Promotion Santé - Pôle POPSPE

Okipé dé gwan moun an nou

2023-2024

La posture de l'aidant

Fiches pratiques en promotion de la santé

Promotion Santé
Guadeloupe
Saint-Martin
Saint-Barthélemy

Edito

La prévention de la perte d'autonomie en Outre-mer mérite une attention particulière dans la mesure où la population, de certains territoires ultramarins, est confrontée à un vieillissement rapide et à un contexte sanitaire dégradé. La Guadeloupe connait depuis une quinzaine d'années un vieillissement accéléré de sa population. Les projections de l'INSEE, pour 2040 la positionnant comme un territoire où la proportion des séniors âgés de 65 ans et plus, sera une des plus importantes (34% versus 29% en France hexagonale). Les caisses de retraite se sont engagées, depuis plusieurs années, dans une politique organisée et coordonnée autour de la promotion du bien-vieillir sur les territoires.

L'Ireps Guadeloupe, Saint Martin, Saint Barthélemy est à l'initiative d'un projet expérimental intitulé « **Okipé de gwan moun an nou** » réalisé sur le territoire de Marie-Galante de 2019-2022, dont les enjeux sont de consolider une prévention globale pour un bien vieillir et mutualiser les compétences des acteurs en faveur des séniors pour un partenariat efficace.

Les aidants familiaux, sont les acteurs de 1ère ligne qui se retrouvent souvent seuls à s'occuper de leurs proches et doivent réaliser un certain nombre de tâches qui nécessitent des savoirs, savoirs-être et savoir-faire particuliers.

Pour les soutenir dans leurs pratiques quotidiennes, le programme propose des ateliers de sensibilisation qui cherchent à améliorer la relation aidant-aidé et l'autodétermination des aidants.

La formation permet de renforcer leurs connaissances autour de la gérontologie et du réseau d'acteurs autour de la personne âgée (solutions de répit). La formation apporte des outils et techniques d'animation pour apprendre certains gestes d'accompagnement et savoir gérer ses émotions et ses propres limites.

Ainsi, des fiches pratiques en promotion de la santé sur « la posture de l'aidant » ont été pensées et conçues à la suite de ses sessions de formation en éducation et promotion de la santé animées auprès des aidants.

Ces fiches pratiques sont élaborées sous la forme d'un guide synthétique et directement opérationnel qui ont pour but de :

- Soutenir la pratique des aidants qui assure l'accompagnement au quotidien de la personne âgées,
- Permettre à chaque personne, indépendamment de son statut, d'acquérir et d'actualiser des connaissances et des compétences.

Proche aidant & décryptage autour du mot « aide »

Fiche 1

Aider

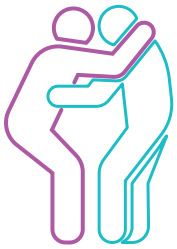
Étymologiquement, le mot « aider » vient du latin « ad juvare » qui signifie secourir, seconder, mais aussi être utile, faire plaisir, un mot positif dont on oublie souvent le sens premier.

Aidance

est le fait de donner un coup de main à un(e) proche qui en a besoin, parce qu'il ou elle perd en autonomie dans ses activités de vie quotidienne.

Aidé

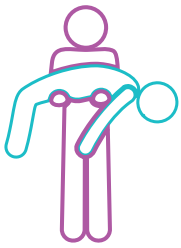
est une personne face à l'avancée en âge, à la maladie, au handicap et/ou à la perte d'autonomie.



Aidant

L'aidant familial

est considéré comme un aidant familial, « le conjoint, le concubin, la personne avec laquelle le bénéficiaire a conclu un pacte civil de solidarité, l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré du bénéficiaire, ou l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré de l'autre membre du couple qui apporte l'aide humaine et qui n'est pas salarié pour cette aide ». Selon le Code de l'action sociale et de la famille.



Appelé aussi le proche aidant

est défini comme étant une « personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap ».

