Aidants :

et votre santé, si on en parlait ?

S'informer et se repérer dans sa santé lorsque l'on est aidant

Association Française des aidants

Ces fiches
sont à destination de tous les **aidants**, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée !

Sommaire

Préambule 4

Comment je vais ? 5

Au fait, la santé c'est quoi ? 6

Aidant... et ma santé s'en ressent ? 8

Quand l'appétit va... 10

Dormir sur ses deux oreilles ! 12

Pourvu que ça bouge ! 14

Continuer à vivre sa vie, et pourquoi pas ? 16

Et les médicaments dans tout ça ? 18

Quand le stress s'en mêle... 20

Où trouver des réponses et comment s'y prendre ? 22

L'Association Française des **aidants**, un projet associatif et des réalisations 23

Avec la contribution de :

Marie AUDOUX, Giulia CROSETTO, Elodie JUNG, Charlotte LOZAC'H, Aurélie MATIGNON, Joachim REYNARD, Catherine HIEGEL

Préambule

Aujourd'hui, près de 8,3 millions de personnes en France sont des **aidants** : ils accompagnent au quotidien un proche malade ou en situation de handicap. Cette implication, dans la richesse et dans les difficultés de la relation à l'Autre, peut avoir des impacts sur leur santé.

D'après les constats de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), un grand nombre d'aidants témoigne de leurs difficultés vis-à-vis de cette situation :

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.

Ce livret a donc pour objectif de vous permettre, en tant qu'aidant, de faire le point sur votre santé et de trouver une ou des réponses, parmi les possibilités existantes qui vous permettraient de mieux concilier votre vie d'aidant et votre santé.

Plusieurs thématiques seront abordées, mais un point départ sera proposé afin que chacun puisse se situer dans sa situation de santé, et repérer ce qui fait difficulté. À partir de cela, un zoom sera effectué sur des sujets précis, tels que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, la prise de médicaments, le stress, etc. A chaque fois, la thématique sera traitée sous trois axes : une explication générale avec des éléments théoriques, une contextualisation au regard de la situation d'aidant, et des pistes concrètes, avec des orientations proches de chez vous.

Le livret est construit sous forme de fiches pour vous permettre de ne lire que ce qui vous concerne, quand vous le souhaitez et en fonction de l'évolution de votre situation.

On y va ?

Comment je vais ?

Tout le monde parle de santé et de bien-être, de faire attention à soi, de veiller à ne pas s'oublier... Mais lorsque l'on est aidant et que l'on accompagne un proche au quotidien, plus facile à dire qu'à faire ! Car souvent, le temps et l'énergie manquent pour se centrer sur soi.

Parler de santé c'est avant tout parler de soi-même, d'un ressenti et d'un vécu unique qui diffère de toutes les autres personnes. Et pour cela, il n'existe pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Alors pour commencer, voici quelques questions pour se repérer dans sa santé...

Point de départ :

Est-ce que, depuis que je suis aidant, ma santé a changé ?

→ Est-ce que je dors bien ces derniers temps ?

→ Ai-je de l'appétit ?
Est-ce je mange régulièrement ?

→ Est-ce que je parle de mes difficultés autour de moi ?

→ Est-ce que je prends des médicaments ?
Suis-je suivi par un médecin ?

→ Est-ce que je pratique une activité physique ?

→ Est-ce que je sors voir mes amis, pour des activités de loisirs, de temps en temps ?

→ Dans mon quotidien, ai-je le sentiment d'en avoir assez, d'être anxieux et/ou inquiet ?

Au fait, la santé c'est quoi ?

Lorsque l'on pense à la santé, bien souvent on s'arrête à l'absence de maladie ; mais être en bonne santé et prendre soin de soi va bien au-delà de cet aspect.

La santé est influencée par des interactions complexes entre plusieurs facteurs d'ordre socio-économique en lien avec l'environnement, l'entourage familial, amical et le style de vie.

En résumé :

« 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 (Organisation Mondiale de la Santé).

Le style de vie

→ Ce sont les caractéristiques individuelles, biologiques et génétiques, qui nous rendent uniques, dans la façon de construire notre histoire personnelle. Ils incluent les capacités personnelles et sociales pour faire face aux difficultés (habilités cognitives, affectives, de communication, d'expression des émotions, etc.) mais aussi à la façon d'être et de faire dans la vie courante (activité physique, nutrition, etc.)

