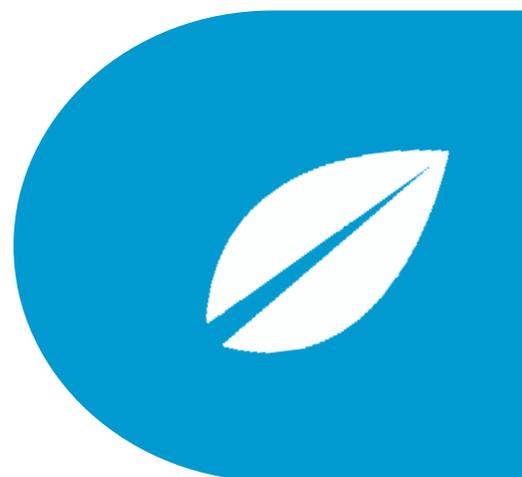


RAPPORT D'ACTIVITE 2018

ACTION YVELINOISE AU DEVELOPPEMENT DE L'AIDE AUX AIDANTS



.....

Sommaire

1. Préambule	2
2. Pourquoi un service d'accompagnement des aidants ?.....	3
3. Portrait de la personne aidante	5
4. Données quantitatives de l'activité du service AYDA.....	7
5. Les Actions d'information et de sensibilisation.....	10
5.1. Le Journal des Aidants	10
5.2. Colloque à l'attention des professionnels	12
5.3. Forum de sensibilisation en entreprise	13
6. Ateliers Répit	15
7. Accompagnement à l'inclusion numérique.....	25
7.1. Le Café Multimédia.	25
7.2. Mix'âge.	26
8. Perspectives du service.	27
9. Conclusion.	28

1. Préambule

La Fédération A.L.D.S., située au

25 Avenue des Aulnes

78250 MEULAN-EN-YVELINES,

a été créée par des médecins de ville du canton de Meulan. Le concept de la Fédération A.L.D.S. est la création de structures et de services permettant et favorisant le maintien à domicile des personnes âgées dépendantes et/ou handicapées, dans un territoire de proximité.

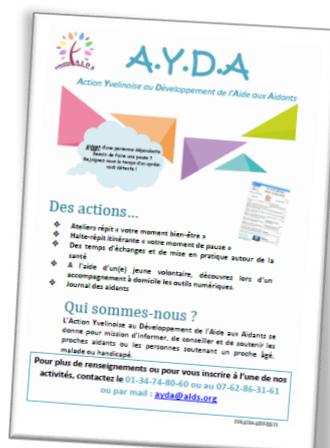
Les communes adhérentes à notre structure, soit 26 communes du nord des Yvelines, bénéficient de l'accès à nos différents services et offres de soins, à savoir :

- le Service d'Aide à la Personne SAP-ALDS,
- le Service de Soins Infirmiers A Domicile SSIAD dont l'Equipe Spécialisée Alzheimer,
- le SPASAD,
- la MAIA et la gestion de cas,
- le réseau de santé GRYN,
- et le service AYDA – Action Yvelinoise au Développement de l'Aide aux Aidants depuis novembre 2017.

Voilà près de 35 ans que la Fédération A.L.D.S. est un acteur incontournable dans le secteur du maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie, âgées et/ou en situation de handicap sur son territoire. En effet, disposant d'une palette de services semi-intégrés autour de la personne prise en charge, la Fédération A.L.D.S., par son concept de guichet unique, est donc un outil d'appui, d'accompagnement, de conseils et de soins auprès des professionnels de santé et du secteur social et médico-social.

Fort de son savoir, nos équipes tentent de rester dynamiques dans leur démarche de communication en s'impliquant dans les appels à projet, ainsi qu'en participant activement aux réflexions sur la question du soutien auprès des proches aidants.

A ce titre, la Fédération s'est investie dans la mise en œuvre de cette nouvelle offre de service à destination des personnes accompagnant leur proche âgé, malade et/ou handicapé.



2. Pourquoi un service d'accompagnement des aidants ?

Des millions « d'invisibles », 11 millions sur les dernières estimations, accompagnent au quotidien un proche malade, âgé ou handicapé. Les différents services de la Fédération ALDS, au cœur de l'exercice médico-social et sanitaire, côtoient quotidiennement ces « invisibles ». Au fil des années, les professionnels de la Fédération ont observé un rôle croissant de ces aidants à leurs côtés.

La perte d'autonomie du bénéficiaire s'accroissant au cours des mois, voire des années d'accompagnement par les professionnels de la Fédération, le lien entre l'aidant et les professionnels d'accompagnement se tisse, se renforce, s'intensifie. Ces mêmes professionnels se font observateurs de l'implication de l'aidant qui assiste, se dévoue, reste à l'écoute, coordonne la situation de son proche, aide, accompagne, protège... au prix parfois de sa propre santé et de son bien-être.

La Fédération ne pouvait rester sans réponse auprès de ces aidants et afin de rester fidèle à ses valeurs, elle a souhaité créer un service pensé pour les aidants : AYDA, Action Yvelinoise au Développement de l'Aide aux Aidants.

Ce service dédié aux aidants offre un éventail de possibilités et d'actions dans un cadre structurant permettant d'apporter une réponse aux différents besoins des aidants en les rendant actifs et acteurs.

Véritable centre de ressources et d'informations pour les proches aidants, l'AYDA se donne pour mission de rester à l'écoute et disponible auprès des aidants dans le combat contre la maladie et la perte d'autonomie.

Focus sur les missions de l'AYDA :

- Informer, répondre aux interrogations et orienter les Aidants
- Soutenir et conseiller les Aidants
- Aider à la recherche de solutions de répit adaptées, plus ou moins longues, seules, à deux ou en groupe (séjours, activités hors du domicile, groupes d'échanges et de soutien,...)

Ce service a vu le jour en Novembre 2017 après une première étape de communication et de développement de partenariats amorcée dès le mois de septembre 2017.

Sur cette année 2018, l'équipe du service a rassemblé une coordinatrice de projet à 0,75 ETP, une assistante administrative à 0,50 ETP jusqu'à l'été 2017. Une volontaire en contrat civique a rejoint l'équipe en septembre 2018. En fin d'année 2018, le poste d'assistante administrative a pu évoluer vers un poste de chargé de mission junior en alternance alors que le temps de la coordinatrice s'est vu réduit à 0,20 ETP en raison d'un ajustement de ses missions.

L'AYDA est un service s'organisant selon plusieurs axes :



La coordination des actions du service s'inscrit à la fois dans la régularité, la complémentarité et la diversité. Pour cela, les missions de l'équipe AYDA sont :

- le repérage des aidants au travers d'un travail de partenariat avec les services internes et externes à la Fédération ALDS,
- la préparation et l'organisation des ateliers répit et réunions d'information de l'action "Prendre soin de soi, Prendre soin de l'autre",
- la coordination de l'action « Café Multimédia »,
- la coordination de l'action Mix'âge permettant un suivi des aidants via des visites à domicile de volontaires au titre des contrats civiques,
- l'organisation d'actions d'information et de sensibilisation auprès du grand public mais aussi au sein d'entreprises afin d'aller aux devants des aidants en activité salariée,
- la communication autour de chaque offre et action, l'articulation entre les différentes actions (Prendre soins de soi - prendre soin des autres, Journal des Aidants, café multimédia, Mix'âge...),

- la création et le renforcement des liens avec les plateformes d'accompagnement et de répit, mais aussi avec l'ensemble des acteurs concernés par le projet d'accompagnement des proches aidants,
- la recherche de nouveaux partenariats afin d'apporter une réponse aux besoins repérés des aidants mais pour lesquels une solution reste à proposer (ligne d'écoute & de soutien, aide à la recherche de solutions de répit, la question des aidants en activité professionnelle...),
- la recherche de financement afin de pérenniser l'offre du service et également d'élargir la réponse aux besoins des aidants.

3. Portrait de la personne aidante

La fondation APRIL a partagé, pour la troisième année consécutive, les résultats de leur baromètre des aidants en partenariat avec l'Institut de sondage BVA.

On dénombre aujourd'hui près de 11 millions d'aidants en France, parmi eux 19% apportent de l'aide régulièrement et bénévolement à un proche malade, en situation de dépendance ou de handicap. Ces 19 % sont exposés plus particulièrement au risque d'épuisement ou de « burn out » émotionnel du fait :

- D'une trop grande charge émotionnelle,
- D'une fragilisation de la relation entre l'aidant et l'aidé,
- D'une situation financière se fragilisant petit à petit,
- D'une forte accumulation de la fatigue.

L'aidant est, le plus souvent une femme, il a moins de 65 ans et est en activité professionnelle :



Plus de 1/3 des aidants remplissent cette fonction seul, ce qui majore encore le risque d'épuisement. 66% des « aidés » vivent à leur domicile et 19% vivent chez l'aidant. On remarque que dans le premier cas, les aidants vivent souvent à proximité de leur proche (83% vivent à moins de 50 km et 57% à moins de 10 km).

