

Juin 2019

N°8 – ZOOM sur les aidants

L'essentiel

L'aidant est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide peut être prodiguée de manière plus ou moins régulière, sur des périodes plus ou moins longues voire de façon permanente. Cette aide peut prendre plusieurs formes : soins, accompagnement à la vie sociale, gestion du budget, démarches administratives, coordination, vigilance/veille, soutien psychologique, communication, activités domestiques...

Il y a en France, 8,3 millions d'aidants de 16 ans ou plus. Ils sont âgés en moyenne de 52 ans, les femmes représentant 57 % des aidants. 47 % d'entre eux occupent un emploi.

Même s'il est parfois difficile pour l'aidant de quantifier le temps passé, un quart des aidants passent de 7 à 20 heures hebdomadaires à aider leur proche avec lequel ils vivent. C'est une aide sur le long terme : trois quarts des aidants le sont depuis au moins 4 ans et 34 % depuis au moins 10 ans. La charge ressentie n'est pas non plus la même en fonction de l'âge de l'aidant, notamment lorsque celui-ci s'occupe de son conjoint âgé et en perte d'autonomie. L'aidant peut alors, plus facilement lui aussi, être fragilisé. La charge peut également être psychique : un tiers des aidants se soucie en permanence de son proche.

La parole à

Marie-Claude ROUMAILLAC, bénévole dans une association et « proche aidante »

Pour accompagner mon mari atteint de la maladie d'Alzheimer, je me suis renseignée au maximum sur cette « saleté de maladie ». Comprendre la maladie m'a aidée. Les changements de sa personnalité, ce que je pouvais faire pour lui, quoi faire et comment le faire. Je l'ai appris notamment grâce à la formation d' « Aide aux Aidants »*.

Lorsque sa maladie est arrivée, j'ai pu bénéficier de dispositifs comme l'ESA (Equipe Spécialisée Alzheimer) qui apporte un accompagnement à domicile, ou des séjours de répit « aidant-aidé ».

Les différents accueils de jours ou séjours temporaires en EHPAD, ont permis lorsque ce fut nécessaire, de faciliter l'entrée définitive. Même si la culpabilité était là, il n'y a pas eu de regret lorsqu'il a fallu prendre la décision.

Personnellement, la connaissance des aides et ressources et la compréhension de la maladie m'ont facilité le passage des différentes étapes de sa maladie.

*Formation pouvant être dispensée par des associations telles que France Alzheimer.

En pratique

Pour aider les aidants, plusieurs solutions s'offrent à eux :

- ✓ **des formations pour mieux appréhender le rôle d'aidant** au quotidien proposées par des associations. Animées par des psychologues, des professionnels de santé et/ou des aidants, ces formations permettent d'apprendre les bonnes pratiques, de découvrir les attitudes et les comportements à adopter face au proche malade ou les différentes manières de communiquer et de maintenir une bonne relation avec la personne aidée

- ✓ **les structures de répit** : elles ont pour objectif de soulager les aidants familiaux en prenant en charge leur proche malade et en leur permettant de disposer de temps libres. Plusieurs formes : l'accueil de jour, l'hébergement temporaire, la venue d'une aide à domicile, le « baluchonnage », l'aide au maintien de la vie sociale du malade et de l'aidant, le conseil, l'inscription à des séjours vacances pour la personne malade et/ou l'aidant, l'organisation d'activités communes pour renforcer la relation aidant-aidé, des activités pour la personne malade, etc.

- ✓ **des permanences téléphoniques** permettant d'obtenir des conseils, des informations ou de bénéficier d'un soutien psychologique.

- ✓ **de groupes de paroles**, l'organisation de conférences-débats et de réunions d'informations thématiques propices au partage de nouvelles pratiques, d'expériences et de difficultés sont également d'excellentes opportunités de mieux vivre son statut d'aidant familial.

↳ **Ci-dessous les structures à contacter.**

Pour en savoir plus ...

RAPPORT DE LA MISSION FLASH SUR LES AIDANTS

FAMILIAUX Commission des affaires sociales-8 février 2018

<https://www.fnadepa.com/article/rapport-de-la-mission-flash-sur-les-aidants-familiaux>

Information à destination des aidants

<https://www.ccpb01.fr/clic/actualites-du-clic/531-le-bistrot-ambulancier-dans-le-pays-bellegardien>

<https://www.francealzheimer.org>

<https://www.francealzheimer.org/hautesavoie/>

<https://www.francealzheimer.org/ain/>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aidier-un-proche>

<http://www.ageplus74.cg74.fr/index.php/les-dossiers-thematiques/aide-aux-aidants-naturels>

<http://www.coderpa74.net/rencontres.html>

<https://www.aidants.fr>