LE JOURNAL
DE LA FONDATION
CLAIRE MAGNIN

N°3 – 2024

fcm info

JOURNAL
Journée portes ouvertes du CAT

DOSSIER
Proche-aidant, un rôle complexe

RENCONTRE
Une proche-aidante nous raconte

Ganty sa

sanitaire
chauffage
ferblanterie
couverture

1071 Chexbres
Grand-Rue 9
tél. 021 946 14 25
fax 021 946 31 85
portable 079 446 03 33

CAVE DES ROIS

GRANDS VINS SUISSES

Grognuz Frères & Fils
www.cavedesrois.ch

A-reha sa

confort - mobilité - autonomie

Votre partenaire en logistique:
moyens de réhabilitation
équipement médical
aide à domicile

Echallens
021 881 13 13
www.a-reha.ch

STEPHANE PIGUET
CHAUFFAGE-SANITAIRE
Depuis 1996

Votre confort, notre priorité!

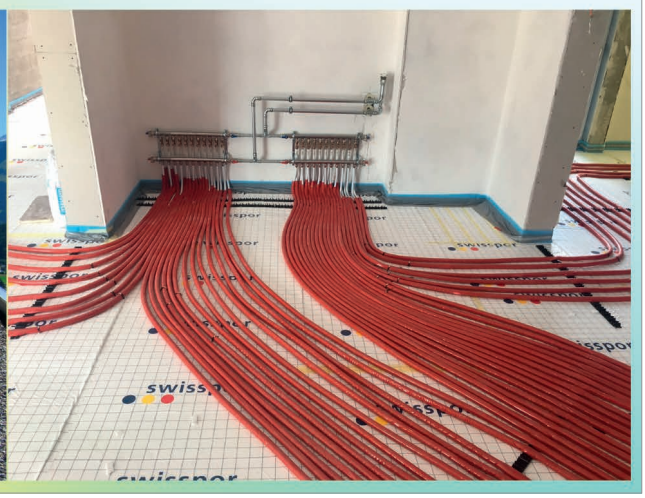
GSP
Groupement professionnel suisse pour les pompes à chaleur

Chauffage · Sanitaire
Leysin · 024.494.35.55
Les Ormonts · 024.492.16.12
info@stephane-piguet.ch
www.stephane-piguet.ch

Leysin American School
Fabrication de 3000 litres d'eau chaude avec 100 m2 de capteurs solaires.

Service dépannage 24 h/ 24

Chantier ODMER à Leysin
Distribution de radiateurs.



« En conjuguant maintien à domicile et encadrement qualitatif, le CAT représente un vrai soutien de qualité »

Chères lectrices, chers lecteurs,

Le 13 juin, nous avons eu l'immense plaisir de souhaiter la bienvenue à des visiteurs de tous horizons lors de la journée portes ouvertes du Centre d'Accueil Temporaire (CAT) de l'établissement des *Hirondelles* à Clarens. Quelle fierté de présenter notre CAT à un public intéressé et, je l'espère, conquis !

En conjuguant maintien à domicile et encadrement qualitatif, le CAT représente un vrai soutien de qualité pour les proches et les proches aidants, c'est le message clé que nous avons souhaité véhiculer à travers cet événement. Les éventuelles appréhensions se sont vite transformées en retours et échanges positifs, et cette expérience, aussi touchante qu'enrichissante, nous a démontré une fois de plus que notre structure a toute sa raison d'être.

Car oui, l'accompagnement individualisé au sein du CAT favorise activement l'autonomie des bénéficiaires, permet de retrouver une vie sociale dans un cadre sécurisé et bienveillant, et optimise les ressources des proches et des proches aidants. Une vraie plus-value permettant au résident et à ses proches de continuer le plus longtemps possible leur cheminement ensemble.

Le bilan positif de cette journée découverte nous encourage, nous, la Fondation Claire Magnin, à toujours aller plus loin dans l'idée d'accompagner au mieux les personnes tout au long de leur parcours, quels que soient leurs besoins et envies.

Elina Grainca
Infirmière cheffe aux *Hirondelles*

Brèves 5
Journal 7
Dossier 10
Rencontre 12
Regard 14
Zoom Santé 16
rapport annuel 18
Air du temps 20

Fondation Claire Magnin
Résidences médico-sociales

Impressum N°3 – 2024
Responsables de la publication
Julia Ianchello
Olivier Perrochet
Rédaction
Jeannette Rolle
Graphisme
Letizia Locher
Impression
CopyPress Sàrl, Puidoux
Tiré à 900 exemplaires

©2024 Fondation Claire Magnin, tous droits réservés.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

BCV

AZOPPI Sàrl
CHEXBRES
www.zoppi-peinture.ch
T +41(0)21 946 11 40
M+F
PLÂTRERIE - PEINTURE - ISOLATION

ConcoRdance Restauration
Restauration collective
la bonne gestion de vos repas
Des produits frais et de proximité cuisinés dans les règles de l'art pour une alimentation saine et équilibrée

urban croc
Notre restaurant
urbancroc.ch
un univers différent pour manger des plats sympas à un prix correct
Route du Verney 18, 1070 Puidoux

ConcoRdance Traiteur
Service traiteur
notre savoir-faire pour vos manifestations ou événements particuliers
Demandez-nous une offre !

Visitez notre nouveau site : concordance.ch

fidinter
Rue des Fontenailles 16 - Case Postale - 1001 Lausanne
Tel. 021/614 61 61 – Fax 021/614 61 60
www.fidinter.ch

Révision, Comptabilité, Conseil d'entreprise et fiscal, Mandats fiduciaires
Lausanne, Zoug, Zurich

CHAMBRE FIDUCIAIRE - FIDUCIAIRE I SUISSE - DFK

EN ROUTE POUR L'OBJECTIF ZÉRO ÉMISSION

La Fondation Claire Magnin est sensible à l'emprunte carbone qu'elle emet. Dans le but de quantifier les émissions de CO_2 générées par ses différentes activités, la Fondation s'est lancée dans l'établissement de son bilan carbone. En collaboration avec un bureau d'ingénieur, une des étapes a été d'effectuer des sondages auprès des collaborateurs pour mieux connaître leurs habitudes en termes de mobilité. La finalité de cette démarche sera de mettre en place un plan de gestion carbone et de le suivre sur le long terme, afin de se rapprocher de l'objectif zéro émission nette d'ici 2050, un engagement pris par l'Europe, la Suisse et les cantons.

AU REVOIR ET BIENVENUE !

Avec ce petit mot, la Fondation Claire Magnin souhaite annoncer le départ de l'actuelle rédactrice du FCM Info, Jeannette Rolle, qui a décidé de se tourner vers de nouveaux projets après avoir été la plume du magazine pendant une belle année. La Fondation la remercie chaleureusement de la précieuse et agréable collaboration et salue la qualité des articles qui ont vu le jour pendant cette coopération. Un chapitre se clôt pour le FCM Info, mais un nouveau s'ouvre aussitôt, puisqu'une nouvelle rédactrice, Réane Ahmad, rejoindra l'aventure dès l'édition du mois de novembre !

DES SOLS TOUT NEUFS !

Ça y est, la rénovation du sol du rez-de-chaussée de l'établissement *Le Soleil* à Leysin est enfin terminée ! Très heureux de cette remise en état, nos collaborateurs et ouvriers ont toutefois été passablement sollicités par sa réalisation. Ils ont dû trouver conjointement des solutions pendant les travaux, car cet étage abrite la réception et la salle à manger. Inutile de dire qu'il fallait être ingénieux. Bravo à tous !

