



Et si on aidait les aidants ?



BlurryMe/Shutterstock.com

Le 6 octobre sera marqué par la Journée nationale des aidants. L'édition 2018 s'intéressera à leur santé. Car apporter du soutien à un proche peut avoir de lourdes conséquences sur le bien-être physique et psychique.

De nombreux aidants déclarent que le soutien qu'ils apportent a un impact sur leur santé. Ainsi, trois quarts des 11 millions de ceux répertoriés en France expriment un stress, un surmenage... Six fois sur 10, les aidants accompagnant un proche souffrant d'un cancer rapportent des problèmes de sommeil. Ces symptômes peuvent conduire à un épuisement psychologique, voire à une dépression.

Mais la souffrance est aussi physique : troubles musculo-squelettiques, épuisement, douleurs articulaires sont très souvent évoqués. *'Certains sont très fatigués et développent plus facilement des infections* », commente le Dr Héléne Rossinot, interne aux Hôpitaux de Paris. *« J'ai rencontré des aidants qui avaient mal au dos, car ils devaient aider leur proche à se lever, les accompagner aux toilettes... »* Sans oublier que par manque de temps, les reports de soins dans cette population sont fréquents.

Des actions dans toute la France

A l'occasion de la journée nationale dédiée aux aidants, l'association Je t'aide a décidé de pointer du doigt ces situations. Le 6 octobre, des centaines de manifestations pour informer les aidants sur leurs droits seront organisées à travers toute la France. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.lajourneedesaidants.fr.



Parallèlement, d'autres initiatives voient le jour. Citons la ligne téléphonique : **09 69 39 74 70** (prix d'un appel local), ouverte aux aidants. Le but, répondre à toutes leurs interrogations : Comment prendre un congé spécifique ? Quelles sont les démarches pour obtenir une allocation ?

Afin de préserver la santé des aidants, la start-up lyonnaise Lili Smart, en partenariat avec Je t'aide et Teva santé, mène une campagne de prévention à travers la diffusion d'un questionnaire de dépistage. Celui-ci vise à évaluer l'impact de l'aide apportée sur le bien-être des aidants, mais aussi à leur donner des conseils personnalisés. Ce questionnaire sera distribué à travers le réseau de pharmacies partenaires de Teva santé à l'occasion de la Journée des aidants.

- **Source** : www.lajourneesaidants.fr, consulté le 2 octobre 2018
- **Rubrique** : A la une
- **Tags** : aidants, autonomie, dépendance, santé
- **Ecrit par** : Vincent Roche – Edité par : Dominique Salomon