



Sur la brèche pour des personnes avec la SLA

Ou comment les soigneurs à domicile
et les volontaires conjuguent les forces
avec les professionnels

Table des matières

Sur la brèche pour des personnes avec la SLA	3
Soigneurs à domicile	4
Conseils pour soigneurs à domicile	4
Volontaires	8
Information supplémentaire	11

Sur la brèche pour des personnes avec la SLA

Ou comment les soigneurs à domicile et les volontaires conjuguent les forces avec les professionnels.

Cette brochure est un guide pour des soigneurs à domicile et des volontaires. Nous nous visons autant aux soigneurs à domicile qu'au volontaire qui veut se garder d'une personne avec la SLA. Parce que les soins à domicile sont volontaires et comme volontaire vous prenez une petite partie du soin à domicile sur les épaules.

Dans ce qui suit vous trouvez beaucoup de conseils utiles pour vous renforcer dans votre tâche de soigneur à domicile pour une personne avec la SLA. Ces conseils bénéficient aussi nos gardiens volontaires de notre réseau. Régulièrement nous référons à l'assistance de soins professionnels.

Pour cela vous pouvez contacter :

- Votre mutualité
- Le CPAS local
- Centres d'aide sociale locales (<https://www.vlaanderen.be/gezondheid-en-welzijn/gezondheid/thuiszorg>)
- Services de soins médicaux à domicile comme par exemple la Fédération de l'Aide et des Soins à Domicile
- Familiehulp (Flandre) (<https://www.familiehulp.be/contacteer-ons>)
- Groupe de travail soins à domicile (<https://>)



www.zorg-en-gezondheid.be/thuiszorg)

- Et des autres

Dans le futur nous organiserons également des moments de formations. En plus comme soigneur à domicile ou comme volontaire vous pouvez toujours contacter le secrétariat avec des questions spécifiques.

Mais aussi sur notre site web vous trouvez un grand nombre de conseils supplémentaires (<http://www.alsliga.be/index.php?id=18&language=fr>) sur les vêtements, la nourriture, des escarres, ... et une liste de tous les dispositifs d'aide (<https://www.als.be/fr/Dispositifs-aide>) qui peuvent être empruntés gratuitement. Les conseils et aussi bien les dispositifs d'aide bénéficieront la vie, les soins et la veille d'une personne avec la SLA et sa famille, et offriront beaucoup plus de qualité à sa vie.

Nous aimerons remarquer que les conseils dans cette brochure peuvent aussi être utiles pour des professionnels. La plupart des conseils ne sera pas inconnu, mais utilisez ce guide comme un mémento et peut-être vous trouverez encore de nouveaux conseils utiles, spécifiquement dans la fréquentation avec des personnes avec la SLA et leurs soigneurs à domicile. Pour d'informations professionnels vous pouvez toujours regarder notre site web sous le panneau "Revalidation" (<https://www.als.be/fr/Revalidation>)

Soigneur à domicile d'une personne avec la SLA

Les soins à domicile sont les soins qui sont remis à partir d'un engagement personnel par la famille, les amis et les gens de l'environnement proche des personnes nécessiteuses. Les soins sont de longue durée et impayés et ne peuvent pas être confus avec les soins informels secondaires de par exemple un réseau de volontaires.

Un soigneur à domicile est de ce fait une personne qui ne remis pas professionnellement de l'assistance et de l'aide à une personne avec qui il ou elle a un lien sociale et/ou émotionnel. Juste par ce lien le soigneur à domicile a ses propres nécessités et besoins personnels. Il ou elle a aussi à faire avec l'acceptation, la transformation, etc, juste comme la personne avec la SLA. C'est pour ça que les soins à domicile veillent sur la balance fragile entre capacité de charge et la charge.

Capacité de charge et la charge

Dans la première phase l'approvisionnement d'aide et de soins est toujours portable. Parfois quand même par tomber et lever, parce que souvent vous devez explorer beaucoup de choses sur comment accepter des changements. Après quelque temps ça rend plus difficile. Vous êtes prêt jour et nuit, faire des courses n'est pas évident, les contacts sociales commencent à diluer, ...

