

Qui sont les aidants ?

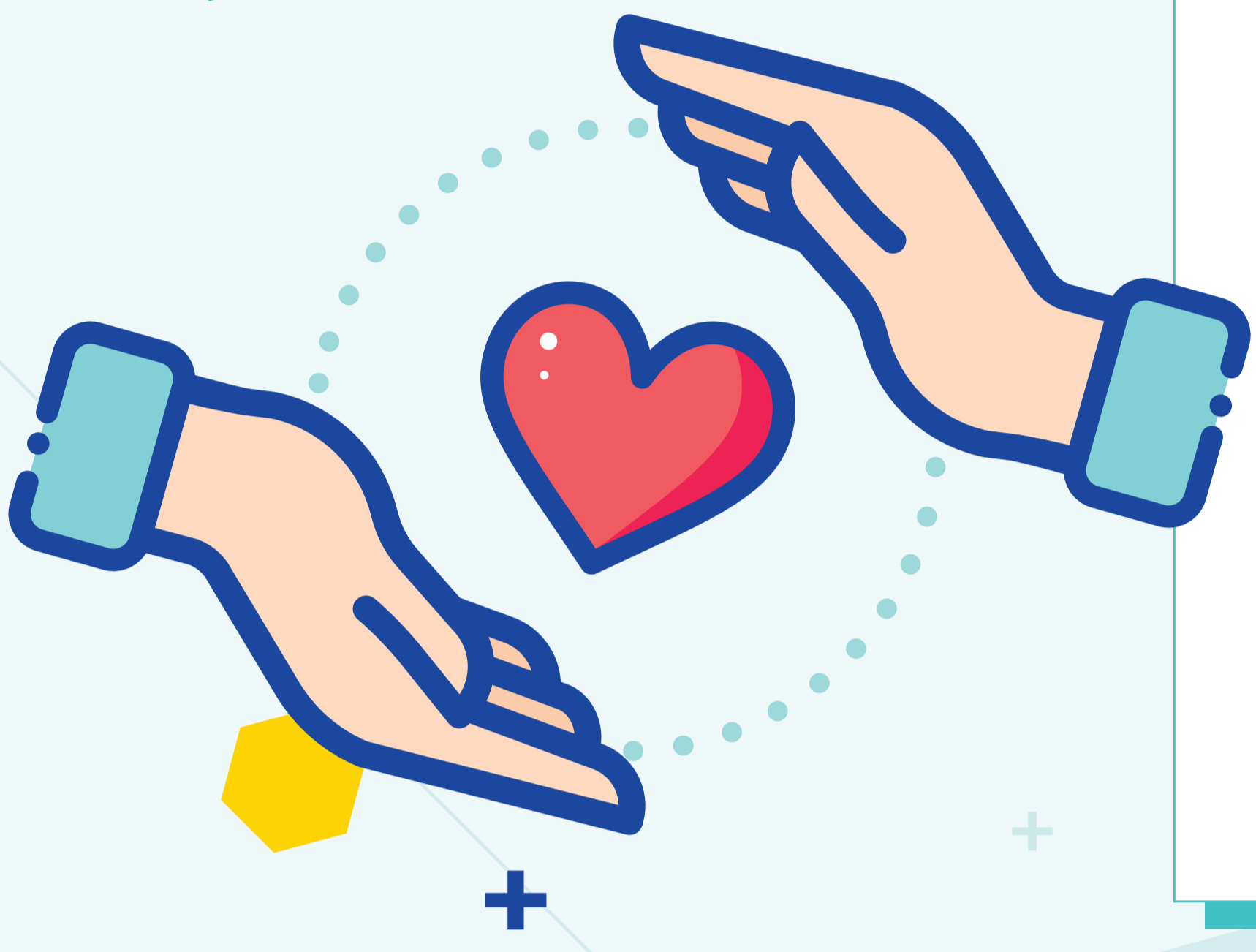


11

millions d'aidants en France*

* Source : Mutualité Française - Observatoire Place de la Santé
« Santé, autonomie : impacts financiers du vieillissement »

