

## IACAP

IACAP est une petite entreprise qui sans prétention, vous apprend à prendre soin de vous et de votre santé pour pouvoir prendre soin de l'autre.

Son objectif est de soutenir toute personne qui par un dévouement inconditionnel, vient en aide à une autre personne plus fragile.



Ce n'est pas forcément un professionnel de la santé mais plutôt un enfant, un parent, une épouse, un époux, un ami ou encore un voisin.

Nous les appelons couramment les « aidants proches »

Ils apportent sans parfois s'en rendre compte, un soutien quotidien, parfois difficile et combien indispensable à l'être aimé.

## Pourquoi IACAP ?

Devenir aidant proche ne s'apprend pas. C'est un processus naturel. Beaucoup de personnes deviennent des aidants proches sans s'en rendre compte.

Ces personnes qui parfois s'ignorent sont pourtant confrontées à de nombreux risques au niveau de leur santé.

Souvent stressées, épuisées et isolées, elles s'oublient, se sentent régulièrement coupables de parfois perdre patience, ou encore de ne pas, ou de ne plus savoir comment faire.

Pour IACAP, il est donc essentiel de les soutenir

## Comment ?

- Coaching et accompagnement individuel.
- Ateliers interactifs.
- Informations/ Formations/ Conférences
- Ressources documentaires
- Etc.



## Par où commencer ?

Vous avez envie d'en savoir plus ?  
IACAP peut vous guider, Il vous suffit de nous contacter.

30 ans d'expertise à votre service...

Visitez notre site via l'adresse  
[iacap.fr](https://iacap.fr)

Vous pouvez également scanner le QR code



Découvrez qui nous sommes et ce que nous pouvons faire pour vous.  
Conseils personnalisés, formations, ateliers pratiques, différentes formules sont disponibles à des prix plus que démocratiques.

Venez découvrir notre calendrier de rencontres. IACAP, c'est de l'information et des formations de proximité accessibles à tous.

Soyez curieux, ce n'est pas toujours un vilain défaut !

## Des thématiques variées toutes orientées sur la prévention des risques

### ➤ « Toi qui es âgé, qui es-tu ? »

Comment différencier le vieillissement naturel d'un vieillissement pathologique, que veut dire profil gériatrique, polypathologie, poly symptomatologie, quelle est l'offre de soins disponible pour les aînés ? etc.).

### ➤ « Chuter lorsque nous sommes âgés, une fatalité ? »

(Définitions, les causes et conséquences des chutes sur la santé, la prévention, le bien bouger...Comment garder la forme ? Tout savoir sur les aides techniques et les appareillages disponibles, l'adaptation des logements et des objets, l'auto-dépistage, les plans d'autonomie, etc.).

### ➤ « ABC pour prévenir la dénutrition de la personne âgée »

(Définitions, les causes et conséquences de la dénutrition sur la santé, la prévention, le plaisir de manger, l'auto-dépistage, les plans d'autonomie, etc.).

### ➤ « Avoir mal, est-ce normal ? »

(Définitions, les causes et conséquences de la douleur sur la santé. Comment vivre avec la douleur au quotidien ? La prévention, les dangers de l'automédication, etc.).

### ➤ « La démence dans tous ses états »

(Définitions. Comment communiquer avec la personne démente, la gestion des émotions et de l'épuisement, la gestion des troubles du comportement par une approche non médicamenteuse etc.).

### ➤ « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre »

(Pourquoi et comment ? Le bien-être sous toutes ses formes, l'équilibre entre vie privée et le rôle d'aidant, oser dire stop sans culpabiliser, etc.).

### ➤ « Comment bien vivre sa sexualité à tout âge ? »

(Apprendre à aimer autrement, comment rester désirable ? Savoir s'aimer soi pour savoir aimer l'autre, etc.).

### ➤ « Le deuil de ce qui n'est plus, comment y survivre ? »

(Apprendre à survivre sans l'autre, les différentes étapes du deuil, si seulement tu étais là...)

### ➤ « L'aide médicale urgente, bien plus qu'un geste citoyen »

(Le droit de vivre qu'importe l'âge, la réanimation cardio-pulmonaire, les urgences gériatriques, comment les prévenir ? etc.).



Information  
Accompagnement  
Coaching des aidants proches