A ce moment la balance entre la capacité de charge et la charge même sont dérangées. Ok, mais comment est-ce qu'on conserve la balance? En premier instance le seuil d'oser demander de l'aide doit être dépassé. Ici sont quelques con-



seils pour être prêt dans des périodes difficiles.

Conseils pour soigneurs à domicile

Quoi faire après la diagnose ?

Quand quelqu'un vient d'entendre la diagnose de la SLA, ça déroutera la personne même autant que ces proches. Selon tout probabilité vous serez le plus inquiet sur les changements qui s'apportent dans la personne touchée et vous vous sentirez peureux vers le futur. Comment est-ce que vous pouvez mieux traiter ces nouvelles mauvais ?

1. Apprenez autant que possible

Apprenez autant que possible sur la maladie SLA et comment vous pouvez remettre des soins. Vérifiez comment la maladie endommage l'être humain et comment vous pouvez offrir de l'aide et de support pour garantir l'autonomie et une haute qualité de vie pour la personne aussi longtemps que possible. Partagez un maximum d'information avec la personne avec la SLA, mais aussi avec d'autres membres de famille, des amis, des collègues, ... puis qu'ils peuvent se climatiser à la maladie.

2. Planifier le futur

Soigner une personne avec la SLA est égale à planifier le futur. Des décisions sur travail et d'autres occasions personnels doivent être fait tant que la personne avec la SLA peut fournir une participation maximale dans le processus de décision. Rassurez-vous qu'il y a quelqu'un qui prend des décisions financières et de santé, selon que la maladie avance. Rassurez-vous que la personne avec la SLA a contracté ses décisions de sante dans ses

Conseils pour soigneurs à domicile

dernières volontés. Mais garantisiez aussi que vous avez un plan alternatif quand vous n'êtes pas vous-même en forces de remettre les soins nécessaires.

3. Reconnaissez que vous sentirez un rollercoaster d'émotions

La nouvelle de la diagnose SLA et les changements que cette diagnose contient, apporteront de différents émotions : rage, négation, gêne, frustration, peur, peine et faute. Ces émotions sont normales et viendront et passeront. Quand ces sentiments montent de plus en plus, vous faites mieux de consulter votre médecin de famille pour arrêter une dépression possible.

4. Développer un réseau à support

Cherchez un autre membre de famille, un bon ami, un volontaire de la ligue SLA Belgique, ... avec qui vous vous sentez confortable, et en qui vous pouvez avoir confiance pour parler de vos sentiments et émotions. Souvent les soigneurs à domicile tombent dans un isolement et ils se sentent tout seuls, c'est pour ça que c'est important que vous restez en contact avec les gens autour de vous.

5. Chercher de l'aide

Un grand nombre d'organisations mets des assistants de soins à disposition pour vous aider. Ils offrent de support dans le ménage quotidien et/ou avec le travail de soin. Aspirez à découvrir comment les services travaillent dans vos environs et ce que vous pouvez attendre d'eux, et comment vous faites une demande. Mais peut-être vous pouvez aussi faire appel à votre propre réseau de famille, amis et voisins. Oser de demander qui pourrait vous aider et adresser éventuellement aussi le réseau SLA de soigneurs volontaires pour vous assister.

6. Reconnaissez le caractère progressif de la SLA

La SLA détermine comment une personne fonctionne sur base quotidienne. Recherchez ce qu'une

personne peut, et ce qu'elle ne peut pas, et ça pendant chaque phase de la maladie. Soyez réaliste avec les perspectives en ce qui concerne ses possibilités. Focalisez toujours sur ces choses que quelqu'un peut encore faire et ne parlez plus de ce qu'il pouvait. Vérifiez comment vous pouvez aider la personne avec la SLA de rester indépendant et de disposer de sa propre contrôle. Ce que vous devez certainement apprendre comme soigneur, c'est d'être patient.



7. Reconnaissez que fournir des soins exige son prélèvement

Des soigneurs à domicile risquent souvent des problèmes physiques et émotionnels. C'est pour ça que c'est important de vous soigner. La préservation de votre santé, l'exercice physique et une nourriture saine sont fondamentaux. Cherchez certainement un petit trou pour continuer les activités que vous aimez faire. Aussi là-dedans la ligue SLA peut vous aider en laissant passer un soigneur volontaire.