Définition



On appelle aidant une « personne non professionnelle qui vient en aide (...) à une personne dépendante de son entourage pour les activités de la vie quotidienne (...) »*

* D'après la définition de la Charte européenne de l'aidant familial - COFACE

Profils



Parent d'un enfant en situation de handicap



Conjoint d'une personne souffrant d'une maladie chronique



Enfant d'une personne âgée

Les mots des aidants

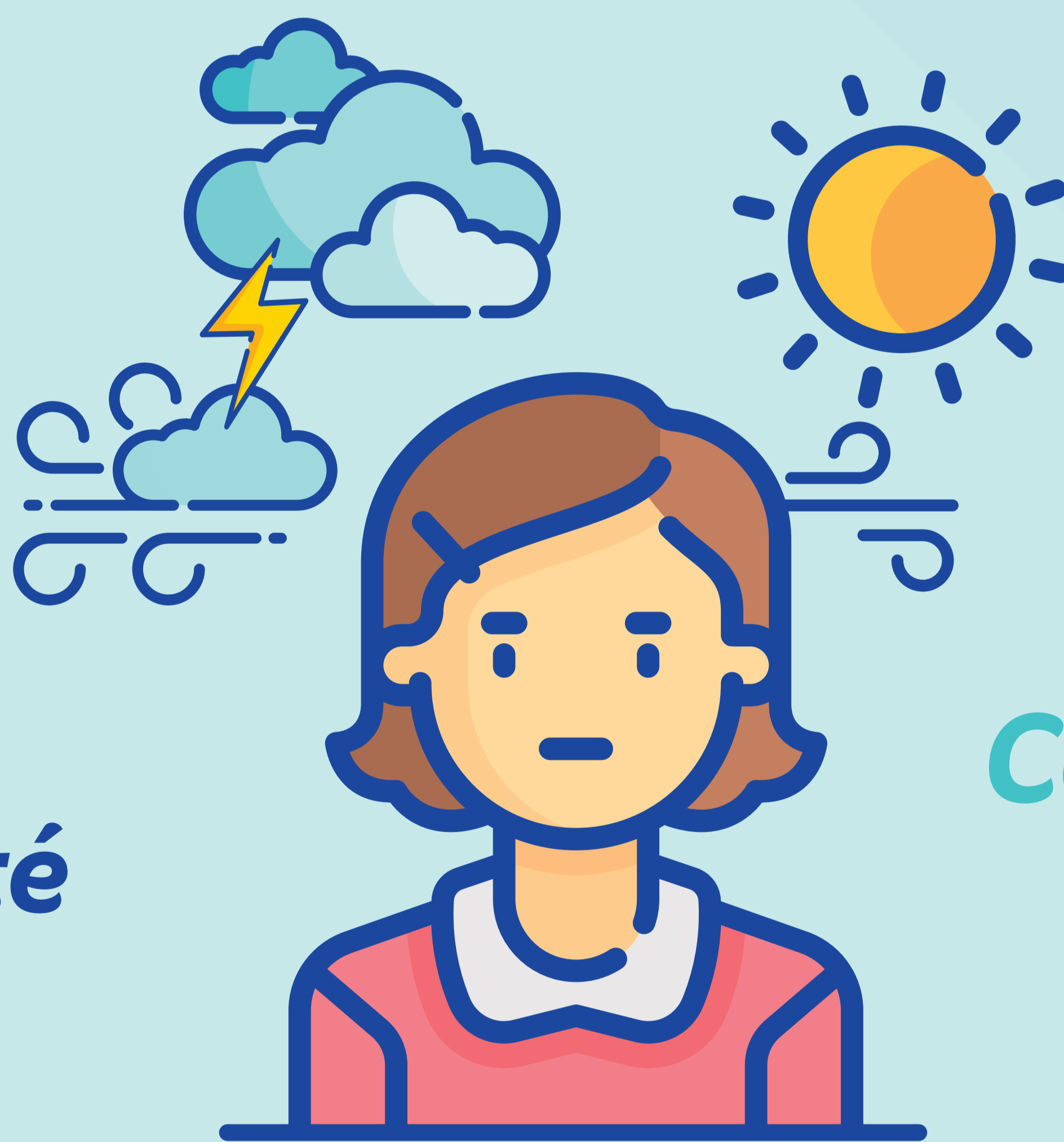
Inquiétude
Tristesse

Culpabilité

Fatigue

Solitude Disponibilité

Responsabilité



Réconfort

Aides financières

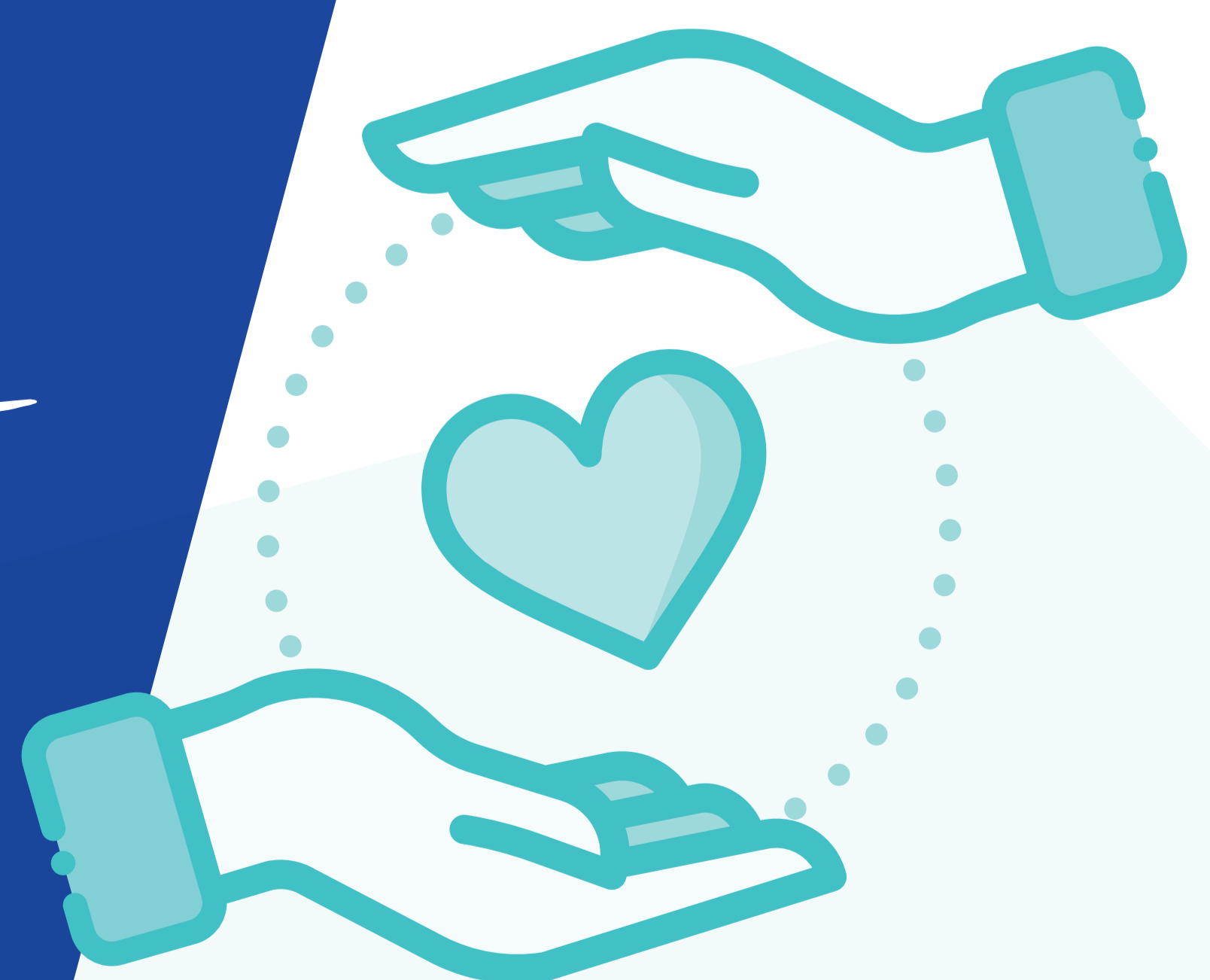
Amour

Confiance Soutien

Répit Écoute



Prenons soin de ceux qui aident



Les partenaires :

Des aidants fragiles.



