NEWSLETTER DES AIDANTS

#1

Qu'est-ce qu'un aidant ?

L'importance de se reconnaître !

Aujourd'hui, tout le monde connait une personne qui perd ou qui a perdu son autonomie. Un handicap, une pathologie, le vieillissement sont des facteurs pouvant conduire à une dépendance, plus ou moins importante.

Le plus souvent naturellement, un proche lui vient en aide. Il assure des actes essentiels de la vie quotidienne (activités domestiques, courses, ménage, toilette, soins, démarches administratives, soutien psychologique, vigilance, coordination d'intervenants à domicile…) et assume des responsabilités qui peuvent s'alourdir, pouvant mener jusqu'à l'épuisement physique et psychique. Il met ainsi en jeu sa propre santé.

La CPTS Nice Nord et ses Collines, en partenariat avec l'Association ARA (Accompagnement et Répit des Aidants), souhaite vous donner rendez vous, à travers cette newsletter, pour vous informer sur les différentes aides / dispositifs existants, sur notre territoire, afin de soulager les Aidants.

Nous entendons de plus en plus parler "d' Aidant" : c'est quoi être un Aidant ?

Face à l'importance incontournable de la place des aidants dans notre système de santé, la loi du 28 décembre 2015 indique :
" un aidant est une personne qui vient en aide, de manière régulière, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. "
La personne aidée peut être un membre de la famille, un ami, un voisin…

Face à la diversité des tâches (les soins d'hygiène, la surveillance, la coordination et la gestion administrative…), l' Aidant peut ressentir des difficultés qui s'accentuent dans la durée, notamment :

- Dans les rapports avec l'administration (manque d'information complexité administrative)
- Un manque de temps pour soi
- Une fatigue et des conséquences physiques et mentales
- Un déséquilibre dans sa vie familiale, sociale, professionnelle
- Des répercussions financières

En France, Le nombre d'aidants est estimé à 11 millions de personnes, chiffre certainement inférieur à la réalité par la difficulté de se reconnaître soi-même Aidant.

Cependant, la notoriété de l'Aidant progresse:
aujourd'hui une personne sur deux déclare en avoir entendu parler.

Mais c'est tout à fait différent lorsqu'on y est confrontée directement : effectivement le proche réagit et se définit d'abord comme le parent, l'ami de cette personne qui a besoin d'aide. Chacun vit cette expérience comme il le peut et c'est le plus souvent quand ses propres limites sont atteintes que l' Aidant recherche un soutien.

C'est pourquoi il est primordial de savoir que vous n'êtes pas seul à vivre un isolement, une solitude et un stress à devoir de plus en plus tout gérer.

Quelques chiffres clés !

- Près d'un aidant sur deux ne se reconnaît pas comme tel et exerce simultanément une activité professionnelle
- 1 sur 3 ignore qu'il est Aidant
- En 2030, on estime que 1 actif sur 4 sera Aidant !

Ça change quoi de le savoir ?

Les situations sont plurielles, chacun a son parcours de vie, mais en définissant ce rôle, les pouvoirs publics et les associations peuvent vous soutenir et vous accompagner.

Les aidants peuvent bénéficier d'aides administratives, financières, professionnelles, des accompagnements dans toutes les étapes qu'il va traverser, un soutien psychologique, des moments de répit…

Nombreux sont ceux qui viennent chercher des renseignements, des moments d' échange, des conseils auprès d'Associations comme ARA. Mais, pour la moitié d' entre elles, elles ne se considèrent pas comme Aidant.

C' est le plus souvent lorsque les limites physiques et mentales sont atteintes ou même dépassées qu' elles s' autorisent à demander et à accepter de l' aide. Il s' écoule parfois plusieurs années pendant lesquelles elles essaient de se débrouiller seules quitte à s' épuiser physiquement et mentalement.

Ce que l'on appelle auto-reconnaissance est difficile et complexe : aider un proche est d'abord une réaction spontanée mue par l'attachement, le devoir, l'urgence ou l'obligation selon les cas.

C'est pourquoi il revient aussi aux professionnels du secteur sanitaire de repérer les Aidants et de les informer sur les aides / dispositifs existants.

Du fait de l'accélération du vieillissement de la population, de la prise en charge des maladies chroniques, de la politique ambulatoire de santé, il est plus que probable que chacun d'entre nous a été, est ou sera concerné par cette thématique. C'est un problème sociétal, systémique dont il faut s'occuper.

Chaque trimestre, nous vous présentons nos partenaires:

ARA Accompagnement et Répit des Aidants
06 17 85 88 34
https://www.araassociation.fr
araassociation06@gmail.com
Son objectif : informe, soutient et accompagne tous les aidants.

Maison de l'Autonomie des Alpes Maritimes
Adresse:27 boulevard Paul Montel, 06200 Nice
0 805 56 60 06
https://mda.departement06.fr/aidant
lieu d'accueil privilégié pour les aidants, où ils peuvent trouver écoute, conseils et orientation / offrir des solutions de répit, permettant aux aidants de prendre du temps pour eux-mêmes.

ADRESSE DES AIDANTS NICE
9 rue Barralis 06000 Nice
04 97 13 57 77
https://aidants.nice.fr/fr
ladressedesaidants@ccas-nice.fr
Lieu ressource et convivial ouvert à tous les aidants niçois afin de les accueillir, les informer, les écouter et les orienter.

CPTS NICE NORD ET SES COLLINES
https://cpts-nice-nord-et-ses-collines
06 59 25 24 68
cpts.nicenord.collines.adm@gmail.com
Vous accompagne et vous oriente dans toutes vos démarches relatives à votre santé./ recherche de professionnels

Prochaine newsletter:

" Difficultés, besoins des aidants "

Ne pas jeter sur la voie publique - CPTS Nice Nord et ses Collines association Loi 1901 - N° RNA : W062017048