8. N'oubliez jamais la personne avec la SLA

De quelle façon la maladie blesse la personne, traitez lui/elle toujours avec le respect nécessaire et avec dignité. Malgré que quelques fonctions corporelles sont perdues, les émotions humaines, l'esprit, la conscience et les sentiments restent intacts, aussi bien que le besoin de compagnie et un environnement familial. C'est pour ça que vous devez aspirer à prévoir des activités et des interactions qui donnent de l'importance à l'existence. Focalisez alors toujours sur les fonctions que la personne peut encore faire. De cette manière vous apporter une pierre à une qualité de vie plus haute et vous aidez lui ou elle de donner une importance positive à la vie.

Comment reconnaissez le stress?

Soigner quelqu'un avec la SLA est une mission exigeante. Ça demande du temps et de l'énergie. Soigner quelqu'un qui vous est précieux et difficile, même quand vous êtes encore jeune et en bonne santé. Pour continuer à donner ces soins, il faut passer de l'attention à soi-même.

Un premier pas important c'est de reconnaître les premiers signes de stress chez vous-même ou chez quelqu'un d'autre. Par conséquent vous devez trouver des manières pour diminuer le stress à cause de prélèvement émotionnel et physique à long terme. Comme soigneur à domicile vous devez certainement vous soigner, car vous êtes la personne la plus importante dans la vie de quelqu'un avec la SLA. Il y a certainement un nombre de choses qui peuvent être fait pour garder votre santé et votre bien-être.

Dans la liste suivante vous trouvez des signes générales de stress avec le soin à domicile. Observez cette liste régulièrement. Quand vous constatez un ou plusieurs des symptômes régulièrement, y parlez avec votre médecin de famille ou contactez la ligue SLA pour de l'aide.

1. Négation

De la SLA et de ses effets sur la personne touchée. "Maman guérira. Ils ont certainement fait un erreur."

2. Rage

Sur la personne avec la SLA et sur des autres: "je doit faire TOUT".

3. Désengagement de la vie sociale.

Vous ne voulez plus avoir contact avec vos amis ou vous ne voulez plus participer à des activités que vous aimeriez avant: "je ne veux pas que nos voisins nous voyons sur cette manière".

4. Peur/inquiétude

Avoir peur de demain et de ce que le futur contient: "je suis inquiète sur ce qui va se passer si je

ne peut plus donner les soins nécessaires".

5. Dépression

Vous vous sentez malheureux et sans espoir la plupart du temps: "Je ne le vois plus bien"

6. Epuisement

Vous n'avez à peine de l'énergie pour effectuer votre tâche journalière: "je n'ai plus d'énergie pour pouvoir faire tout".

7. Insomnie

Vous vous éveillez tout d'un coup la nuit, vous avez des cauchemars, ou des rêves remplis de stress: "Je dors à peine la nuit. J'écoute toujours si papa est encore OK".

8. Réactions émotionnelles

Vous pleurez pour des petits choses, vous êtes souvent sensible: "J'ai commencé à pleurer quand mon épicière n'avait plus mes cornflakes favoris. J'ai crié sur le commerçant."