48%

DES AIDANTS DÉCLARENT AVOIR UNE MALADIE CHRONIQUE

29%

SE SENTENT ANXIEUX ET STRESSÉS

25%

DÉCLARENT RESSENTIR UNE FATIGUE PHYSIQUE ET MORALE

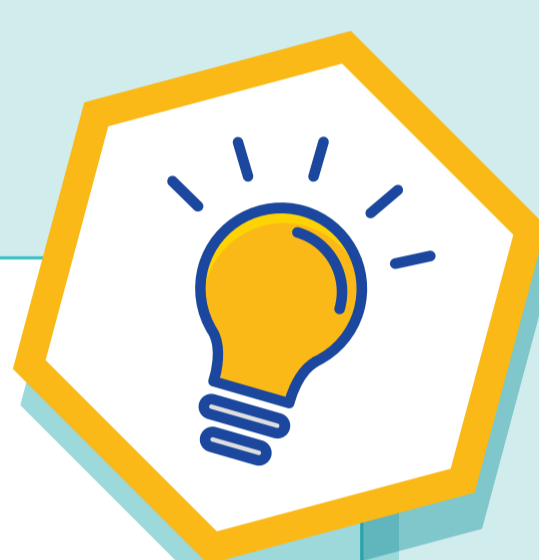
Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)

Les signes de dégradation de la santé

L'AIDANT PRIVILÉGIE LA SANTÉ DE LA PERSONNE QU'IL ACCOMPAGNE AU DÉTRIMENT DE LA SIENNE.

Après quelques mois, l'aidant constate souvent des signes qui montrent une santé plus fragile :

- Fatigue physique et morale
- Problème de sommeil
- Stress
- Moindre vie sociale
- Sentiment de solitude
- Tensions familiales et conjugales



Prendre soin de soi



SI L'AIDANT ET SON PROCHE SONT BIEN ACCOMPAGNÉS, IL EST POSSIBLE DE PRENDRE DU TEMPS

- Pour prendre du recul sur la situation
- Pour consulter un médecin, apprendre à gérer les situations de stress, ...
- Mais aussi pour se faire plaisir, voir la famille et les amis, déjeuner avec les collègues, pratiquer une activité physique régulière, manger de façon équilibrée, etc.
- Ou tout simplement pour se reposer.



Prenons soin de ceux qui aident



Les partenaires :

Travailler et aider



**PLUS D'UN AIDANT SUR DEUX
EST EN ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE ***

* Source : Baromètre 2019, Fondation April et BVA

Être aidant, c'est souvent devoir concilier avec la vie professionnelle

Comment faire en cas d'urgence ?



Quel temps me reste-t-il pour décompresser ?

Est-ce que je peux passer en temps partiel ?



Dois-je en parler avec mes collègues ?

Être aidant, c'est développer de multiples compétences

- Capacité à trouver des solutions
- Efficacité
- Écoute
- Planification et anticipation
- Adaptation
- Capacité à décider
- Capacité à gérer les difficultés



