etc.;
- produits que Promotion Santé Suisse peut recommander aux partenaires de mise en œuvre en raison de leur qualité, de leur pertinence pratique et/ou de leur potentiel d'innovation.

Ne figurent pas dans ce recueil les moyens de communication pour lesquels il existe déjà par ailleurs des recueils et des aperçus, tels que:

- les descriptions d'offres pour la promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s, p. ex. [les modèles de bonnes pratiques de Promotion Santé Suisse](#);

- les aperçus et descriptions des offres de décharge, p. ex. l'inventaire des modèles de bonnes pratiques, le programme de promotion [«Offres visant à décharger les proches aidants 2017-2020»](#), OFSP, et les sites web des organisations, cantons et communes;
- sites web avec des conseils ou des forums pour les proches;
- cours et formation pour les proches aidant-e-s;
- produits sur les thèmes de la coordination des soins, de l'organisation, du financement, du droit du travail, etc. (p. ex. sites web de la [CRS](#), de [Pro Senectute](#) ou d'[info work+care](#)).

Cette liste est révisée périodiquement. Nous serions reconnaissant-e-s de recevoir des informations sur d'autres ressources existantes qui peuvent être envoyées à l'adresse [kommunikation@promotionsante.ch](mailto:kommunikation@promotionsante.ch).

## Introduzione

La raccolta contiene risorse audiovisive, volantini, opuscoli e guide, file audio e altre risorse, che possono essere utili alle addette e agli addetti ai lavori per entrare in contatto con, sensibilizzare e informare le persone che assistono e curano congiunti anziani e le persone loro vicine. Le risorse elencate si prestano ad essere utilizzate sia in contesti individuali sia di gruppo.

Questo opuscolo informativo si rivolge alle persone che si occupano dell'attuazione dei programmi d'azione cantonali (PAC), alle/ai responsabili di progetti e ad altre attrici e attori che lavorano con i familiari curanti.

La raccolta non ha alcuna pretesa di completezza, ma presenta una selezione di prodotti, scelti secondo i seguenti criteri:

- risorse di comunicazione su temi direttamente rilevanti per la promozione della salute psichica dei familiari curanti, come: corretta gestione del carico derivante dall'assistenza ai familiari, autoriflessione, rafforzamento delle risorse personali, ecc.;
- prodotti che Promozione Salute Svizzera si sente di consigliare alle/ai partner di attuazione in virtù della loro buona qualità, dell'elevata rilevanza pratica e/o del potenziale di innovazione.

Non sono state inserite nell'elenco le risorse di comunicazione per le quali esistono già altre raccolte e panoramiche, come:

- descrizioni di offerte per la promozione della salute psichica dei familiari curanti, p. es. [i modelli di buona prassi di Promozione Salute Svizzera](#);

- panoramiche e descrizioni di offerte di sgravio, p. es. [l'inventario dei modelli di buona prassi del Programma di promozione di offerte di sgravio per i familiari assistenti 2017-2020, UFSP](#), e siti web di organizzazioni, Cantoni e Comuni;
- siti web con consigli o forum per i familiari;
- offerte di corsi e programmi di formazione per familiari curanti;
- prodotti su temi quali coordinamento dell'assistenza, organizzazione, finanziamento, diritto del lavoro, ecc. (p. es. siti web di [Croce Rossa Svizzera](#), [Pro Senectute](#) oppure [info work+care](#))

L'elenco viene aggiornato periodicamente. Nel caso siate a conoscenza di altre risorse, vi saremo riconoscenti se voleste comunicarcele all'indirizzo di posta elettronica [kommunikation@promotionsante.ch](mailto:kommunikation@promotionsante.ch).