9. Concentration réduite

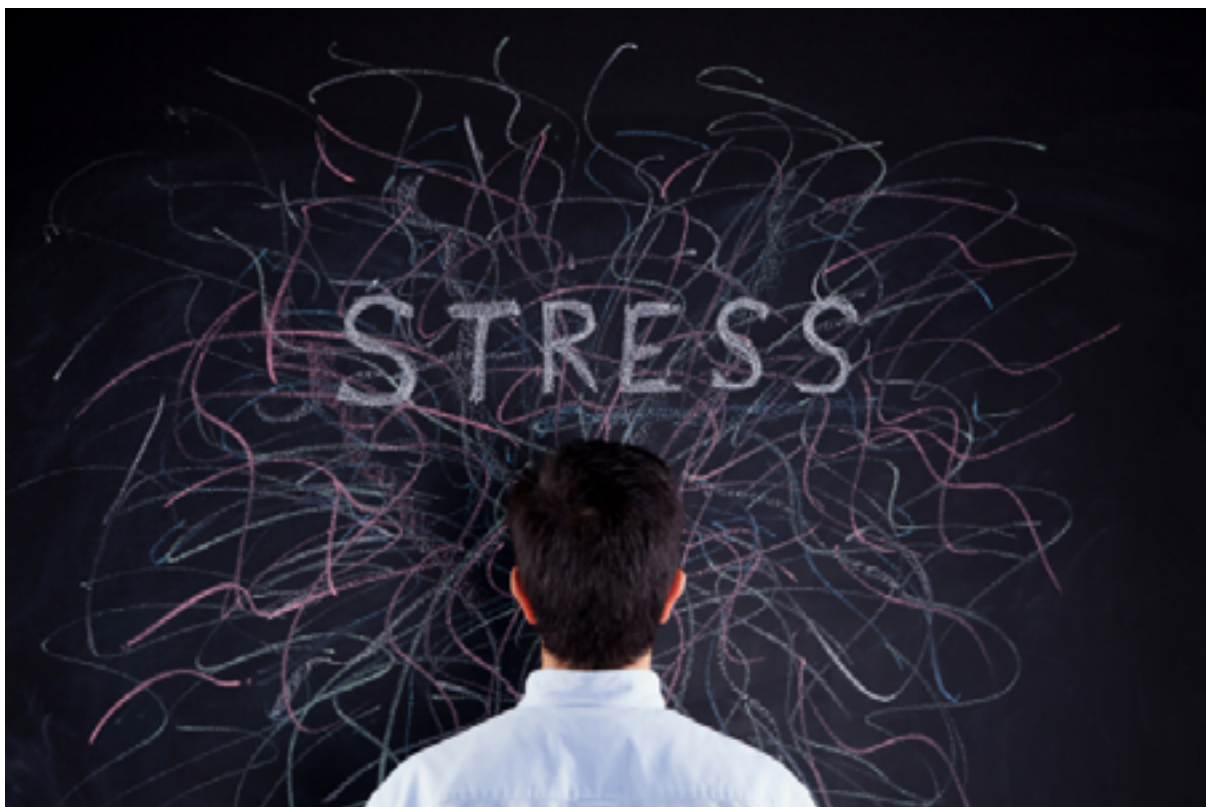
Vous avez des problèmes à vous focaliser et c'est difficile d'exécuter un tâche complexe: "Avant je résoudre les mots croisés quotidiens, maintenant je ne réussit qu'à un troisième".

10. Problèmes de santé

Vous constatez que vous avez perdu de poids, ou que vous êtes alourdi, que vous avez une résistance réduite (enrhume plus vite, atteindre une grippe, ..) vous développer une affection chronique (mal de dos, migraine, haute pression, ...): "depuis le printemps j'ai l'un rhume après l'autre. Je ne réussit pas à la perdre".

Comment attaquer le stress?

Ici quelques conseils pour diminuer le sentiment de stress. Essayez quelques uns de ces méthodes. Certains seront plus utiles que les autres. Ceci est fortement dépendant de soigneur à soigneur.



1. Vérifier comment mieux soigner

Apprenez autant que possible sur les soins et les différents techniques de soins avec la SLA. Interceptez les changements immédiatement et adaptez-vous. Partager cette information avec votre famille et vos amis afin qu'ils puissent vous soutenir et aider.

2. Soyez réaliste à propos de la SLA.

Vous devez rester réaliste en ce qui concerne la maladie et son cours. Ca ne sera pas facile par la nature progressive de la maladie. Rester réaliste facilitera l'acceptation du processus.

3. Soyez réaliste avec vous-même.

Soigner quelqu'un demande du temps et de l'énergie. Vous ne pouvez pas tout faire pendant

un jour. Décider ce qui est le plus important pour vous : passer autant de temps que possible avec la personne que vous soignez, du temps pour vous, une maison belle et rangée, ... Il y a aucune réponse correcte, uniquement vous savez ce qui est le plus important à un certain moment. Mais osez aussi de dire NON, même si c'est très dur. Soyez alors réaliste et pensez de ce que vous pouvez porter et pour quoi vous avez besoin d'aide.