Profil des aidants sur AYDA

- 3 aidants sur 4 sont de sexe féminin
- 70% ont plus de 60 ans et dépendent essentiellement de la CNAV
- 67 % sont retraités, certains aidants ont maintenu leur activité après 60 ans. Dans ce cas précis, ce sont toujours des hommes.
- 21% vivent hors du territoire de la Fédération ALDS

Communication avec les aidants :

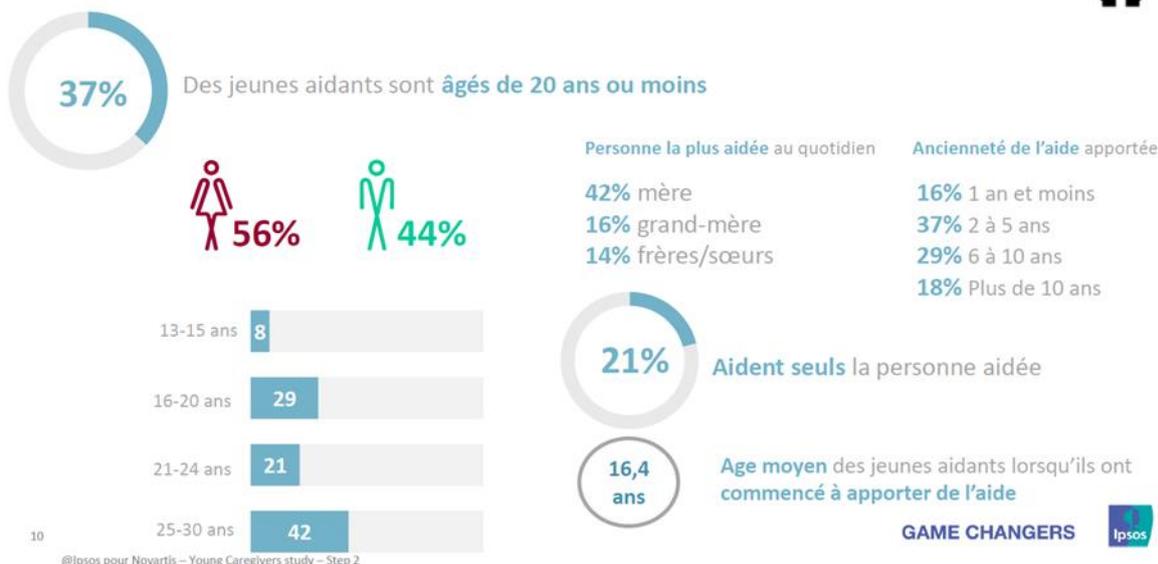
- 56% d'entre eux souhaitent rester informés par courrier
- 44% préfèrent le mail et le SMS

Enfin, il est nécessaire de s'intéresser aux « jeunes aidants », public qualifié « d'invisibles » par les associations nationales particulièrement concernées par le sujet des aidants. Les enfants, adolescents et jeunes adultes ne sont pas du tout objectivés dans les études sur le sujet des aidants. Ils semblent échapper aux structures d'accompagnement des personnes en perte d'autonomie.

En 2017, le laboratoire NOVARTIS, en partenariat avec l'Institut IPSOS, a mené une enquête intitulée « Qui sont les jeunes aidants aujourd'hui en France ? » auprès de 501 jeunes âgés de 13 à 30 ans.

Voici le profil de ces « jeunes aidants » selon cette enquête :

Qui avons-nous interrogé ? (501 jeunes aidants – anciens et actuels – interrogés)



Cette enquête valorise le rôle des jeunes aidants en montrant que pour 94% des jeunes aidants, les apports personnels de cette situation aident dans la construction de leur identité au travers de sentiments tels que la maturité (82%) ou le sentiment de mieux comprendre les adultes (84%). Cette situation a néanmoins des retentissements multiples dans leur vie quotidienne d'adolescent et jeune

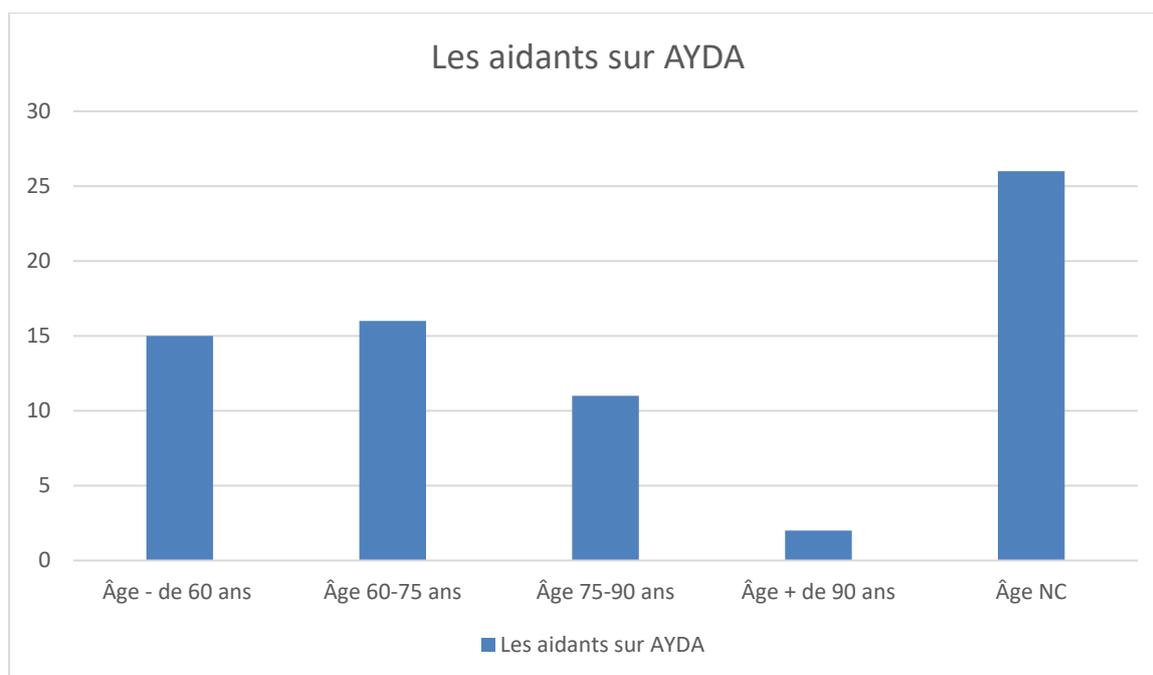
adulte et au final, 21% des jeunes aidants actuels ressentent à minima un fardeau modéré voire sévère (selon les critères du fardeau de Zarit).¹

4. Données quantitatives de l'activité du service AYDA.

Cette première année complète de vie du service AYDA au sein des autres services de la Fédération ALDS a nécessité, au cours des premiers mois, quelques ajustements en termes d'organisation, d'orientation des aidants vers le service, de communication interne et externe afin de permettre aux professionnels et aux aidants de trouver ressources, soutien et amélioration de la qualité de l'accompagnement du proche en perte d'autonomie.

File active	70
Femmes	50
Hommes	20
Lien de parenté : conjoint	40
Lien de parenté : ascendant - descendant	26
Lien de parenté même génération hors conjoint	1
Lien de parenté non précisé	3
Sorties	11

¹ Extrait du Diagnostic Territorial Partagé « Aide aux Aidants », réalisé de septembre 2018 à Mai 2019 par Mme Valérie Plantecoste et Mme Stéphanie Gautier de la Conférence des Financeurs des Yvelines.



Les bénéficiaires du service sont en grande majorité à la retraite. Les aidants âgés de moins de 60 ans n'expriment pas les mêmes besoins que les aidants retraités. L'écoute et le répit restent les besoins exprimés par les personnes en situation de retraite alors que la demande d'information, d'orientation et la mise en place de professionnels "relais" sont prioritaires par les aidants en activité professionnelle.

L'éloignement géographique est significatif pour les aidants qui ne sont pas de la même génération que la personne en perte d'autonomie. Ce qui explique le fait que certains bénéficiaires ne résident pas sur le territoire de la Fédération ALDS. Pour autant, les aidants peuvent bénéficier d'un soutien distanciel auprès de l'équipe AYDA.

