Projets Partagés

Folder : bien-être des aidants proches

• Résumé

Sensibilisée par les souffrances rencontrées par les patients âgés et leur famille, l'équipe soignante de la Maison Médicale de Mont-Saint-Guibert a mis en place un projet pour les soutenir dans leur recherche de solutions. La finalité générale du projet est **d'améliorer le quotidien des patients âgés et de leur entourage**.

Dans un premier temps , l'équipe s'est concentrée sur la **sensibilisation des aidants proches,** ces personnes qui « *apportent régulièrement leur aide à un proche en déficit d'autonomie* »*. Dans ce cadre, l'équipe a élargi la problématique à tous les aidants proches, quelle que soit la raison de la perte d'autonomie du proche : vieillesse mais aussi handicap, maladie, accident... Les aidants proches consacrent énormément de temps et d'énergie dans la prise en charge de la personne aidée, souvent au détriment de leur propre santé et leur bien-être. Ce qui soulève de nombreux risques et questions.

L'équipe a créé à leur intention **un folder de sensibilisation** et continue à construire **un répertoire de ressources et d'aides locales** .

Dans un second temps, la Maison Médicale diffusera un deuxième folder, cette fois à **destination des personnes âgées.** Sur le même canevas, le dépliant proposera des pistes d'aides concrètes face aux inquiétudes, ressentis et problématiques liés au vieillissement.

*définition de l'asbl Aidants Proches

• Eléments de contexte

C'est suite aux nombreux contacts avec leurs patients âgés, mais aussi à certaines expériences personnelles comme aidants proches, que des membres de la Maison Médicale de Mont-Saint-Guibert ont décidé de mener une réflexion sur cette problématique.

On sait en effet aujourd'hui que la question des aidants proches **touche près de 10 % de la population belge**.*

Or, aider régulièrement un proche impacte la santé, la vie professionnelle et la vie privée. Il faut en effet combiner ce temps d'aide avec le travail, le couple, la vie de famille et sociale... Ce qui mène bien souvent à un épuisement. Il arrive régulièrement que les aidants ne se soignent pas eux-mêmes et ne fassent pas les démarches nécessaires à leur propre bien-être. Cela engendre une série de risques pour la santé psychologique (anxiété, dépression),la santé physique (hypertension, troubles du sommeil), et la vie sociale (problèmes familiaux, de couple..).

Il est ainsi important que **les aidants proches puissent penser à eux-mêmes et s'accorder du répit, pour leur propre bien-être mais aussi pour continuer d'accompagner au mieux le proche aidé.**

*données provenant du Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé dans "Mesures de soutien aux aidants proches – une analyse exploratoire" (2014).

• Objectifs

L'objectif est donc d'améliorer le quotidien des personnes âgées et des aidants proches **en sensibilisant ces derniers à prendre soin d'eux-mêmes et de leur santé.** Cela passe aussi par une déculpabilisation. Pour pouvoir continuer à aider et être disponible, il est nécessaire que la personne préserve sa propre santé.

• Institution porteur(s) de l'expérience

• Maison médicale de Mont-Saint-Guibert

• Institution partenaire(s) de l'expérience

• Centre Local de Promotion de la Santé du Brabant wallon

• Institution ressource(s) de l'expérience

• Aidants Proches ASBL

• Periode de déroulement du projet

• La construction du folder a occupé l'entièreté de l'année 2017. La réflexion sur les problématiques liées aux aidants proches et à la vieillesse, remonte, quant à elle, à 2015/2016.

• Territoire

• Mont-Saint-Guibert

• Formations

Le groupe porteur s'est basé principalement sur des témoignages reçus lors des conférences organisées par l'asbl Aidants Proches ainsi que sur les informations trouvées sur leur site. En réunion d'équipe, chacun a également partagé son vécu professionnel et/ou familial en lien avec la problématique.

• Milieu de vie

- Famille - Milieu familial
- Maison de repos

• Démarches et actions

- La Maison Médicale a réalisé un **folder de sensibilisation**, en distribution libre dans la salle d'attente ou à transmettre par le personnel soignant au cours d'une consultation. Ce dépliant retrace les émotions qu'un aidant proche peut ressentir afin de lui faire prendre conscience de sa situation mais aussi de mener à une déculpabilisation.

  Il évoque aussi tous les risques pour la santé cités précédemment. Ce folder peut servir de support au personnel soignant pour proposer au patient une écoute et une aide.

- **Le groupe de travail crée actuellement un répertoire de ressources locales**. Ces ressources constituent des pistes d'aides pour chaque situation particulière. Le personnel soignant pourra s'y référer au besoin pour guider les patients lors des consultations et ainsi leur proposer des solutions concrètes.

Le projet a été porté par une équipe pluridisciplinaire de la Maison Médicale. Il s'agit d'une **mise en commun** d'expériences de terrain mais aussi personnelles en tant qu'aidant proche. Ce groupe porteur se réunissait régulièrement et faisait également le lien avec les autres membres de la Maison Médicale.

Tous les 2 ou 3 mois, l'équipe rencontrait également le Centre Local de Promotion de la Santé du Brabant Wallon pour revenir sur l'avancement du projet et l'inscrire dans l'approche positive et globale de la promotion de la santé.

S'ils n'ont pas pu être intégrés en amont du projet (manque de moyens et de temps), des aidants proches seront invités à donner leur avis sur la brochure dans une phase pilote.

• Moyens

- **Moyens humains :** 4 personnes (accueillant, kinésithérapeute, médecin et psychologue) ont constitué le groupe porteur au sein de la Maison Médicale. Le groupe pluridisciplinaire a tenu des réunions régulières, en fonction des agendas de chacun.

- **Moyens matériels et financiers :** l'équipe a disposé de peu de moyens financiers ou matériels. Tout a été fait avec les « moyens du bord ».

• Evaluation et enseignements

Ce qui a été difficile :

- Le peu de temps et de ressources financières des membres de la Maison Médicale : leur mission et leur priorité étant le soin, il a fallu mener le projet en parallèle d'un planning chargé.
- Le manque de temps des aidants proches pour une co-construction du projet ou la mise sur pied d'un focus groupe. Par définition, les aidants proches ne disposent pas de beaucoup de temps libre.

Ce qui a été soutenant :

Les échanges avec les patient(e)s concernés ainsi que les expériences personnelles comme aidants proches de l'équipe, leur pluridisciplinarité et le travail collectif.

• Perspectives envisagées

La Maison Médicale cherchera encore à **aider les personnes âgées dans leur**

perte d'autonomie. Un deuxième folder, sur le même format que celui des aidants proches, est en cours de création. Ce nouveau dépliant se penchera sur les problématiques et les émotions liées au fait de vieillir, tout en proposant des pistes concrètes et positives pour y répondre.

• Pour aller plus loin

Vous trouverez des informations sur la réalité des aidants proches sur le site www.aidants-proches.be. Leur folder « Suis-je aidant proche ? » permet également de comprendre la problématique.

• Personne de contact

- Angélique Martins (accueillante) et Marylène Charlier (kinésithérapeute)
- maisonmedicale@3msg.be
- 010 65 66 43