Les interlocuteurs de la santé au travail

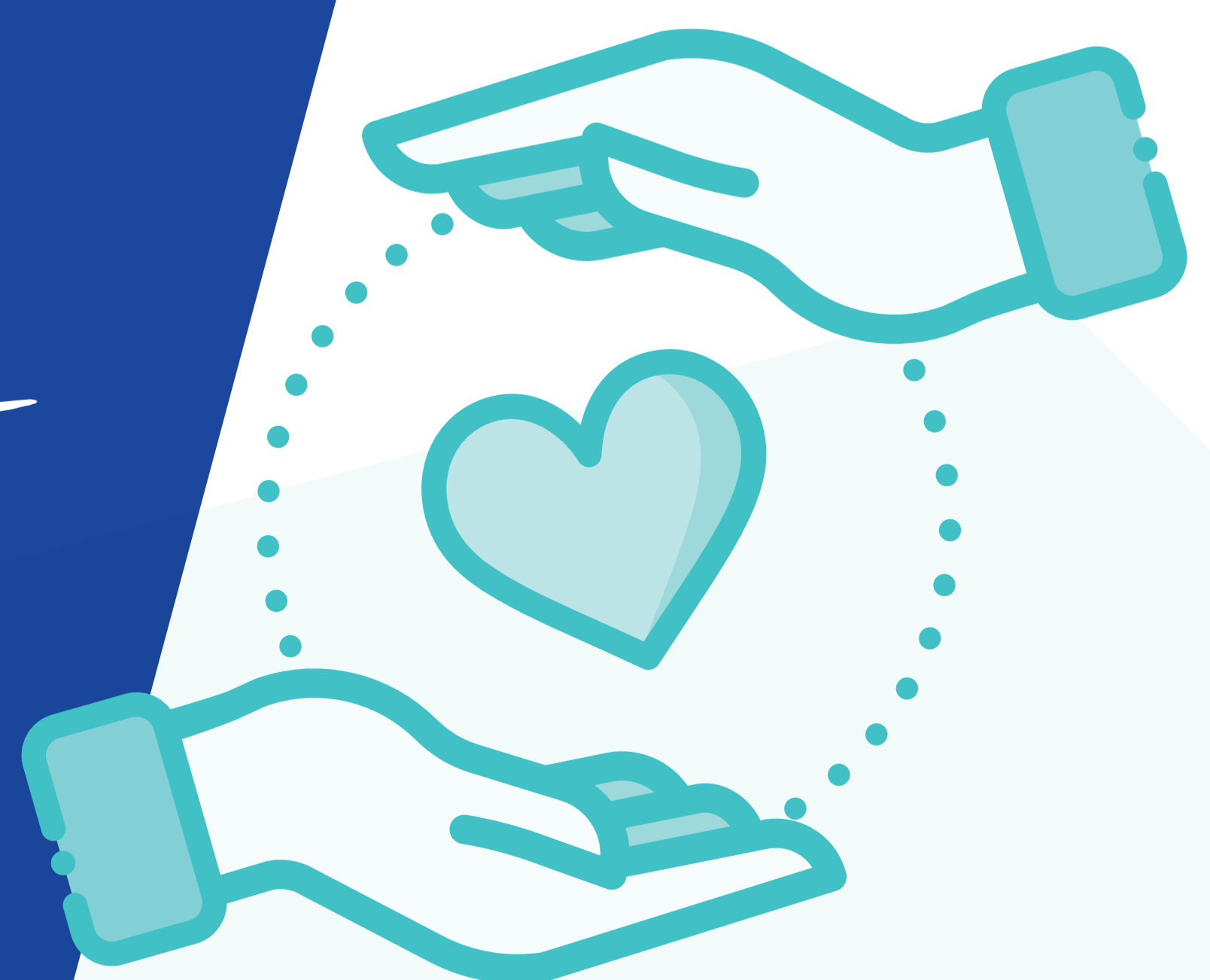


- Le service de santé au travail (médecin du travail, éventuellement assistante sociale et psychologue)
- Le service en charge des Ressources Humaines
- Le Conseil Social et Economique (action sociale)
- La mutuelle/ L'organisme de prévoyance

Ces interlocuteurs peuvent vous aider à faire le point sur la situation (santé, finances, etc), vous informer sur les aides disponibles ou vos droits (congé aidant par exemple).



Prenons soin de ceux qui aident



Les partenaires :

Quelles solutions pour soutenir les aidants ?