Statistiques communes des Aidants - 2017/2018

Aubergenville			Jambville	
AYDA	3		AYDA	2
Aulnay-sur-Mauldre			Juziers	
AYDA	1		AYDA	2
Bouafle			Les Mureaux	
AYDA	1		AYDA	3
Chapet			Mantes la Jolie	
AYDA	1		AYDA	1
Cergy Saint Christophe			Meulan en Yvelines	
AYDA	1		AYDA	5
Cresprières			Orgeval	
AYDA	1		AYDA	2
Ecquevilly			Poissy	
AYDA	2		AYDA	1
Epone			Triel sur Seine	
AYDA	1		AYDA	9
Gaillon sur Montcient			Verneuil sur Seine	
AYDA	1		AYDA	4
Hardricourt			Vernouillet	
AYDA	1		AYDA	6
			Villennes sur Seine	
			AYDA	1

secteur
hors secteur

A noter que sur 70 aidants orientés et accompagnés par l'AYDA, 48 ont communiqué leur adresse postale. Les 22 personnes, n'apparaissant pas sur cette liste de répartition des bénéficiaires par commune, ont souhaité communiquer uniquement un mail ou un numéro de portable.

5. Les Actions d'information et de sensibilisation.

5.1. Le Journal des Aidants

Le besoin de s'informer sur les dispositifs existants, d'être écouté, de recourir aux aides humaines ou techniques les plus adaptées à leur situation reste l'un des premiers besoins que manifestent les aidants lors des différentes consultations locales. Ce besoin est également mis en avant dans les dernières études réalisées auprès des aidants.

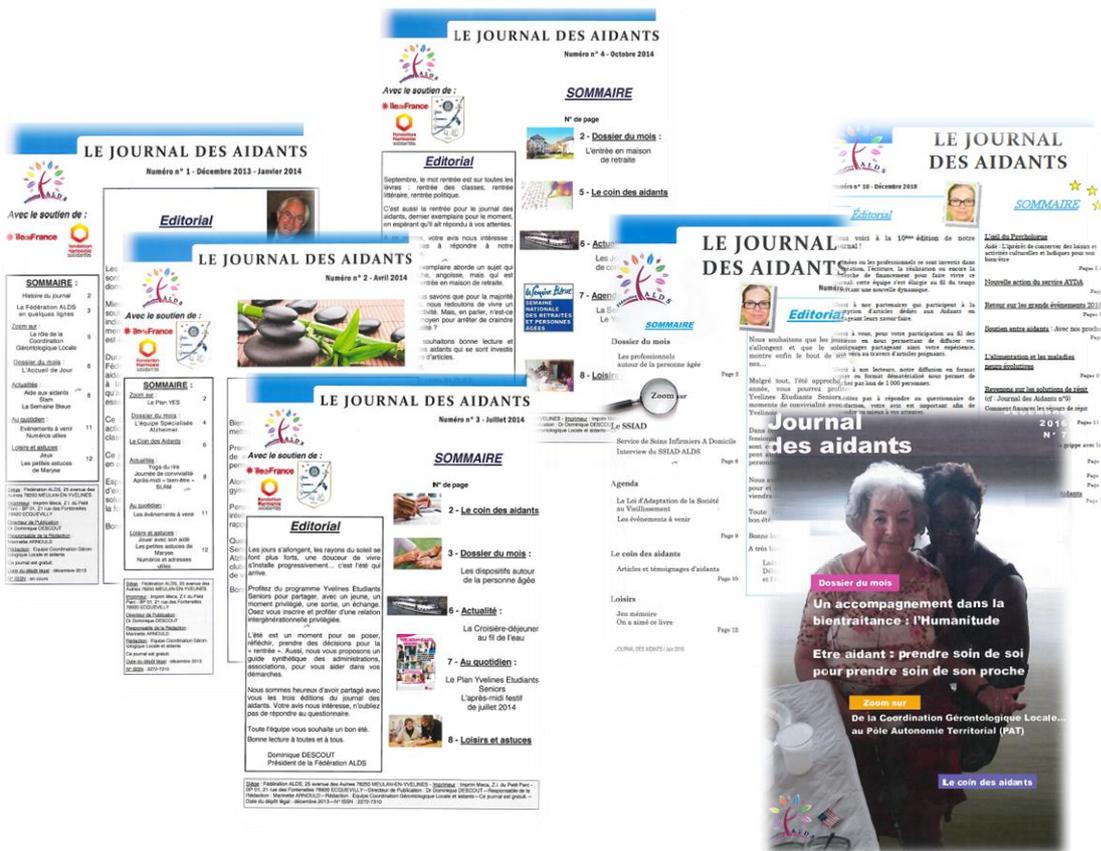
La Coordination Gérontologique Locale, rattachée à la Fédération ALDS, aujourd'hui devenue Pôle Autonomie Territoriale, proposait depuis 2012 un journal à destination des proches aidants. L'équipe de la Coordination Gérontologique Locale et quelques aidants constituait alors l'équipe de rédaction de ce journal. Les partenaires de réalisation et de diffusion ont ensuite évolué en fonction des réorganisations successives des services médico-sociaux du territoire afin de poursuivre l'édition du journal de manière biannuelle.

Il est, depuis 2017, écrit et mis en pages par une assistante administrative de la Fédération ALDS, investie sur le sujet des aidants. A ses côtés, l'AYDA apporte sa contribution avec les ressources de l'équipe mais aussi avec la participation régulière de partenaires acceptant de rédiger des articles sur les thèmes retenus sur chaque édition.

Les objectifs de cette action auprès des aidants sont :

- Acquérir des compétences permettant de mieux vivre avec son proche en perte d'autonomie,
- Renforcer sa confiance en ses capacités d'aidant notamment au travers du partage d'expérience,
- Connaître les ressources offertes par les institutions médicales, sociales et juridiques du territoire afin d'en tirer parti pour un mieux vivre au domicile et dans l'accompagnement de son proche,
- Recevoir l'information à domicile.

A titre d'exemple sur l'année 2018, le journal, qui initialement comptait 6 pages, propose 16 pages d'informations, astuces, articles et conseils sur les différentes solutions de répit. L'association Cettefamille a écrit un article sur l'hébergement temporaire en famille d'accueil ou comment faire pour continuer à vivre « comme à la maison ». Cette association propose un ensemble de services clé en main pour soulager les aidants dans toutes les démarches concernant l'accueil familial d'un proche. Le journal apporte l'ensemble des informations inhérentes à un thème précis, ici en l'occurrence, le répit.



Chaque édition (juillet et décembre 2018) a été imprimée à **700 exemplaires**, soit **1 400 impressions**.

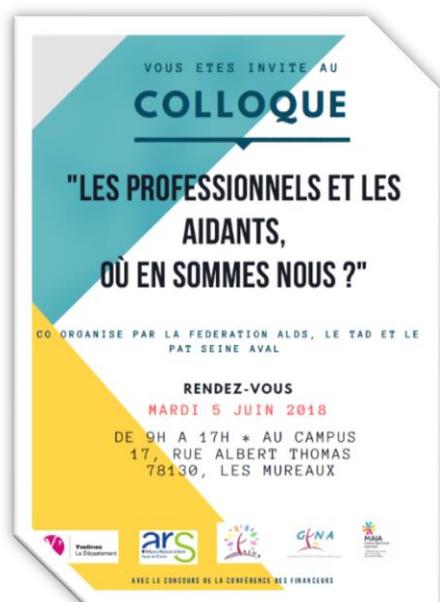
Destination des journaux :

- **220** envois courrier pour **150** aidantes et **70** aidants connus du Pôle Autonomie Territorial
- **61** envois courrier pour **44** aidantes et **17** aidants suivis par l'AYDA
- Les autres aidants connus de l'AYDA ont choisi de recevoir le journal en version dématérialisée par mail.**
- Mise à disposition des journaux dans chaque service de la Fédération ALDS et de GYNA pour une remise en mains propres par les professionnels d'évaluation et d'accompagnement au domicile.
- Mise en disposition lors des actions d'information et de sensibilisation auprès du grand public et au sein des entreprises auprès des aidants en activité salariée, dits "aidants actifs".

Sous 4 mois suivant la parution, l'ensemble des 700 impressions sont écoulées.

Le journal est également diffusé via un mailing en version dématérialisée aux professionnels susceptibles de rencontrer des aidants et partenaires de la Fédération ALDS : CCAS, centres hospitaliers, EHPAD, résidence autonomie, SAP...

5.2. Colloque à l'attention des professionnels



Le concours des aidants familiaux est indispensable aux côtés des professionnels assurant la prise en soins des personnes âgées ou en situation de handicap. La loi d'adaptation de la société au vieillissement de 2015 a permis aux proches aidants d'obtenir une certaine reconnaissance.

Une enquête de l'Association Française des Aidants, menée en 2015, auprès de 200 aidants fait apparaître que :

- 59% des aidants indiquent se sentir seuls depuis qu'ils sont aidants,
- 48% des aidants déclarent avoir des problèmes de santé qu'ils n'avaient pas avant d'être aidant
- 49% déclarent se sentir rarement pris en compte par les professionnels
- 50% ne parlent pas des difficultés liées à leur rôle d'aidant avec les professionnels de santé

Malgré la volonté certaine des professionnels, les orientations restent limitées et la mobilisation des aidants sur les actions, qui leur sont destinées, difficile.