L'environnement

→ L'environnement inclut plusieurs éléments, dont le lieu où nous vivons (la qualité et l'adaptation du logement), la qualité du milieu de travail (les relations professionnelles), mais aussi l'environnement social, et notamment le soutien que les amis, la famille, les pairs peuvent apporter lors de situations difficiles.

Les conditions socio-économiques et culturelles

→ Ces facteurs qui incluent aussi l'appartenance à un groupe social, linguistique ou ethnoculturel peuvent créer des écarts de santé parmi la population. Ils peuvent également influer sur la possibilité d'accéder aux soins.

Pour autant, rien n’est figé : ces facteurs évoluent au cours du temps et aucun ne prédomine sur l’autre. En l’occurrence, certaines situations de vie, comme le fait de devenir aidant, peut avoir (mais pas toujours) un impact sur la santé.

Alors, existent-ils des stratégies à mettre en œuvre pour se maintenir en santé lorsqu’on est **aidant** ?

Aidant… et ma santé s'en ressent ?

Accompagner un proche malade ou en situation de handicap peut être une aventure enrichissante humainement mais elle peut aussi s'avérer fragilisante pour la santé. Bon nombre d'aidants, dont peut-être vous, en ont fait ou en font l'expérience.

Quels peuvent être les effets potentiels de l'accompagnement d'un proche sur la santé de l'aidant ?

Avant d'être aidant…	Des impacts potentiels	Quoi faire ?
J'étais en bonne santé	Apparition de problèmes de santé en lien avec les difficultés de l'accompagnement	Chercher quelles que soient les circonstances à préserver sa santé car rien ne justifie d'y renoncer !
J'avais déjà des problèmes de santé	Aggravation des problèmes de santé déjà existants et/ou apparition de nouveaux problèmes en lien avec les difficultés de l'accompagnement	Ne pas négliger son suivi médical

Quels problèmes de santé peuvent rencontrer les aidants ?

Si je m'investis auprès de mon proche au niveau physique (le lever, le coucher, la toilette, etc.)

→ Problèmes de dos
→ Sentiment de fatigue physique
→ Sentiment d'être devenu l'aide-soignant, l'infirmier ou le kiné, et d'avoir perdu le lien à mon proche (le père, la mère, l'époux, l'épouse, la fille, le fils, etc.)

Si je ne sors plus et je n'ai plus ou peu de contact avec le monde extérieur

→ Souffrance morale due au sentiment d'être réduit à son rôle d'aidant
→ Sentiment d'isolement et de solitude face aux difficultés du quotidien
→ Troubles du sommeil
→ Altération du système immunitaire avec prédisposition aux infections (respiratoires, urinaires...)

Si j'ai l'impression que mon entourage ne comprend pas toujours mon engagement

→ Tensions relationnelles avec l'entourage familial, amical ou professionnel
→ Sentiment de stress face à tout ce qu'il faut gérer chaque jour
→ Surmenage quand la charge ressentie se fait trop impactante

Si j'ai le sentiment d'en avoir assez et d'avoir du mal à gérer mes émotions

→ Stress
→ Dépression
→ Hypertension
→ Douleur morale ou anxiété liées au sentiment de n'avoir plus de temps à consacrer à soi et/ou aux autres
→ Sentiment de fatigue physique et moral

Les difficultés auxquelles les aidants sont confrontés sont très nombreuses et la liste proposée n'est pas exhaustive. Car rien n'est systématique ! Chacun de nous est unique dans son parcours. Tout l'enjeu est de les éviter autant que possible, les autres fiches vous aideront à savoir comment.

Quand l'appétit va...

Soumis au rythme et aux sollicitations de son proche, l'aidant en oublie souvent les besoins de son propre corps ! Parfois la fatigue s'installe en gommant le goût et l'envie de bien manger.

Quelles conséquences ?