L'aidant professionnel

est formé voire diplômé. Il intervient à domicile, souvent tous les jours, pour tenir un rôle d'aide du maintien à domicile de l'aidé. Il peut s'agir des auxiliaires de vie, infirmières, travailleurs sociaux, assistants de vie, aide-ménagères, gardes à domicile…

La question des aidants a émergé en France au début des années 2000

Astuce promotion de la santé « Aidé c'est bien mais savoir aider sans épuiser c'est mieux ! »

Source Enquête IPSOS-Macif 2020

11 millions de personnes veillent sur un proche malade, handicapé ou dépendant en France,

. 60% d'entres-elles ignorent qu'elles sont aidantes,

. 50% occupent un emploi par ailleurs

Fiche 2

Proche aidant & son rôle et ses missions

L'aidant est à la fois le « traducteur » et le garant de l'équilibre de la personne aidée.

L'aidant accompagne, assiste, soutient la personne aidée dans :

- Ses démarches administratives,
- Lors de ses rendez-vous médicaux,
- Lors du lever et du coucher (toilettes, prise de médicaments),
- La préparation des repas,
- L'entretien du lieu d'habitation (ménage, repassage, jardinage…),
- L'accompagnement lors des sorties,
- La surveillance nocturne,
- Les stimulations cognitives…

L'aidant est aussi une mine d'informations pour les professionnels et l'entourage de la personne aidée. Sa présence assure un système de veille et de conseils très réactifs à toutes les étapes du parcours de la personne aidée (gage de qualité mais aussi de sécurité du parcours de soin).
L'aidant est consulté par les médecins pour rendre compte des volontés de la personne aidée si cette dernière n'est pas en mesure de communiquer.

La relation d'aide c'est :

- Une présence continue (capacité physique et psychologique),
- Une écoute active,
- Une observation attentive,
- Un respect chaleureux,
- Une empathie développée,
- Une authenticité (rester nous-même ne pas être expert de la situation de l'autre),
- Une congruence entre la gestion de ses émotions et ses limites,
- Un comportement assertif (apprendre à décoder les messages des « personnes aidées », mettre des mots sur les maux)
- Des valeurs mobilisées (dévouement, gratuité, don) face à la vieillesse (maladie et mort),

L'accompagnement est une accumulation de services qui ne sont pas suffisamment décortiqués et qui entraine l'épuisement de l'aidant ?

Astuce promotion de la santé : « Autorisez-vous à vous reposer, à vous éloigner par moment pour reprendre votre souffle et à trouver aussi de l'aide extérieure."

Source rapport d'observation et d'analyse « les proches aidants : une question sociétale/accompagner pour préserver sa santé », association Française des Aidants, 2016 :

. 59% des répondants déclarent se sentir seuls depuis qu'ils sont aidants
. 70% des répondants déclarent ne pas s'accorder du temps pour les loisirs
. 61% des répondants interrogés déclarent voir des problèmes de sommeil depuis qu'ils sont aidants

Proche aidant & sa santé préservée

Fiche 3

La situation du proche aidant est, souvent liée à la proximité géographique ou affective avec la personne aidée.

Souvent, on passe d'une aide ponctuelle à une aide régulière, voire permanente. Cette évolution, parfois lente, explique que l'aidant ne prend pas toujours conscience de la nécessité de prendre soin de lui et de l'importance de s'appuyer sur des professionnels pour demeurer un proche, avant d'être un « aide-soignant ».

Les aidants sont exposés à différents risques d'épuisement :

- La fatigue physique, due à une surcharge de travail et à un surinvestissement (volonté d'assumer seul ou difficulté à trouver des solutions adaptées).
- La fragilisation psychologique ; l'image de soi de l'aidant familial se détériore, il culpabilise de sacrifier sa vie intérieure et ses autres rôles.
- La dégradation de leurs relations sociales ; les liens avec autrui se réduisent, les relations avec la personne aidée peuvent aussi pâtir d'une sur sollicitation de l'aidant ou d'un sentiment de culpabilité de le la personne aidée.