4. Acceptez vos sentiments.

Quand vous soignez quelqu'un, vous ferrez ça avec des sentiments mixtes. Pendant un et le même jour vous vous sentez content, fâché, coupable, heureux, triste, confus, peureux, et délaissé. Ces sentiments sont normales. Des sentiments négatives ne signifient pas que vous êtes un mauvais soigneur ; c'est simplement humain.

Comment attaquer le stress?



Savez que ce que vous faites est toujours avec les plus bons intentions.

5. Partager vos sentiments.

Cherchez quelqu'un avec qui vous vous sentez à l'aise, et parlez alors sur vos sentiments et vos soucis. Cette personne peut être un bon ami, un membre de votre famille, un autre soigneur à domicile, un voisin, un assistant, ... Aussi des professionnels spécialement enseignés peuvent vous aider à mieux contrôler vos émotions et à vous abriter de vous laisser miner dans votre rôle de soigneur à domicile.

6. Cherchez les bonnes choses.

Votre apparence peut influencer fortement vos sentiments. Regardez les choses du côté rose. Cherchez des manières de rester physiquement et spirituellement en condition. Rassurez-vous que chaque jour vaut la peine de vivre. Retenez aussi qu'il y aura aussi des moments très spéciaux et très précieux.

7. Passer de l'attention à vous-même.

La clé de la soignée est votre propre santé. Ne l'oubliez jamais. Nourriture saine et variée, de

l'exercice suffisant et de loisirs, mais aussi la tranquillité sont à la base des bons soins. Prenez alors du temps libre pour faire des choses que vous aimez et que vous trouvez importants. Allez régulièrement au docteur de famille pour une contrôle. N'attendez pas jusqu'à ce que vous êtes épuisé pour organiser ou planifier quelque chose comme des soins ou de l'aide supplémentaire dans le ménage. Regardez certaines situations toujours avec l'humour nécessaire, ceci diminuera la pression des soins, et vous donnera de force et prévendra que vous vous allez sentir seul et isolé.

8. Cherchez de l'aide pratique et oser demander de l'aide.

C'est parfois difficile d'accepter de l'aide et d'accepter. Vous devez pourtant savoir que demander de l'aide n'est pas une signe de faiblesse. Réalisez-vous que vous ne pouvez pas porter tous les soins vous-même et que la famille et / ou les amis aimeront aider un main. Egalement il y a aussi des services de soins à domicile pour vous supporter avec des tâches ménagères et tâches de soins. Demandez de l'information à un centre de services reconnu dans vos environs ou adressez-vous à la ligue SLA.



L'abréviation SLA signifie Sclérose Latérale Amyotrophique. SLA est une maladie musculaire nerveuse agressive et mortelle mais non transmissible. Avec la SLA les neurones moteurs meurent par lequel les muscles ne sont plus contrôlés. Par conséquent la paralysie procède. La paralysie commence dans une groupe musculaire quelconque et mène à la paralysie complète. Par conséquent aussi les fonctions de parole, de manger, d'avaler et de respirer sont brisées. La plupart des personnes avec la SLA meurent de suffocation. D'autres par les pouvoirs psychologiques et les capacités sensorielles de la personne avec la SLA restent en général intactes ce qui rend la maladie d'autant plus pénible.

Une personne avec la SLA n'a pas une longue durée de vie. Après la déclaration de la diagnose la plupart des gens vivent encore 2 à 5 ans. Selon que la maladie progresse, la personne avec la SLA doit de plus en plus utiliser des dispositifs chers et très technologiques, comme une chaise roulante électrique avec des systèmes de contrôle adaptés,

un respirateur, un ordinateur de parole, etc. Principalement vers la fin de vie vous êtes confronté avec une image non attirante, mais désormais la personne avec la SLA et son environnement continuent à bouillonner d'optimisme. Parfois ils sont plus optimiste qu'une personne saine.

