

Qu'est-ce qu'un aidant proche ?

C'est une personne qui apporte un soutien régulier et fréquent, de manière non professionnelle, à une autre personne en perte d'autonomie, que ce soit en raison de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap.

Pourquoi devenir aidant proche ?

Devenir aidant proche est un choix.

Le voisin, l'ami ou l'enfant qui fait des courses de temps en temps pour une personne fragilisée fait le choix d'aider cette personne. La personne qui au quotidien, l'aide dans la vie de tous les jours aussi.

Ce qui différencie ces deux aidants, c'est la notion de fréquence. Parfois les choses s'imposent d'elles-mêmes... Nous devenons souvent aidant proche sans nous en rendre compte... Y sommes-nous préparés ?

Je vous explique...

Devenir aidant proche ne s'apprend pas, c'est un processus naturel. Nous devons absolument en prendre conscience pour ne pas mettre notre santé en péril.

Pourquoi ?

Les aidants familiaux qui parfois s'ignorent, sont confrontés à de nombreux risques, sur le plan physique, psychologique et social. L'épuisement, le stress, l'isolement en sont quelques exemples. Il est donc crucial de reconnaître ces risques.

Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre...

Pour prétendre aider une personne au quotidien avec bienveillance, il faut reconnaître ses limites et chercher du soutien. Prendre soin de sa propre santé est essentiel



Attention !

Ce n'est pas simple de reconnaître nos difficultés sans se sentir coupable ! C'est pourtant indispensable pour tenir sur le long terme !

Prendre soin de soi en tant qu'aidant, c'est un investissement pour soi et pour la personne aidée. Il est essentiel de trouver un équilibre entre les responsabilités d'aidant et ses propres besoins. C'est capital !

Comment faire ?

- 1) Reconnaître et accepter ses limites :
 - Ne pas hésiter à demander de l'aide pour soi et pour l'autre.
 - Fixer des limites claires, oser dire non.
 - Accepter que tout ne puisse pas être parfait 😊
- 2) Préserver sa santé physique :
 - Faire régulièrement de l'exercice.
 - Manger et boire suffisamment.
 - Se reposer, et dormir suffisamment.
 - S'accorder des moments de détente.
- 3) Préserver sa santé mentale :
 - Écouter ses émotions.
 - Se faire plaisir.
 - Participer à des groupes de soutien.
 - Chercher un soutien professionnel si nécessaire.
- 4) Organiser son quotidien :
 - Planifier des moments de répit.
 - Déléguer les tâches.
 - Utiliser des services d'aide à domicile.

Des aides existent

En Belgique, il existe des dispositifs pour soutenir les aidants proches,

- La reconnaissance du statut d'aidant proche : Certaines mutuelles offrent des aides et des avantages spécifiques aux aidants proches
- Le congé d'aidant proche : Ce congé permet aux travailleurs de prendre du temps pour s'occuper de leur proche sans perdre leur emploi
- Des aides financières et des services d'aide à domicile : Pour soulager les aidants dans leur quotidien

Des structures de jours sont également disponibles

- Les centres d'accueil et de soins de jour
- Les hôpitaux de jour gériatriques

Une offre de soin ambulatoire pour permettre aux aidants de « souffler »

Vous souhaitez en savoir plus, vous vous sentez concerné ?

Je peux vous guider, Il vous suffit de me contacter.

Infirmière de formation au contact des personnes âgées depuis près de 30 ans, je mets mon expertise à votre service...

Visitez mon site via l'adresse

iacap.fr

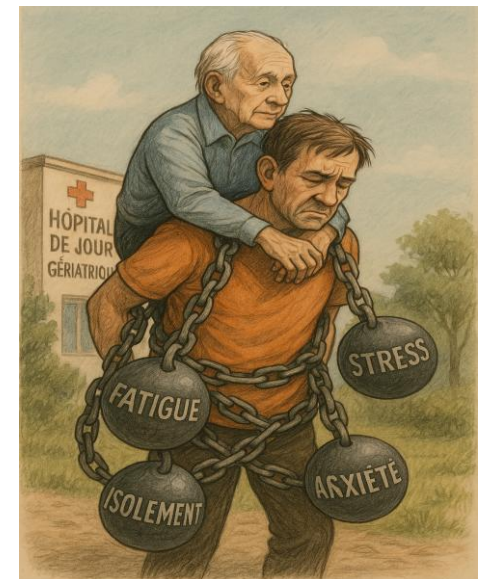
Vous pouvez également scanner le Qr code



Découvrez qui je suis et ce que je peux faire pour vous. Conseils personnalisés, formations, ateliers pratiques, différentes formules sont disponibles

Soyez curieux, ce n'est pas toujours un vilain défaut !

Devenir aidant proche...



Information
Accompagnement,
Coaching des aidants
proches