Les besoins des aidants



Les solutions



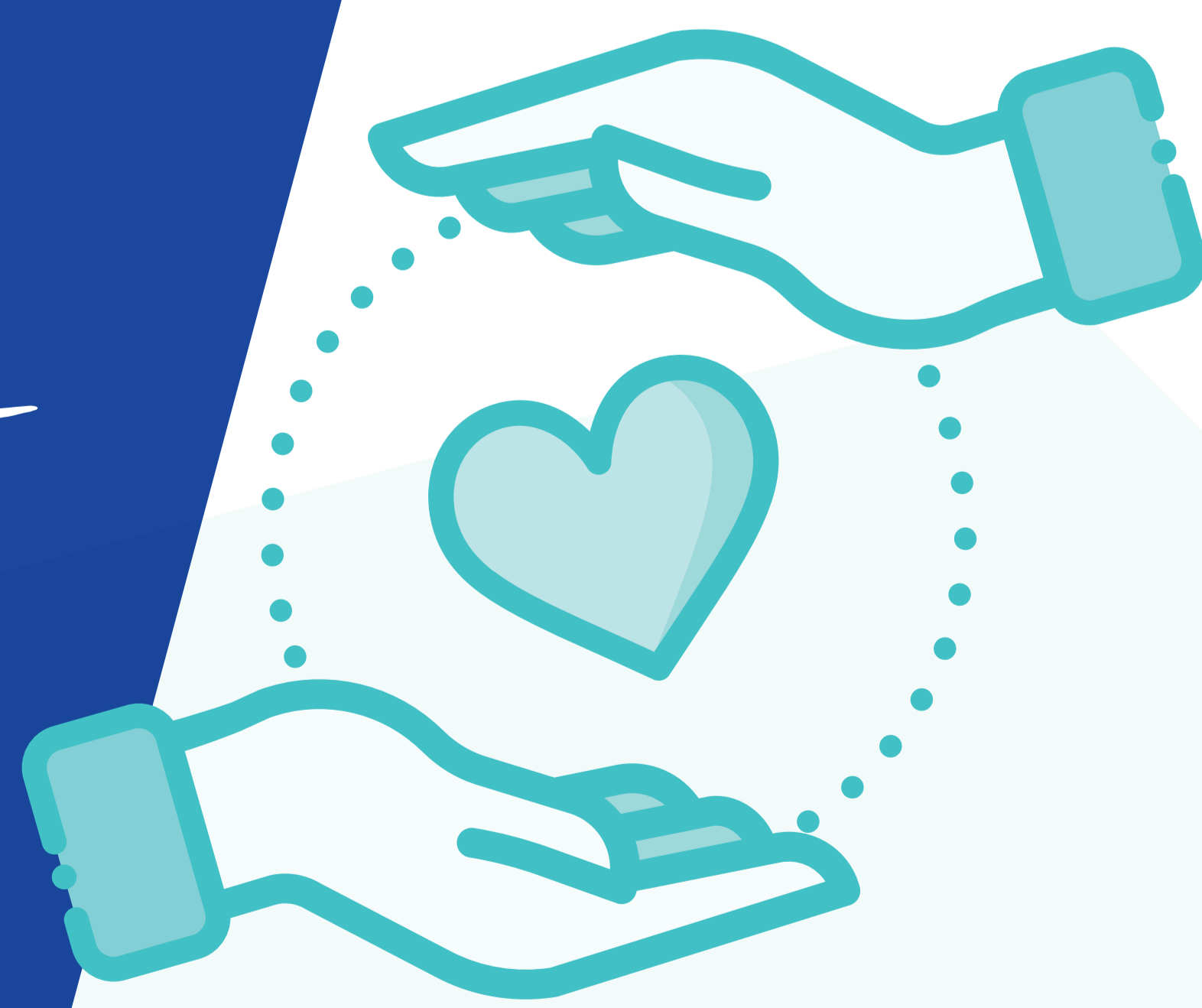
Vers qui je peux me tourner ?



- **Maison Départementale des personnes handicapées (MDPH)**
- **Conseil Départemental**
- **Structures de répit**
- **Associations**
(exemples : France Alzheimer, Ligue contre le cancer, UNAFAM, APF, UNAPEI)



Prenons soin de ceux qui aident



Les partenaires :