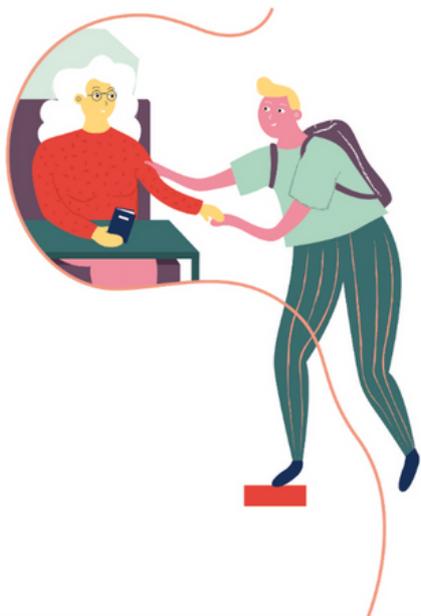


Être aidant, c'est se voir imposer une situation évolutive, longue et imprévisible de par la dépendance d'un proche. Être aidant expose à des problèmes de santé, souvent sous-estimés, par eux-mêmes et par les professionnels car l'attention est focalisée sur le proche malade ou en perte d'autonomie.

## Les facteurs de risque

- Entrée brutale dans la relation d'aide
- Relation d'aide vécue comme obligatoire
- Déni de la maladie de l'aidé
- Refus des aides extérieures
- Changement des rôles dans la relation
- Changement de l'image du proche
- Intensité, durée et imprévisibilité de la charge de travail
- Isolement, solitude
- Conflits familiaux, souffrance familiale
- Autres événements difficiles concomitants chez l'aidant
- Mauvaise santé, renoncement aux soins ou absence de suivi médical de l'aidant
- Troubles du comportement chez l'aidé
- Absence d'investissements extérieurs
- Conjugaison avec une vie professionnelle
- Difficultés matérielles, logement inadapté
- Difficultés sociales et financières
- Changement de sentiment vis-à-vis de l'aidé, ressentiment
- Fin brutale de la relation d'aide (décès, entrée en institution)



## Les signes cliniques, symptômes et signes d'alerte

- État de santé fragilisé : variation du poids, difficultés de mobilité, douleurs, chutes, difficultés cognitives (attention, concentration), fatigue, douleur thoracique, dyspnée.
- Troubles du sommeil : insomnies, cauchemars
- Souffrance psychique : découragement, sentiment d'impuissance, de culpabilité, de honte, émotions exacerbées, anxiété, diminution de l'estime de soi, dépression...
- Vie relationnelle et sociale appauvries, ruptures, isolement
- Négligence du suivi médical, difficulté d'accès aux soins
- Maltraitance verbale et/ou non-verbale vis-à-vis de l'aidé
- Tendance à consommer des médicaments, de l'alcool
- Difficultés professionnelles et financières

## Les acteurs de solutions de répit

- **SOS répit :**  
<https://www.apf-francehandicap.org/actualite/sos-repit-un-site-pour-trouver-un-accueil-temporaire-19787>
- **Famidac : Familles d'accueil pour baluchonnage, hébergement temporaire :**  
<https://www.famidac.fr/>
- **Partir en vacances avec ou sans son parent malade APF**  
<https://www.apf-francehandicap.org/>
- **ANCV : Aide au départ en vacances :**  
<http://www.ancv.com/seniors-en-vacances>
- **VRF : Village Répit famille :**  
<https://www.vrf.fr/home.html>

## Les associations d'aidants et des familles de malades

- Association française des aidants (Formation, animation) - <https://www.aidants.fr/>
- France Alzheimer - <https://aides.francealzheimer.org/>
- France Parkinson - <https://www.franceparkinson.fr/>
- UNAFAM - Union Nationale des associations des Familles de malades (troubles psychiques) - <https://www.unafam.org/>

Pour les questions juridiques : France Asso santé  
<https://www.france-assos-sante.org/sante-info-droits/>

## Quelles solutions proposer au patient ?

Conseiller aux aidants de se rapprocher du CLIC. Ce sont eux qui centralisent toutes les infos... Aidants, plateforme de répit, actions de prévention, accompagnement psychologique. Le CLIC peut également informer sur les aides possibles (APA, SAAD, SPASAD, ...).

Penser aux :

- Bilans décentralisés de santé médico-psycho-sociaux des centres Agirc Arrco ([lien vers le site](#))
- Possibilités d'hébergement temporaire ou accueil de jour
- Associations, CCAS, centres sociaux ...
- En cas de troubles Alzheimer ou apparentés, orientation possible vers les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)

Penser à proposer une consultation en Hôpital de Jour gériatrique qui permet de poser un diagnostic mais également d'accompagner l'aidant.

Si besoin d'un accompagnement multiple, à coordonner, se rapprocher du DAC ([lien vers liste DAC](#) ou page ARS).

## Spécifiques professionnels de santé : Cotations, nomenclatures ...

Les cotations :

Une consultation annuelle avec son médecin traitant peut être proposée à l'aidant naturel. La consultation annuelle est un temps spécifique, dédié à l'état de santé de l'aidant naturel, dont les objectifs sont la prévention, la détection et la prise en charge des effets délétères sur sa santé que l'accompagnement peut induire.

La consultation comporte une évaluation globale de l'état de santé de l'aidant naturel, selon les recommandations de l'HAS.

## Outils d'évaluation validés

Des liens...

...pour aller plus  
loin !

- **Inventaire du fardeau du proche aidant Zarit**  
<http://geriatrie-albi.com/zarit.pdf>
- **Geriatric Depression Scale**
- **Questionnaire d'évaluation de l'anxiété d'Hamilton**  
<https://www.sommeil-mg.net/spip/questionnaires/HAM-%20A%20fr.pdf>
- **Recommandations HAS pour l'aidant naturel :**  
[https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_1139188/fr/recommandation-maladie-d-alzheimer-suivi-medical-des-aidants-naturels](https://www.has-sante.fr/jcms/c_1139188/fr/recommandation-maladie-d-alzheimer-suivi-medical-des-aidants-naturels)

## La prévention

- **Médecin traitant**
- **Les centres de prévention Bien Vieillir**  
(bilan de santé global de l'aidant et couple aidant/aidé)  
<https://www.centreprevention.com/>