



relations



nutrition



santé

# La santé des aidants



« Vous accompagnez au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap et cela a un impact sur votre santé ? »

*Parlons-en !*



Association Française des

**aidants**



# Aidants ?

Ce sont aujourd'hui près de 8,3 millions de personnes en France qui accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap.

Être **aidant** est une relation unique à l'Autre, et peut constituer une expérience significative.

Pour autant, certains aidants témoignent de leurs difficultés vis-à-vis de cette situation, et de leur impact que cette implication peut avoir sur leur santé !

## EN CHIFFRES

**48%** des aidants déclarent avoir une maladie chronique

**29%** se sentent anxieux et stressés

**25%** déclarent ressentir une fatigue physique et morale

\* Source : Enquête Handicap-Santé auprès des aidants informels.



## Pourquoi aider un proche peut avoir des conséquences sur votre santé ?

### Être aidant peut impacter la santé lorsque :

- le proche ne dispose pas des aides et de soins requis par son état de santé ;
  - être aidant amène à renoncer à sa propre vie familiale, sociale, professionnelle, citoyenne ;
  - être aidant conduit à l'isolement et que l'on reste seul avec son proche face aux difficultés ;
  - être aidant fait que la relation initiale de parent, d'enfant, de conjoint, d'ami à son proche est perturbée.
- 

## Se repérer dans sa santé

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité, d'après l'OMS. La santé est influencée par différents facteurs : le style de vie, l'entourage familial et amical, les conditions de vie socio-économiques, etc.

## Testez votre santé en 4 questions :

- 1 Comment je dors ces derniers temps ?
- 2 Ai-je de l'appétit ?
- 3 Quel temps j'accorde pour mes loisirs, pour mes amis, ma famille, et pour moi tout court ?
- 4 Ai-je le sentiment d'en avoir assez, d'être anxieux et/ou inquiet dans mon quotidien ?



Rendez-vous sur [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr) pour découvrir des fiches-conseils sur la santé, téléchargeables librement.

## Vivre ma vie !

Il est fondamental de garder un œil sur soi-même... Facile à dire, mais concrètement ?



**Je manque de temps pour aller chez le médecin ?  
Je ne vois plus ma famille, mes amis ?**

→ Faire le point sur la situation de mon proche, et sur les dispositifs de répit avec des professionnels.



**La relation à mon proche est altérée,  
et cela me rend triste ?**

→ Chercher du soutien.



**J'ai des difficultés de sommeil, des douleurs  
que je n'avais pas avant d'être aidant ?**

→ En parler avec son médecin traitant.

## En parler, oui ! Mais à qui ?

Une diversité de dispositifs existe pour vous permettre de trouver des réponses adaptées à vos besoins. Des professionnels peuvent répondre à vos questions, vous orienter et faire en sorte que vous viviez bien votre situation d'aidant !

### Parler de votre santé



- À votre **médecin traitant**
- Au **centre de santé CPAM** (pour trouver les coordonnées [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr))

### Faire le point sur la situation de votre proche



- Au **Centre Local d'Information et de Coordination gériatrique (CLIC)** si vous accompagnez un proche âgé de plus de 60 ans
- À la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**, si votre proche a moins de 60 ans

### Se faire accompagner en tant qu'aidant



- **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** si vous accompagnez une personne de plus de 60 ans
- **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)** si vous accompagnez une personne de moins de 60 ans
- **Associations** par pathologies
- **Services d'aide et de soins à domicile**
- **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** de votre commune

**L'Association Française des Aidants** milite pour que soient pris en considération ceux d'entre nous qui accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap, quel que soit son âge.