LES *HIRONDELLES* EN CHŒUR !

Six résidents des *Hirondelles* à Clarens ont formé une chorale. Chaque semaine, ils se retrouvent pour répéter et ont enchanté le public avec huit chansons lors de la fête de l'été. Leur enthousiasme est contagieux, et nous avons hâte de les revoir sur scène lors de prochaines occasions. Bravo à nos talentueux chanteurs pour cette belle aventure musicale !

5E ÉDITION DU FESTIVAL DE L'ÉTOILE

L'Étoile du Matin organise son Festival annuel. Chaque après-midi, une activité spéciale attend nos résidents. Au programme : concert, silent party, loto, spectacle de magie, atelier de danse et bien d'autres surprises à découvrir dans le programme.

Nous invitons chaleureusement les familles de nos résidents à se joindre à nous pour ces moments festifs. Vous souhaitez participer à l'une des activités ? Contactez la résidence de Jongny au 021 925 95 55 pour réserver votre place.

sadies
informatique

Système global
d'information
pour EMS

Leader en Suisse romande
pour les logiciels de soins
et de gestion des EMS

sadies.ch
+41 21 631 15 90

AS Ascenseurs

simplement
plus proche

AS Ascenseurs SA
En Budron A9
1052 Mont-sur-Lausanne

Téléphone 021 654 76 76
Téléfax 021 654 76 90
email as-lau@lift.ch

CUPELIN SA

ELECTRICITE • TELEMATIQUE
LAUSANNE • 021 651 20 30
CHEXBRES • 021 946 36 46
www.cupelin.ch

Le CAT
Journée portes ouvertes

Le 13 juin le Centre d'Accueil Temporaire (CAT) a ouvert ses portes à l'occasion de cette journée découverte, attirant des visiteurs de tous horizons ! Dans une ambiance détendue et chaleureuse, ils ont pu s'informer sur les services et prestations proposés, tout comme se familiariser avec l'environnement. Explications

DÉCOUVERTE Dès le matin, l'effervescence liée aux préparatifs est palpable au sein des *Hirondelles* à Clarens : le personnel met tout en place pour accueillir les futurs visiteurs du CAT, comme l'appellent les habitués. Un itinéraire conduit les visiteurs du rez-de-chaussée au quatrième étage, où se trouvent les locaux du centre d'accueil. Montrer le fonctionnement du centre et ses avantages, mais aussi aider à surmonter d'éventuelles appréhensions, ce sont les objectifs de cette journée. Rien de tel, en effet, que de voir les lieux de ses propres yeux et de ressentir la bienveillance qui y règne.

Petite structure, nombreuses possibilités

Après un accueil attentionné et convivial à la réception, la visite commence ! Il s'agit d'abord d'explorer les espaces communautaires de l'établissement, tels que le restaurant, le hall central et les zones destinées aux animations comme le loto ou les concerts. Un des points forts est l'immersion dans le monde du train, un espace ouvert très apprécié des résidents, imaginé et conçu par l'équipe pluridisciplinaire ainsi que par un bénévole à la retraite. Véritables banquettes, images qui défilent et maquette de train focalisent l'attention des spectateurs et les apaisent. Le rez-de-chaussée abrite aussi le salon de coiffure, ainsi que d'autres prestations telles que la podologie et des soins esthétiques simples.

Et bonne nouvelle : « Les usagers du CAT ont la possibilité de bénéficier de ces prestations tout comme des zones communautaires. Ils peuvent également choisir entre les activités du CAT ou certaines autres proposées aux résidents », explique un membre du personnel soignant aux visiteurs attentifs. Une dame, accompagnée par une amie pour l'encourager, est contente d'avoir fait l'effort de venir : « Grâce à un flyer, j'ai découvert qu'il y a un CAT à 10 minutes de chez moi ! Depuis la mort de mon mari, je m'ennuie et j'ai besoin de socialisation. J'aime beaucoup faire des jeux et d'autres activités. L'offre du CAT m'a donc interpellée. »

Les visiteurs ont pu découvrir les activités lors d'un parcours.

« Nous voulions en apprendre davantage sur l'offre afin de pouvoir mieux l'expliquer, notamment aux proches aidants. »
Collaborateur du CMS
(Aide et soins à domicile)

D'une découverte à l'autre

La visite se poursuit au deuxième étage, où les visiteurs peuvent assister à des démonstrations de soins et de thérapies, tels que la zoothérapie et le concept « EMS en mouvement ». Un peu hésitants, ils s'essaient au parcours ponctué de différents exercices de gymnastique douce. Bientôt, le rire et la satisfaction prennent le dessus. Cette activité est bien sûr modulable, comme le relate une collaboratrice : « Au quotidien, nous alternons les groupes pour que les exercices soient le plus possible adaptés aux différents besoins et capacités, car il nous tient à cœur que chacun fasse des expériences motivantes, favorisant le bien-être de manière globale. »

À la médiation animale, la magie opère également. Sourire aux lèvres, résidents et invités caressent les animaux, dont des tortues, des lapins et des chiens. Là encore, ces activités, proposées par le centre de prestations, peuvent être intégrées conjointement par les usagers du CAT. Une opportunité pour eux de pouvoir profiter de ces offres en plus de celles du Centre d'Accueil Temporaire.

Une partie de l'équipe en place pour l'accueil des visiteurs le jour J.

« Depuis la mort de mon mari, je m'ennuie et j'ai besoin de socialisation. »
Participante

Un environnement bienveillant

Les visiteurs abordent maintenant sereinement l'exploration du CAT au quatrième étage, l'ultime étape de cette visite, où le personnel les attend pour répondre à leurs multiples questions. Pour se rafraichir et assouvir une petite faim, des boissons et un beau buffet avec des petits encas sont à disposition. L'accueil agréable et cordial fait tomber les dernières réticences. Sur place, un retraité partage son enthousiasme : « Les locaux sont larges, il y a un grand choix d'activités, c'est lumineux et coloré, j'aime beaucoup ! » Il est vrai que la structure du centre fait penser à un appartement, ce qui met immédiatement les usagers à l'aise. Le mobilier coloré et les murs ornés de jolis papiers peints contribuent à créer une ambiance positive et accueillante.

Ouvert à la psychiatrie de l'âge avancé, le centre offre un cadre sécurisant et, via son équipe interdisciplinaire, accompagne de manière individualisée ses bénéficiaires. Une parenthèse qui permet à ces derniers, vivant toujours à domicile, de développer une vie sociale à l'extérieur. Une autre priorité du CAT est de préserver l'autonomie des usagers. Grâce à l'approche Montessori, des activités proches des gestes du quotidien sont intégrées pour valoriser les capacités de chacun. Des sorties, des promenades et divers ateliers font également partie du programme. En accueillant uniquement des petits groupes, les accompagnateurs et les bénéficiaires peuvent entretenir un contact privilégié, très apprécié. D'une demi-journée par mois à plusieurs jours par semaine, avec ou sans repas ou transport, les prestations peuvent être choisies librement selon les besoins.

