

LE RÉPIT EN QUESTION

Il est difficile pour un aidant d'accepter de déléguer l'accompagnement de son proche. Mais trouver du répit est nécessaire pour éviter l'épuisement et préserver votre relation que cette responsabilité peut rapidement altérer.

Être aidant est un quotidien stressant et épuisant, et bien trop souvent, on ne s'en rend compte que lorsqu'il est trop tard et que le physique et/ou le mental craquent. On ne s'autorise pas à souffler, ni à relayer l'aide à quelqu'un de l'extérieur parce qu'on a le sentiment d'abandonner son proche, de manquer à son devoir ou de ne pas faire assez pour assurer son bien-être.

Et pourtant, il faudrait prendre le problème à l'envers, comprendre que si on veut prendre correctement soin de son proche, plus longtemps et sans agressivité à cause de la fatigue et du stress, il faut prendre soin de soi et se reposer aussi.

Les aidants se retrouvent rapidement dans une mécanique de faire. Ils font de plus en plus pour compenser les manques de la perte d'autonomie ou du handicap pour que la vie continue de se faire. Et au bout d'un moment, on est avalé par ce rythme chronique, régulier et énergivore. Cette fatigue physique et mentale engendre des problèmes de santé à tel point que le baromètre "Ocirp 2016, âge et autonomie", rapporte que 60% des aidants sont exposés à un risque de surmortalité après le diagnostic de leur proche et un tiers d'entre-eux décède avant leur aidé. Les aidants dorment aussi très mal, ils mangent mal et ne s'aèrent pas. Ils deviennent en mauvais état de santé général et développent des maladies chroniques ou cardiovasculaires. La fracture de fatigue est aussi très répandue. Quand on porte un proche qui ne peut pas se déplacer tout seul, par exemple, ou quand il faut maîtriser une personne avec un trouble du comportement en pleine crise et qu'on n'a plus l'énergie, c'est l'accident assuré.

Aidant de son épouse atteinte d'une maladie respiratoire sévère, Guy a longtemps refusé l'aide de ses proches en pensant bien faire pour les épargner. Mais rapidement, il s'est épuisé au point de faire un burn-out total. Mettre en place des aides à domicile, n'est pas suffisant, l'organisation du défilé de toutes ces personnes chez vous, mêlé à l'inquiétude et au manque de sommeil, risquent de vous conduire à l'implosion. "Ça s'est passé du jour au lendemain. Je ne voulais plus faire quoi ce que ce soit, ni en entendre parler. Quand les autres ont pris le relais, j'étais si fatigué que je n'ai fait que dormir", a-t-il confié avant d'expliquer comment cette situation a engendré tout ce qu'il avait cherché à éviter.

Suite de l'article au prochain numéro
Source : <https://maboussoleaidants.fr> (extraits)

Nous sommes là pour vous accompagner au quotidien
et réfléchir ensemble à des solutions de répit

PFAR des Combrailles
07-50-65-60-72

L'AGENDA DU MOIS

Sortie Resto Bowling



Direction Clermont-Ferrand pour un repas au restaurant suivi d'une partie de bowling.

Sortie destinée aux proches aidants accompagnés ou pas de la personne malade. Places limitées - Tarif 10 € par personne.

Mardi 19 décembre

Proches aidants
Personnes malades

Groupes d'échanges à thèmes

En partenariat avec le comité local FRANCE PARKINSON

Vous êtes concerné par la maladie de Parkinson ?

L'équipe de la PFAR et celle du comité local France Parkinson vous accompagneront pour échanger entre proches aidants et entre personnes malades.



Proches aidants
Personnes malades

Mardi 12 décembre à 17 heures aux Ancizes Comps

Atelier adapté autour de la danse



En compagnie de Geneviève, ergothérapeute, pour un moment de lâcher prise, d'activité physique et de plaisir.

Jeudi 14 décembre à 14 heures à Pontaumur

Personnes malades

Ateliers d'activités adaptées par secteur

LOUBEYRAT : lundi 4 et 18 décembre à 14 heures

SAINT GEORGES DE MONS : jeudi 7 et 21 décembre à 14 heures

LAPEYROUSE : mercredi 13 et 20 décembre à 14 heures

MONTAIGUT : mardi 5 décembre à 14 heures

GIAT : Lundi 11 décembre à 14 heures

Accueil des personnes malades au sein d'un groupe d'activités, jeux, discussions, activité physique adaptée, relaxation, sorties, visites, etc ...



Personnes malades

Pour les animations ci-dessus : gratuit, transport possible, sauf indication contraire
Inscription obligatoire au 07-50-65-60-72

VOS BESOINS, NOS SOLUTIONS

Absence de l'aidant : accompagnement de la personne malade au domicile- Possibilité de relais plusieurs heures de suite - 7 € de l'heure.

Stimulation, socialisation personnes malades : ateliers d'activités en collectif par secteurs ; ludothèque, prêt gratuit de jeux, de tablettes numériques adaptées et accompagnement à l'utilisation pour le proche aidant ou les intervenants à domicile.

Détente, bien-être : séances de massage-détente à domicile pour les proches aidants et les personnes malades (1 heure, 5 €) ; sorties, visites, balades.

Écoute, échanges : accompagnement psychologique individualisé, groupes entre aidants, visites à domicile.

Conseils pratiques : informations sur la maladie, les aides, les services à domicile du territoire, conseils administratifs, formation informatique.

Informations, formations : bibliothèque, brochures spécialisées. Le prêt est gratuit.



Vos interlocutrices

Marie-Ange Nénot
Coordinatrice

Anne Sophie Sibille
Assistante de soins

Pour se rencontrer :

Accueil à notre local :
Maison des Aidants en Combrailles
6 rue Mercière
63390 Saint Gervais d'Auvergne

Sur rendez-vous au local ou à domicile :

Tel. 07.50.65.60.72

Mail : repit@combrailles.com