Dans ce contexte, en septembre 2017, le Territoire d'Action Départementale Seine aval, le Pôle Autonomie Territorial du même territoire et la fédération ALDS ont initié un groupe de travail afin d'apporter des réponses adaptées et efficaces aux aidants de ce territoire.

Il a semblé indispensable, dans un premier temps, de sensibiliser les professionnels et leur donner des outils.

La réflexion du groupe de travail a abouti à l'organisation d'une journée de colloque à destination des professionnels en lien avec les personnes dépendantes et leurs aidants familiaux.

Modérateur : Monsieur **Olivier MORICE**, Délégué Général de l'association Je t'Aide

9H à 9H30 - OUVERTURE

Monsieur **Dominique DESCOUT**
Président de la Fédération ALDS

Monsieur **Ramzi DALI**
Directeur du Territoire d'Actions Départementales

9H30 à 12H - AIDANTS : REGARDS CROISÉS

Monsieur **Franck GUICHET**
Sociologue et fondateur du bureau d'études émiCité, interviendra sur le rôle des Aidants dans l'accompagnement à domicile des personnes en perte d'autonomie ainsi que sur les difficultés rencontrées par les Aidants et les différentes modalités de soutien

Madame **Hélène ROSSINOT**
Interne en médecine et membre de la représentation française du réseau européen des internes de la santé publique - EuroNet MRPH, évoquera la santé des Aidants et l'interface entre le monde hospitalier et le domicile

Madame **Céline MARTINEZ**
Aidante de son fils âgé de 9 ans, s'exprimera sur son parcours d'Aidant

12H à 13H30 - STANDS

AYDA, PAT, INVIE78, Avec Nos Proches, Cette Famille, Association Française des Aidants, France Parkinson, JADE

13H30 à 14H30 - TABLE RONDE N°1, animée par Madame Stéphanie GAUJER « POSITIONNEMENT ET RÔLE DES PROFESSIONNELS FACE AU BESOIN D'ÉCOUTE »

Monsieur **Guy ALBOUSSIERE**
Écouteur de l'association « Avec nos proches », présentera son rôle auprès des Aidants

Témoignage vidéo : Madame **Nadine CHANGIVY**
AMP - SAP ALDS, évoquera son rôle de professionnel au domicile face au besoin d'écoute des Aidants

Madame **Laure GUILLEMIN**
Psychologue clinicienne du GRYN, s'interrogera sur le mot « écoute » et le poids des confidences des Aidants

14H30 à 15H30 - TABLE RONDE N°2, animée par Madame Audrey DULINGE « ÊTRE MIEUX INFORMÉ, POUR MIEUX AIDER »

Madame **Ariane FLORIOT**
Médecin Gériatre, s'interrogera sur les difficultés d'accès à l'information et aux ressources du territoire

Madame **Fabienne DEBERNARD**
Responsable de service à la direction de l'autonomie (MDA), évoquera la politique de la Conférence des financeurs en matière de prévention de la perte d'autonomie sur le territoire notamment sur l'axe aide aux Aidants

Témoignage vidéo : Madame **Aurore LIPS**
AMP - 'Vicky' Services, s'exprimera sur son rôle de professionnel à domicile et sur le besoin d'information

— 15H30 à 16H00 - PAUSE CAFÉ —

16H00 à 16H45 - TABLE RONDE N°3, animée par Madame Laetitia BILQUEZ « LA PLACE DE L'INNOVATION DANS L'AIDE AUX AIDANTS »

Madame **Magali SEGOND**
Chargée de mission au pôle innovation INVIE78, évoquera l'accompagnement et l'innovation dans l'aide à la personne pouvant soulager l'Aidant

Madame **Céline MARTINEZ**
Aidante de son fils de 9 ans, parlera de son expérience avec l'association JADE et de « MyExtraBox »

Témoignage vidéo d'un enfant faisant parti de l'association JADE

Présentation de « MyExtraBox » créée par Madame **Sonia SAMMOU**

16H45 à 17H - CLÔTURE

Madame **Laetitia BILQUEZ**
Déléguée Générale Fédération ALDS et GYNA

Le bilan de cette action d'information et de sensibilisation auprès des professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social a montré que 91.3% des personnes présentes estimaient avoir reçu suffisamment d'informations pour les aider à accompagner les proches aidants.

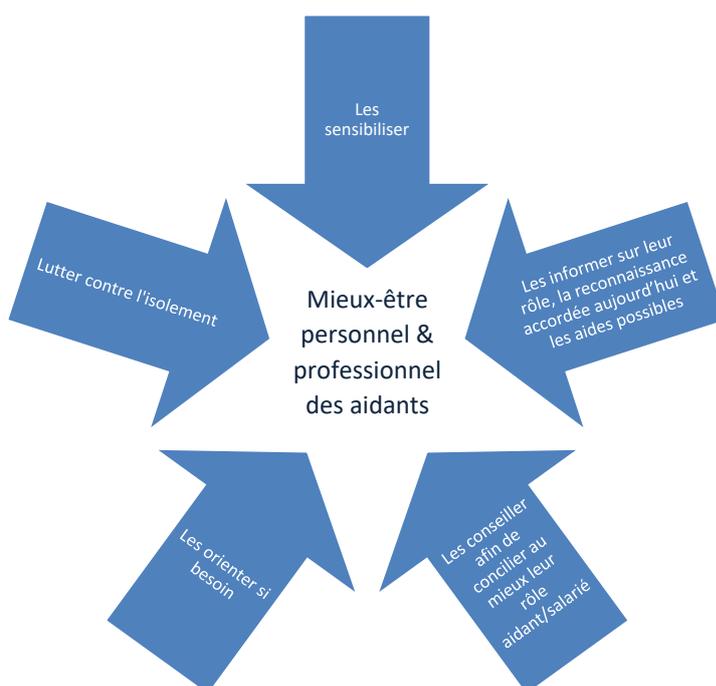
Malgré les difficultés rencontrées ce jour-là, météo difficile et chiffre record de bouchons sur l'Ile-de-France, l'action a remporté un vif intérêt. En effet, 87 personnes sur 100 inscrites se sont présentées ; 47 personnes ont répondu au questionnaire de satisfaction ; 73.3% étaient très satisfaites de cette journée et 91.5% souhaitent qu'un évènement de ce type soit renouvelé.

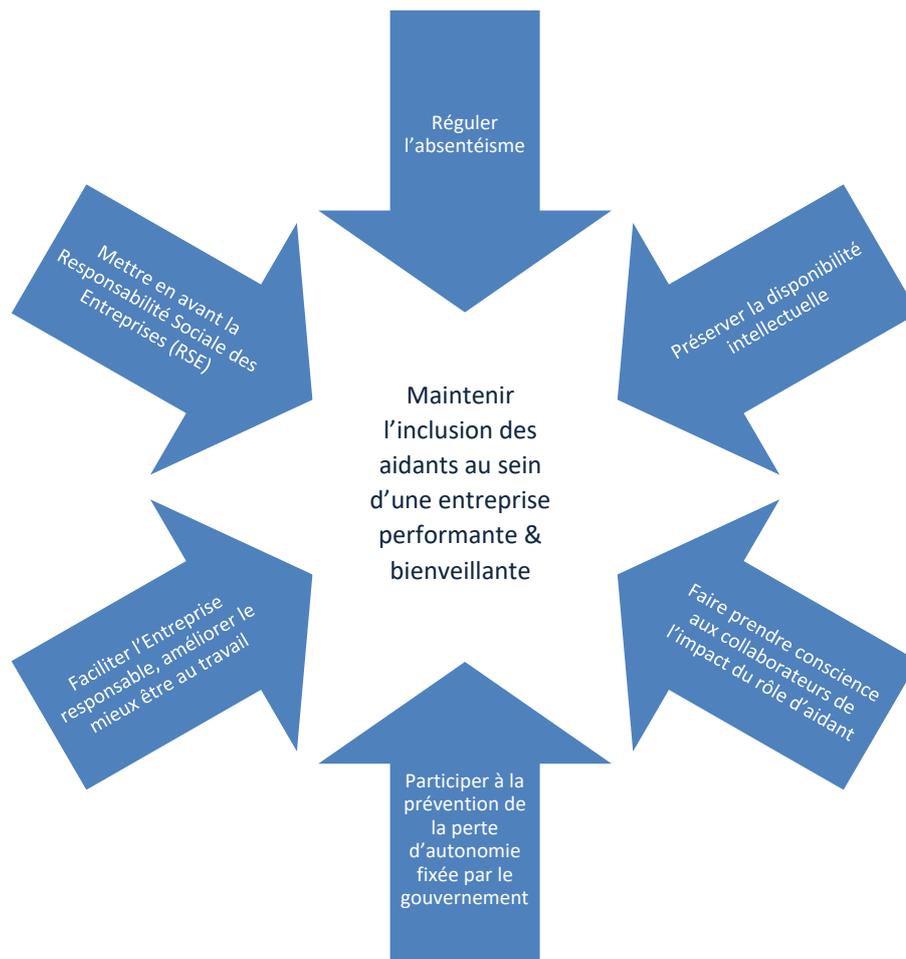
Le groupe de réflexion a également souhaité libérer la parole des aidants en organisant une seconde action à leur intention directe. Cette action prendra la forme d'un théâtre débat sur trois demi-journées en trois lieux différents sur l'année 2019.

