



**ASAD**

---

PARCE QU'ON EST BIEN  
À LA MAISON

# 01 L'ASAD

## QUI SOMMES-NOUS ?

---

Parce qu'on est bien à la maison, l'ASAD met tout en œuvre pour que chacune et chacun, selon sa propre histoire, puisse y rester le plus longtemps possible !

L'ASAD apporte une aide concrète dans les tâches de la vie quotidienne comme l'entretien du ménage courant, les commissions, voire une aide à la préparation des repas. Son aide s'étend aussi aux soins corporels de base, à l'habillement, au lever et au coucher. Parallèlement, l'ASAD prodigue des soins médicaux de qualité : préparation et administration des médicaments, contrôle de la tension artérielle, contrôle du diabète (glycémie), pansements, injections, perfusions et prises de sang sont des actes quotidiennement effectués par l'ASAD.

Nous sommes aussi en mesure d'organiser la livraison de repas à domicile et la location de moyens auxiliaires.

Pour bien vivre, chacun de nous a besoin de se sentir en sécurité, entre de bonnes mains, en pleine confiance. Le professionnalisme des services de l'ASAD est justement destiné à garantir cette confiance et la qualité de vie qui va avec. En ouvrant votre porte aux services de l'ASAD, vous accueillerez des professionnelles de la santé, des infirmières, des aides-familiales, des ASSC ou encore des auxiliaires Croix-Rouge qui travaillent principalement au domicile des personnes qui en ont besoin... Parce qu'on est bien à la maison ! Nous intervenons 7 jours sur 7, de 7h à 22h, plusieurs fois par jour et également la nuit si la situation l'exige.

---

Construire un projet, chercher et accepter l'aide dont on a besoin, c'est nécessairement entrer en relation, vivre en relation avec son entourage et les services de soutien. De même, le personnel de l'ASAD aimerait travailler avec la personne et non seulement pour elle, car être à l'écoute, de manière sensible et empathique est une priorité pour nous. Une visite quotidienne, un sourire, un œil attentif et avisé, voilà autant de (petites) choses qui peuvent être tellement rassurantes.

Dans chaque projet de vie, interviennent les objectifs, les souhaits, les possibilités de chacun. L'aspect financier est également important. Le service d'aide et de soins à domicile représente une alternative respectant ces différentes composantes au plus près des capacités de chacun.

Et si vous aussi vous pensez qu'on est bien à la maison, vous pouvez soutenir notre service en devenant membre individuel ou collectif de l'ASAD. Pour cela, il suffit de vous acquitter d'une modique cotisation annuelle ! Tout don, aussi modeste soit-il, est le bienvenu.

**Aide et soins à domicile  
de la Vallée de Tavannes et du Petit-Val**  
2735 Bévilard | CCP 17-304675-9

---





# INÈS

04

---

Moi, j'adore aider ma maman à cuisiner ! Mais la semaine passée, j'ai voulu voir ce qu'il y avait dans la casserole et elle est tombée sur moi. J'ai eu très très mal parce qu'il y avait de l'eau bouillante dedans ! J'ai beaucoup pleuré... Ma maman m'a tout de suite amenée à l'hôpital et ils m'ont fait des immenses pansements... maintenant, je ressemble à une momie d'Égypte ! Le lendemain, la voisine a dit à ma maman qu'elle connaissait les infirmières qui viennent à la maison et que ce serait sûrement bien plus pratique pour nous, plutôt que d'aller toujours à l'hôpital refaire les pansements. Alors elle a téléphoné et elles sont venues pour me soigner : elles m'ont expliqué qu'on devait refaire les pansements tous les jours, pour pas que ça s'infecte. C'était trop cool parce que j'étais vraiment rassurée : On pouvait même me soigner dans ma chambre et mon doudou pouvait regarder !

---



05

# ANTHONY

C'te poisse ! J'fais du skate depuis qu'chui tout p'tit, et y m'est jamais rien arrivé d'grave. Y'a fallu attendre mes 14 ans et mon tout nouveau skate pour faire une mauvaise chute... Et c'est une épaule cassée à l'addition ! Du coup, chui bloqué à la maison et j'ai le bras dans un gilet orthopédique (comme y disent). J'peux vous dire qu'on fait pas grand chose avec ça ! Et comme j'vis seul avec mon père et qu'y travaille toute la journée, j'ai franchement besoin d'aide. Le truc, c'est que j'peux pas bouger mon bras comme je veux. Du coup, chaque matin c'est soit l'infirmière soit l'aide familiale qui vient pour m'aider à enlever et mettre le gilet, histoire que j'puisse me laver quand même ! Sinon, j'sais pas trop comment on aurait fait avec mon père. J'vous cache pas que par moment, ça me fait encore bien mal ! J'en ai parlé à l'infirmière et elle a contacté mon médecin pour qu'il adapte le traitement contre les douleurs. Et la cerise sur l'gâteau, c'est que grâce à elles, j'vois quelqu'un pendant la journée...