Quand l'appétit s'en va, c'est souvent la conséquence d'un déséquilibre. Un cercle vicieux de manque de temps, fatigue, mauvaise alimentation peuvent entraîner une plus grande fragilité. Parfois associée au surpoids ou à une dénutrition, qui s'installe doucement, les conséquences sur le physique ne sont pas négligeables : faiblesse musculaire, altération de l'état général (perte de poids, anémie, etc.), baisse des défenses immunitaires (risques d'infections).

Pour autant une alimentation équilibrée s'avère importante. Alors, comment faire ?

Une **bonne alimentation** et la pratique d'une **activité physique** quotidienne sont les meilleurs alliés de la santé et du bien-être. Cela permet de se protéger de certaines maladies, d'avoir du plaisir et de gagner en énergie.

Comment conserver une alimentation équilibrée ?

→ Il est indispensable d'avoir une régularité « à table », en n'oubliant pas de manger. Prendre tous les repas (matin, midi et soir) permet de donner un rythme à son corps, qui sous le stress et la fatigue peut céder à une certaine lassitude.

→ Rester attentif aux sensations de faim et de satiété et adapter son alimentation à ses besoins énergétiques. Associés à une bonne hydratation, tous les aliments sont utiles à la santé. Néanmoins certains d'entre eux sont consommables sans modération (légumes, fruits), et d'autres sans excès (produits gras, sucrés, salés, alcool, café).

→ Vos propres repas sont aussi importants que ceux de votre proche ! Les aidants témoignent souvent du manque de temps et d'une attention accrue au repas de leur proche. Pour autant, prendre ce temps est fondamental. Parce que partager un repas, c'est aussi partager un moment de convivialité. Dans le cas où manger avec son proche est difficile, il est possible de s'appuyer sur des professionnels, et profiter du moment du repas pour rester avec l'autre sans s'en occuper.

Aller plus loin...

• Il existe des recommandations sur la nutrition et sur la forme physique sur les sites internet approuvés par le Ministère de la Santé :

→ www.mangerbouger.fr
→ www.inpes.sante.fr

• En cas d'absence d'appétit, lassitude culinaire et/ou difficulté de digestion, faire appel à votre médecin traitant et demander les conseils d'un nutritionniste ou d'un diététicien

• Pour avoir plus d'informations et rechercher une orientation ou un accompagnement :

→ faire appel au centre social et au centre de santé de votre ville
→ contacter « Santé Info Droits » au **0810 0014 333**

Dormir sur ses deux oreilles !

Le sommeil des aidants est parfois mis à rude épreuve ! Se coucher tard et se lever tôt car une attention permanente est portée à son proche, avoir un sommeil agité car la vigilance demeure durant la nuit… sont des éléments qui peuvent impacter le bien-être. Et pourtant les aidants minimisent souvent l'importance des troubles du sommeil. Influences sur la santé, risques d'accident, stress, etc. ne sont qu'une partie des conséquences possibles. Néanmoins pour retrouver un sommeil de qualité, diverses solutions existent !

Le sommeil, c'est quoi ?

Le sommeil est une fonction biologique vitale dans laquelle nous puisons notre énergie. C'est un facteur majeur d'équilibre physique et psychologique, et il est indispensable pour réduire le stress. Dormir bien et suffisamment permet de faire face à chaque nouvelle journée.

De l'importance de bien dormir…

Avoir un sommeil réparateur permet d'être en forme, de se sentir bien et plus léger, de récupérer de la fatigue ! Avoir des bonnes énergies pour vivre le quotidien permet aussi de mieux concilier son rôle d'aidant avec les autres « vies », tels que la vie familiale, les loisirs, la vie professionnelle, etc.

Comment faire face aux difficultés de sommeil ?

→ En cas de sommeil perturbé de la personne que vous accompagnez, certaines solutions simples existent : faire lit ou chambre à part, utiliser un talkie-walkie pour entendre son proche, dormir dans le même lit mais sur deux matelas différents, consulter un médecin pour réduire les ronflements…

→ Il est aussi possible de faire appel à des solutions de répit, tels que demander de l'aide à un proche ou faire appel à des services spécifiques (garde itinérante de nuit, accueil de nuit, répit à domicile, etc.).