5.3. Forum de sensibilisation en entreprise

Dans un contexte de déploiement des actions du service, en Mars 2018, l'entreprise ARIANEGROUP nous a sollicité dans le but de sensibiliser les "salariés aidants" sur les risques en matière de santé et d'épuisement du fait de leur rôle auprès de leur proche en perte d'autonomie. Cette action a permis également aux aidants actifs d'avoir accès à un certain nombre d'informations sur les droits des aidants, les possibles aides humaines, techniques et financières à mettre en place auprès de la personne accompagnée.

Cette sollicitation est survenue alors qu'AYDA avait pour ambition de mettre en place des actions de sensibilisation auprès du grand public. Se rapprochant du Pôle Autonomie Territorial Seine Aval, antenne est, dont les missions étaient clairement définies auprès des aidants, une réflexion commune a pu s'engager et définir les objectifs pour les aidants mais également pour les entreprises.





La démarche s'est formalisée par un groupe de réflexion, associant l'ALDS et GYNA. Afin de coordonner au mieux notre action, des séances de travail régulière entre les deux structures se sont organisées. Nous nous sommes rencontrés le temps de quatre réunions de Mai 2018 à Décembre 2018.

Sur cette période, deux forums ont été organisés sur demande de PSA Peugeot et ARIANEGROUP.

La création d'une plaquette de communication à destination des entreprises, structures et associations devrait nous permettre de communiquer au mieux sur notre action.

Afin d'obtenir des soutiens extérieurs aux deux structures et de co-construire de manière efficace les actions de prévention au sein des entreprises, il s'est tenu une réunion le 18 Décembre 2018.

Les partenaires présents ont à l'unanimité affirmé la possibilité et la nécessité d'organiser des actions de sensibilisation communes. France Parkinson, Avec Nos Proches, Korian et Malakoff Médéric-Humanis s'engagent à nos côtés.

6. Ateliers Répit

La Fédération a à cœur de proposer des solutions de répit pour les aidants et le couple aidants/aidés afin de répondre à l'une de leurs demandes principales après être informé : des temps de bien-être et de lâcher prise. Depuis novembre 2017, nous avons mis en place un atelier répit mensuel **itinérant** avec une interruption au cours des mois d'été, laissant la possibilité aux aidants de découvrir ou redécouvrir le plan YES.

Les objectifs de cette action sont :

- de proposer des bulles de détente et de lâcher-prise face aux difficultés de la vie quotidienne des aidants et de leur proche,
- de rester à l'écoute,
- de répondre et d'évaluer les besoins de répit de l'aidant et de proposer des solutions durant le temps d'échange prévu,
- de rompre l'isolement du couple aidant-aidé,
- de favoriser le lien social et l'innovation,
- de soutenir l'aidant et le couple aidant-aidé par l'éducation thérapeutique et la parole,
- de maintenir les capacités cognitives et physiques,
- d'expliquer et d'accompagner la maladie, le handicap et son évolution,
- de travailler l'acceptation de la maladie, ou du handicap et de prendre en compte les souffrances psychologiques des aidants et des malades : culpabilité des aidants, déni du malade et de l'aidant, états dépressifs réactionnels,
- d'offrir du temps libéré et partagé au couple aidant-aidé et passer du « bon temps »,
- d'informer, conseiller, soutenir les aidants pour les aider à faire face à l'accompagnement d'une personne souffrant d'une maladie neuro-évolutive.
-

Les ateliers répit permettent aux aidants et à leur proche de découvrir des médiations dites thérapeutiques ou "alternatives" facilitant la prise de recul, le lâcher prise face à une situation non choisie, imposée par l'âge, la maladie, l'accident. Ces découvertes peuvent permettre aux aidants d'initier ensuite un recours libre et plus régulier aux différentes approches proposées. Grâce à la connaissance de l'offre médico-sociale de la Fédération A.L.D.S., la mise en relation avec un professionnel du bien-être, à proximité du domicile de l'aidant, peut être facilitée par le service.

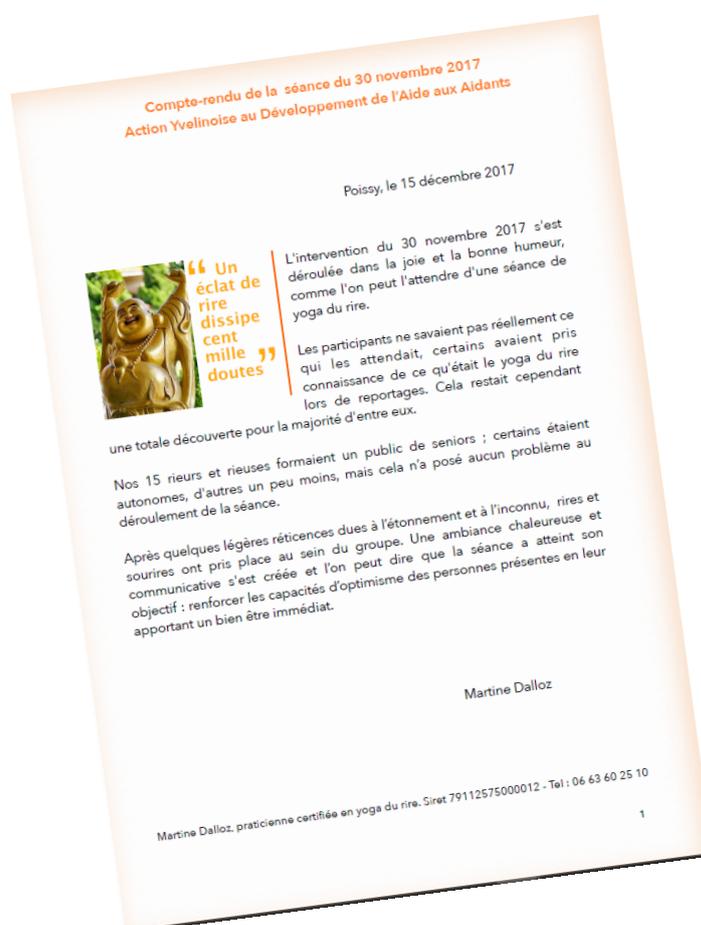
Le Yoga du rire :

Le yoga du rire ou "rire intentionnel" est le 1^{er} atelier proposé auprès des aidants accompagnés par AYDA dans le cadre de l'action « Prendre soin de soi, prendre soin de l'autre » et auprès des bénéficiaires de la Halte Répét Itinérante et leurs aidants.

Expérience nouvelle pour tous les présents ce jour-là, l'approche est dynamique, stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller la joie de vivre, améliorer la santé – santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.

Précisons que la liste des bienfaits du rire est plutôt longue... Oxygéner le cerveau, masser les organes internes, stimuler la plupart des systèmes corporels (digestifs, cardiaque, immunitaire, cérébral, respiratoire). Même à petite dose, le rire neutralise, le cortisol, hormone du stress...

Si les personnes présentes ont pu se montrer un peu méfiantes en début d'après-midi, toutes se sont prêtées au jeu avec finalement l'envie de revenir le mois suivant.



La Sophrologie :

La sophrologie invite à aller plus loin dans le ressourcement en se reconnectant à soi-même. Elle permet de canaliser le stress, faire baisser l'anxiété et connaître ses limites. L'apprentissage de la sophrologie apprend à se recentrer pour retrouver calme et énergie en se nourrissant d'expériences et de souvenirs positifs. Elle installe une attitude bienveillante, loin de tout jugement. Cet atelier a été proposé à 2 reprises entre novembre 2017 et décembre 2018.

La sophrologie aide également à restaurer l'estime et la confiance en soi lorsque l'aidant peut se sentir débordé par sa tâche d'aidant ou par la maladie du proche.

La sophrologie propose enfin un espace où l'on se pose, où l'on réfléchit vraiment à ce que l'on veut, afin de faciliter ou de prendre la bonne décision.

L'aidant a le choix de venir avec son proche ou pas, comme sur chaque atelier. Sur cet atelier, la majorité des aidants opte pour venir seul et s'organise en ce sens. Lorsque cela n'a pas été possible, l'équipe est là pour prendre le relais auprès du proche si besoin. Il s'est avéré que les personnes aidées ont pu bénéficier des séances de sophrologie sans difficulté, cette pratique étant proposée auprès d'un large public.