Aussi pour la famille et les amis, la SLA est un coup dur. A côté de l'incidence psycho-sociale les membres de famille sont souvent les premiers soigneurs. Selon que la maladie progresse, ces soins exigent de plus grands efforts et il faut faire appel à des soigneurs professionnels et des volontaires.

Volontaire chez la ligue SLA

Comme volontaire vous acceptez une tâche non rémunérée. Vous vous mettez à la disposition d'autres ou de la société. C'est une interaction entre donner et prendre. Vous donnez une petite partie de vous, mais en échange vous attrapez des expériences et vous déplacez vos limites par

Volontaires

la rencontre avec des autres gens.

Qu'est-ce qui est alors assez spécifique pour être volontaire chez la ligue SLA? Vous aspirer pour un groupe de gens qui est laissé assez souvent dans le froid à cause d'une maladie dégénérative vite. La Ligue SLA veut alors remettre du cœur au ventre en prévoyant de garde avec des personnes avec la SLA. De cette façon les soins à domicile peuvent être déchargés. Ceci permet au soigneur d'aller faire des courses, de pratiquer des hobbies, d'aller au coiffeur, d'aller au docteur, ...

En signant la convention de volontaires de la Ligue SLA Belgique vous êtes assurés et vos frais de déplacement sont remboursés.

Quelle assistance est-ce que la gardeur offre ?

Le gardeur offre de l'assistance en étant présent, en parlant avec le malade, en lisant d'un livre, en promenant avec la personne avec la SLA, en étant patient et gentil, ... En moins degré on s'attend à ce que vous aider avec les repas (un repas léger) et avec les boissons ou avec la remise de médicaments.

Non seulement vous accueillez la personne avec la SLA, mais aussi les soins à domicile. Vos compétences psycho-sociales seront alors très utiles. Le plus important ici est que vous êtes proactif. Enregistrer les signaux est alors important. Inconsciemment ceux-ci sont donnés et en entendant et en vous ouvrant vous pouvez les fréquenter et être un grand support.

Qu'est le gardeur ne fait pas ?

Un gardeur ne donne pas des soins professionnels comme la remise de gavage par sonde œsophagienne, aspiration avec l'insufflation et d'autres soins. Aider dans le ménage comme nettoyer, faire la vaisselle, repasser, bricoler, ... n'est pas non plus dans l'ensemble des tâches à réaliser.

Education et formation

Il ne faut pas d'éducation spécifique. Il ne faut même jamais eu être en contacte avec la SLA. Tout le monde avec le cœur dans la place juste



compte. Le plus important est que vous êtes aisément en fréquentation et que vous traiter les émotions de personnes avec la SLA et des proches d'une manière compréhensive. Ces plus seront complété avec une formation où les questions prioritaires et spécifiques de la SLA sont mis à cours et vous permettent de recevoir une réponse sur des questions pratiques.

LE BREF RÉSUMÉ DE CETTE FORMATION:

- C'est quoi la SLA?
- Vue générale sur le fonctionnement de la ligue SLA
- Toute sorte de conseils dans les relations avec des personnes avec la SLA
- Accueillir les soigneurs à domicile

Annuellement on organise un weekend de contact pour les personnes avec la SLA, où vous pouvez aussi attraper beaucoup d'information. Ce qui peut aussi vous aider est une formation de base sur les relations avec les malades. Si vous êtes intéressés, nous pouvons vous passer quelques cours.

Conseils pour volontaires

La SLA exige beaucoup d'une famille. Les mari(e)s, les parents et les enfants doivent trouver leur chemin dans le support de leur chère qui a été touché par la SLA.



Mais soigner une personne avec la SLA à côté de tous les tâches ménagères quotidiennes, les loisirs et le travail, exigent beaucoup d'énergie. Soigner quelqu'un avec la SLA, est alors un défi, car lorsque la maladie progresse, l'engagement agrandisse. Après quelque temps ça devient un soin de 24 heures sur 24. Beaucoup de soigneurs commencent à montrer des syndromes reliés au stress.

Les membres de famille, les amis, les voisins et les volontaires forment un radiogonometre important dans le support de familles avec la SLA. Ici sont quelques points d'attention:

1. Informez-vous

Essayez de gagner de l'information sur la SLA et sur l'impact que la maladie a sur la vie de quelqu'un. Une série d'information est disponible sur le site web www.alsliga.be ou sur le secrétariat de la ligue SLA Belgique. Suivez également la forma-

tion que la Ligue SLA organise pour vous supporter dans votre tâche.