→ Prendre du temps pour soi dans la journée et avant de se coucher est essentiel pour réduire stress et anxiété. Alors, comment faire ? Se réserver des temps quotidiens pour prendre l'air et faire de l'exercice peut s'avérer utile ; sinon d'autres solutions existent tels qu'aménager des rituels d'endormissement et se créer un environnement favorable à l'apaisement (température, luminosité, confort…).

Aller plus loin…

• Des informations générales sur le sommeil sont disponibles en ligne sur les sites suivants :

→ www.inpes.sante.fr
→ www.institut-sommeil-vigilance.org
→ www.sommeil.univ-lyon1.fr

• Pour connaître des solutions de répit proches de chez vous, vous pouvez vous adresser :

→ au Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
→ à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
→ au Conseil général
→ au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre ville

Ou encore, consulter le site Internet du GRATH à l'adresse www.accueil-temporaire.fr

• Enfin, n'hésitez pas à évoquer avec les professionnels de santé qui vous entourent vos troubles du sommeil et/ou ceux de la personne que vous accompagnez.

Pourvu que ça bouge !

Apprendre à utiliser son propre corps est fondamental. En effet, trop de mauvaises postures, habitudes et gestes peuvent parasiter la vie quotidienne et sont susceptibles de provoquer des troubles qui peuvent altérer la santé et le bien-être.
Par la pratique d'une activité physique, il s'agit non seulement d'accéder à un moment de répit mais également de détente et de bien-être.

L'activité physique c'est quoi ?

Ce sont tous les mouvements du corps qui entraînent une dépense énergétique. Le sport en fait partie, mais pas seulement : le bricolage, le jardinage, la marche, etc. sont également des activités physiques qui vont aussi avoir un impact positif sur la santé.

Pourquoi la pratiquer ?

L'activité physique ne favorise pas seulement le bien-être général, elle contribue aussi à la prévention de certaines maladies ou en diminuent les effets. Elle permet de lutter contre la sédentarité, d'améliorer le moral, de mieux gérer son diabète ou son poids tout comme son hypertension artérielle ; elle diminue le risque de développer du cholestérol, certains cancers ou des problèmes cardio-respiratoires... Ceci parmi bien d'autres effets. En plus, la pratique régulière d'une activité physique permet de réduire les effets négatifs du stress ! Finalement, prendre soin de son propre corps accroît la possibilité de vivre plus sereinement son quotidien et la relation à son proche !

Comment retrouver le goût d'une activité ?

Pour reprendre une activité physique dans les meilleures conditions, il est conseillé de :

→ Choisir une activité dans laquelle vous prendrez du plaisir
→ Reprendre ou commencer progressivement pour ne pas risquer une blessure
→ Initier la séance par un échauffement d'au moins 10 minutes
→ S'équiper avec du matériel adapté et confortable selon l'activité visée
→ Boire régulièrement de l'eau tout au long de la pratique ainsi que pendant la journée pour bien s'hydrater
→ Partager cette activité avec des amis

Aller plus loin...

• **Pour se renseigner sur les activités physiques** proposées dans votre commune s'adresser à votre mairie ou à la maison des associations proche de chez vous.

• **Pour bien choisir la pratique adaptée à votre condition physique**, n'hésitez pas à contacter le Groupe Associatif Siel Bleu à l'adresse suivante :

→ contact@sielbleu.org

Pour connaître l'association, rendez-vous sur le site www.sielbleu.org

Fiche rédigée par Siel Bleu

Continuer à vivre sa vie, et pourquoi pas ?

Accompagner un proche au quotidien peut amener l'aidant à endosser une responsabilité importante vis-à-vis de son proche, et parfois à mettre sa propre vie entre parenthèses. Etre aidant peut alors devenir une souffrance, tant physique que psychique. Conserver une vie sociale contribue à rester en forme et à atténuer les effets du stress et de la fatigue.

Se réserver du temps pour soi !

De nombreuses études le soulignent : prendre du temps pour soi, sortir, voir du monde, rencontrer les amis, etc. réduit les risques de dégradation de la santé. Corps et esprit y trouvent leur compte : avoir une vie autre que la vie d'aidant améliore la résilience, c'est-à-dire la capacité de récupérer après des épreuves difficiles.

Aidant, mais pas seulement...