# MARY

08

---

Après mon premier accouchement par césarienne, les infirmières des soins à domicile étaient venues chez moi pour faire les pansements. Leur aide, leurs soins professionnels et leur écoute m'avaient beaucoup aidée à me remettre de cette opération. Actuellement, je suis enceinte de mon troisième. Mon dos est en mauvais état et je dois bien admettre que les deux grands me sollicitent beaucoup. Après discussion avec ma gynécologue et afin de préserver mes forces pour l'arrivée de ce troisième enfant, nous avons convenu que je fasse appel au service d'aide et de soins à domicile. Les aides familiales sont donc venues chez moi pour m'aider dans diverses tâches : une aide au ménage, la lessive, etc... Je me souviens aussi que la première fois, après ma césarienne, elles allaient faire les commissions parce que je ne pouvais pas porter de lourdes charges. Une grossesse, un accouchement, l'arrivée d'un enfant, c'est beaucoup de joie, mais aussi beaucoup de changements et de fatigue ! Je leur suis vraiment reconnaissante pour toute l'aide dont j'ai pu bénéficier dans ces moments si particuliers.

---



# TIM

09

Je suis responsable des marchés « Asie » et « Afrique » pour un grand groupe industriel. Ce job me pousse à beaucoup voyager, et c'est lors de mon dernier séjour au Vietnam que j'ai contracté une infection rare ! Je fais partie de ces gens qui bossent certainement trop et qui sont bien embêtés lorsqu'il s'agit de devoir se rendre tous les jours chez le médecin ou à l'hôpital. Vu qu'il n'existe aucun médicament à prendre par voie orale pour lutter contre une telle infection, il a fallu m'administrer quotidiennement le traitement par perfusion. J'ai l'habitude d'être confronté à des difficultés dans mon job, mais là, je ne voyais pas comment m'en sortir ! Impossible pour moi de m'absenter tous les jours du travail pour recevoir les soins. Mon épouse a alors pensé aux soins à domicile et elle les a contactés ! Le lendemain soir, je recevais ma première perfusion à la maison. Un poids immense tombait de mes épaules ! Rapidement, j'ai bénéficié de soins de qualité sans devoir perdre du temps dans les salles d'attente ni dans la circulation. Que demander de plus ?





# 12 TED & LOUISE

En arrivant à la retraite, mon mari et moi étions en pleine forme ! Nous avons profité de belles années à parcourir la Suisse de long en large, en train, en bateau ou à pied. Mais il y a cinq ans, la santé de mon époux s'est détériorée petit à petit. Finalement, nos sorties devenaient de plus en plus rares et les ballades se résumaient à des tours de quartier. Il acceptait mal cette nouvelle étape de vie et les douleurs chroniques auxquelles il devait faire face. Pour moi aussi la situation devenait difficile. Je me suis occupée de lui toute seule durant quatre ans mais l'année dernière, à bout de forces, j'ai dû me résoudre à faire appel aux soins à domicile ! Je repoussais toujours la question : mon mari ne voulait pas que je demande de l'aide pour le soigner et je culpabilisais de ne pas y arriver seule. Si j'avais su... je l'aurais fait avant ! Avec quelques gestes et une aide quotidienne, les infirmières et les aides à domicile ont changé notre vie. Nous avons vécu ainsi deux années et mon époux a vraiment reconnu le mieux qu'elles nous apportaient. Et puis ce fut l'épreuve de trop : un cancer des os. Mon mari avait 80 ans et il a refusé tout traitement de choc ! Son seul souhait était de pouvoir vivre chez lui jusqu'au bout, entouré de ses proches. Son vœu a été exaucé. Toute l'équipe des soins à domicile s'est mobilisée et nous avons bénéficié de plusieurs passages quotidiens. Un accompagnement professionnel, mais ô combien humain : nous nous sommes sentis écoutés, rassurés et profondément soutenus. Dans de tels moments, pouvoir mettre la vie en valeur, c'est primordial.



13

# JULES

Ma femme est décédée il y a trois ans et je me suis retrouvé seul... comme seul au monde ! Hélène s'occupait de tout, ou presque. Je ne savais ni cuisiner, ni faire la lessive, ni m'occuper de mes paiements. Mais tout ça n'est pas le plus important ; surtout, Hélène s'occupait de moi, de ma santé. Elle me préparait les médicaments, m'amenait chez le médecin pour le contrôle de la glycémie. Sur conseil de mon médecin, j'ai fait appel au service d'aide et de soins à domicile. Les aides familiales viennent faire les commissions avec moi, ce qui me permet de continuer à choisir les produits que j'aime et de croiser du monde. Elles s'occupent aussi de mon ménage et je les aide dans la mesure de mes capacités. Les infirmières font désormais le contrôle de mon diabète à la maison et je ne dois pas toujours chercher quelqu'un qui puisse m'amener chez le médecin. Elles contrôlent aussi ma tension et préparent mes médicaments pour la semaine. Il y a trois mois, j'ai glissé en sortant de la douche et je me suis cassé un poignet. Depuis, elles viennent trois fois par semaine pour m'aider à me doucher. Ça me rassure beaucoup. Nous avons aussi parlé ensemble des moyens auxiliaires qui peuvent être installés pour limiter les risques de chute. Momentanément, je reçois aussi la cantine durant la semaine. Les aides familiales et les infirmières font partie de ma vie depuis plusieurs années. Quand j'y réfléchis, je ne vois vraiment pas comment j'aurais pu continuer si elles n'avaient pas été là.