Une offre nécessaire dans le paysage médico-social

La journée portes ouvertes n'a pas seulement attiré des visiteurs privés, les professionnels ont également répondu présent : « Je viens du Centre médico-social (CMS) de Clarens. Nous voulions en apprendre davantage sur l'offre afin de pouvoir mieux l'expliquer, notamment aux proches aidants. » En effet, le CAT est un relai bienvenu pour le proche aidant, dont le parcours n'est pas tous les jours facile. D'autres prestataires du domaine de la santé sont aussi venus en tant qu'observateurs : « L'espace est convivial, chaleureux et coloré, il y a plein d'activités ludiques et des méthodes de thérapies douces. C'est très intéressant et l'avoir vu de nos propres yeux nous aide à conseiller les patients ou leurs proches. »

Cette journée découverte a permis de dissiper les doutes, de susciter des discussions, d'apporter des éclaircissements et d'explorer les lieux pour pouvoir en ressentir l'ambiance chaleureuse. Et elle a surtout rappelé que personne ne devrait rester seul face aux situations difficiles.

Pour plus d'infos

> www.fcm63.ch/residences/cat-les-hirondelles

Vous souhaitez visiter notre CAT ou faire une journée d'essai ? Contactez-nous au 021 989 29 59.

Au cœur des émotions

La vie des proches aidants est souvent mise à rude épreuve. Rythmé par des démarches administratives complexes, une vie chamboulée et de nombreux défis, leur quotidien s'accompagne d'émotions intenses et variées. Car être proche et aidant relève d'une interaction complexe. Focus.

ACCOMPAGNEMENT Les parcours des proches aidants sont multiples : de quelques heures par semaine, à une présence permanente (comme c'est le cas pour des parents ou des conjoints), l'engagement comme les motivations diffèrent. Si beaucoup souhaitent accompagner leur proche par amour, d'autres se sentent en quelque sorte contraints de le faire. Sensation de culpabilité, responsabilité écrasante, tristesse, mais aussi tendresse, joie ou reconnaissance peuvent s'entrechoquer.

Le grand huit des émotions

Accompagner un être cher implique beaucoup de responsabilités, de charges et de défis quotidiens. De surcroit, c'est un voyage émotionnel qui ne laisse personne indifférent, la proximité affective empêchant de rester neutre. Dans le cas de personnes âgées, par exemple, il est particulièrement éprouvant sur le plan psychologique d'observer la manière dont elles deviennent de plus en plus dépendantes ou de suivre le déclin de leur santé. Lorsqu'en plus le diagnostic d'un trouble cognitif tel qu'Alzheimer est posé, les familles et les proches doivent accuser le choc et affronter la réalité d'un deuil inattendu : celui d'une personne qui, bien que physiquement présente, n'est ou ne sera plus jamais la même.

Quelle que soit la maladie ou la pathologie, les aidants doivent rester forts pour soutenir leur proche, se montrer solidaires, et gérer plusieurs aspects du quotidien. Mais en parallèle, il s'agit de surmonter leur propre tourbillon émotionnel où s'entremêlent désarroi, frustration, compassion, empathie ou encore la peur d'une trop lourde responsabilité à porter. Si toutes ces émotions sont normales, il ne faut pas les garder pour soi au risque de mal les vivre. Dès le début, il est donc essentiel que le proche aidant s'entoure de confidents et de professionnels, qu'il s'exprime, reconnaisse, accepte et gère ses émotions, gage d'équilibre dans cette transformation de vie très exigeant.

Le guet-apens de l'épuisement

Être proche aidant est exténuant émotionnellement, mais aussi physiquement. La surcharge, la fatigue et les maux divers peuvent provoquer irritabilité et impatience, parfois même entraîner une agressivité verbale ou physique. En effet, il n'est pas rare que ce rôle à haute responsabilité dépasse le proche aidant à plusieurs niveaux, ouvrant la porte à l'épuisement. Et pour cause, une grande partie des aidants sont actifs professionnellement. Dès lors, comment tout concilier ? Cette situation, déjà complexe, peut générer un fort sentiment de culpabilité, car ils ont l'impression de ne pas être assez présents. Pourtant, identifier ses limites et les accepter est une étape primordiale sur ce cheminement. Loin d'être une faiblesse, cette étape de prise de conscience demande au contraire beaucoup de force et de résilience !

Aider sans s'oublier

À partir de ce moment, il est important d'actionner un après l'autre les différents leviers de soutien, afin de transformer ce rôle en une expérience enrichissante. Il existe, en effet, de nombreuses possibilités de transférer une partie ou l'intégralité de l'accompagnement et des soins à des prestataires externes spécialisés. La Fondation Claire Magnin propose notamment, à

★Participez au groupe
de rencontre proches-aidant !
Un mardi soir par mois
aux *Hirondelles* à Clarens.
Plus d'infos au 0800 77 88 00

travers ses différentes missions, des prestations qui ont fait leurs preuves dans un tel contexte. Le Centre d'Accueil Temporaire (CAT) est une solution très appréciée par les aidants tout comme les aidés. Que quelqu'un prenne le relai le temps d'une demi-journée, voire d'une journée entière selon la fréquence souhaitée, permet à l'aidant de prendre du recul et de créer de la place pour des émotions positives. Dans le cadre de cet accompagnement spécialisé, le proche aidé pourra quant à lui profiter d'une vie sociale animée favorisant son autonomie. Ces solutions flexibles peuvent être adaptées et augmentées en tout temps, s'alignant sur les besoins du moment.

Pas à pas

Pouvoir lâcher prise est un processus émotionnel compliqué. Toutefois, une fois le pas franchi, ces options de soutien deviennent indispensables. Même si l'amour et l'affection permettent de puiser au plus profond de soi une force souvent insoupçonnée pour accompagner au mieux l'autre, il est nécessaire d'accepter de l'aide à un moment donné, la situation étant en évolution constante. Des solutions comme le « court séjour », proposé par la Fondation Claire Magnin, apportent un moment de répit de plus longue durée, tout en préservant l'accompagnement à domicile. Les proches aidants peuvent alors s'offrir une vraie parenthèse, sachant leur proche entre les mains de professionnels jour et nuit.

Endosser le rôle de proche aidant avec les ressources nécessaires permet de profiter du temps passé ensemble, de donner de l'affection et du réconfort, et de créer des souvenirs durables tout en accompagnant l'être cher. La mission prend alors tout son sens. Car c'est bien cette dimension affective et la proximité avec le proche qui rend l'engagement de l'aidant si précieux et en même temps si complexe.

Grâce au dispositif de soutien, trouver l'équilibre entre donner et recevoir est sans aucun doute l'une des clés pour aborder sereinement le parcours de proche aidant.

Proche aidant, continuer la route ensemble

C’est bien connu, la vie n’est pas toujours un long fleuve tranquille. Avec l’avancement en âge, les soucis de santé ou la maladie peuvent parfois venir jouer le trouble-fête. Dans ces situations, les proches aidants sont des piliers et leur engagement est très précieux. Récit.

SOLIDARITÉ Le soleil brille, le ciel est bleu et le panorama est impressionnant ce jour-là à Jongny. Souriant et serein, le couple de retraités accueille le FCM Info pour partager son histoire où la maladie s’est immiscée dans leur vie pour en changer le cours. Ils nous livrent un récit empreint de respect mutuel, de solidarité et d’amour, des fondements solides qui aident grandement Madame Hürlimann à endosser ce rôle de proche aidante.

