



"La Santé des Aidants parlons-en !"

Un aidant est : « La personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut-être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, etc. »*

* Définition de la COFACE (Confédération des Organisations Familiales de l'Union Européenne)

Contexte

Les AIDANTS en France c'est 8,3 millions de personnes (52 ans d'âge moyen). 57 % d'entre eux sont des femmes.

Leur implication est importante : 26% aide au moins une fois par jour, 47% au moins une fois par semaine. De 7 à 20 h00 hebdomadaire, est le temps moyen consacré par un Aidant.

47% des Aidants sont en activité professionnelle, soit 4 millions d'Aidants actifs en France.

Etre Aidant entraîne des conséquences psychiques (stress, anxiété), sociales (réduction du temps de loisirs, moins de relations sociales) corporelles (fatigue, maladie). On constate pour 56% des Aidants un état de santé médical affecté. Pour exemple, 18% des aidants ont renoncé à des soins au cours des 18 derniers mois.

La vie professionnelle est elle aussi impactée par des états de stress, de fatigue ou d' absences répétées. Certains demandent même à modifier la nature de leur travail.

(Sources : Panel national des aidants BVA-Fondation Norvatis 2010
Soulier N, 2012 « Aider un proche âgé à domicile : la charge ressentie », DREES)

C'est pourquoi, la Fédération Nationale de la Mutualité Française souhaite développer la santé des aidants au sens large (« proches aidants » concernés pour toutes les maladies/handicap. Car, souvent invisibles, ces aidants sont pourtant des maillons essentiels de notre cohésion sociale.

La Mutualité Française Pays de la Loire souhaite favoriser la prise de conscience de la situation des aidants en contribuant à une meilleure articulation entre leur vie professionnelle et leur vie familiale.

Les Rencontres Santé

“ **La Santé des Aidants parlons-en !** ” est un thème de santé publique que nous proposons de décliner sous plusieurs formes :

- Information, sensibilisation
- Rencontre débat
- Ateliers d'éducation pour la santé

Public : Aidants en activité professionnelle : 6 personnes au minimum – 16 maximum

Objectifs :

- ❖ Permettre aux aidants en activité professionnelle
 - de préserver sa qualité de vie
 - de se maintenir en SANTE

Objectifs spécifiques :

- Promouvoir les bénéfices et bienfaits de la préservation d'une qualité d'être pour se préserver de l'usure et de la fatigue.
- Permettre la rencontre entre aidants pour faciliter le partage des expériences, savoirs et questionnements.
- Repérer les facteurs favorisant le maintien d'une bonne santé physique, psychique et sociale.
- Développer les compétences de chacun pour devenir acteur de sa santé

Démarche : Mise en situation. Pouvoir développer ses compétences grâce à des exercices pratiques.

Interactive : EXPERIMENTATION dans les 3 axes physique, bien être mental, social, ECHANGES et DEVELOPPEMENT de COMPETENCES.

Notre positionnement se place davantage dans la consolidation à rester en santé plutôt que celle d'apprendre à devenir aidant.

! Il s'agira aussi dans les ateliers, de donner des astuces et des outils qui sont réutilisables par chacun favorisant ainsi le cheminement entre les ateliers.

Prochaines dates des ateliers « aide aux aidants » : **lundi 4/2, 18/2/2019 ; 4/3, 18/3/2019 à 14h salle des Chênes, bellevue,** près du STADE DE FOOTBALL (direction Treillieres), **sur la commune de Grandchamp des Fontaines.**