Retour d'expérience de Mme Aurore STOL, sophrologue, atelier réalisé en décembre 2017.

La séance de Sophrologie s'est déroulée dans un pigeonnier, un lieu original et chaleureux tout-à-fait propice à créer une ambiance calme pour un moment de détente.

J'ai proposé aux participants des exercices de relaxation dynamique (se relâcher en mouvement) et une visualisation de bord de mer (projection mentale).

J'ai vu les participants se prêter avec concentration au jeu des exercices proposés.

Les personnes encadrantes ont veillé au bien-être de chacun en leur prêtant une attention particulière, bienveillante et chaleureuse.

La séance s'est déroulée de façon fluide et agréable dans le respect des capacités physiques de chacun. Certains ont choisi de faire la visualisation allongés sur des tapis, d'autres ont pratiqué assis. Bien installés, les respirations ralenties et profondes ont rythmé la séance. Quelques participants se sont détendus jusqu'à glisser vers le sommeil.

Le retour de séance, moment où j'invite chacun à exprimer ses ressentis, leur a permis de prendre conscience de leurs signaux de détente. [...]

Je suis ravie d'avoir animé cette séance et pu transmettre des techniques de relaxation à ce groupe vivant, attentif et participatif.

La Musicothérapie :

Au nombre de trois sur le programme, les ateliers de musicothérapie offrent plusieurs approches possibles. La musique, les instruments, le chant sont autant de médiateurs possibles au cours d'une séance permettant aux aidants et aux couples aidant-aidé de partager un moment « au cœur de soi-même ».

Utilisés comme moyen d'expression, le chant, les instruments de musique et l'écriture de chansons permettent aux aidants de libérer les émotions. La créativité prend place au cours de l'atelier renforçant ainsi l'estime de soi.

Stimulant la mémoire de manière ludique, la musique renforce la concentration et détourne l'attention des « soucis quotidiens » des aidants vers un art que chacun a côtoyé différemment au cours de sa vie (pratique d'un instrument, chansons liées à l'histoire de la personne...).

La musicothérapie a cet avantage de ne pas nécessiter de connaissance musicale particulière ; elle est accessible à tous selon sa propre sensibilité musicale.

Les trois ateliers organisés en 2018 ont permis aux aidants de découvrir une approche instrumentale, une approche par le chant et enfin, un atelier sur l'écriture d'une chanson.

Les binômes aidants-aidés se retrouvent différemment dans cet atelier, les aidants étant davantage sur un mode actif alors que l'aidé se positionne sur un mode réceptif. Les bénéfices en sont pour autant préservés auprès de chacun.



Retour d'expérience de Mme Aurélie FRABOULET-MEYER, musicothérapeute, atelier réalisé en mai 2018.

L'objectif était un moment de convivialité et de relaxation permettant au travers de la dimension sonore (musicale, instrumentale et vocale) de créer du lien ou de restaurer un lien altéré par la relation d'aide et la maladie.

Après une présentation de chacun, l'intervention a commencé par une présentation de ce qu'est la musicothérapie (un support papier a été mis à la disposition des participants à la fin de la séance). Puis, il a été proposé une présentation de l'instrumentarium (écoute des différentes familles instrumentales, rencontre avec le sonore). Ensuite, chacun a été invité à choisir un instrument de musique et a pu expliquer en quelques mots le choix de cette sonorité. Nous avons procédé à une communication sonore (communiquer ensemble uniquement par le son des instruments de musique) avec enregistrement et réécoute. Pour la deuxième partie de l'intervention, des temps d'écoute musicale ont été proposés avec différentes mises en corps (debout statique, puis en mouvement seul, et ensuite en duo : faire danser l'autre sur sa propre écoute). Enfin, un temps de vocalises et de chant a clôturé l'intervention.

Chacun semble avoir pris plaisir à participer à cette séance de musicothérapie. Il n'y avait pas d'attentes particulières exprimées en amont, mais tous ont signifié un plaisir de ce moment en fin de séance. Tous se sont investis et ont participé activement à toutes les propositions, aussi bien aidé qu'aidant. Il aurait d'ailleurs peut-être été possible de faire une séance plus longue pour permettre plus de temps de participation et de verbalisation sur les différents moments.

Les deux besoins principaux m'ont semblé tout d'abord d'avoir un moment à soi, de partage avec d'autres, puis un deuxième besoin, plus orienté sur la manière d'être avec la personne aidée (plusieurs m'ont sollicité pour des questions sur la manière de réutiliser les exercices proposés auprès de leur proche notamment).



La méditation :

La méditation en pleine conscience est bénéfique tant pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives que pour les aidants.

C'est une pratique d'intériorisation qui ouvre l'esprit et déploie la conscience. Elle fait partie des approches corps-esprit et entraîne plusieurs bienfaits psychologiques. Elle permet de réduire les symptômes de dépression, d'améliorer le sommeil et la qualité de vie.

Témoignage de Mme Delphine LIEBERT, psychologue clinicienne, relaxologue, animatrice de l'atelier de méditation proposé en mars 2018.

Un tour de table est proposé afin de faire connaissance et de présenter l'atelier. S'en est suivie une discussion autour des différents facteurs pouvant provoquer des émotions négatives (stress, angoisses, colère ...).

Un temps d'initiation à la relaxation (10 minutes) assure la transition vers la méditation afin d'apprendre à se mettre en état de relaxation et de découvrir la respiration abdominale.

Au cœur de l'atelier, deux techniques de relaxation :

- ◆ « les 3 totems » : relaxation basée sur l'imagination (les participants restent assis sur leur chaise)
- ◆ la méthode Schultz : relaxation totale du corps (les participants ont la possibilité de s'allonger sur des matelas).

Un temps d'échange sur cette nouvelle approche permet de conclure l'atelier avec la présentation d'un livre de Christophe André (« 3 minutes à méditer ») pour poursuivre la pratique chez soi en écoutant une courte séance de méditation.

Le groupe a une bonne dynamique. La plupart des participants se connaissent et tous sont très respectueux les uns envers les autres. Les personnes présentes ont pu comparer les différentes techniques. Certains ont donné leur avis, à voix haute, à l'ensemble du groupe. D'autres ont préféré attendre pour échanger à la fin de l'atelier, pendant la pause "gourmande".

Après l'atelier, certains participants sont venus à ma rencontre pour me parler des difficultés qu'ils rencontrent. J'ai pu noter que certains auraient besoin d'un suivi de soutien par un psychologue.

Une situation complexe a été évoquée et il était question d'une intervention à domicile assez rapidement.

D'une manière plus générale, il semble important de pouvoir leur proposer de façon régulière des ateliers répétés basés sur le bien-être, la relaxation, l'humour, le lâcher prise ou bien encore des temps d'échanges autour de leurs difficultés.

Je félicite l'équipe AYDA pour l'organisation de cet atelier. On ressent une forte implication qui profite aux membres du groupe des aidants.

La prise en charge en groupe permet aux participants de se rassembler et de sortir de leur isolement. Cela permet également de noter les difficultés individuelles.

L'Automassage :

Cet atelier tourné vers la relaxation a permis aux aidants d'apprendre à écouter son corps et à le soulager des tensions grâce à des gestes d'auto-pression pour favoriser un mieux-être général. Ces techniques d'automassage ont permis de retrouver une énergie intérieure pour faire face aux épreuves de la vie quotidienne.



ATELIER AUTO-MASSAGE SOCIO ESTHETIQUE

du vendredi 23 mars 2018 au Domaine des Caves Berson à Meulan

Démarrage de l'atelier par une mise en route corporelle avec des exercices pour assouplir les muscles et les échauffer.

Proposition de continuer par des exercices faciaux assouplissant les tissus de la face et travaillant tous les muscles peauciers.

Le simple fait de ces exercices permettant de rentrer en contact de manière ludique et dynamique.

Puis auto massage facial et crânien

Points d'acupression de la tête pour travailler chez soi sur différents ressentis: stress fatigue insomnie énergie vitalité

Puis nous terminons l'atelier par une démonstration d'objets facilitant l'auto massage: balles rouleaux pour les différentes parties corporel et bandes élastiques de pressions différentes pour exercer un travail des membres notamment des pieds.

Résultat de recherche d'images

Tout au long de l'atelier reprise des gestes sur chaque participant pour que le résultat soit celui escompté, et adaptation du geste en fonction des possibilités corporelle de chacun : difficulté à lever un bras, mains et doigts à la mobilité réduite.

Remise de documentations et photos facilitant le travail d'auto massage chez soi.

Certains participants me disent à la fin de l'atelier avoir appréciés et vouloir mettre en pratique dès le lendemain.