Au-delà de la vie d'aidant, il existe celle qu'on appelle la vie « ordinaire ». En font partie la vie familiale, amicale, professionnelle, etc. Ces vies sont des facteurs essentiels d'équilibre et de bien-être qui contribuent à ne pas se sentir réduit à son rôle d'aidant ; les concilier peut aider à se sentir mieux dans sa peau, ce qui a aussi des effets bénéfiques sur la relation à son proche.

Comment ?

Prendre du temps pour soi ne s'avère guère simple ! Avant tout, il est indispensable que son proche soit correctement accompagné par les professionnels et qu'il dispose des aides dont il a besoin. Car si les aides sont insuffisantes tant en quantité qu'en qualité, l'inquiétude de l'aidant sera permanente. Il est important alors d'accepter de ne pas être le (la) seul(e) capable d'accompagner son proche et s'adresser aux professionnels afin d'évaluer ensemble des solutions adaptées, car chaque situation d'accompagnement est unique.

Des solutions existent pour s'aménager du temps pour soi :

→ L'accueil de jour ou temporaire peut être une solution car il permet à la fois à l'aidant de prendre du temps pour lui, et à la personne accompagnée de changer son quotidien.

→ Pour ceux qui travaillent, existent des congés (tels que le congé de solidarité familiale, le congé de présence parentale, le congé de soutien familial) qui permettent à l'aidant de disposer de temps libre. Ces congés peuvent donner droit à des aides.

→ Il existe aussi beaucoup d'activités sportives, culturelles, etc. qui peuvent contribuer à une certaine décompression et à faire de nouvelles rencontres ; mais pour s'ouvrir à la nouveauté il est indispensable d'en avoir envie et d'interroger la responsabilité que nous portons vis-à-vis de la situation de son proche !

Aller plus loin...

• **Pour connaître les solutions de répit proches de chez vous et les dispositifs pour partager des moments de détente avec la personne accompagnée :** faire appel au Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC), à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), le Conseil général ou le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune.

• **Des structures** telles que l'ANCV (Agence Nationale des Chèques-Vacances), VRF (Vacances Répit Familles), Siel Bleu, etc. mettent en place des vacances de répit pour les personnes en difficultés et leurs aidants. Vous trouverez les sites internet à la page 22.

• **Pour connaître les congés auxquels vous avez droit**, renseignez-vous auprès de votre direction des ressources humaines, de vos représentants du personnel, ou auprès de « Allô Service public » au **3939**.

Et les médicaments dans tout ça ?

Soumis au quotidien à une organisation contraignante, certains aidants, faute de temps, négligent leur prescription médicale. D'autres, au contraire, recourent à des solutions « dopantes ». Certaines habitudes peuvent avoir, à plus ou moins long terme, des conséquences graves sur la santé.

La place des médicaments...

La maladie, la fatigue ou l'anxiété sont des symptômes à prendre au sérieux, car ils ont des répercussions sur la vie de l'aidant, mais aussi sur le moral et la relation à son proche. En cas de surmenage, de troubles ou de douleurs, les médicaments peuvent aider mais ils ont cependant des effets sur l'organisme et le psychisme. Aussi, il convient de savoir comment bénéficier de leurs bienfaits : bien les utiliser, sans en abuser.

Quel juste équilibre ?

Il est primordial de ne pas faire de diagnostic soi-même : la santé c'est du sérieux ! Si la fatigue, les maux, la déprime ou le stress arrivent, il est important de rechercher du soutien auprès de son entourage et de consulter son médecin.

→ Dans certains cas, les médicaments ne sont pas la réponse absolue. En effet, se contorsionner pour faire passer son proche du lit au fauteuil peut engendrer des douleurs au dos. Pour autant, des appareillages spécifiques ou des aménagements de l'habitat plutôt que des anti-douleurs peuvent soulager. De la même manière, si certains gestes sont difficiles, des aides humaines pour votre proche peuvent vous permettre de retrouver du temps pour vous occuper de vous. Ou encore, parfois le simple fait de parler de ses difficultés peut suffire comme antidépresseur !

Il est donc important de bien expliquer à son médecin les difficultés vécues dans l'accompagnement de son proche, car des solutions adaptées, alternatives ou complémentaires des médicaments, peuvent être trouvées.

