DOMPLUS GROUPE
Priorité à la Personne

FICHE PRATIQUE

Préserver sa santé en tant qu'aidant

Le présent document est la propriété de DOMPLUS Groupe ®.
La reproduction de tout ou partie de ce document, sur quelque support que ce soit, est formellement interdite.

ACCOMPAGNER TOUS LES PARCOURS DE VIE

DOMPLUS
TIERS DE CONFIANCE, ACTEUR DE LA CROISSANCE

Bazile
Connecter l'utile à l'agréable

CARE EXPERIENCE
MANAGEMENT · EXPÉRIENCE · COLLABORATEURS · CLIENTS

1 - Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Aider un proche, c'est mettre son corps à rude épreuve, c'est aussi ne dormir que d'une oreille, être plus concentré sur l'alimentation de son proche que sur la sienne, être stressé (par l'avenir, par l'organisation du quotidien…), consacrer beaucoup d'énergie à la coordination des professionnels qui interviennent, passer moins de temps avec ses amis, etc...

Lorsque l'on aide un proche, **l'attention à soi est moins importante et l'attention à l'autre peut être sans limite**. C'est pour cela que plus de la moitié des aidants déclarent avoir très peu ou pas du tout de temps libre, ce qui les empêche parfois de consulter leur médecin et les amène à renoncer aux soins courants.

Des **associations**, les **communautés de communes**, les **conseils départementaux**, les **caisses de retraite complémentaires** Agirc-Arrco, l'**ANCV** (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances), les **mutuelles**, peuvent vous proposer des solutions pour vous aider.

Pour se préserver un peu de temps pour soi, il existe différents moyens. Mettez, par exemple, en place ou intensifiez les services d'aide à domicile (aide aux repas, au lever, au coucher, au ménage, aux courses…). Des aides financières peuvent être sollicitées !

2 - Solutions d'accueil de la personne aidée

Pour se préserver un peu de répit, il est possible de prévoir des solutions d'accueil temporaire de la personne aidée.

1. L'accueil de jour

Il s'agit d'une solution d'accueil des personnes âgées dépendantes, à la journée ou la demi-journée. La personne âgée se voit proposer des activités adaptées, dans l'objectif de l'aider à continuer à vivre le plus longtemps possible chez elle.

2. L'accueil familial

Cette solution consiste à héberger des personnes âgées ou handicapées au domicile même de l'accueillant.
Pour trouver des accueils familiaux, vous pouvez vous adresser à votre Conseil Départemental

Vous pouvez aussi consulter le site de l'association FAMIDAC, qui propose une carte de France des accueillants familiaux :
www.famidac.fr/?Carte-de-France-des-accueillants-familiaux

3. **Le séjour temporaire en EHPAD** (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

Le séjour en EHPAD n'est pas nécessairement définitif. Certains EHPAD proposent des solutions de séjour temporaire en cas d'indisponibilité de l'aidant.

Annuaire des centres d'hébergement :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire

Service public de recherche et d'inscription en ligne :
https://trajectoire.sante-ra.fr/

3 - Séjours de vacances

Des centres de séjour de vacances et de répit peuvent prendre en charge votre proche en situation de perte d'autonomie ou de handicap, pour vous permettre, de votre côté, de bénéficier de temps de repos ou participer à des ateliers entre aidants.

1. **L'association VRF (Vivre le Répit en Famille)**

C'est une solution qui associe un village de vacances et une structure médico-sociale. Ainsi en tant qu'aidant vous profitez d'activités et de moments de « liberté ».
http://www.vrf.fr

2. **L'association France Alzheimer**

Elle s'adresse en particulier aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants.

Service vacances / **Tél : 01 42 97 53 51**
https://www.francealzheimer.org/nos-actions-nos-missions/actions-adaptees-familles/les-sejours-vacances/

3. **L'association France Parkinson**

Qui s'adresse en particulier aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs proches aidants.
https://www.franceparkinson.fr/

4. **L'œuvre FALRET**

Il s'agit d'une association qui propose, entre autres, des séjours de répit pour les personnes en souffrance psychique (dépression, troubles phobiques, troubles de l'alimentation, troubles bipolaires, schizophrénie…) et leur famille.

Séjours FALRET / **Tél : 06 78 73 86 19**
https://falret.org/nos-actions/sejours-aidants-familiaux-repit/

4 - Faire du sport, avoir des loisirs

De nombreuses études ont montré que le sport, ou l'activité physique régulière, diminue le stress et améliore les états anxieux et dépressifs.
De même, pratiquer des activités de loisirs permet de s'accorder du temps pour soi et de s'offrir des moments de plaisir.

Pratiquez une activité de relaxation :
Les exercices de respiration aident à réduire les tensions.
La sophrologie, par exemple, est un ensemble de techniques basées sur la respiration et la visualisation mentale.

Portez votre attention sur les petites choses agréables de la vie :
Un sourire, une parole gentille, un rayon de soleil...
Cette attitude permettrait d'être moins stressé et d'avoir plus confiance en soi.

5 - Suivre des actions de prévention

Pour vous aider dans votre démarche et afin de faire un bilan global de votre santé, plusieurs solutions sont possibles :

- **Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant sans la présence de votre proche aidé.**
  Il peut d'ailleurs être bon que vous n'ayez pas le même médecin que votre proche. Ainsi votre médecin se focalisera sur vous et non sur votre proche aidé.

- **Entrez dans l'un des centres de prévention mis en place par les caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco.**
  Ouverts aux aidants, ces centres vous permettent de réaliser gratuitement un bilan médical, psychologique et social.
  A l'issue de ce bilan il vous sera apporté des conseils et la possibilité de participer à des activités au sein du centre (conférences sur la nutrition, atelier mémoire, yoga, groupes de parole...).
  http://www.centredeprevention.com

- Suivez les **ateliers santé des aidants** proposés par **l'AFA - Association Française des Aidants**.
  https://www.aidants.fr/ateliers-sante-aidants/
  Profitez de la présence de l'auxiliaire de vie pour prendre votre rendez-vous, ou encore de la journée en accueil de jour.

- Vos proches peuvent également être ponctuellement mis à contribution, et garder la personne aidée une journée ou une après-midi.

Il est important que vous libériez ce temps pour vous-même.

6 - Prendre soin de soi

Posez-vous ces quelques questions :

- Est-ce que je dors bien ces derniers temps ?
- Ai-je de l'appétit ?
- Quel temps j'accorde à mes loisirs, à mes amis, à ma famille et à moi-même ?
- Ai-je le sentiment d'être à bout, anxieux ou inquiet dans mon quotidien ?

En fonction des réponses à ces questions, des stratégies peuvent être mises en œuvre :

✓ **Soignez votre alimentation**
Une alimentation déséquilibrée fragilise votre organisme et le rend plus vulnérable, sur le plan physique et psychologique.
Il convient donc de vous nourrir de manière variée, équilibrée et en quantité adaptée.

✓ **Évitez le tabac, la caféine et l'alcool**
Ces substances semblent apaiser sur le moment, mais à long terme elles augmentent les effets du stress.

✓ **Reposez-vous**
Un rythme de vie régulier et un temps de sommeil suffisant, permettent à votre organisme de se reposer et vous aident ainsi à faire face au quotidien.