

LE RÉPIT EN QUESTION

Nous vous proposons ce mois-ci la suite de l'article paru au numéro 35

Il est difficile pour un aidant d'accepter de déléguer l'accompagnement de son proche. Mais trouver du répit est nécessaire pour éviter l'épuisement et préserver votre relation que cette responsabilité peut rapidement altérer.

On ne peut pas accumuler autant de stress nuit et jour sans que la nervosité et la tolérance à la patience ne soient affectées. "Comme beaucoup d'aidants, avec la fatigue, on me disait un mot de travers et ça partait tout de suite en crise de nerfs", nous a confié Guy avant d'ajouter avoir été très dur avec sa femme et vice versa. "Les violences entre aidants et aidés sont aussi quelque chose dont on ne parle pas assez, prévient Céline Martinez, psychologue. Et pourtant elles existent ! A force de fatigue, on peut devenir maltraitant avec son proche. L'inverse existe aussi. Chez les patients atteints d'Alzheimer ou de maladies entraînant des troubles du comportement, la violence est présente. Relayer l'accompagnement à quelqu'un d'autre pour plusieurs jours ou partir en séjour de répit, aide à se ressourcer, à retrouver du plaisir et garder la force de continuer. C'est également l'opportunité de retrouver le lien initial avec son proche et redevenir tout simplement la fille, l'époux, le père ou la mère de ce dernier.

Lorsqu'on est aidant, on vit tellement pour l'autre qu'on ne s'appartient plus, on n'oublie ce qu'on était avant. Prendre du répit, c'est l'occasion de vous demander ce que vous êtes, ce que vous aimez et tenter de le retrouver", précise la psychologue. Ces petites choses sont loin d'être futiles, elles rechargent vos batteries.

Avec l'inquiétude des conséquences du handicap, de la maladie ou du rejet des autres on a tendance à surprotéger la personne que l'on accompagne. Même si c'est par amour, cela peut favoriser la perte d'autonomie chez une personne âgée ou malade ou freiner son apprentissage chez un enfant handicapé. Véronique, aidante de son mari, atteint de la maladie de Parkinson, admet avoir tendance : "à faire à sa place lorsque je le vois en difficulté ou qu'il est trop lent, cela a pu entraîner un certain confort chez lui et un manque de stimulation."

Suite de l'article au prochain numéro
Source : <https://maboussoleaidants.fr> (extraits)

Nous sommes là pour vous accompagner au quotidien
et réfléchir ensemble à des solutions de répit

PFAR des Combrailles
07-50-65-60-72

L'AGENDA DU MOIS

Karoké

Rendez-vous pour un après-midi karaoké et un goûter partagé

Salle sous le stade - Les Ancizes Comps

Mardi 13 février 2024 - 14 heures

Proches aidants
Personnes malades



Atelier adapté autour de la danse



En compagnie de Geneviève, ergothérapeute, pour un moment de lâcher prise, d'activité physique et de plaisir.

Jeudi 15 février à 14 heures à Pontaurmur

Personnes malades

Groupes d'échanges à thèmes

En partenariat avec le comité local FRANCE PARKINSON

Vous êtes concerné par la maladie de Parkinson ?

L'équipe de la PFAR et celle du comité local France Parkinson vous accompagneront pour échanger entre proches aidants et entre personnes malades.

Proches aidants
Personnes malades



Mardi 20 février à 17 heures aux Ancizes Comps

Ateliers d'activités adaptées par secteur



Accueil des personnes malades au sein d'un groupe d'activités, jeux, discussions, activité physique adaptée, relaxation, sorties, visites, etc

LOUBEYRAT : lundi 5 février à 14 heures

SAINT GEORGES DE MONS : jeudis 1er et 29 février à 14 heures

LAPEYROUSE : mercredi 7 et 21 février à 14 heures

MONTAIGUT : lundi 12 février à 14 heures

GIAT : Mardi 6 février à 14 h 30 ; lundi 19 et mardi 20 février en demi groupe

Personnes malades

Pour toutes les rencontres :
gratuit, transport possible, sauf indication contraire
Inscription obligatoire au 07-50-65-60-72

VOS BESOINS, NOS SOLUTIONS

Absence de l'aidant : accompagnement de la personne malade au domicile-
Possibilité de relais plusieurs heures de suite - 7 € de l'heure.

Stimulation, socialisation personnes malades : ateliers d'activités en collectif par secteurs ; ludothèque, prêt gratuit de jeux, de tablettes numériques adaptées et accompagnement à l'utilisation pour le proche aidant ou les intervenants à domicile.

Détente, bien-être : séances de massage-détente et de soins détente à domicile pour les proches aidants et les personnes malades - 8 € la séance ; sorties, visites, balades.

Écoute, échanges : accompagnement psychologique individualisé, groupes entre aidants, visites à domicile.

Conseils pratiques : informations sur la maladie, les aides, les services à domicile du territoire, conseils administratifs, formation informatique.

Informations, formations : bibliothèque, brochures spécialisées. Le prêt est gratuit.



Vos interlocutrices

Marie-Ange Nénot
Coordinatrice

Anne Sophie Sibille
Assistante de soins

Pour se rencontrer :

Accueil à notre local :
Maison des Aidants en Combrailles
6 rue Mercière
63390 Saint Gervais d'Auvergne

Sur rendez-vous au local ou à domicile :

Tel. 07.50.65.60.72
Mail : repit@combrailles.com