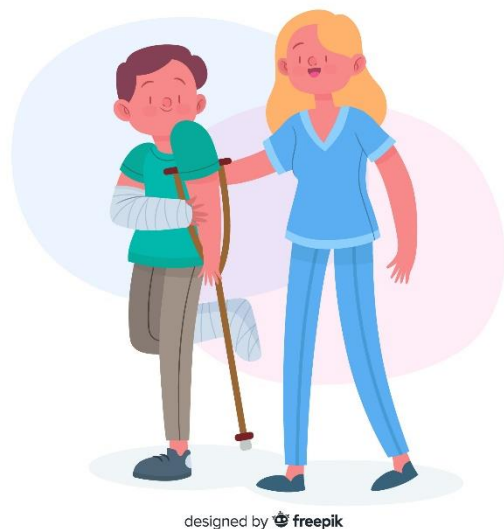


Agir pour la santé des proches-aidants



designed by freepik

L'objectif de cet article est d'informer les aidants, les patients seniors et les professionnels de santé sur les signes qui doivent alerter concernant le syndrome de l'aidant, afin de prévenir l'épuisement et les problèmes de santé qui en découlent, et promouvoir une meilleure prise en charge des aidants.

QU'EST-CE QU'UN AIDANT ?

Les aidants sont des personnes non professionnelles, bénévoles, qui accompagnent un malade, une personne en perte d'autonomie, dépendante ou en situation de handicap. De nombreuses définitions de l'aidant ont été

proposées, telles que l'aidant familial, le proche aidant et le jeune aidant. Le terme "proche aidant" est le plus large, car il ne suppose pas de lien familial entre l'aidant et l'aidé. Selon une enquête récente de la direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques (DREES), plus de 9 millions de personnes ont déclaré offrir une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie en 2021, soit 14,8 % de la population française. Les femmes sont majoritaires dans cette solidarité de proximité, fournissant une aide aux activités de la vie quotidienne ou un soutien moral, alors que les hommes déclarent plutôt apporter un soutien financier. Les aidants sont souvent prisonniers d'une situation pour laquelle ils n'ont jamais été préparés, à laquelle ils se résignent, souvent sans demander de soutien, ce qui est souvent le cas pour les aidants pivots, en raison de leur position intermédiaire entre ascendants et descendants et de leur rôle central au cœur de solidarités intergénérationnelles.

DE QUOI SOUFFRENT LES AIDANTS ?

Aider procure de nombreux bénéfices tels que l'amour, les valeurs de vie, les compétences, les expertises et la découverte de soi et de l'autre. Cependant, ces petites tâches d'aide peuvent devenir une charge lourde avec le temps et de nombreux aidants ne se considèrent pas comme tels, car ils voient leurs actions comme des gestes naturels d'amour envers leur proche. Ils peuvent alors négliger leurs propres difficultés, souffrir d'un épuisement physique et psychologique, d'une solitude, d'un isolement et/ou d'une non-reconnaissance de la famille et/ou de la société. Il est donc crucial d'aider les aidants à se reconnaître et à prendre conscience de leur rôle.

Une enquête Ipsos menée auprès de 2 306 aidants en 2020 en France montre que :

Il existe 11 millions d'aidants (dont 500 000 jeunes aidants de 18 à 24 ans), le plus souvent des femmes (60 %).

- Près d'un aidant sur deux fait le constat d'un impact négatif sur sa vie sociale ou familiale (45 %) et sur sa santé (53 %).

- Les difficultés à gérer le rôle d'aidants provoquent un état d'épuisement réel, de surmenage plus de six fois sur dix (62 %) et trois quarts des participants ressentent un besoin de répit pour souffler (74 %).
- Les aidants peuvent souffrir de stress chronique (anxiété, surmenage, voire dépression), de découragement (sentiment d'impuissance, de culpabilité, de colère, d'isolement, de solitude), de troubles du sommeil, de fatigue physique, de problèmes de dos, de palpitations, de variations de poids, de troubles digestifs, de signes cutanés, etc.

Agir pour la santé des proches-aidants : le "Réflexe Aidants"

La Haute Autorité de santé (HAS) a mis en avant, dans une fiche-repère, les signes qui doivent alerter pour détecter le syndrome de l'aidant.

La stratégie "Agir pour la santé des proches-aidants" et les recommandations de la HAS soulignent l'importance d'instaurer un "réflexe aidants" chez les professionnels de santé. Le "Réflexe Aidants" est une approche qui vise à reconnaître et soutenir les personnes qui s'occupent d'un proche malade ou en situation de besoin. Cela implique d'aider les aidants dès le début de leur rôle et de leur offrir différentes formes de soutien :

- une écoute attentive
- un soutien téléphonique / un soutien psychologique spécifique
- la possibilité d'exprimer leurs préoccupations et leurs défis
- une consultation médicale dédiée pour les aidants vulnérables.
- bénéficier d'un congé de proche aidant
- bénéficier des services d'aide à domicile pour leur offrir du répit, des structures d'accueil temporaire, des vacances spéciales pour les familles d'aidants
- de rencontres entre aidants
- des loisirs adaptés.

CONCLUSION

Les enquêtes réalisées révèlent la vulnérabilité des aidants, qui doivent être attentifs à leur propre santé et bien-être. Il est essentiel que les professionnels de santé soient vigilants et identifient les aidants en difficulté, vulnérables ou épuisés, afin de prendre soin d'eux. Le "Réflexe Aidants" vise à reconnaître les aidants, à les soutenir dès le début, à les informer, à les orienter vers des ressources spécifiques et à veiller à leur bien-être. Cela contribue à leur offrir le soutien nécessaire dans leur rôle d'aidant et à assurer leur propre santé et équilibre.

En 2023, une nouvelle stratégie nationale devrait être mise en place pour renforcer les ressources destinées à offrir aux aidants des moments de repos et de récupération.

Sources : https://www.vidal.fr/actualites/30155-le-syndrome-de-l-aidant-les-signes-qui-doivent-alerter.html?cid=eml_002363

Image source : https://fr.freepik.com/vecteurs-libre/infirmiere-dessinee-main-au-patient_4371725.htm#query=syndrome%20de%20l%20aidant&position=18&from_view=search&track=ais#position=18&query=syndrome%20de%20l%20aidant