Les aidants ont dit :

" Je me sens débordé "

" Je me sens plus irritable "

" Je n'ai plus de vie et de temps pour moi "

Les bonnes pratiques :

Est-ce que, depuis que je suis en situation d'aidant, ma santé a changé ?

Test à effectuer régulièrement.
Si vous répondez au moins à 3 questions négativement, vous devez en parlez autour de vous !

1. Est-ce que je dors bien ces derniers temps ?
2. Ai-je de l'appétit ? est-ce que je mange régulièrement ?
3. Est-ce que je parle de mes difficultés autour de moi ?
4. Est-ce que je prends des médicaments ? Suis-je suivi par un médecin ?
5. Est-ce que je pratique une activité physique régulière ?
6. Est-ce que je sors voir mes amis, pour des activités de loisirs de temps en temps ?
7. Dans mon quotidien ai-je le sentiment d'être tranquille et serein ?

Tout le monde parle de santé et de bien-être, de faire attention à soi de veiller à ne pas s'oublier… mais comment faire ?

Astuce promotion de la santé « *je décide de m'écouter davantage et de me poser plus régulièrement pour lire ou faire une courte sieste lorsque j'en ressens le besoin pour recharger mes batteries* »

Source : enquête IPSOS-MACIL 2020

. 62% des aidants se sont déjà retrouvés dans un état d'épuisement intense
. 61% des aidants cumulent une activité professionnelle et l'activité familiale
. 44% des aidants éprouvent des difficultés à concilier leur rôle avec leur vie professionnelle

Fiche 4

Proche aidant & les clés relationnelles

Comprendre et pratiquer l'écoute active

L'écoute active est une technique de communication mise au point par le psychologue américain Carl Rogers.

Elle est basée sur plusieurs principes :

- **L'accueil** pour recevoir l'autre, être disponible, être dans la présence à l'autre.
- **Le respect** de la personne, de son rythme, de ses silences, de sa différence et de sa valeur unique, de sa capacité à prendre ses propres décisions.
- **L'empathie** pour entendre avec le cœur et ressentir les émotions de l'autre.
- **L'authenticité** pour rester en cohérence entre le ressenti et de ce que je vais refléter à la personne.
- **La non-directivité** pour renforcer la confiance en soi de la personne et sa capacité de mieux lire en elle-même.
- **L'écoute bienveillante** permettant à la personne de se sentir comprise, plus autonome et capable de trouver par elle-même ses propres solutions.

Sympathie, compassion, empathie, quelle différence ?

La sympathie — La compassion — L'empathie

Les attitudes à privilégier

- Gardez à l'esprit que votre écoute attentive et bienveillante fait tout la différence,
- Faites preuve de patience, de tolérance et de tact,
- Regardez la personne dans les yeux,
- S'intéressez à l'histoire de la personne à ses expériences de vie, lui poser des questions ouvertes,
- Portez une attention sur le non verbal de la personne (le ton de sa voix, le rythme, les gestes…),
- Accueillez les silences,
- Restez neutre et dialoguez sans jugement,
- Vérifiez en reformulant les propos de la personne,
- Respectez l'environnement de la personne aidée,
- Partagez vos observations à votre réseau face aux situations rencontrées,
- Restez à l'écoute de votre climat intérieur de vos émotions, n'hésitez pas à consulter.

Comment établir et maintenir une relation authentique avec une personne âgée en tant que proche aidant ?

Astuce promotion de la santé « *Le respect de la dignité de la personne implique de traiter la personne avec égard et considération, quels que soient notamment son âge, son origine ethnique, son état de santé physique ou mentale ou sa condition sociale.* » Article 6 de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789

Source OMS

. 1 personne sur 6 a été confrontée à au moins un type de maltraitance
. 7 personnes sur 10 sont victimes de préjugés en raison de leur âge
. 6,3 millions de cas de dépression dans le monde sont dus à l'âgisme

Proche aidant & les solutions de répit

Fiche 5

La loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement a instauré un droit au répit pour le proche aidant. Ce droit signifie que tout aidant peut demander pour leur proche un soutien et une place d'accueil temporaire en établissement, en accueil de jour, en séjour de vacances.