2. Acceptation des personnes avec la SLA

Des personnes avec la SLA veulent être accepté comme une personne entière. Comprenez qu'ils vont vers un futur incertain et qu'ils ont beaucoup de questions dont ils ne savent pas la réponse eux-mêmes. Essayer d'enlever la souci d'être une peine pour la famille, et aider les à ambitionner de garder leur autonomie aussi longtemps que possible et de contribuer à une vie de qualité.

3. Apprenez à écouter

Parfois un soigneur et la personne avec la SLA doit pouvoir épancher son cœur. Demander alors toujours comment ils font et encouragez-les de partager les problèmes. Ecouter aussi quand ils commencent à parler librement même si ça ne vous convient pas. Ne posez pas de questions non nécessaires et ne jugez certainement pas, mais acceptez ce qu'ils disent et donnez surtout de l'assistance. N'assumez certainement pas que vous savez une réponse à tout, écouter c'est la message principale. Avec des questions spécifiques vous pouvez toujours contacter les experts de la ligue SLA Belgique.

4. Rassurez des changements

Sortez avec la personne avec la SLA. Faire une excursion ensemble au parc ou une promenade rend le moral haut pour tout le monde.

5. Ouvrez-vous pour la personne avec la SLA et sa famille

La personne avec la SLA appréciera certainement votre visite, même si il/elle n'est pas dans la possibilité de le montrer. Saisissez insouciant la main, donner une cajolerie, parlez avec la personne comme vous voulez que des autres parlent

à vous. Des mari(e)s, des enfants, et même des enfants très jeunes sont tous touché par la SLA, soit que véritablement d'autres manières. Faites alors attention à leur besoins spécifiques.

6. Apporter une pause pour le soigneur

Tout le monde à besoin à un peu de temps libre pour soi-même. Proposez alors de visiter et de soigner la personne avec la SLA, pour que le soigneur peut prendre un moment pour faire des courses, pour pratiquer un hobby, pour aller à l'église, ... Le soigneur ne doit pas quitter la maison. La personne avec la SLA sera aussi reconnaissant, car il/elle jouira votre compagnie encore plus

7. Soignez le soigneur

Les soigneurs doivent manger sainement, ont besoin d'exercice et doivent se reposer suffisamment pour rester sain. Encouragez les soigneurs de passer suffisamment d'attention à eux-mêmes.

8. De petites choses peuvent signifier interminablement beaucoup

Un témoignage de compassion et reconnaissance peut déjà signifier beaucoup. Le(s) soigneur(s) et la personne avec la SLA trouvent un support énorme dans cela. Par exemple quand vous êtes en route pour faire des courses, informez si vous pouvez emportez quelque chose.

Contact

Secrétariat de la Ligue SLA Belgique

Vaartkom 17

B-3000 Leuven

Tel.: +32(0)16/23.95.82

info@ALS.be

www.ALS.be

RPR: Leuven

ON: BE0455.335.321



Heures d'ouverture:

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi: de 9h00 à 16h00

Fermé le mercredi

Nous recevons uniquement sur rendez-vous, vous serez accueillis à l'entrée principale.



Information supplémentaire

Cette brochure n'est qu'une petite partie de l'offre d'information de la ligue SLA Belgique. Nous aimons vous référer à notre site web www.alsliga.be dont vous trouvez une image complète de la maladie SLA, de l'information sur la revalidation, des nouvelles concernant la recherche, un résumé de tous les brochures, nos services et nos projets, des moments de formation,...

Si vous ne disposez pas de l'internet, vous pouvez demander nos brochure sur le secrétariat de la ligue SLA Belgique, et vous pouvez aussi y trouver plus d'information concernant les moments de formation.

Cette brochure a été réalisée grâce au support financier de la fondation Roi Beaudouin et le fonds Mécénat ING.

Des remerciements aussi pour le support sur le contenu au ALS Society Canada et MND Association UK.