→ Si l'approche médicamenteuse s'avère indispensable, se faire bien expliquer sa prescription médicale (durée, bénéfices attendus et effets indésirables...), et ne pas interrompre, diminuer ni augmenter la posologie sans avis du médecin, car toute modification d'un médicament peut en changer l'effet ou provoquer une surdose.

Aller plus loin...

- **Faire régulièrement un point santé** avec son médecin
- **Consulter les services spécialisés** du centre social ou du centre de santé de sa ville
- **Parcourir les conseils** du site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé :

→ www.inpes.sante.fr

Quand le stress s'en mêle...

Le rôle d'aidant n'est pas de tout repos ! En mobilisant quotidiennement toutes leurs énergies, les aidants s'exposent à un stress régulier. Au fil du temps ce stress peut générer une fatigue émotionnelle et physique qui impacte la santé, la vie quotidienne et la relation à son proche.

Au fait, c'est quoi le stress ?

Le stress est une réaction physique qui prépare le corps à faire face à une situation vécue comme dangereuse. C'est une arme de défense très ancienne et très précieuse car il nous permet de survivre tous les jours ! Ceci dit, tout le monde ne vit pas le stress de la même façon, car chacun de nous donne un sens différent à ce qui lui arrive et s'y prend différemment pour y faire face.

Quels impacts ?

Le stress impacte le quotidien de tous ! Fatigue, irascibilité, troubles du sommeil, confusion, difficultés à se concentrer et à faire des choix, etc. sont certains des effets de la permanence du stress. Ces derniers peuvent rendre le quotidien plus complexe, et quand on est aidant tout cela peut se faire ressentir aussi dans la relation à son proche.

Quoi faire ?

Pour garantir un accompagnement dans les meilleures conditions, il faut repartir de soi. Plusieurs possibilités existent pour prendre de la distance par rapport à son quotidien.

Avant tout, il est indispensable de repérer les situations qui rendent anxieux et essayer de mieux prendre la mesure de son engagement.

→ Combien de temps je m'investis ?
→ Qu'est-ce que je pourrais changer dans cette situation ? Comment ?
→ De quoi aurais-je besoin ?

Parfois le stress vient de la difficulté à coordonner les professionnels qui interviennent auprès de son proche ou à l'incertitude liée à la maladie de son proche : il est alors important d'évoquer cette situation avec votre interlocuteur au sein du service ou de l'établissement.

Il peut suffire de prendre de petites pauses quotidiennes en faisant une activité pour défocaliser l'attention de la situation stressante ; par exemple, pendant l'intervention de professionnels auprès de votre proche ; il est aussi possible de faire appel à des services de répit comme l'accueil de jour, l'accueil temporaire, etc. Des professionnels sont à disposition pour vous accompagner dans le parcours de soins de votre proche mais aussi du vôtre !

Néanmoins, si vous ressentez certains signes physiques (perte ou prise de poids, maux de tête fréquents, palpitations, crises de panique, désordres digestifs, difficultés de concentration...), n'attendez pas pour en parler à votre médecin.

Aller plus loin...

• **Pour connaître les solutions de répit proches de chez vous :**

→ Contacter le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
→ Contacter la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), le Conseil général ou le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune.

• **Consulter le site Internet du GRATH** à l'adresse www.accueil-temporaire.fr

• Si vous avez envie de partager vos difficultés et d'échanger avec d'autres aidants il existe des **espaces de soutien**. Pour connaître ces dispositifs et trouver le plus proche de chez vous, n'hésitez pas à faire appel au CLIC, à la MDPH ou au CCAS.

• **L'Association Française des Aidants** propose pour sa part les *Cafés des aidants*©. Pour en savoir plus et connaître ceux qui existent près de chez vous, rendez-vous sur www.aidants.fr

• Si vous avez envie de vous changer les idées, vous pouvez organiser vos sorties et activités grâce aux **associations de quartier** et aux clubs sportifs de votre ville.

Où trouver des réponses et comment s'y prendre ?

