

## Le repos, le bien-être

### Des aidants témoignent

*"Nous les aidants, nous sommes presque toujours fatigués parce que nous sommes aidants parfois 24h/24h et que notre "travail" c'est sans arrêt, 7 jours sur 7, 365 jours par an."*

*"Cela fait des années et des années que nous ne sommes pas partis en vacances avec mon mari. Déjà, l'été, il y a moins d'infirmiers pour lui faire ses soins, parce qu'eux aussi, ils prennent des vacances. Donc, si on veut aller au bord de la mer par exemple, il faut faire tout un tas de démarches pour en trouver qui connaissent bien la maladie et les soins à faire. En même temps, il faut des endroits adaptés sur place pour se loger. Bref, on est découragés d'avance."*

La fatigue est une difficulté voire une souffrance très souvent exprimée par les aidants.

Cette fatigue est liée à la répétition des mêmes gestes chaque jour, la charge de travail, l'impression pour certains de devoir savoir "tout faire", l'inquiétude face à l'évolution de la maladie ou du handicap, le sentiment très fort de responsabilité que ressentent parfois les aidants, ainsi qu'au manque de sommeil. Tous ces facteurs vont entraîner pour beaucoup une surcharge, une fatigue physique et morale, voire un épuisement, parfois une (ou plusieurs) dépression(s).

Dans de trop nombreuses situations, des aidants s'épuisent, n'ont plus le temps de prendre soin d'eux, n'ont pas " la tête" à penser à leur propre santé et rencontrent alors de très graves problèmes, pouvant les conduire à des hospitalisations d'urgence, au " placement" en urgence de la personne aidée, voire à leur décès prématuré.

De nombreux aidants ont d'ailleurs recours à des médicaments pour les aider au quotidien : anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs.

Il existe sur l'Essonne de plus en plus d'actions, d'initiatives, de services pour permettre aux aidants de souffler, de se reposer, de bénéficier de répit avec la personne qu'ils aident ou sans elle. Des temps de vacances et de répit partagés, des moments de loisirs, des offres de services à domicile, des possibilités de présence ou de passages la nuit, des places d'accueil temporaire ou d'accueil de jour en faveur de la personne aidée (...) se développent.

Il existe aussi des ateliers de bien-être et de détente animés par des socio-esthéticiennes, des éducateurs sportifs, des bénévoles (...) pour offrir directement aux aidants des temps de détente et de relaxation. Cette relaxation se fait par des massages, des techniques de gestion du stress, des activités physiques adaptées. L'objectif est de permettre aux aidants de prendre soin d'eux, tant sur le plan physique que sur le plan moral.

Pour en savoir plus, cliquez sur le soutien qui vous intéresse :

- Les aides humaines à domicile
- Les familles d'accueil
- Les autres moments de répit
- Les séjours de répit partagé
- La relaxation, la gestion du stress
- Les aides au financement de vacances
- La présence de nuit
- L'accueil de jour
- L'accueil temporaire