



Journée nationale des Aidants : 1 aidant sur 2 déclare souffrir de stress, d'anxiété et de surmenage

Le collectif Je t'Aide lance le samedi 6 octobre 2018 la 9^{ème} édition de la Journée Nationale des Aidants sur la thématique : "La santé des aidant-e-s" . L'occasion de faire le point sur les souffrances de ceux et celles qui soutiennent au quotidien des proches âgés et/ou en perte d'autonomie.

Les aidants ont voté : leur santé sera la thématique de la prochaine édition de la Journée Nationale des Aidants, le 6 octobre 2018. Et pour cause : troubles du sommeil, anxiété, fatigue, douleurs articulaires, troubles musculosquelettiques ..., l'aide apportée à un proche peut avoir de lourdes conséquences sur leur santé.

Des centaines d'événements organisés partout en France

Autour du 6 octobre, des centaines d'événements seront organisés partout en France et permettront aux 11 millions d'aidants de trouver informations et conseils sur les solutions existantes et leurs droits pour préserver leur santé.

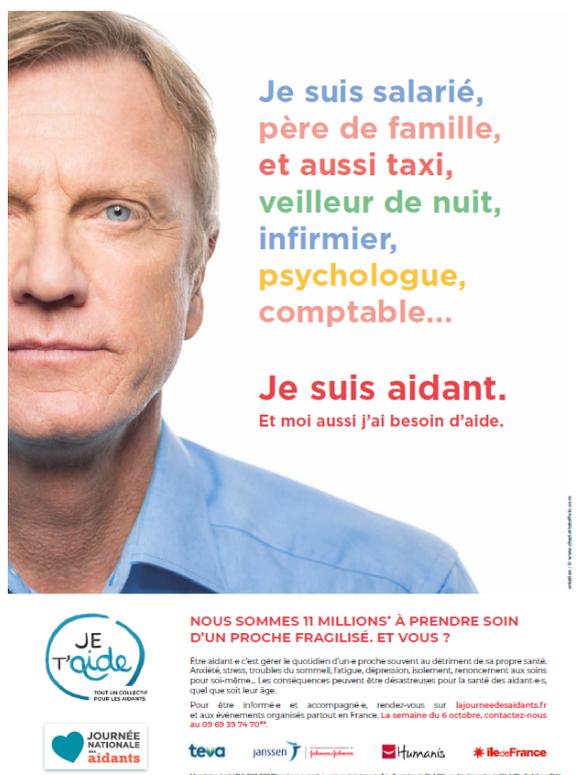
Associations, entreprises, collectivités, établissements d'accueil, centres de soins, professionnels de l'accompagnement du secteur médical et du secteur social organiseront des manifestations pour informer les aidants sur leurs droits et toutes les aides à disposition. En 2017, plus de 200 événements ont été organisés sur toute la France. La JNA est l'événement qui mobilise tous les acteurs impliqués dans l'accompagnement des aidants.





Des impacts sur la santé des aidants

Nombreux sont les aidants déclarant que l'aide qu'ils apportent a un impact sur leur santé. Selon la DRESS, le stress, l'anxiété et le surmenage sont exprimés par les 3/4 des aidants ressentant une charge lourde et par la moitié de ceux déclarant ressentir une charge moyenne (contre 29% pour l'ensemble des aidants). 63 % des aidants accompagnant un proche atteint d'un cancer rapportent un impact quotidien sur leur sommeil. Ces symptômes peuvent conduire à un épuisement psychologique, voire à une dépression. Cette souffrance est aussi physique : Troubles musculosquelettiques, épuisement, douleurs articulaires sont très souvent évoqués par les aidants. « Certains aidants sont très fatigués et développent plus facilement des infections. J'ai rencontré des aidants qui avaient mal au dos, car ils devaient aider leur proche à se lever, les accompagner aux toilettes, les aider à se doucher » commente le Dr Hélène Rossinot, interne aux Hôpitaux de Paris.



**Je suis salarié,
père de famille,
et aussi taxi,
veilleur de nuit,
infirmier,
psychologue,
comptable...**

**Je suis aidant.
Et moi aussi j'ai besoin d'aide.**

NOUS SOMMES 11 MILLIONS* À PRENDRE SOIN D'UN PROCHE FRAGILISÉ. ET VOUS ?

Être aidant, c'est gérer le quotidien d'un(e) proche souvent au détriment de sa propre santé. Anxiété, stress, troubles du sommeil, fatigue, dépression, isolement, renoncement aux soins pour soi-même... Les conséquences peuvent être dévastatrices pour la santé des aidant(e)s, quel que soit leur âge.

Pour être informé(e) et accompagné(e), rendez-vous sur journeedesaidants.fr et aux événements organisés partout en France. La semaine du 6 octobre, contactez-nous au 09 69 39 74 70**.

teva janssen | pharmaplanet | HUMAINS | illesFrance

* Fondation April | 2014-2016-2017 ** Appel non surtaxé, ouverture de la ligne du 6 au 8 octobre de 10h à 20h, sauf le dimanche de 10h à 18h. Coût 0,04 par SMS.

Des reports de soins fréquents

Par manque de temps ou par nécessité de rester constamment près de leur proche, les aidants sont souvent dans l'incapacité d'aller consulter leur médecin pour eux-mêmes. Cette négligence de leur propre santé peut mener à des situations critiques, notamment des détections trop tardives de maladies graves. « Quand on est aidante, comme moi pour mon fils, on n'a pas le temps d'aller voir des médecins » explique Elodie.