**Hilfsmittel in deutscher Sprache (DE)**

Audiovisuelle Hilfsmittel			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p><b>Podcasts #übers Alter reden</b> In 25 Folgen geht die Psychologin und Leiterin der Beratungsstelle Leben im Alter, Bettina Ugolini, auf hochrelevante Fragestellungen von betreuenden Angehörigen und Lösungsansätze zur Stärkung der psychischen Gesundheit ein.</p> <p>In einem weiteren Podcast, «<a href="#">Das kleine Glück schätzen</a>», welcher zum Tag der betreuenden Angehörigen produziert und von Daniela Lager moderiert wurde, spricht unter anderem Bettina Ugolini über ähnliche Fragen wie in ihren Podcasts.</p>	<p>25 Podcasts, je ca. 20' DE</p> <p>Podcast, 45' DE</p>	<p>2021</p> <p>2021</p>	<p>Beratungsstelle Leben im Alter am <a href="#">Zentrum für Gerontologie</a> der Universität Zürich</p> <p>Der Podcast «Das kleine Glück schätzen» ist ein Projekt von Gesundheitsförderung Kanton Zürich und den kantonalen Non-Profit-Organisationen Entlastungsdienst Schweiz, Pro Senectute, Alzheimer Schweiz, Schweizerisches Rotes Kreuz, Spitex Verband und Pro Infirmis, mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.</p>
<p><b>Erfahrungsberichte von betreuenden Angehörigen</b> Acht Betroffene erzählen von ihren persönlichen Erfahrungen und welche Lösungen sie gemeinsam mit ihren Nächsten gefunden haben. Die Filme sind in mehrere Migrationssprachen übersetzt und in einigen Videos haben die Angehörigen einen Migrationshintergrund. Mehrere Filme sind von direkterer Relevanz für die Zielgruppe der älteren Menschen, so unter anderem: Frau Mitrovic, Frau Christen, Herr Ballmoos oder Herr Martongelli. Unter <a href="#">betreuen.redcross.ch</a> finden Angehörige zudem Informationen zu verschiedenen wichtigen Themen, wie zum Beispiel Verantwortung und Fürsorge, Belastung und Entlastung oder Abschied und Tod.</p>	<p>Kurzvideos à ca. 3' DE, FR, IT, EN, ES, PT, BS/HR/SR</p>	<p>2021</p>	<p>SRK, <a href="#">betreuen.redcross.ch</a></p>
<p><b>AEMMA</b> Der 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. Video mit moderierter Diskussion mit Angehörigen von Demenzbetroffenen zu wichtigen Herausforderungen und Lösungen.</p>	<p>Video, 25' DE/FR</p>	<p>2019</p>	<p><a href="#">Heds FR, Hochschule für Gesundheit, Freiburg</a> (Projektförderung Gesundheitsförderung Schweiz)</p>

Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p><b><u>Dich betreuen und mich beachten</u></b>            Der Film von Bettina Ugolini unterstützt betreuende Angehörige, sich über die eigene Belastungssituation klar zu werden, Entlastungsmöglichkeiten für sich selbst zu finden und diese dann auch in Anspruch zu nehmen. 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.</p>	DVD, 72', verschiedene thematische Module zur Angehörigenschulung Kosten: CHF 28.– DE	2015	Bettina Ugolini; Beratungsstelle Leben im Alter am <a href="#">Zentrum für Gerontologie</a> der Universität Zürich
<p><b><u>Pflegende Angehörige berichten</u></b>            Fünf Töchter oder Söhne, die ihre Eltern betreuen, berichten lösungsorientiert und ressourcenreich über ihre Lernerfahrungen mit vielen Tipps und Tricks, unter anderem Anja (<a href="#">Tür an Tür mit dementer Mutter</a>), Birgit (<a href="#">zwischen Beruf, Familie und Pflege</a>), Bülent (<a href="#">ein moderner Mann</a>), Silvia (<a href="#">so wichtig sind offene Gespräche in der Familie</a>).</p>	Videos auf Youtube, ca. 5' DE		<a href="#">Aktion das sichere Haus</a> , Deutschland, in Partnerschaft unter anderem mit dem deutschen Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter
<p><b><u>Hallo und Tschüss: Ideen für den Umgang mit der Diagnose: unheilbar krank</u></b>            Der Film richtet sich an Menschen, die mit einer Diagnose «unheilbar krank» konfrontiert sind, und an deren Angehörige. Michèle Bowley gibt Anregungen und Impulse, wie man sich selbst und anderen in der letzten Lebensphase Gutes tun kann, um versöhnt mit sich und anderen abschliessen zu können, wenn der Moment gekommen ist.</p>	Kurzvideo, ca. 10'	2022	<a href="#">«Psyche stärken»</a> von Michèle Bowley
<p><b><u>Mir selber und anderen Gutes tun</u></b>            Das Video, welches zum Tag der betreuenden Angehörigen 2021 im Kanton und der Stadt Schaffhausen entwickelt wurde, greift nicht nur den Titel, sondern auch viele Inhalte der gleichnamigen Broschüre von Gesundheitsförderung Schweiz auf. Ein spezieller Fokus wird auf die wohltuende Wirkung von Bewegung für eingespannte und belastete betreuende Angehörige gelegt.</p>	Kurzvideo, 7' DE/Mundart	2021	Kanton Schaffhausen/Sozialamt, <a href="#">sh.ch</a> In Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Alter der Stadt Schaffhausen
<p><b><u>Humor zum Tag der betreuenden und pflegenden Angehörigen</u></b>            In jedem Kurzfilm werden auf humorvolle Weise anhand eines typischen «Fallbeispiels» mögliche Bewältigungsstrategien bei hoher Belastung aufgezeigt und mit einem Dankeschön an die betreuenden Angehörigen verbunden.            Teil 1: Demenz, Teil 2: Depression, Teil 3: Leukämie</p>	3 Kurzvideos à 3' DE/Mundart	2021	<a href="#">Gesundheitsförderung Uri</a> (KAP)

Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p><b><u>Betreuende Angehörige: den Alltag meistern</u></b>            Der Langfilm der Vereinigung betreuende Angehörige Wallis zeigt, wie der Angehörigen-Barometer (siehe unter «<a href="#">Andere Hilfsmittel</a>») verwendet werden kann, wie Fachpersonen beim Coaching vorgehen und wie man betreuende Angehörige bei der Selbstreflexion unterstützen kann. Eine Kurzversion davon, «<a href="#">Die betagten Personen betreuen</a>», richtet sich eher an die Zielgruppe betreuende Angehörige und ältere Menschen.</p>	<p>Video            Langversion 26'            Kurzversion 4'            DE/FR</p>	<p>2020</p>	<p><a href="#">Vereinigung betreuende Angehörige Wallis</a></p>
<p><b><u>Coaching mit Weitsicht</u></b>            Im Film berichtet eine betreuende Angehörige, die ihren Mann mit Demenz betreut, über ihre Herausforderungen und die gefundenen Lösungen. Ihre Aussagen passen vor allem auch zu Themenbereichen wie zum Beispiel Selbstreflexion oder Annahme von Unterstützung.</p>	<p>Video, 15'            DE</p>	<p>2021</p>	<p><a href="#">Pro Senectute St. Gallen</a>            (Projektförderung Gesundheitsförderung Schweiz)</p>
<p><b><u>Demenz-Podcast/Folge 3</u></b>            Im Podcast zum Thema Selbstfürsorge geben betreuende Angehörige Einblicke in ihren Alltag. Ein Interview mit einer Psychologin rundet diese Folge ab. Siehe auch viele andere relevante Folgen unter: <a href="https://demenz-podcast.de">https://demenz-podcast.de</a></p>	<p>Podcast            DE, ca. 30'</p>		<p><a href="#">Deutsche Alzheimer Gesellschaft</a></p>
<p><b><u>Zwischen Wunsch und Verpflichtung – Angehörige begleiten und pflegen</u></b>            Der Film würdigt die Arbeit von Menschen, die ihre pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause betreuen. Gleichzeitig werden sie darin bestärkt, ihrer eigenen Gesundheit Sorge zu tragen. Mehrere Betroffene sprechen offen über ihre Gefühle, Sorgen, Schwierigkeiten und Freuden.</p>	<p>Video, 45'            kostenfrei            DE/FR</p>	<p>2012</p>	<p>SRK/<a href="#">migesplus.ch</a></p>
<p><b><u>Einsamkeit hat viele Gesichter: Herausforderungen beim Älterwerden</u></b>            Sieben Videos mit Erfahrungsberichten von Menschen, die unter Einsamkeit leiden. In einem der Videos wird M. Senn porträtiert, der seine demenzkranke Frau pflegt. Er spricht auch über Ressourcen, die ihm helfen, trotz hoher Belastung seine Balance zu wahren.</p>	<p>7 Kurzvideos à ca. 5'            DE</p>	<p>2021</p>	<p><a href="#">FFG-Videoproduktion</a></p>
<p><b><u>«Tabu Einsamkeit» – Geschichten über das Alleinsein</u></b>            In der Sendung kommt ein 83-jähriger Mann zu Wort, der seine an Demenz erkrankte Frau betreut. Neben den Herausforderungen spricht er über seine Hobbys und Bewältigungsstrategien.</p>	<p>TV-DOK-Sendung, 50'            DE</p>	<p>2021</p>	<p><a href="#">SRF DOK</a></p>
<p><b><u>Sinn und Hoffnung finden im Umgang mit Demenzkranken</u></b>            Fundierte Grundlage zum Umgang mit Verlust («ambiguous loss») anhand eines Kurzfilms, sehr informativ, Fokus auf Verlust.</p>	<p>DVD, 25'            Kosten: CHF 15.–            DE/EN</p>	<p>2013</p>	<p><a href="#">Stiftung Sonnweid</a>, Wetzikon</p>