Prendre le virage

René (82 ans) et Ruth Hürlimann (77 ans) vivent dans le studio de leur maison qu’ils ont aménagé spécifiquement pour eux. Sur la terrasse qui surplombe le lac, ils ont une belle vue sur les montagnes. Autrefois, Monsieur Hürlimann les connaissait par cœur, lui qui a été un passionné d’aviation. Un jour, cependant, ça n’a plus été le cas, ce qui a immédiatement alarmé son épouse : « Il regardait souvent les montagnes et connaissait leurs noms un par un. Mais un jour, il ne s’en rappelait plus. Il devait de plus en plus réfléchir, jusqu’au moment où les souvenirs ont commencé à s’effacer. Nous avons fini par faire un contrôle et avons découvert qu’il souffrait d’Alzheimer. » Un immense choc qui chamboule passablement leur vie, depuis une dizaine d’années maintenant.

Madame et Monsieur Hürlimann dans leur jardin.

Un pas après l’autre

Voir la santé de son mari, qui avait eu une vie professionnelle accomplie et riche en tant qu’ingénieur en électronique, conseiller municipal ou encore membre du Conseil d’administration d’une banque, a été très dur : « Une situation compliquée au début, aussi parce que mon mari s’investissait énormément à la maison. Il était très bricoleur et faisait plein de choses. J’ai dû tout reprendre, comme les finances ou le jardin, mais aussi d’autres tâches. » La maladie ne cesse d’évoluer, et sur ce chemin de proche aidant, de nombreux défis doivent être relevés afin de proposer un accompagnement toujours plus étroit. « Si au début ça allait, il faut désormais avancer étape par étape et le coacher continuellement pour s’habiller, se déplacer, mais aussi dans le quotidien en général. Il faut toujours être là », explique Madame Hürlimann si bienveillante à l’égard de son mari.

« Qu'on puisse fonctionner comme ça ensemble pendant encore quelques années, c'est ça mon vœu le plus cher. »
Ruth Hürlimann, retraitée

Poursuivre, mais autrement

Heureusement, les deux retraités se portent bien physiquement et peuvent encore faire des promenades, jardiner et participer à d'autres loisirs comme écouter des concerts de fanfare, une autre passion de Monsieur Hürlimann. « Il a été musicien et a joué dans deux fanfares. C'est donc dur pour lui de ne plus participer, mais aller les voir et parfois se mélanger aux musiciens lui fait du bien. » Le couple se déplace majoritairement ensemble. Madame Hürlimann aime l'amener partout avec elle : « Nous sommes mariés depuis 54 ans, je tiens à continuer le plus possible ma vie à ses côtés et faire plein d'activités avec lui. » Consciente que de nouveaux défis vont ponctuer son parcours de proche aidante, elle souhaite l'accompagner et l'entourer de tout son amour, même si ce n'est pas tous les jours facile : « Il faut y aller avec douceur, lui dire les choses calmement, même si parfois c'est compliqué de garder sa sérénité. Cela dépend aussi de mon propre état. »

Une histoire de famille

Heureusement, elle peut compter sur le soutien de sa famille et ses trois filles peuvent prendre le relais s'il le faut. Ils partagent même la maison avec l'une d'elles, qui y vit avec son mari et ses deux enfants. Les petits-enfants passent régulièrement chez eux, ce qui enrichit leur quotidien et renforce les liens familiaux. Une autre de leurs filles vit également à Jongny. Assistante en pharmacie, elle a deux enfants adultes, et conseille beaucoup sa maman dans son rôle de proche aidante. La troisième fille vit à Clarens où Monsieur Hürlimann fréquente le CAT (Centre d'accueil temporaire) des *Hirondelles*. La famille a décidé ensemble qu'il serait bénéfique pour tous de profiter de cette possibilité : « Ne sachant pas comment la maladie évoluera, nous avons pensé qu'il serait bien qu'il s'habitue déjà à un cadre différent, qu'il voie d'autres personnes et qu'il fasse connaissance avec le personnel. Et à Clarens il est tout proche de notre fille », explique Madame Hürlimann.

Accueillir chaque étape

Au CAT, Monsieur Hürlimann a la possibilité de participer à des ateliers et des animations. Son ancienne passion, le bricolage, fait entre autres partie des activités proposées. Parfois, il se contente simplement de regarder ce qui se passe autour de lui, raconte sa femme : « Il était quelqu'un qui était entouré de beaucoup de personnes. Il aimait avoir de la compagnie, donc c'est bien qu'il passe du temps en communauté en dehors du cadre de la maison. Il est stimulé autrement. » Pour Madame Hürlimann également, s'habituer au fait que son mari vive des expériences loin d'elle est tout un processus. Compte tenu de l'avenir incertain, elle est apaisée à l'idée qu'il puisse bénéficier d'un cadre sécurisé et bienveillant où, si nécessaire, la transition en court ou long séjour pourra se faire en douceur.

Madame Hürlimann espère toutefois pouvoir continuer à rester à ses côtés en tant que proche aidante le plus longtemps possible. « Qu'on puisse fonctionner comme ça ensemble pendant encore quelques années, c'est ça mon vœu le plus cher », nous confie-t-elle en regardant au loin les montagnes que son mari a tant aimées.

Une journée pour et en l'honneur des proches aidants

La Journée intercantonale des proches aidants se déroule chaque année le 30 octobre, un signe fort pour honorer l'investissement des personnes qui œuvrent dans l'ombre et contribuent au maintien à domicile des personnes dans le besoin. En tant que cheffe de projet du programme cantonal de soutien aux proches aidants, Mercedes Pône s'engage pour faire connaître ce statut ainsi que le dispositif de soutien. Zoom.

Vous organisez chaque année la Journée intercantonale des proches aidants, quelle en est l'idée sous-jacente ?

Les proches aidants sont des personnes qui accompagnent de manière régulière un proche atteint dans sa santé ou son autonomie. Nous savons aujourd'hui qu'une personne sur deux s'épuise durant son parcours, sollicitant trop tardivement de l'aide, souvent quand sa santé en a déjà souffert. Le but premier de cette Journée intercantonale des proches aidants est de communiquer sur ce sujet, montrer qu'il y a des aides qui existent et comment y accéder rapidement. Mais aussi mettre à l'honneur ce rôle qu'endossent les proches, leur donner une visibilité et cibler leurs besoins. La question de la conciliation entre l'activité professionnelle et la prise en charge des proches est par exemple essentielle : 60 % des proches aidants travaillent et résident parfois loin ou du moins pas à proximité immédiate de leur proche. Il faut prévenir l'épuisement pour pérenniser l'accompagnement.

Quelle est l'importance du proche aidant, surtout dans le contexte de l'accompagnement des personnes âgées ?

L'espérance de vie s'allonge grâce à un meilleur accès au système de santé et à des soins plus qualitatifs. Cependant, en vieillissant, il y a plus de maladies chroniques ou autres problèmes de santé qui surgissent et le besoin d'aide augmente avec cette évolution sociodémographique. Grâce à l'engagement des proches aidants, les personnes âgées peuvent vivre plus longtemps à la maison, ce qui décharge le système de santé déjà tendu. Leur contribution est donc importante et l'instauration du dispositif de soutien est cruciale pour qu'ils puissent bénéficier de l'aide et prendre du recul. Ce n'est pas le même rôle qu'être soignant, c'est être proche et aidant. Il y a un lien affectif et un historique relationnel, ce qui peut être d'autant plus éprouvant.

Que pensez-vous des offres comme le CAT (Centre d'accueil temporaire) que propose la Fondation Claire Magnin ?

