

PRÉSERVER SA SANTÉ EN TANT QU' Aidant

Plus de 80 % des personnes âgées souhaitent vieillir chez elles, et l'aidant familial a un rôle primordial dans ce maintien à domicile.

Mais la prise en charge d'une personne en perte d'autonomie, ou en situation de handicap, peut être très lourde. Trop souvent l'aidant oublie de s'occuper de lui-même : il s'épuise physiquement et psychologiquement.

Les solutions de répit permettent aux aidants de s'accorder un moment de repos, de sortir du quotidien afin de prendre soin d'eux et de ne pas altérer la qualité de la relation avec l'aidé.

Année 2022

01

LES SOLUTIONS DE RÉPIT



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.**

Pour se préserver un peu de temps pour vous, il existe différents moyens :

- ▶ Mettez en place ou intensifiez les **services d'aide à domicile** (aide aux repas, au lever, au coucher, au ménage, aux courses...). Des aides financières existent !

- ▶ Envisagez une **solution provisoire d'accueil** de votre proche, telle que :
 - **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 proposée des activités adaptées, dans l'objectif de l'aider à continuer à vivre le plus longtemps possible chez elle.
⇒ Annuaire des centres d'accueil de jour : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire

 - **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

 - **Le séjour temporaire en EHPAD** (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes).
⇒ Annuaire des établissements : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire
⇒ Service public de recherche et d'inscription en ligne : <https://trajectoire.sante-ra.fr/>

- ▶ **Partez en vacances avec votre proche** par l'intermédiaire d'organismes spécialisés.

Votre proche en situation de perte d'autonomie ou de handicap sera pris en charge par des professionnels, et, de votre côté, vous pourrez bénéficier de temps de repos ou participer à des ateliers entre aidants.



A titre d'exemple, les organismes suivants proposent des séjours de répit :

- **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 ».
⇒ www.vrf.fr
- **L'association France Alzheimer**
Qui 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/>
- **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/>
- **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, schizophrénies, ...) et leur famille.
⇒ Séjours FALRET / **Tél : 06 78 73 86 19**
⇒ <https://falret.org/nos-actions/sejours-aidants-familiaux-repit/>

Les **associations de patients**, les **communautés de communes**, les **conseils départementaux**, l'**ANCV** (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances) peuvent également proposer des séjours adaptés.

02

PRENDRE SOIN DE SOI



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...

Autant de facteurs qui concourent à augmenter le stress et à voir sa santé se dégrader.

Car être en bonne santé, c'est plus large que le seul fait de ne pas avoir de maladie : cela comporte plusieurs dimensions et concerne aussi le bien-être mental.

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, 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.

► **Evitez le tabac, la caféine et l'alcool**

Ces substances semblent apaiser sur le moment, mais à long terme elles augmentent les effets du stress.

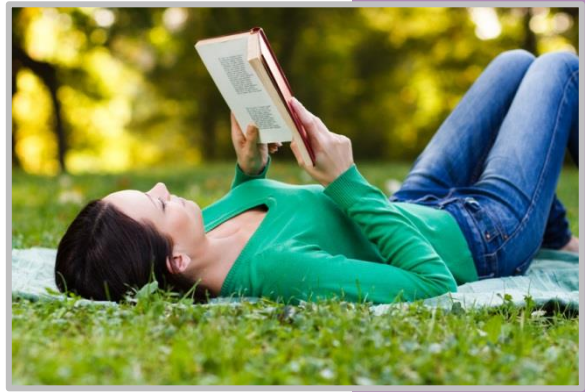
► **Reposez-vous**

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.

► **Faites du sport et accordez-vous des loisirs**

De nombreuses études scientifiques 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.

Pour vous aider dans votre démarche et afin de faire un bilan global de votre santé :

- 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...).
- ⇒ www.centreprevention.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.

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