Flyer, Broschüren und Ratgeber			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p><b><u>Mir selber und anderen Gutes tun</u></b>            Eine Broschüre für Personen, die sich um Angehörige kümmern, sie betreuen und pflegen. Über zehn Impulse für die psychische Gesundheit finden betreuende Angehörige Lösungsansätze und Lernerfahrungen von anderen betreuenden Angehörigen. Ein Kapitel richtet sich mit Anregungen an das Umfeld der betreuenden Angehörigen.</p>	Broschüre, 33 S. DE, FR, IT	2021	<a href="#">Gesundheitsförderung Schweiz</a>
<p><b><u>Entlastung für die Seele. Ein Ratgeber für pflegende Angehörige</u></b>            Ausführlicher Ratgeber für die mentale Gesundheit betreuender Angehöriger. Viele praxisrelevante Informationen und Empfehlungen für Angehörige. 2021 vollständig überarbeitet, mit einem Kapitel zu Corona.</p>	Broschüre/Ratgeber, auch als barrierefreies Hörbuch im DAISY-Format erhältlich DE	9. aktualisierte Auflage von 2021	Ein Produkt von <a href="#">pflegen-und-leben.de</a> (Deutschland) in Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen in Deutschland (BAGSO)
<p><b><u>Deine Krankheit – unser Leben</u></b>            Eine Broschüre zur Unterstützung für An- und Zugehörige eines schwerkranken Menschen mit Informationen und Tipps für wichtige Etappen der Begleitung am Lebensende (z. B. Trauer und Mitleiden; schwierige Gefühle zulassen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen; Kräfte einteilen; Wichtiges klären usw.).</p>	Broschüre DE	2019	<a href="#">Palliative GR</a>
<p><b><u>Wenn die Kraft ausgeht</u></b>            Betreuende Angehörige erhalten Tipps, wie sich Überforderung und Überlastung bei der Betreuung und Pflege von Angehörigen vermeiden lassen. Die persönliche Situation und seine Grenzen richtig einschätzen zu lernen und rechtzeitig Massnahmen zum Erhalt der eigenen Ressourcen zu treffen werden ebenso thematisiert wie ein möglicher Umgang mit Demenz, Verlust und Trauer.</p>	Broschüre/Ratgeber DE (Gratisdownload, Voraussetzung: einmalige kostenlose Registrierung)		<a href="#">Home Instead</a>
<p><b><u>Wenn Senioren «Nein» sagen</u></b>            Hilfe und Unterstützung annehmen fällt vielen älteren Menschen schwer und steht oft auch der Annahme von Hilfe durch betreuende Angehörige im Weg. Wie kann älteren Menschen verdeutlicht werden, dass ein «Ja» zur Unterstützung nicht gleichzeitig auch das Ende der Selbstständigkeit bedeutet? In welchen Situationen wird Hilfe wahrscheinlich nötig sein und bei welchen Anzeichen sollte dringend gehandelt werden? Wann kann das «Nein» eines betagten Angehörigen genauer hinterfragt werden und mit welchen Argumenten kann aus der anfänglichen Ablehnung doch noch Zustimmung werden?</p>	Broschüre/Ratgeber DE/FR (Gratisdownload, Voraussetzung: einmalige kostenlose Registrierung)		<a href="#">Home Instead</a>

Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p><b><u>DEGAM Patienteninformation: Pflegende Angehörige</u></b>            Gute Kurzinformationen zur Verwendung in einer Hausarztpraxis oder auch durch Fachpersonen der Gesundheitsförderung. Selbstsorge, Erkennen, wann man Unterstützung zulassen sollte, Abschied und Selbsthilfe sind auf zwei Seiten zusammengefasst.</p>	Flyer, 2 S. DE	2018	<a href="#">Degam</a> (Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin)
<p><b><u>Nach der Demenz-Diagnose: Was Sie und Ihre Angehörigen jetzt tun können</u></b>            Eine Broschüre für Menschen mit Demenz, Angehörige, Freunde und Bekannte. Sie hilft allen Betroffenen, nach der Diagnose mit der neuen Situation umzugehen, die Gedanken und Gefühle zu ordnen und sich auf das Leben mit der Krankheit einzurichten.</p>	Broschüre DE, FR, IT	2018	<a href="#">Alzheimer Schweiz</a>
<p><b><u>Antworten auf 15 wichtige Fragen</u></b>            Eine Broschüre des Vereins Pflegende Angehörige Freiburg. Neben praktischen Empfehlungen für den Alltag enthält sie wichtige Antworten zu Fragen, wie betreuende Angehörige ihre (psychische) Gesundheit schützen können (z. B. Was sollte ich bedenken, bevor ich ein krankes Familienmitglied zu Hause pflege? Wie kann ich Überlastung durch Pflege verhindern? Wie bleibe ich selber gesund? Wie kann ich die Pflege zu Hause mit meinem Beruf vereinbaren?).</p>	Broschüre/Ratgeber DE/FR		<a href="#">PA-F Pflegende Angehörige Freiburg</a>
<p><b><u>WIR alle sind es – mehr als einmal im Leben</u></b>            Für betreuende Angehörige ist es wichtig, die eigene psychische und physische Gesundheit zu erhalten und zu stärken, damit sie nicht selber krank werden. «WIR» bietet Einblick in sehr unterschiedliche Situationen und Phasen der Angehörigenbetreuung. Dieses Heft soll nachdenklich machen, inspirieren und immer wieder Möglichkeiten aufzeigen, wie es betreuenden Angehörigen gelingen kann, all die Veränderungen mit Umsicht zu bewältigen.</p>	Broschüre/Pocket Guide DE	2021	<a href="#">Curvita, Verein für betreuende Angehörige Graubünden</a>
<p><b><u>Ältere Angehörige betreuen und pflegen</u></b>            Enthält ein Kapitel zur Achtsamkeit mit Tipps zum Umgang mit Krisen usw.</p>	Handbuch DE	2017	<a href="#">Pro Senectute Graubünden</a>

Andere Hilfsmittel			
Titel und Kurzbeschreibung	Was/Sprachen	Herausgabe	Trägerschaft
<p><b><u>Notfallplan für betreuende Angehörige: Plan B</u></b> Hilfsmittel zur Selbstsorge. 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.</p>	Hilfsmittel DE, FR, IT	2020	<a href="#">Pro Aidants</a> in Zusammenarbeit mit <a href="#">Curvita, Verein für betreuende Angehörige Graubünden</a>
<p><b><u>Notfallkarten für betreuende Angehörige</u></b> Hilfsmittel zur Selbstsorge. Auf einer 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. Verschiedene Ausgaben, siehe Links in rechter Spalte. Gibt es auch in anderen Kantonen, zum Beispiel Waadt; könnte einfach auf Deutsch angepasst werden.</p>	Hilfsmittel FR		<a href="#">Soutien aux proches aidants, GE</a> <a href="#">Carte d'urgence AVASAD, VD</a>
<p><b><u>Belastungsinventar der betreuenden angehörigen Person (oder Zarit Scale)</u></b> Evidenzbasiertes Selbstassessment-Tool mit 22 Fragen, die betreuenden Angehörigen erlauben, ihre materielle und emotionale Belastung einzuschätzen. Anhand der Fragen können Betroffene ausdrücken, was sie empfinden und wie häufig. Siehe auch: <a href="#">Verhandlungshilfe</a> für berufstätige betreuende Angehörige.</p>	Tool DE/FR/IT		<a href="#">Info-workcare.ch</a>
<p><b><u>Angehörigen-Barometer</u></b> Das Barometer stellt ein Hilfsmittel dar, um Selbstüberforderung der Angehörigen vorzubeugen. Über wenige Fragen werden betreuende Angehörige im Sinne eines Selbstassessments ihres Engagements sensibilisiert.</p>	Online-Tool DE/FR	2021	<a href="#">Vereinigung betreuende Angehörige Wallis</a>
<p><b><u>«Wie geht's dir?»-App</u></b> Die App kann betreuenden Angehörigen helfen, ihre psychische Gesundheit zu stärken. Man lernt, die ganze Bandbreite seiner Gefühle bewusster wahrzunehmen, sie zu dokumentieren und mittels gezielter Massnahmen besser mit ihnen umzugehen – von A wie «AUSGEBRANNT» bis Z wie «ZUFRIEDEN».</p>	App DE	2021	<a href="#">Wie geht's Dir-Trägerschaft</a>