Pour parler de votre santé	→ Faire appel à votre médecin traitant → Au centre de santé CPAM (pour trouver les coordonnées www.ameli.fr)
Pour faire le point sur la situation de votre proche	→ au Centre local d'Information et de Coordination Gérontologique (CLIC) si votre proche est âgé de plus de 60 ans → à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), si votre proche est âgé de moins de 60 ans
Pour s'informer sur les aides dont vous pouvez bénéficier en tant qu'aidant	→ Consulter le guide de « l'aidant familial » disponible sur le site de la Documentation Française → S'adresser à l'action sociale de votre caisse de retraite (de base et complémentaire) ou à celle de votre proche → S'adresser à votre mutuelle
Pour trouver du « répit » pour vous et votre proche	→ S'adresser au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune pour connaître les accueils temporaires → Consulter le site du GRATH pour trouver l'accueil temporaire plus proche de chez vous (www.accueil-temporaire.fr)
Pour les séjours vacances	→ Consulter les structures telles que l'ANCV (www.ancv.fr), VRF (www.vrf.fr), Siel Bleu (www.sielbleu.org) pour les séjours vacances
Pour avoir du soutien	→ S'adresser au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune pour connaître les groupes d'échanges ou de parole → Consulter le site Internet de l'Association Française des **aidants** pour connaître le *Café des aidants* près de chez vous (www.aidants.fr)
Pour faire de l'activité physique	→ S'adresser aux municipalités et aux maisons des associations de votre commune → Contacter le Groupe Associatif Siel Bleu à l'adresse suivante contact@sielbleu.org

Association Française des Aidants

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des **aidants** écoute et porte la parole des aidants. Face à une prise en compte de leur situation encore insuffisante, voire négative ou parfois même condescendante, elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et à leur juste place.

FORTE DE SON RÉSEAU D'ADHÉRENTS DANS TOUTE LA FRANCE, ELLE PROPOSE :

Aux aidants :

Des actions animées par des professionnels formés par l'association qui ont pour objectifs de trouver des réponses à ses questions et des clés pour mieux vivre sa situation d'aidant.

Du soutien par *les Cafés des aidants®*

Les Cafés des aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.

Des formations

Les modules de formation proposent de réfléchir à ce que représente la relation d'aide à son proche, de repérer les difficultés que pose la situation et de développer sa capacité à agir.

Du prendre soin par des ateliers santé

Les ateliers santé sont des temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur sa santé (physique, psychologique, sociale).

Aux professionnels :

Des formations professionnelles

Les formations proposées aux professionnels de l'aide, de l'accompagnement et du soin visent à renforcer la prise en compte des aidants dans l'accompagnement des personnes malades ou en situation de handicap et à favoriser le développement d'actions d'accompagnement des aidants.

Des outils, du conseil, de l'accompagnement, etc.

FORTE DE SON ANCRAGE, ELLE DÉVELOPPE UN RÉSEAU AVEC ET AUX CÔTÉS DES AIDANTS

L'Association Française des **aidants** est une porte d'entrée sur la question des aidants. C'est la raison pour laquelle elle travaille en partenariat avec l'ensemble des acteurs traitant de la question des proches aidants pour trouver des réponses concrètes et diverses localement et en fonctions des besoins de chacun.

Les aidants eux-mêmes sont partenaires de l'association, en adhérant et en devenant parties prenantes du projet associatif.

L'Association Française des **aidants** se mobilise pour que :

- les aidants ne soient pas assignés à leur rôle d'aidant
- les personnes en difficulté de vie puissent disposer des aides et des soins requis par leur état de santé
- les aidants continuent à être avant tout des parents, des enfants, des conjoints, des amis, ...
- les aidants conservent une vie familiale, professionnelle, des loisirs, et restent en santé

Parlons-en !

www.aidants.fr

Notes

Notes

Association Française des **aidants**

250 bis, boulevard Saint-Germain 75007 PARIS
www.aidants.fr - aide@aidants.fr

Réalisé avec le soutien financier de l'Inpes

Et avec le soutien de :

KLESIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

KLESIA est un acteur majeur de la protection sociale complémentaire, avec une ambition claire : faire de tous ses métiers des moteurs de protection et d'innovation sociale. Il propose son expertise dans les métiers de la retraite complémentaire, la prévoyance, la santé, l'épargne retraite et salariale, les services à la personne et l'action sociale.