

Surveiller et prévenir les maladies de l'aidant (3)

➤ Prévenir la détérioration de l'état de santé de l'aidant

Il est indispensable d'expliquer à l'aidant que, face à une situation qui va durer des années, il lui faut absolument se protéger : garder du temps pour lui, continuer à avoir une vie sociale, maintenir les activités qui lui sont indispensables. Trop souvent, la culpabilité de l'aidant lui fait abandonner les éléments nécessaires à son bon fonctionnement, donc à celui du malade. Un aidant en bonne forme physique et mentale est beaucoup plus efficace qu'un aidant déprimé et épuisé. Il convient donc de faciliter le répit des aidants familiaux.

Etre remplacé à domicile par un autre membre de la famille ou par un professionnel permet à l'aidant pendant quelques heures de se consacrer à d'autres activités ou obligations plus personnelles. Le portage des repas peut également être envisagé pour soulager.

Des points d'accueil de séjour à la journée ou demi-journée et des centres d'accueil temporaire ou de court séjour pour personnes dépendantes ou handicapées (semaine, week-end, vacances) en cas de maladie de l'aidant, d'indisponibilité ou de besoin de repos peuvent être envisagés avec l'assistante sociale.

L'orientation vers **un groupe d'expression, de parole** des aidants familiaux peut permettre à la personne de communiquer autour de ses difficultés.

A noter : certaines collectivités locales ont mis en place des dispositifs qui peuvent aider l'aidant.

Dr. Sylvie Gilot et Julie Vedovati, journaliste – HealthExperts

Référence

• *Ministère du Travail, des Relations Sociales et de la Solidarité, Guide de l'aidant familial, 2007. Consultable sur <http://www.travail-solidarite.gouv.fr/espaces/famille/navigation-bloc-2/guides-pratiques/guide-aidant-familial.html>*