## Ressources en langue française (FR)

Ressources audiovisuelles			
Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
<p><b>Portraits de proches aidants</b></p> <p>Huit personnes venant en aide à leurs proches racontent leur expérience et les solutions qu'elles ont trouvées avec leurs proches. Les films sont traduits dans plusieurs langues de migration et dans certaines vidéos les proches sont issu-e-s de l'immigration. Plusieurs films intéressent plus directement le groupe cible des personnes âgées, tels que ceux consacrés à Mme Mitrovic, Mme Christen, M. Ballmoos ou M. Martongelli. Sur <a href="http://proche-aidant.redcross.ch">proche-aidant.redcross.ch</a>, les proches peuvent également trouver des informations sur divers sujets importants, tels que responsabilité et assistance, fatigue et relais ou fin de vie et deuil.</p>	<p>Courtes vidéos d'env. 3 min DE, FR, IT, EN, ES, PT, BS/HR/SR</p>	2021	<p>Croix-Rouge suisse, <a href="http://proche-aidant.redcross.ch">proche-aidant.redcross.ch</a></p>
<p><b>AEMMA</b></p> <p>Le film décrit la vie quotidienne dans le contexte de la démence. Il explique pourquoi les proches aidant-e-s sont stressé-e-s 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</p>	<p>Vidéo, 25 min DE/FR</p>	2019	<p><a href="#">Heds FR, Université pour la santé, Fribourg</a> (Soutien de projets, Promotion Santé Suisse)</p>
<p><b>Entre souhait et obligation – Accompagner et soigner des proches</b></p> <p>Le film rend hommage au précieux travail des personnes soignant à domicile leurs proches dépendant-e-s. En même temps, il les encourage à prendre soin de leur propre santé. Plusieurs personnes concernées y parlent ouvertement de leurs émotions, leurs soucis, leurs difficultés et leurs joies.</p>	<p>Vidéo, 45 min, désormais gratuit DE/FR</p>	2012	<p>Croix-Rouge suisse / <a href="http://migesplus.ch">migesplus.ch</a></p>
<p><b>Proches aidants: savoir aider au quotidien</b></p> <p>La version longue du film de l'Association proches aidants Valais, «Être proche aidant» montre comment le baromètre du proche aidant (voir sous «Autres outils») peut être utilisé, comment les professionnel-le-s procèdent en matière de coaching et comment les proches aidant-e-s peuvent être soutenu-e-s dans leur réflexion individuelle. Une version courte de cette vidéo, «Accompagner la personne âgée» s'adresse davantage au groupe cible des proches aidant-e-s et des personnes âgées.</p>	<p>Version longue 26 min Version courte 4 min DE/FR</p>	2020	<p><a href="#">Association proches aidants Valais</a></p>

Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
<p><b><a href="#">Proches Aidant-e-s: parlez-nous de vous</a></b> Sept proches ont accepté de parler de leur expérience à l'occasion de la Journée intercantonale des proches aidant-e-s 2020. Les chapitres particulièrement pertinents pour la promotion de la santé des proches de personnes âgées sont: Quel soutien avez-vous dans ce rôle?/Qu'est-ce qui vous motive au quotidien?/Un souhait?/Bonus.</p>	Vidéo, 24 min FR	2020	<a href="#">Proches ensemble, Groupe d'entraide pour Proches Aidants/Gros-de-Vaud</a> ; film en partenariat avec Pro-XY Nord-Broye, CMS d'Echallens, Fondation Les Châteaux, Espace Proche
<p><b><a href="#">Qui dit vieux? – Amour aidant</a></b> Une émission télé formats courts RTS du 14.12.2021. Pour tenir dans la durée, il est essentiel pour les proche aidant-e-s de savoir se ressourcer pour prévenir l'épuisement et l'isolement. Dans le film, un mari, 84 ans, s'occupe de sa femme atteinte d'Alzheimer. Il nous partage comment, grâce à l'amour, sa passion pour la cuisine et quelques trucs et astuces, il arrive à faire face à cette nouvelle situation.</p>	Émission TV, formats courts (4 min) FR	2021	Collaboration entre la <a href="#">RTS</a> et <a href="#">SantéPsy</a> , produit avec le soutien de <a href="#">Promotion Santé Suisse</a>
Flyers, brochures et guides			
Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
<p><b><a href="#">Prendre soin de soi et de son proche</a></b> Une brochure pour les personnes qui apportent aide et soin à un-e proche. Par le biais de 10 idées, les proches aidant-e-s trouvent des ébauches de solution et tirent parti de l'expérience d'autres proches aidant-e-s. Un chapitre contient des suggestions destinées à l'entourage des proches aidant-e-s.</p>	Brochure, 33 pages DE/FR/IT	2021	<a href="#">Promotion Santé Suisse</a>
<p><b><a href="#">Proche aidant-e, un carnet pour vous: avec toi je peux</a></b> Ce carnet destiné aux proches aidant-e-s les accompagne dans leur réflexion et offre des pistes, afin qu'elles/ils puissent continuer à soutenir leurs proches fragilisés-e-s dans de bonnes conditions. Ménager ses propres ressources et accepter d'être épaulé par d'autres proches et des professionnel-le-s en font partie. Ce carnet contient des pistes de réflexion et des propositions d'activités à faire seul ou en groupe.</p>	Brochure FR	Nouvelle édition 2021	<a href="#">vd.ch/proches-aidants</a> Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud/Direction générale de la cohésion sociale (DGCS)
<p><b><a href="#">Proche aidant-e tous les jours</a></b> La brochure contient des chapitres comme «Être proche aidant», «Connaître les risques» (voir p. ex. l'illustration du cercle vicieux p. 13) et «Connaître ses droits». Elle contient également un questionnaire qui permet aux proches aidant-e-s d'autoévaluer leur situation (voir p. ex. le questionnaire du canton de Neuchâtel).</p>	Brochure FR	Nouvelle édition 2021	<a href="#">vd.ch/proches-aidants</a> Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud/Direction générale de la cohésion sociale (DGCS)

Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
<p><b><u>Après le diagnostic Alzheimer: des pistes pour vous et vos proches</u></b>            Une brochure pour les personnes atteintes de démence, pour les proches, les ami-e-s et les connaissances. Elle aide toutes les personnes touchées, une fois le diagnostic posé, à faire face à la nouvelle situation, à mettre de l'ordre dans leurs pensées et leurs sentiments et à se préparer à vivre avec la maladie.</p>	Brochure DE, FR, IT	2018	<a href="#">Alzheimer Suisse</a>
<p><b><u>Quand les seniors disent «Non»</u></b>            Il est difficile pour beaucoup de personnes âgées d'accepter l'aide et l'assistance proposées et cela les empêche souvent d'accepter l'aide des proches aidant-e-s. Comment faire comprendre aux personnes âgées que de dire «oui» à l'aide proposée ne signifie pas aussi la fin de leur autonomie? Dans quelles situations une assistance est-elle probablement nécessaire et quels sont les signes nécessitant une action urgente? Quand le «non» d'un-e proche âgé-e peut-il être remis en question plus précisément et avec quels arguments le refus initial peut-il tout de même se transformer en consentement?</p>	Brochure/guide DE/FR (Téléchargement gratuit, à condition de procéder à une inscription unique gratuite)		<a href="#">Home Instead</a>
<p><b><u>Proches aidants Fribourg: Guide pratique</u></b>            En plus des recommandations pratiques pour la vie quotidienne, cette brochure de l'association Proches aidants Fribourg contient des réponses importantes aux questions sur la façon dont les proches aidant-e-s peuvent préserver leur santé (psychique). Par exemple, à quoi faut-il penser avant de prendre en charge un-e proche à domicile? Comment se préserver et rester en bonne santé? Comment concilier son rôle de proche aidant-e avec son activité professionnelle?</p>	Brochure DE/FR		<a href="#">PA-F Proches aidants Fribourg</a>

Autres outils			
Titre et brève description	Quoi/langues	Publication	Parrainage
<p><b><a href="#">Proches aidant-e-s: la bande dessinée</a></b> Bande dessinée élaborée par la Direction générale de la santé, sur une idée originale de la commission consultative pour le soutien des proches aidant-e-s actif-ve-s à domicile, dans le cadre de la journée intercantonale des proches aidant-e-s 2020.</p>	Bande dessinée FR	2020	<a href="#">Proches-aidants</a> GE Département de la sécurité, de l'emploi et de la santé/Direction générale de la santé, Service du réseau de soins; République et canton de Genève
<p><b><a href="#">Plan d'urgence pour les proches aidantes: le «Plan B»</a></b> Un outil pour prendre soin de soi. Grâce au plan d'urgence, les proches aidant-e-s assurent une transition en douceur des soins et des soins infirmiers au cas où elles/ils ne seraient soudainement plus en mesure d'effectuer ces tâches elles/eux-mêmes.</p>	Outil DE, FR, IT	2020	<a href="#">Plan d'urgence pour les proches aidant-e-s (proaidants.ch)</a> , en collaboration avec <a href="#">Curvita</a>
<p><b><a href="#">Carte d'urgence proche aidante-e</a></b> Un outil pour prendre soin de soi. La carte, délivrée par les CMS permet de définir avec le/la proche aidant-e et un-e professionnel-le du CMS, les mesures qui devront être déclenchées au cas où le/la proche aidant-e est dans l'impossibilité d'assurer l'aide apportée à son aidé-e, suite à une urgence vitale, médicale, familiale, professionnelle. Le/la proche aidant-e garde sur lui/elle la carte au format carte de crédit.</p>	Outil FR		<a href="#">Soutien aux proches aidants/GE</a>
<p><b><a href="#">Baromètre du proche aidant</a></b> Le baromètre est un outil pour prévenir l'épuisement des proches. Par le biais de quelques questions leur permettant de réaliser une autoévaluation, les proches aidant-e-s sont sensibilisé-e-s à leur engagement.</p>		2021	<a href="#">Association proches aidants Valais</a>
<p><b><a href="#">Inventaire du fardeau du proche aidant (ou Échelle de Zarit)</a></b> Outil d'autoévaluation basé sur des évidences, comprenant 22 questions qui permettent aux proches aidant-e-s d'évaluer leur charge matérielle et affective. Les questions leur permettent d'exprimer ce qu'elles/ils ressentent et la fréquence de leur ressenti. Voir aussi: <a href="#">Aide à la négociation</a> pour les proches aidant-e-s qui travaillent.</p>	Outil DE/FR/IT		<a href="#">Info-workcare.ch</a>