C'est une offre très intéressante qui permet au proche de s'ouvrir davantage sur le monde extérieur. La fréquentation peut être choisie librement et peut varier d'une demi-journée par mois à plusieurs fois par semaine, selon les besoins individuels. La personne peut ainsi, à son rythme, s'adapter à cet environnement, explorer de nouvelles activités et aussi s'accoutumer au personnel et aux autres bénéficiaires. En plus, les professionnels des CAT connaissent la situation des proches aidants et y sont attentifs. Le proche aidant a aussi besoin de s'habituer à ce que la personne accompagnée fasse des expériences à l'extérieur et doit aussi se réapproprier le temps à disposition. Non pas pour faire le ménage ou d'autres corvées, mais pour nourrir cet espace personnel.

La décision n'est pas toujours facile à prendre, mais une fois que le pas est fait, plus personne ne veut revenir en arrière. Et c'est l'occasion pour le proche aidant de se poser les bonnes questions : où sont ses propres limites ? Comment s'occuper de soi, de sa vie en dehors du contexte de l'accompagnement ?

Un mot pour conclure ?

Il est important que les proches aidants prennent la parole pour livrer leur témoignage. Et à nous de les écouter, non seulement avec la tête, mais aussi avec le cœur. La reconnaissance de leur engagement ainsi qu'une offre de soutien solide sont essentielles pour la cohésion sociale. A travers notre programme cantonal nous œuvrons dans ce sens.

« Nous savons aujourd'hui qu'une personne sur deux s'épuise durant son parcours, sollicitant trop tardivement de l'aide, souvent quand sa santé en a déjà souffert. »

Mercedes Pône,
Cheffe de projet du programme cantonal de soutien aux proches aidants

Quelles aides existent ?

Sur le site du Canton de Vaud :
www.vd.ch/proches-aidants

- Brochure d'information : « Proche aidant.e, tous les jours ».
- Consultation avec un psychologue offerte par le Canton pour les proches aidants.
- Aides financières ciblées.
- Carte d'urgence pour le proche aidant.
- Permanence téléphonique gratuite 0800 660 660 par l'association Espace Proches : écoute, analyses, conseils et orientations vers les bons services.
- Dispositif de relève à domicile (professionnel ou bénévole) qui prend le relais avec le proche (journée et nuit si nécessaire) : Pro Infirmis, l'association Alzheimer, la Fondation Proxy, Relève bénévole de la Croix-Rouge.
- Le CMS, soins à domicile.
- Les CAT, Centres d'accueil temporaire.

Information sur les événements de la Journée des proches aidants :
https://www.journee-proches-aidants.ch

Infirmière de liaison, pour une transition sereine

Lorsque l'hospitalisation du proche fragilisé arrive à terme, il est temps d'évaluer les possibilités d'un retour à domicile ou d'une éventuelle entrée en court ou long séjour dans un établissement médico-social. L'infirmier de liaison entre alors en jeu. Explications.

CONSEIL Anne-Laure Matthey est infirmière de liaison à l'hôpital de Rennaz, où elle s'occupe de la transition entre l'hôpital et la maison. Une mission délicate et complexe : « Nous avons un rôle pivot : nous récoltons toutes les informations de tous les intervenants qui gravitent autour du patient pour trouver un projet qui convienne à tous, tant pour répondre aux besoins de la famille qu'à ceux du patient », confirme l'infirmière. Et c'est tout un programme : il s'agit d'abord de voir comment était la situation à la maison avant l'hospitalisation, de déterminer pourquoi le patient a été admis et ce qui peut être mis en place pour se rapprocher autant que possible de la situation initiale. Si ce n'est pas possible, une orientation vers d'autres solutions sera envisagée, comme la réadaptation ou un court, voire un long séjour dans un établissement spécialisé. Toujours dans la bienveillance et en partenariat avec les patients et leur famille, c'est essentiel.

« Inclure le proche aidant en lui laissant faire des gestes comme coiffer ou raser le proche, ou encore en l'intégrant autrement, pour élaborer le programme de la journée par exemple, l'aide à développer la confiance en l'institution. »

Anne-Laure Matthey, infirmière de liaison

Évaluer tous les paramètres

Dans cette évaluation et durant la mise en place d'un projet après hospitalisation, les proches aidants requièrent également une attention particulière. Si le maintien à domicile est souhaité, le bien-être du proche aidant est décisif pour que le projet aboutisse : « Dans la brochure ‹ Proche aidant·e tous les jours › un questionnaire leur permet d'évaluer leur situation. Ils réalisent soudainement qu'ils accomplissent souvent de nombreuses tâches et, qu'en fait, ils risquent l'épuisement. »

Grâce à ce constat, ils comprennent mieux la pertinence des mesures proposées par l'infirmière de liaison et arrivent à prendre les bonnes décisions pour pouvoir continuer leur parcours de proche aidant tout en étant soutenu. Il est en effet important de créer des moments où le proche aidant puisse se ressourcer pour pérenniser l'accompagnement.

Un relai à la maison, des aides financières ou encore des Centres d'Accueil Temporaires (CAT) ou des Courts séjours, proposés par des établissements comme la Fondation Claire Magnin, peuvent faire toute la différence pour un retour serein à la maison.

Un travail en réseau

Mais il se peut que le moment de cette prise de conscience soit différé et qu'elle s'effectue une fois l'hospitalisation terminée, de retour à la maison. Dans ce cas, d'autres services peuvent prendre le relai sur le travail de l'infirmière de liaison. Le CMS, le BRIO ou les établissements médico-sociaux qui remplissent diverses missions, comme la Fondation Claire Magnin, sont

des spécialistes en la matière. Eux aussi peuvent conseiller l'entourage et le patient pour trouver des solutions transitoires ou durables qui conviennent à tous, que ce soit pour des courts ou longs séjours, ou des relais en journée.

Dans tous les cas, pour optimiser le bénéfice de l'accompagnement assuré par l'infirmière de liaison, il est important de veiller à ce que l'assistance commencée en milieu hospitalier se poursuive : « C'est une étape capitale. »

L'importance d'une transition en douceur

Si l'objectif premier est un retour à la maison, il ne s'avère parfois pas réalisable, les possibilités d'un maintien à domicile ayant leurs limites. Dans ce cas, il faut aborder la situation avec beaucoup de diplomatie et de bienveillance. Pour un proche aidant, la famille ou la personne accompagnée, un tel changement est de taille : « Quand il faut choisir un long séjour de manière durable, le principal est de travailler sur l'acceptation, la déculpabilisation et le deuil », explique Anne-Laure Matthey, qui recommande vivement d'intégrer l'aidant dans cette transition. Les avoir comme partenaires dans la démarche d'accompagnement est précieux : ils sont de vraies mines d'or en termes de conseils avisés, car ce sont eux les experts du quotidien auprès du patient, ils connaissent parfaitement le futur résident et son fonctionnement. « Inclure le proche aidant en lui laissant faire des gestes comme coiffer ou raser le proche, ou encore en l'intégrant autrement, pour élaborer le programme de la journée par exemple, l'aide à développer la confiance en l'institution. En participant à sa nouvelle vie, l'aidant arrive peu à peu à lâcher prise et à s'approprier son nouveau rôle dans ce contexte. Le choc du vide laissé par le départ du proche en insitution est ainsi adouci », ajoute l'infirmière de liaison.