Les solutions de répit pour les aidants sont diverses et s'adressent aussi bien aux aidants qu'aux personnes accompagnées.

Elles sont un moyen :

- **si vous êtes aidant de :**
  - Vous soulagez, vous relayez à votre domicile ou en dehors,
  - Mieux concilier vos contraintes d'aidant avec votre vie personnelle et professionnelle,
  - Vous assistez dans les actes du quotidien comme effectuer des démarches administratives,
  - Vous permettre de prendre du temps pour vous (voir des amis ou des proches, vous reposez, prendre soin de vous…),
  - Vous permettre de prendre soin de votre santé (effectuer vos bilans santé et dépistage de maladie…),
  - Vous formez et vous informez….

- **si vous êtes la personne aidée de :**
  - Bénéficier d'activités adaptées,
  - Sortir de votre quotidien et de découvrir d'autres lieux que votre domicile,
  - Rencontrer d'autres personnes,
  - Échanger avec le personnel soignant ou médico-social,

Que ce soit pour quelques heures, quelques jours ou pour une période plus longue, différentes solutions de répit existent pour vous permettre de répondre à votre besoin.

Besoin de répit près de chez vous ? Reportez -vous à la fiche pratique N°7

Astuce promotion de la santé « *Accepter de recevoir de l'aide, c'est simplement montrer que l'on est conscient de ses propres limites. Cette capacité de jugement est l'une des principales qualités de l'aidant, puisqu'elle correspond aussi à une forme d'humilité.* »

Source : étude de la DREES menée en 2012

. 4.3 millions aidants assistent un proche âgé (parent ou conjoint).
. 59 ans c'est l'âge moyen des aidants.
. 53% sont des femmes.
. 20% des aidants souhaiteraient recevoir une formation ou participer à des groupes de paroles.

Fiche 6

Proche aidant & l'apprentissage pour mieux agir

L'aidant a aujourd'hui un véritable statut.
Marquée par la Journée Nationale des Aidants, le 6 octobre de l'année, la secrétaire d'État auprès de la ministre des Affaires sociales et de la Santé, chargée des Personnes âgées et de l'Autonomie, annonce que le décret de la loi pour l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) précise les modalités de l'assouplissement et de l'élargissement du congé de soutien familial pour les aidants qui doivent souvent concilier une activité professionnelle et l'accompagnement d'une personne âgée dépendante.

L'apprentissage est un atout pour la réussite d'un bon accompagnement pour la personne aidée.

Il est conseillé de :

S'informer régulièrement…

Être aidant est une lourde tâche quotidienne. Une aidante vient de sortir un ouvrage sur ce thème. « Mon époux est malade alors je me soigne » écrit par Arsenia Rousseau-Arlequin. Elle y prodigue notamment des conseils. Article de presse, vidéos….concernant le proche aidant

Se former pour mieux accompagner la personne aidée…

La loi Montchamp de 2005 sur l'égalité des droits et des chances stipule que les aidants peuvent bénéficier de formations. Dispensées par des professionnels de santé, elles ont pour but de faciliter leur quotidien et de protéger leur santé, ainsi que celle de la personne aidée. L'Ireps Guadeloupe, Saint Martin, Saint Barthélemy en collaboration avec l'équipe mobile de gériatrie du CHU de Pointe à Pitre offre une sensibilisation à la perte d'autonomie lié au vieillissement visant à renforcer les compétences des acteurs de l'aide à domicile pour la protection de l'autonomie des personnes âgées.

La formation permet de :
- Renforcer et soutenir les aidants au repérage de signes de fragilités de la personne âgée vivant à domicile et protéger son environnement,
- Donner des repères aux aidants familiaux pour gérer l'épuisement.