L'atelier étant vite passé nous n'avons pas travaillé sur les pieds les mains en auto massage comme je l'avais prévu.

Groupe très participatif accueillant toutes les propositions avec enthousiasme.

Sandrine Laduré

Réunion d'information « Être aidant et préserver sa santé »

Les statistiques le montrent : l'aide à un proche peut avoir un impact sur la santé. 48% des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29% se sentent anxieux et stressés et 25% déclarent ressentir une fatigue physique et morale.

Il y aurait un impact de l'aide apportée à un proche sur sa propre santé. L'attention à soi est moins importante lorsque l'attention est portée à l'autre, d'autant plus que cette attention à l'autre peut être sans limite.

Parce qu'aider un proche, c'est une affaire de temps. Aider un proche, c'est aussi mettre son corps à rude épreuve, c'est aussi dormir avec une oreille ouverte, être plus concentré sur l'alimentation de son proche que sur la sienne, être stressé (par l'avenir, par l'organisation du quotidien ...), consacrer beaucoup d'énergie à la coordination des professionnels d'intervention notamment, voir un peu moins ses amis, etc..

Autant de facteurs qui concourent à voir sa santé se dégrader.

Ce contexte a motivé l'organisation de la réunion avec un médecin dont la pratique se fait en partie en ville mais aussi auprès des équipes des Pôles Autonomie Territoriaux. Deux infirmières de deux services différents de la Fédération étaient également présentes à ses côtés afin d'animer cet échange et d'accueillir au mieux les réactions et questions des aidants.

Durant la réunion, de la documentation est mise à disposition :

- le guide des aidants familiaux des personnes âgées,
- les plaquettes des différents dispositifs destinés aux aidants sur notre secteur,
- une bibliographie sur la santé de l'aidant.

Le médecin a proposé un tour de table afin que chacun se présente et puisse exprimer ses difficultés en tant qu'aidant. Chaque difficulté a pu être reprise et une piste de solution apportée. Les thématiques recueillies ont permis de mettre en avant les signes d'alerte d'un épuisement ou d'un mal-être s'installant pour l'aidant dans l'accompagnement de son proche.

EXPRESSION DES BESOINS



PAROLES D'AIDANTS



Face à toutes ces émotions, les animateurs ont su rassurer, apaiser, apporter des pistes de solution complétées par les aidants eux-mêmes et orienter vers les relais possibles sur notre territoire.

A noter :

Des aidants dont le proche était décédé ont eu le besoin d'être présents et de poser leur vécu auprès du groupe.

Un lien s'est rapidement créé entre les aidants, ce qui a permis de partager des émotions, rendu possible une entraide entre chaque membre du groupe et d'échanger des coordonnées afin de poursuivre l'échange ultérieurement.

Le Yoga :

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Il existe plusieurs formes de yoga. Par exemple, le Hatha yoga est un yoga doux aisément pratiqué par des personnes plus âgées.

Sur le programme, nous avons souhaité faire découvrir le yoga au travers de 3 ateliers différents : le hatha yoga, le yoga du son et le yoga Nidra.

Les postures proposées lors des ateliers visent à assouplir et renforcer le corps et les exercices de respiration régulent le flux d'énergie vitale. Les bienfaits du yoga sont multiples : l'assouplissement des muscles, renforcement musculaire en douceur, travail de l'équilibre.

Le yoga participe à la réduction du stress. Pendant l'atelier, l'attention est entièrement dirigée sur le corps et la respiration ; les aidants sont dans l'instant présent, « ici et maintenant ».

Lors de la pratique, l'aidant et son proche sont invités à prendre le temps d'écouter le corps, la concentration est portée sur la réalisation des postures et détournée des soucis du quotidien.

Ces ateliers ont été accueillis avec intérêt et application des personnes présentes, aidants comme aidés.



Le QI-GONG :

Le Qi-Gong est un art millénaire traditionnel de longévité, issu des philosophies chinoises que sont le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme. Il permet de se maintenir le plus longtemps possible en bonne santé. C'est une pratique qui harmonise le corps et l'esprit, renforce l'énergie vitale.

Les différents exercices, accessibles à tous et à tous moments de sa vie, mettent en œuvre une respiration calme et fluide, des mouvements lents, continus et répétés, des postures statiques, des marches conscientes....

Le Qi Gong, pratiqué régulièrement, permet de mieux percevoir et s'approprier son corps. Il a de nombreux effets bénéfiques sur l'équilibre, la coordination, la mémoire, la réduction du stress, des troubles du sommeil, la régulation du système nerveux, le renforcement des défenses immunitaires...

Cet atelier fut pour la majorité des aidants une expérience inédite. Proposé aux aidants et leurs proches, les exercices proposés ont su capter l'attention des personnes en perte d'autonomie présentes aux côtés de leur aidant.

Réunion d'information « Protéger sa santé par une bonne alimentation » :

La santé passant aussi par l'assiette, il est important que le couple aidant-aidé maintienne une alimentation saine et équilibrée afin de répondre aux besoins quotidiens nécessaires. L'alimentation doit rester un plaisir de tous les sens car c'est un allié de la santé et du bien-être. Face à la maladie, l'aidant et/ou l'aidé peut faire passer l'alimentation au « second plan ».

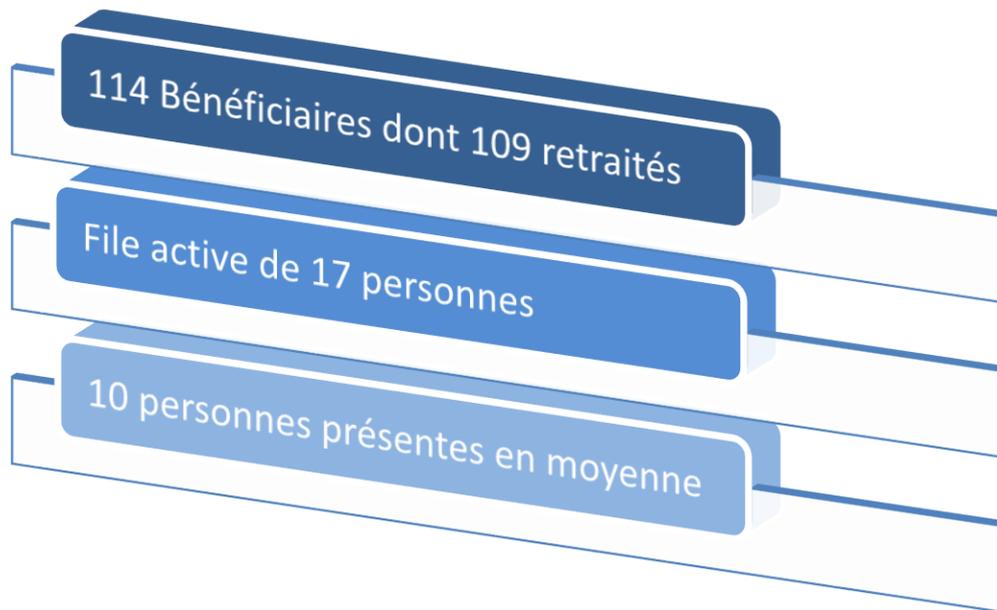
Cet atelier, animé par une diététicienne, a consisté en un temps d'échanges inter actifs entre l'animatrice, au côté de l'équipe AYDA, et les aidants présents. Des conseils et informations générales sur l'équilibre alimentaire, l'intérêt de maintenir une alimentation régulière, ont été prodigués. Des supports sont mis à disposition des personnes présentes au cours de l'atelier et des réponses à des problématiques singulières ont pu être apportées. Le contenu de l'assiette était au cœur des échanges, tout comme la forme que peut prendre un repas lorsque certains symptômes peuvent apparaître chez la personne aidée (déambulation, désintérêt pour le repas ou au contraire, une envie permanente de grignoter).

Ce moment partagé, signe de convivialité entre aidant et aidé, doit rester un plaisir autant que possible alors que, le plus souvent, la maladie appauvrit le discours et peut ternir ce temps de repas.

Quelques mots de Mme Sophie DARNAULT, diététicienne et animatrice de l'atelier.

Au départ, lors du tour de table proposé, il n'y avait pas beaucoup de questions qui émergeaient. J'ai eu un peu peur de devoir "tirer" pas mal le groupe, mais au final, les personnes se sont détendues et les questions sont venues ensuite plus facilement. J'ai trouvé que chacun avait pu participer, chacun avec ses propres notions et son propre intérêt sur l'alimentation. Le nombre de participants était idéal à mon sens, ni trop peu ni trop nombreux. Personne n'a trop monopolisé la parole. Donc pour moi, bon atelier !

Les ateliers répit en quelques chiffres sur 2018...



60 % des couples aidants/aidés sont très satisfaits de l'action « Ateliers Répit »

40% sont satisfaits.