C'est aussi l'approche de la Fondation Claire Magnin. Dès les premiers instants, les proches sont invités à collaborer avec l'institution pour répondre au mieux aux envies du futur résident et à ses projets, tout en faisant le lien avec les professionnels afin de préserver la continuité dans la relation. Si cette solution peut être douloureuse au début, elle peut aussi représenter un apaisement pour le mode de fonctionnement de l'unité familiale. Sachant que les soins sont désormais assurés par des professionnels bienveillants, les proches aidants peuvent de nouveau se concentrer sur leur lien avec le proche. Bâtir des ponts entre les différents mondes et créer des moments de qualité sont désormais les objectifs que la Fondation poursuit avec plein d'humanité.

Mettre en réseau les professionnels, les experts, les familles et les résidents, pour aider les patients et les proches aidants à trouver une solution adéquate pour tous, est un objectif que l'infirmière de liaison et la FCM ont en commun.

« Nous avons un rôle pivot : nous récoltons toutes les informations de tous les intervenants qui gravitent autour du patient pour trouver un projet qui convienne à tous. »

Anne-Laure Matthey, infirmière de liaison

Quelques chiffres clés

Soucieuse d'éditer un rapport d'activités transparent et détaillé, notre Fondation vous présente dans ces pages les résultats comptables et les événements notables de l'année 2023.

Comptes d'exploitation comparés

Produits	**2023**	**2022**
Taxes d'hébergement	33 180 479	31 998 231
Autres recettes d'exploitation	949 597	1 233 913
Total	**34 130 076**	**33 232 144**

Charges	**2023**	**2022**
Salaires et charges sociales	25 537 184	25 458 973
Autres charges d'exploitation	8 423 764	7 652 931
Total	**33 960 948**	**33 111 904**

Résultats		
Résultat d'exploitation	169 128	120 240
Résultat d'investissements	243 545	103 092
Résultat hors exploitation	183 019	480 972
Total avant affectations	**595 692**	**704 304**
Contributions à l'investissement	– 423 663	– 291 442
Dissolution provisions	/	26 300
Attribution (–) / Dissolution (+) réserves affectées	– 170 000	– 435 515
Bénéfice viré à la réserve générale	**2 028**	**3 647**

Bilan comparé au 31 decembre

Actif	**2023**	**2022**
Circulant	7 939 517	6 450 356
Actifs de régularisation	391 321	480 186
Immobilisé	29 813 920	29 994 019
Total	**38 144 758**	**36 924 561**

Passif	**2023**	**2022**
Capitaux étrangers à court terme	3 068 139	2 693 131
Passifs de régularisation	777 175	672 958
Capitaux étrangers à long terme	20 876 842	20 731 561
Contributions à l'investissement	3 249 240	2 825 577
Fonds propres	10 173 362	10 001 334
Total	**38 144 758**	**36 924 561**

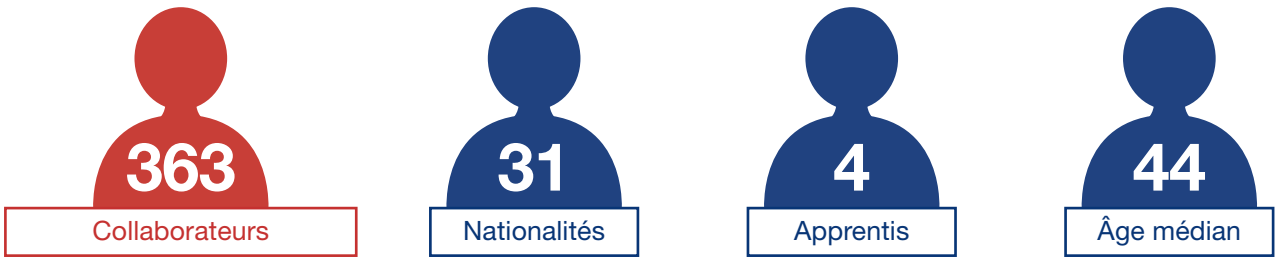
Formation

258 collaborateurs (intras + extras) ont été formés, soit 6'688 heures.

Sur 363 collaborateurs au total, cela représente 18h42/collaborateur.

Recrutement

Les collaborateurs



Les éléments

60 ANS D'HISTOIRE ET DE TRANSMISSION

En 2023, la Fondation Claire Magnin a célébré son 60e anniversaire, marquant une étape importante dans son histoire de soins et d'accueil. Un événement spécial a été organisé.

Il a notamment été marqué par la passation de présidence d'Armand Rod, devenu Président d'Honneur après 27 ans de dévouement, à Roger Hartmann, le fils de Claire Magnin.

Ce moment symbolique a réuni partenaires et collaborateurs autour d'une soirée empreinte d'émotion, où l'héritage de la fondatrice a été mis à l'honneur. Les discours ont souligné les valeurs de la FCM, son engagement envers l'innovation, et la solidité des liens au sein des équipes. La soirée a également permis de créer de nouveaux souvenirs, renforçant l'esprit d'équipe et la cohésion.

L'intervention de Rebecca Ruiz, Conseillère d'État, a confirmé la place centrale de la FCM dans le paysage des EMS vaudois, soulignant son rôle inspirant et son dynamisme continu.

LE SITE D'ODMER SOUFFLE SES CINQ BOUGIES

Le site de l'*ODMER* (Objectif De Maintien Et de Réhabilitation), établissement psycho-social médicalisé dispose de 35 places d'hébergement destinées à la mission de réhabilitation et de maintien des acquis.

Il a fêté son 5e anniversaire l'année passée. Une journée spéciale a été organisée avec collaborateurs et résidents pour marquer le coup et passer un moment convivial.

«En 2023, la Fondation Claire Magnin a célébré son 60e anniversaire, marquant une étape importante dans son histoire.»

LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE, PRÉOCCUPATION GRANDISSANTE À LA FCM

La FCM est consciente et soucieuse des enjeux environnementaux. En 2023, elle a réalisé un audit PEIK (Performance Énergétique et Impact Climatique) de l'établissement *Les Pergolas* à Chexbres dans le but d'améliorer l'efficacité énergétique et de diminuer l'impact écologique de ce site.

Des travaux de rénovation ont également entrepris pour réduire les consommations, telles que la rénovation du toit de l'établissement de l'*Étoile du Matin* à Jongny.

Afin de se préparer à l'éventualité d'une pénurie d'énergie, la Fondation a aussi procédé à des exercices grandeur nature d'une coupure de courant, avec succès.

Les actions se poursuivent encore en 2024, comme expliqué par exemple en page 5 «En route pour l'objectif zéro émission».

UNE RENCONTRE INSPIRANTE POUR LE BIEN-ÊTRE DES PERSONNES HANDICAPÉES VIEILLISSANTES

En fin d'année passée, la FCM a accueilli la Fondation John BOST, une institution française spécialisée dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap. Une vingtaine de collaborateurs sont venus explorer les pratiques innovantes de la FCM, particulièrement dans la prise en charge des personnes vieillissantes avec des troubles psychiatriques.