Susciter la Validation des acquis de l'expérience (VAE)

La validation des acquis de l'expérience est une mesure qui permet à toute personne, quels que soient son âge, son niveau d'études ou son statut, de faire valider les acquis de son expérience pour obtenir une certification professionnelle. Outre la reconnaissance et la valorisation de leurs compétences acquises en tant qu'aidant, ce dispositif leur offrira des possibilités de reconversion professionnelle, tout particulièrement à ceux qui ne sont pas diplômés. Ils pourront ainsi accéder plus facilement à des professions d'aide-soignant ou aide à domicile, des métiers du secteur sanitaire et social actuellement en très forte tension.

Seulement 1 aidant sur 5 connait le statut d'aidant crée par la loi d'adaptation de la société au vieillissement (dite "ASV").

Astuce promotion de la santé « *Je pense à m'informer et me former régulièrement pour trouver du sens et un épanouissement personnel et professionnel.*"

L'Ireps Guadeloupe, Saint Martin, Saint Barthelemy propose une offre de formation pour soutenir les aidants dans leurs pratiques quotidiennes et améliorer la relation aidant-aidé et l'autodétermination des aidants.

Proche aidant & son environnement

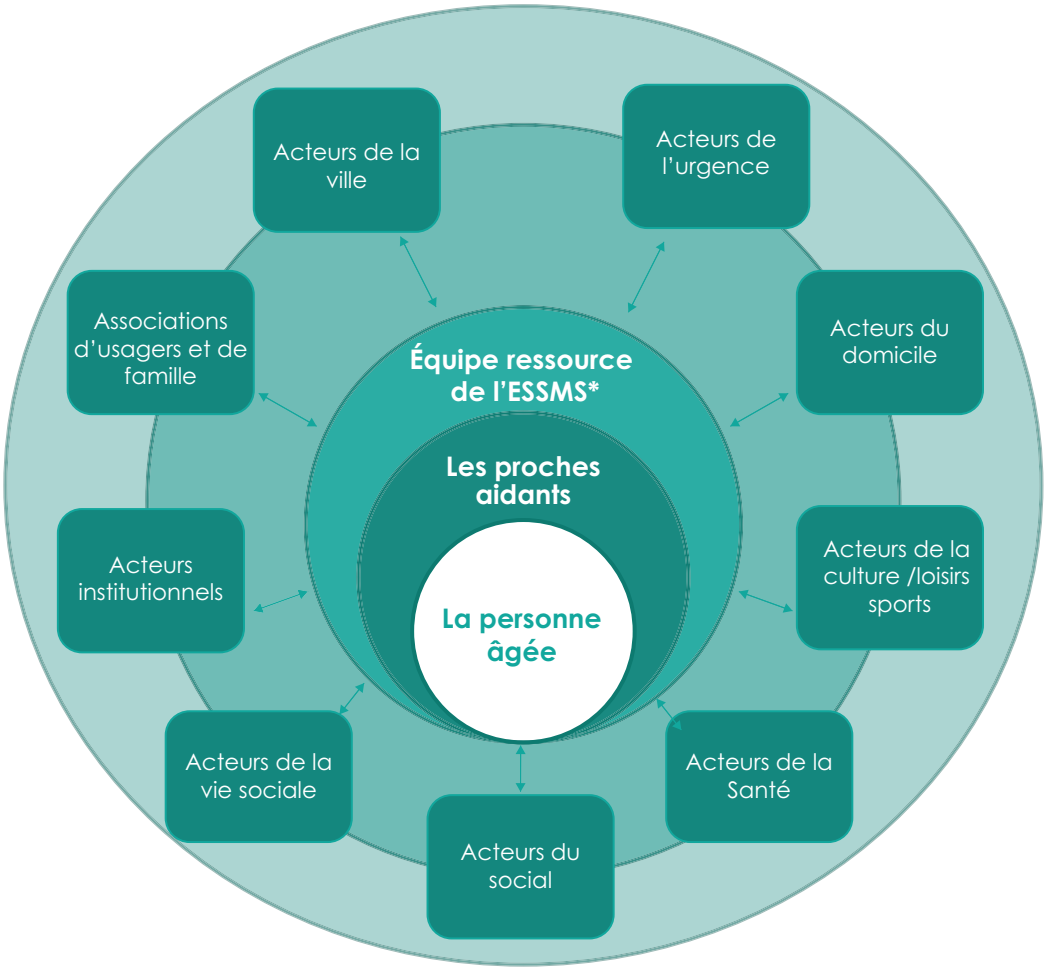
Fiche 7

L'aidant est dans une approche systémique. Cette approche considère que l'aidant et la personne aidée font partie d'un système, voire de plusieurs systèmes qu'il est nécessaire de tenir compte. Autour de chaque personne gravite un réseau formé de famille, amis, voisins soutien spirituel, médecins et spécialistes personnel soignant et personne de soutien comme des psychologues, des bénévoles, des intervenants et bien sûr des organismes locaux.

L'aidant peut rencontrer les :

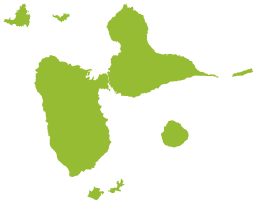
- Acteurs du social : aide à l'autonomie, aide-ménagère, aide aux repas, personnes de compagnie...
- Acteurs de la vie sociale : association d'aide à la personne, club du 3ème âge, associations sportives, culturelles, artistiques et cultuelles…
- Acteurs de la santé : médecin traitant, équipe mobile de Gériatrie, spécialistes de santé (ophtalmologue, cardiologue chirurgien-dentiste, infirmier.e dont un.e infirmier.e de programme avancé (IPA)…
