

Plus de 9 anciens aidants sur 10 disent souffrir eux-mêmes de soucis de santé.

Face à ce constat,, l'association Avec Nos Proches se mobilise du lundi 3 avril au vendredi 7 avril, journée mondiale de la santé en proposant une série d'actions (webinaires, ateliers par téléphone...) à destination des professionnels de santé, des aidants et des anciens aidants pour sensibiliser sur l'importance de prendre soin aussi de sa santé.

Aujourd'hui 1 Français sur 6 prend soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou la vieillesse. Cet accompagnement a des répercussions sur leur santé. Le résultat est édifiant : plus de 9 anciens aidants sur 10 disent souffrir de répercussions sur leur propre santé selon le premier baromètre national des anciens aidants de l'association Avec Nos Proches. Des effets qui peuvent se faire sentir plus de dix ans après la fin de l'accompagnement d'un proche.

21 % des anciens aidants connaissent des troubles du sommeil

Selon le baromètre national des anciens aidants, l'apparition de troubles du sommeil est une conséquence pour 21% d'anciens aidants interrogés. « Ma mère était dans un état d'épuisement extrême avec des problèmes d'insomnies, et une difficulté pour s'alimenter » témoigne Sophie, 36 ans. Plus graves encore, les problèmes psychologiques ou psychiatriques (épousé, anxiété...) concernent près d'un quart des anciens aidants.

Renoncer à ses propres soins

Beaucoup d'aidants reportent ou renoncent aux soins par manque de temps ou de considération de leur propre santé. Les problèmes de santé antérieurs sont aggravés. « J'ai mis des années à me remettre, à aller consulter un médecin. J'ai un problème de vue, c'est même dangereux de conduire dans mon état, il m'a fallu énormément de temps pour réapprendre à vivre » témoigne Mariam, ancienne aidante de 57 ans.

Sensibiliser pour identifier les souffrances des aidants

Les professionnels de santé ont un contact direct et privilégié avec les aidants tout au long du parcours de soin de leur patient. En effet, qui est mieux placé qu'un médecin, une infirmière, un pharmacien pour conseiller à une personne de prendre soin de sa santé ?

À propos d'Avec Nos Proches. Avec plus de 6 000 appels en 2023, l'association Avec Nos Proches soutient les aidants avec une ligne d'écoute nationale le 01 84 72 94 72 et des ateliers par téléphone. Au bout du fil, des anciens aidants qui sont passés par là.
www.avecnosproches.com