7. Accompagnement à l'inclusion numérique.

L'AYDA ne pouvait passer à côté de l'inclusion numérique des seniors aidants. En effet, les proches aidants seniors « jouent une course contre le temps » et se laissent distancer par les autres seniors en capacité d'accorder du temps à la découverte et à l'apprentissage des usages numériques. Seulement, ces outils numériques peuvent être un allié précieux pour les aidants en leur permettant d'optimiser leur temps, d'effectuer des démarches directement de leur domicile, de rompre l'isolement via l'utilisation de forum ou de tchat. Autant de raisons qui ont motivé la Fédération à mettre en place un Café Multimédia en novembre 2017 et a sollicité parallèlement un agrément auprès de la Préfecture des Yvelines pour accueillir 5 volontaires en service civique. Cet agrément obtenu fin 2017 a permis l'accueil d'une jeune volontaire en septembre 2018.

7.1. Le Café Multimédia.

Le Café Multimédia est une action qui a débuté sur le dernier trimestre 2017 jusqu'en juin 2018. Il a pris la forme d'atelier, animé par ECTI et un infirmier du SSIAD, en lien avec l'équipe AYDA.

Il s'est organisé initialement sur les communes des Mureaux et d'Orgeval. En cours d'action, pour des raisons techniques d'accès au Wi-Fi, le Café des Mureaux s'est déroulé au sein du Golf de Seraincourt.

A raison de deux Cafés multimédia par mois en alternance sur les deux communes, cette action a permis à des aidants de lever les craintes de l'usage numérique et de débiter sur les outils du multimédia. Pour d'autres, ces ateliers ont amélioré un usage débutant. Enfin, des aidants après quelques séances de pratique sur une tablette ont souhaité investir dans un matériel, voire de changer de téléphone pour recourir à un smartphone.

60 participations relevées entre novembre 2017 et juin 2018 avec pour les deux tiers, une présence féminine.

La moitié de ses participations concerne les seniors âgés de 80 à 90 ans.



A l'issue de cette première année d'action, le projet du Café Multimédia n'a pu être pérennisé en raison du coût des ateliers et de la charge organisationnelle des ateliers. En effet, le départ d'un membre de l'équipe à l'été 2018 et une réorganisation des missions de la coordinatrice du service

ont contraint la Fédération à suspendre le Café Multimédia. Le relai a pu se faire favorablement avec l'arrivée d'une jeune volontaire en septembre 2018.

7.2. Mix'âge.

En sus de permettre aux proches aidants d'atteindre une autonomie numérique augmentée, AYDA a à cœur de lutter contre l'isolement, de favoriser des temps de convivialité et les liens intergénérationnels.

L'accueil de jeunes volontaires en contrat civique est une offre complémentaire au plan YES et enrichie par le contenu d'accompagnement à l'usage numérique.

L'idée est simplissime et pourtant riche de sens pour les deux parties : des jeunes volontaires en contrat civique proposent des séances conviviales à domicile auprès de "couples" aidant-aidé. Cet accompagnement personnalisé à domicile à plusieurs objectifs :

- Lutter contre l'isolement des aidants
- Favoriser des temps de convivialité
- Favoriser les liens intergénérationnels
- Développer l'autonomie numérique
- Prévenir l'épuisement de l'aidant
- Offrir un temps de répit si le projet intègre un temps d'accompagnement auprès de la personne aidée
- Assurer une veille hebdomadaire auprès du couple aidant-aidé en lien avec l'équipe AYDA



- 7 aidants accompagnés sur le dernier trimestre 2018
- 3 demandes en attente d'évaluation au 31 décembre 2018
- 3 orientations vers cette action non aboutie en raison de la survenue du décès du proche avant l'évaluation

8. Perspectives du service.

Un peu plus d'une année de création et lancement du service nommé AYDA nous permet de tirer constats et enseignements sur les axes d'amélioration à envisager afin de répondre de manière plus affinée et adéquate aux différents besoins des aidants.

L'expertise de la Fédération ALDS auprès des personnes âgées s'affirme auprès des seniors en situation d'aide. La majorité des bénéficiaires du service sont retraités. A l'horizon 2020, AYDA souhaite toucher également les aidants de personnes en situation de handicap. Pour cela, un travail amorcé en commun avec les équipes de GYNA - antenne est - sur le sujet des aidants en activité salariée doit se renforcer afin de réfléchir ensemble à l'accompagnement des proches de personnes handicapées. Il semblerait pertinent de réfléchir à une formation spécifique à l'évaluation des aidants auprès des professionnels en charge de l'accueil et de l'évaluation des personnes en perte d'autonomie. Le proche aidant est à contrario surtout perçu comme interlocuteur ou personne ressource et non comme une personne pouvant être elle-même en situation de fragilité.

En amont de cette éventuelle évaluation de la situation de l'aidant, son repérage reste à améliorer. Pour cela, le service a fait évoluer une fiche de renseignements de l'aidant en fiche de repérage et de contact de l'aidant. Le service est en mesure, à partir de cette fiche, de contacter l'aidant avec son accord et d'effectuer une première évaluation téléphonique de sa situation au regard de l'accompagnement de son proche en perte d'autonomie. Suite à cette première évaluation, des préconisations sont faites soit en intra service vers une ou plusieurs actions du service soit en extra service vers un partenaire proposant des actions complémentaires à celles organisées par AYDA.

AYDA a su lever certains freins à l'accompagnement des aidants. En effet, un transport entre le domicile et les ateliers proposés peut être assuré par l'équipe. En revanche, il persiste très souvent des craintes à laisser son proche seul au domicile. Les ateliers répit sont pour la plupart conçus à la fois pour l'aidant et à la fois pour l'aidé. Cependant, pour certains ateliers tels que les réunions d'informations ou la relaxation, l'aidant optimise ce temps et ne profitera du répit seulement s'il est seul. La « garde » du proche au domicile reste alors la seule option, souvent trop coûteuse. L'aidant choisit alors de se priver de l'atelier. Le service est en cours de réflexion sur les solutions à apporter afin d'éviter le non recours aux solutions de répit et de soutien proposées pour cette raison.

Enfin, AYDA constate chaque jour que les aidants constituent une population difficile à cibler, restant pour la plupart dans un déni de la réalité (difficulté à accepter de l'aide) et rencontrant des difficultés à se rendre disponible. Pour contrer ces barrières, AYDA doit rester disponible, proactive et visible sur le territoire, autant auprès des partenaires du secteur qu'auprès du grand public.

L'année 2018 s'est concentrée sur la communication : se faire connaître, dépasser les « à priori » des professionnels sur un tel service, repérer des aidants...autant d'actions pour permettre au service de trouver une juste place auprès des autres services de la Fédération et des partenaires sur le territoire. **2019** sera l'année de formalisation avec la signature des premières conventions de partenariat.

9. Conclusion.

Le vieillissement de la population, l'allongement de l'espérance de vie, la réorganisation de notre système de santé laissent à penser que chacun sera amené à un moment de sa vie, sur une durée plus ou moins longue, à endosser ce rôle d'aidant. Plus ou moins choisie, cette situation s'impose insidieusement au sein d'une relation avant tout familiale, parfois amicale. Pour autant, rares sont les personnes s'autorisant à refuser d'aider un proche en perte d'autonomie et rares sont les aidants mesurant le risque d'épuisement dans cet accompagnement.

Néanmoins, en France, deux aidants sur dix, soit environ 690 000 personnes, ressentent une charge importante, synonyme de fatigue morale ou physique. Parmi eux, 56 % déclarent que le fait d'aider affecte leur santé. Ils sont également 18 % à déclarer avoir renoncé, au cours des 12 derniers mois, à des soins alors qu'ils en ressentaient le besoin.

Sans la présence des aidants, la situation au domicile du proche accompagnée serait compromise, voire impossible. Pour autant, est-il acceptable de faire porter cette responsabilité à une unique personne alors que nous, professionnels, ne faisons que passer, une heure, voire une demi-journée tout au plus, au domicile de la personne fragilisée ?

Nous devons rester bienveillant et garant du bien-être de l'aidant, entrer dans une alliance aidant-aidé-soignant et prendre en considération la situation et non plus le patient ou le bénéficiaire.

AYDA a la volonté de faire bouger les lignes et au-delà des actions concrètes de soutien, d'accompagnement et de répit, d'améliorer la prise en soins des personnes en perte d'autonomie en améliorant l'accompagnement du proche aidant.

Notre objectif est de légitimer ce service au sein de l'écologie médico-sociale du territoire et de renforcer l'équipe afin d'accompagner toutes personnes en situation d'aidant, quel que soit son âge et la situation de la personne en perte d'autonomie.



FINANCEMENTS

Nov. 2017 - 2018: conférence des financeurs, ARS, CNAV, Fonds propres de l'ALDS