**Risorse in italiano (IT) e romancio (RM)**

Risorse audiovisive			
Titolo e breve descrizione	Cosa / lingue	Pubblicazione	Editore
<p><b><u>Ritratti di familiari curanti</u></b> Otto familiari curanti raccontano la propria esperienza personale e quali soluzioni hanno trovato insieme ai propri cari. I video sono tradotti nelle lingue di diversi gruppi di migranti, e alcune delle protagoniste e dei protagonisti hanno un background migratorio. Diversi filmati, come quelli della signora Mitrovic, della signora Christen, del signor Ballmoos o del signor Martongelli, sono particolarmente interessanti per il gruppo target delle persone anziane. Sul sito <a href="http://familiari-curanti.redcross.ch">familiari-curanti.redcross.ch</a> i familiari possono trovare informazioni relative anche ad altri temi importanti, come responsabilità e assistenza, fatica e sostegno o dirsi addio.</p>	Brevi filmati di circa 3 minuti l'uno DE, FR, IT, EN, ES, PT, BS/HR/SR	2021	Croce Rossa Svizzera, <a href="http://familiari-curanti.redcross.ch">familiari-curanti.redcross.ch</a>
Volantini, opuscoli e guide			
Titolo e breve descrizione	Cosa / lingue	Pubblicazione	Editore
<p><b><u>Mi prendo cura di me e dei miei cari</u></b> Un opuscolo per le persone che assistono e si prendono cura dei familiari. Attraverso 10 impulsi per la salute psichica, attingendo anche dall'esperienza di altri familiari curanti, questo opuscolo fornisce utili consigli e le soluzioni adottate da altri familiari curanti. Un capitolo è dedicato ai suggerimenti per le persone vicine ai familiari curanti.</p>	Opuscolo DE, FR, IT	2021	<a href="#">Promozione Salute Svizzera</a>
<p><b><u>Familiari curanti: un opuscolo per voi</u></b> L'opuscolo «Proche aidant-e, un carnet pour vous: Avec toi je peux» (vedi risorsa in francese), è stato tradotto in italiano e adattato al contesto ticinese.</p>	Opuscolo IT	2020	<a href="#">Familiari curanti Repubblica e Cantone Ticino/ Dipartimento della Sanità e della Socialità</a>
<p><b><u>Dopo la diagnosi dell'Alzheimer: cosa potete fare voi e cosa possono fare i familiari</u></b> Un opuscolo dedicato alle persone affette da demenza, ai loro familiari, amici e conoscenti. Questo documento aiuta tutte le persone coinvolte ad affrontare la nuova situazione dopo la diagnosi, a riordinare i pensieri e i sentimenti e a prepararsi a convivere con la malattia.</p>	Opuscolo DE, FR, IT	2018	<a href="#">Alzheimer Svizzera</a>

Altre risorse			
Titolo e breve descrizione	Cosa / lingue	Pubblicazione	Editore
<p><b><a href="#">Piano di emergenza per i familiari curanti: il «Piano B»</a></b>            Risorse per la cura di sé stessi. 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>	Risorse DE, FR, IT	2020	<a href="#">Pro Aidants/ Curvita</a>
<p><b><a href="#">Inventario del fardello del caregiver (o Scala di Zarit)</a></b>            Strumento di autovalutazione basato sulle evidenze e strutturato in 22 domande che permette ai familiari curanti di valutare il proprio carico materiale ed emotivo. Rispondendo alle diverse domande i familiari possono esprimere ciò che provano e la frequenza dei loro sentimenti. Vedere anche: <a href="#">Aiuto alla negoziazione</a> per i familiari curanti professionalmente attivi.</p>	Strumento DE, FR, IT	2021	<a href="#">Info-workcare.ch</a>