La visite a permis des échanges enrichissants sur des concepts comme l'approche Montessori et le rétablissement. La délégation a été inspirée par le management horizontal de la FCM et l'autodétermination des résidents, renforçant ainsi leur vision d'une inclusion accrue en France.

marquants 2023

CYBERSÉCURITÉ :
UN ENJEU CRUCIAL POUR LES EMS

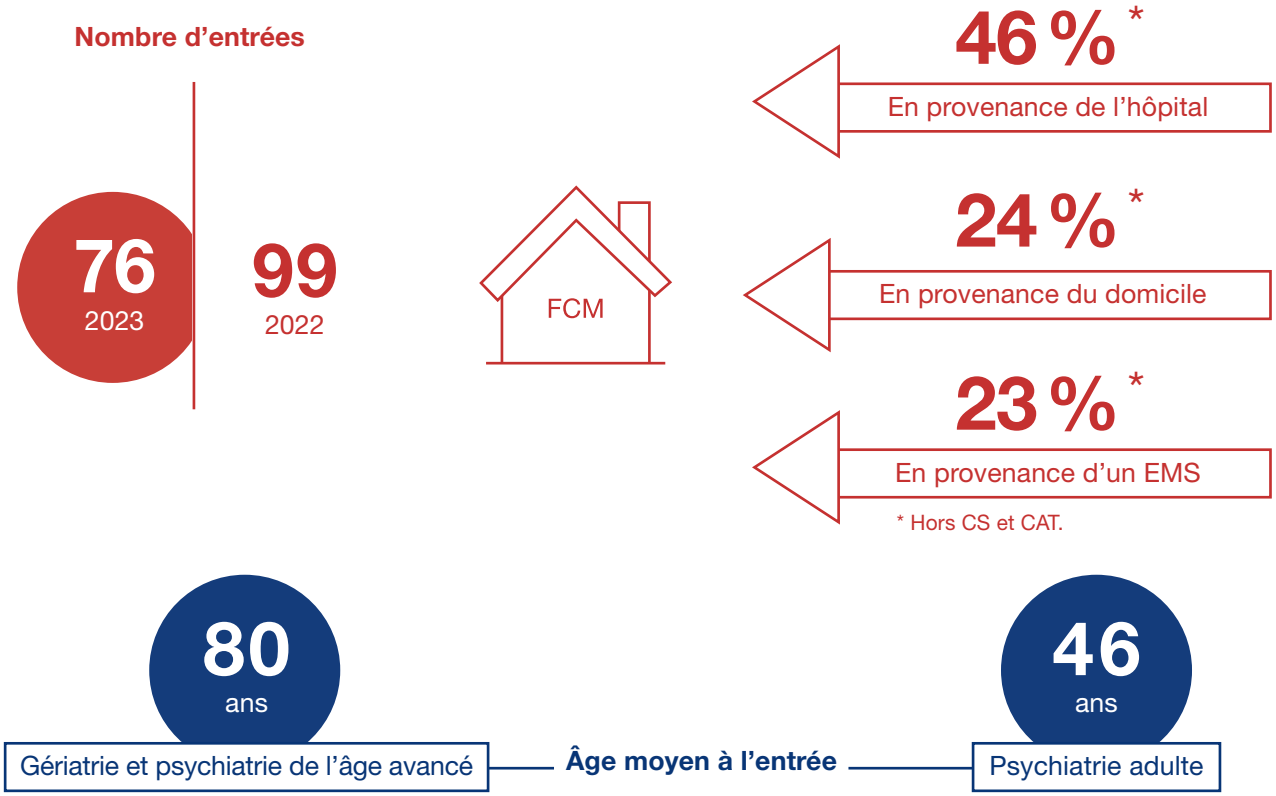
Avec la digitalisation croissante, la cybersécurité est devenue un défi majeur notre secteur d'activité, qui gèrent des données médicales sensibles.

Le service informatique de la Fondation veille à la protection de ces informations en suivant des formations spécialisées en cyber-sécurité.

Sensibilisation des collaborateurs, utilisation de mots de passe forts, interdiction des clés USB et audits externes sont autant de mesures mises en place pour prévenir les cyber-attaques. La FCM s'engage activement à protéger ses résidents et collaborateurs, assurant ainsi la confidentialité et l'intégrité de ses systèmes informatiques.

«La FCM est consciente et soucieuse des enjeux environnementaux.»

Les résidents

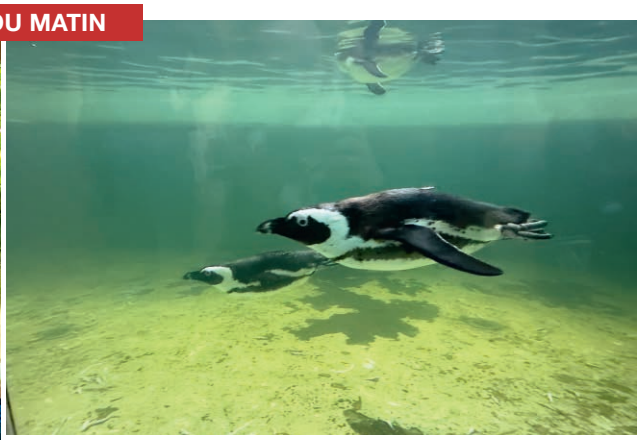


Nos amis, les animaux du zoo

Qu'on soit petit ou grand, aller au zoo est toujours un immense plaisir ! De ce fait, des résidents de plusieurs établissements ont pris la route pour se rendre jusqu'au Zoo de Servion et au Tropicarium, afin d'admirer les différentes espèces animales venant de tous les continents. Un moment convivial très apprécié entre résidents et collaborateurs, et particulièrement riche en découvertes !

BERGES DU LÉMAN

ÉTOILE DU MATIN



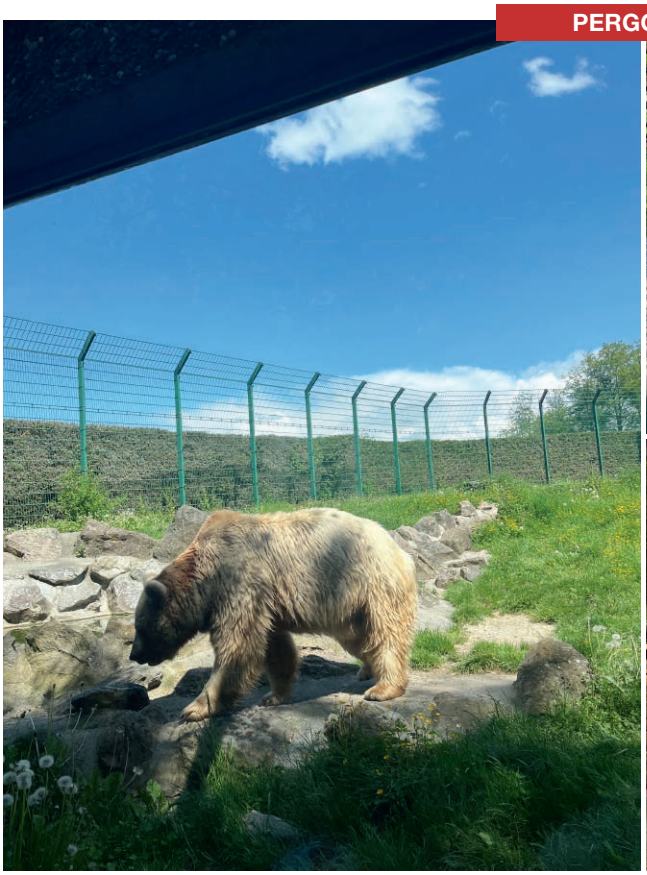
Photobooth
Groupes
Golf
Mariages
Vidéo
Entreprises
Architecture
Drône
Studio Patrick
SWITZERLAND
www.studiopatrick.ch
event@studiopatrick.ch
+41 (0)24 495 22 04
+41 (0)79 917 18 23

