

Nom :

Prénom :

Date de naissance : __/__/____

15. Être aidant

Le terme **d'aidant** (professionnel ou non) est attribué à **toute personne qui apporte un soutien à une personne dépendante dans les actes essentiels de la vie ou qui a besoin d'une surveillance régulière.**

Le proche aidant ou l'aidant familial désigne la personne faisant partie de l'entourage de la personne dépendante et lui venant en aide. Parfois, cela peut-être quelqu'un d'extérieur à la famille, un voisin, un ami.

La relation aidant-aidé

Accompagner un proche en perte d'autonomie bouleverse le quotidien. Il faut pouvoir instaurer une **relation harmonieuse et équilibrée entre aidant/aidé/soignants** qui permet d'optimiser l'accompagnement.

La qualité de vie de chacun dépend également des loisirs et activités sociales, culturelles ou éducatives que vous partagez. Il existe en France de nombreuses solutions permettant aux aidés et aux aidants de trouver des temps de loisirs partagés et des temps de relations sociales de qualité, notamment au travers d'associations. Dans la mesure du possible, partagez quelques activités avec votre proche : faites-lui la lecture, regardez ensemble un bon film, si possible faites une balade...

Ne l'oubliez pas, la maladie est aussi une épreuve pour vous. Elle affecte votre vie, la vision de votre proche et celle de votre avenir ensemble. Autorisez-vous à vous reposer, à vous éloigner par moments pour reprendre votre souffle, à trouver vous aussi de l'aide. Vous devez vous sentir bien vous-même pour pouvoir aider une personne malade : **vous devez vous préserver !**

Pendant que votre proche est pris en charge par des professionnels, aménagez des temps pour vous, poursuivez les activités qui vous apportent du bien être : lire, pratiquer une activité physique, partager un moment avec des amis, aller au cinéma, faire du shopping, etc.

En tant qu'aidant, vous aurez certainement les démarches administratives à réaliser pour ou avec la personne malade. Dans un premier temps, vous rencontrerez le **médecin généraliste** qui vous oriente, en général, vers le **CLIC** (Centre Local d'Information et de Coordination) ou **CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale) selon les régions.

Ces structures de proximité vous guideront dans les démarches administratives, dans l'évaluation des besoins de votre proche et sur les aides auxquelles vous avez droit.

Vous pourrez également trouver de l'aide auprès de l'**assistante sociale** de la mairie ou de l'hôpital et l'**Association Française des Aidants** peut vous aider et vous soutenir.

Des **ateliers d'éducation thérapeutique (ETP)** pour l'aidant vous permettent de sortir de l'isolement mais également d'acquérir et développer des connaissances et des compétences de soin, d'accompagnement, d'adaptation (savoir-faire, pouvoir faire, savoir être). Lors de ces ateliers, le parcours complet est balayé et l'échange permet d'évoquer les situations habituelles ou spécifiques et de s'enrichir de conseils des professionnels et de l'expérience des autres aidants.