- Acteurs...

Schéma systémique de la personne âgée
Ireps Guadeloupe saint Martin, Saint Barthélémy



ESMS : Les établissements et services sociaux et médico-sociaux

Proche aidant & son environnement



IPA

est un.e infirmier.e diplômé.e d'État aux compétences élargies, qui a la responsabilité du suivi régulier de pathologie chronique des patients confiés par le médecin référent dans un protocole d'organisation. Il exerce soit dans un cadre ambulatoire ou en établissement de santé.

Les ressources Guadeloupe continentales :

- Conseil Départemental Tél. 0590 99 76 35 / 0590 99 78 72- Fax 0590 99 76 70 - direction.autonomie@cg971.fr
- Grande Terre : « Le village des colibris » plateforme de répit et d'accompagnement des aidants, 0590 47 71 72 - villagedes colibris@chgeron-gpe.fr
- Basse-Terre/ Plateforme d'accompagnement et de répit Alois 0590 81 42 45 ou au 0690 07 84 64
- Dispositif d'hébergement temporaire de secours
- Renseignement téléphonique : 0891 150 357 ouvert de 8h à 18h
- Solidarité aux ainés

Les ressources locales

- CCAS de votre commune
- Ssiad - Services de Soins Infirmiers à Domicile association Marie Galante service 05 90 97 73 9 4
- Polyclinique Saint Christophe et E.H.P.A.D. St-Chriostophe, 97112 Grand-Bourg - 0590 97 82 32 info@clinique-mariegalante.fr
- Centre hospitalier Saint Marie de Marie Galante - site
- Rés. Médico-SLE de Marie-Galante - EHPAD, 97134 Saint-Louis
- Pôle prévention santé de Marie-Galante - 0590 97 73 85 - 0590 97 65 69 - pps971@ch-mgalante.com

En ligne

- Conseil départemental Guadeloupe
- www.demarchesadministratives.fr/plateforme-aidant-personne-agee/guadeloupe-971
- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/les-plateformes-daccompagnement-et-de-repit
- « Besoin de répit, 17 fiches-repère pour vous aider 2022 » ministère des solidarités et de la santé

Promotion Santé - Pôle POPSPE

Okipé dé gwan moun an nou 2023-2024

Réalisation : Ireps Guadeloupe, Saint-Martin, Saint-Barthélemy - Création : Pinson Création - Novembre 2023

Informations complémentaires
Promotion Santé - 6 résidence Casse rue Daniel Beauperthuy, 97100 Basse-Terre - Tél. : 0590 41 09 24

Avec le soutien