Menuiserie
en tout genres
Agencement
de cuisine
Fenêtre - porte
Jossevel & Fils
Entreprise de menuiserie - M + F
1070 Puidoux - Tél. 021/946 18 37 - Fax 021/946 31 40

40 ans
phel
Pharmacie des Hôpitaux
de l'Est Lémanique
La Pharmacie des Hôpitaux de l'Est Lémanique célèbre cette année ses 40 ans et en profite pour remercier la Fondation Claire Magnin pour sa précieuse collaboration depuis plus de 15 ans.
www.phel.ch

les blanchisseries générales lbg
Votre linge,
notre challenge
au quotidien !
Les Blanchisseries Générales LBG SA
Yverdon-les-Bains, Montreux & Marsens
Tél. 024 424 20 61
info@lbgsa.ch
www.lbgsa.ch

PERGOLAS



Ensemble pour des rues propres à Leysin

Pour la troisième fois, l'*ODMER* à Leysin a renouvelé son engagement envers l'écologie avec l'événement « Walk & Clean ». Cette marche de 3 km a permis de ramasser pas moins de 6 kg de déchets et de remplir deux bouteilles de mégots. Une magnifique initiative pour préserver notre environnement et rendre nos espaces plus propres en plus de réunir les résidents autour d'une belle cause !

ODMER

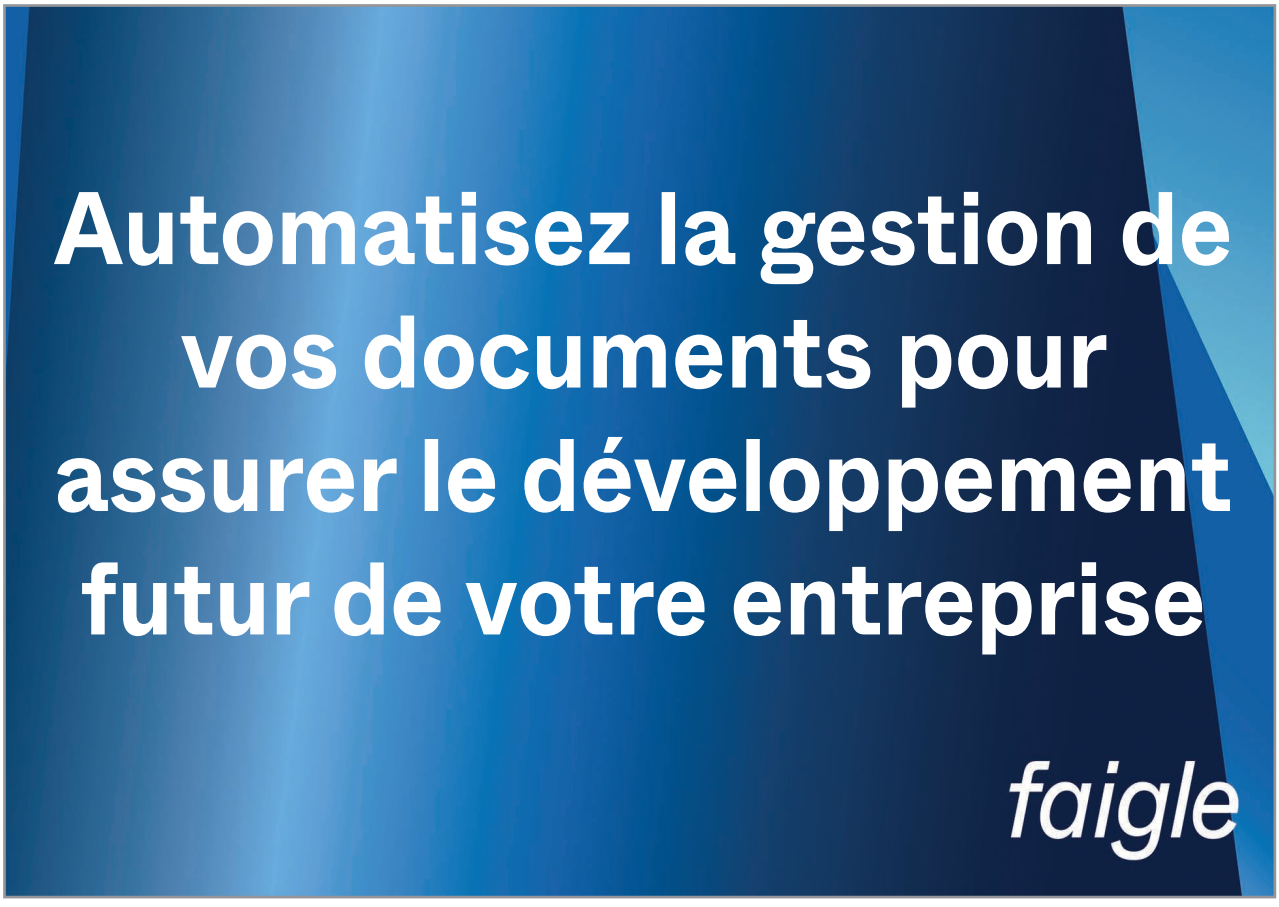
En été, l'heure est à la fête !

Chaque année, les établissements se parent de décors multiples pour célébrer la traditionnelle et très attendue « Fête de l'été ». Repas festifs, animations et activités variées se déclinent au gré des différentes thématiques choisies : l'Italie (pasta e gelati !), le sport (démonstrations de Kung-Fu), la mer et la plage (concerts et spectacles de magie) ou encore la Grèce (Kaliméra !) n'en sont que quelques exemples !

SORBET

TOMATES

LU / ME / VE
19H00 - 20H30
COURS DE KUNG-FU SHAOLIN
Renforce ton corps
Affûte ton esprit
Développe tes compétences de défense personnelle
SALLE DES TILLEULS
RUE DES TILLEULS 2
1800 VEVEY
COURS DE KUNG-FU ENFANTS
SAMEDI
13H30 - 14H30
Apprends les bases du Kung-Fu
Développe ta confiance en toi
Atteins de nouveaux sommets à l'entraînement et dans ta vie
079 931 99 55
CONTACT@HAOKUNGFU.CH
WWW.HAOKUNGFU.CH


Automatisez la gestion de vos documents pour assurer le développement futur de votre entreprise
faigle

UNE FORMATION D'AVENIR
DANS NOS METIERS

ON RECRUTE DES
APPRENTIS/ES

- CHARPENTIER/ÈRE
- COUVREUR/EUSE
- FERBLANTIER/ÈRE
- MENUISIER/ÈRE

GROUPE VOLET
CHARPENTIER/BATISSEUR

www.groupe-volet.ch - T. 021 926 85 85
St-Légier Mts-Pully Orbe Rolle Maracon Aigle

VÉLO ÉLECTRIQUE
EASY RIDER 2

25 KM/H | FREINS À DISQUES
AUTONOMIE JUSQU'À 40 KM

MEDITEC SA
HOMECARE T +41 21 887 02 10
info@meditec.ch · www.meditec.ch

CopyPress Sàrl
Impression offset & numérique
Réalisation publicitaire

ADS

CopyPress Sàrl | Route du Verney 12, 1070 Puidoux | www.copypress.ch

P.P.
PP Clarens
Poste CH SA

Site internet www.fcm63.ch
Pour toutes questions concernant notre journal sg@fcm63.ch
Retrouvez-nous également @fondationclairemagnin
Fondation Claire Magnin

Fondation Claire Magnin