



ÊTRE SOIGNANT ET AIDANT : QUELLES SOLUTIONS POUR SE RESSOURCER ?

Parce que, pour bien soigner et aider, il faut aussi prendre soin de soi, la Maison des soignants accueillera, le mercredi 16 mars, les soignants-aidants pour une journée dédiée à l'amélioration du mieux-être.

Le mercredi 16 mars 2022, l'association SPS ouvrira les portes de sa Maison des soignants aux soignants-aidants pour une journée de formation et d'information. Organisée par SPS en partenariat avec Manureva Répit et la Région Île-de-France, cette journée sera dédiée à ceux qui soignent et aident un proche, et qui ont besoin de se ressourcer, se former et s'informer sur le mieux-être et sur les solutions d'accompagnement.

Association référente de la santé des professionnels soignants, SPS a mis en place tout un dispositif d'accompagnement psychologique pour favoriser le mieux-être de ceux qui œuvrent pour la santé des autres. Parce que les soignants-aidants ont aussi besoin de soutien pour soigner et aider leurs proches sans s'épuiser, SPS met à leur disposition des ressources pour préserver leur santé, prévenir la fatigue ou le stress, les troubles du sommeil ou de l'alimentation.

PLUS DE DIX MILLIONS D'AIDANTS EN FRANCE

L'aidant, ou le proche aidant, est défini comme apportant « une aide régulière et bénévole à un proche qui se trouve en situation de perte d'autonomie (malade, dépendant ou en situation de handicap). L'aidant intervient dans les actes du quotidien que la personne dépendante n'est plus capable de réaliser seule tels que : les soins, l'accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, les démarches administratives, la coordination, la vigilance, le soutien psychologique et les activités domestiques. »

La France estime actuellement 11 millions d'aidants (soit 1 Français sur 6)⁽¹⁾, dont 58% de femmes, dont l'âge moyen est de 47 ans. 54% des aidants sont salariés, 24% retraités.

Cette journée d'échange vient justifier son utilité car plus d'un actif sur 4 sera aidant en 2030⁽²⁾.

DES RISQUES D'ÉPUISEMENT BIEN RÉELS

D'après les chiffres, **25% des aidants ne parviennent pas à se ménager du répit et 31% délaissent leur propre santé⁽¹⁾. D'autre part, plus de 20% seraient en situation d'épuisement⁽³⁾.**

Les aidants ont tendance à repousser leurs soins de santé pour privilégier celle de la personne dont ils s'occupent. Pourtant, **négliger sa propre santé, peut avoir un impact sur la qualité de l'aide que l'on apporte.** La charge psychologique et physique liée au rôle de l'aidant nécessite **de prendre du temps pour soi, afin de s'occuper mieux et plus longtemps de son proche fragilisé.**

AU PROGRAMME DE LA JOURNÉE DU 16 MARS

Au cours de la matinée, les intervenants de cette journée évoqueront la situation et le rôle des soignants-aidants (« Soignant et aidant : qui sont-ils ? », « Être soignants et aidant : quelle facilité, quelle limite ? ») mais aussi l'accompagnement par les associations et les industriels.

L'après-midi sera, quant à elle, consacrée aux solutions de ressources. **Manureva Répit et SPS proposeront leurs solutions en faveur du répit et de la prévention de santé des soignants-aidants** : pour prendre du repos, un moment d'évasion « pour s'accorder » du temps, sans délaisser son proche vulnérable ; pour se ressourcer et se détendre, adopter des comportements vertueux pour améliorer son bien-être (gestion du stress, mode de vie, sommeil, alimentation...).

Toutes les informations de la journée et les inscriptions sur : <https://www.maison-des-soignants.fr/journee-soignant-aidant>

LA MAISON DES SOIGNANTS : UN LIEU UNIQUE, ENTIÈREMENT DÉDIÉ AU MIEUX-ÊTRE

La Maison des soignants⁽⁴⁾, qui a ouvert ses portes le 31 août 2021, est le premier lieu d'accueil dédié aux soignants qui ont besoin de se soigner et d'améliorer leur mieux-être. Dans un espace de près de 800 m², les soignants peuvent se retrouver et échanger, se ressourcer et se détendre, se former et s'informer. Sont proposés des consultations avec des psychologues formées, des permanences administratives et juridiques, des groupes de paroles, des ateliers de ressources et de prévention, des formations, etc.

(1) « Agir pour les aidants – Stratégie de mobilisation et de soutien 2020-2022 », ministère des Solidarités et de la Santé.

(2) Enquête Handicap-Santé 2008, DREES, portant sur 5 000 aidants informels de proches ayant déclaré « avoir des difficultés dans les actes de la vie quotidienne ».

(3) www.aidonslesnotres.fr

(4) Maison des soignants, 4 rue de Traktir, Paris 16^e – www.maison-des-soignants.fr.



L'association Soins aux Professionnels de la Santé (SPS) a pour origine le rassemblement d'un groupe d'experts souhaitant partager et défendre la santé des professionnels de la santé. Créée en novembre 2015, SPS est une association nationale reconnue d'intérêt général :

- qui **vient en aide aux professionnels de la santé et aux étudiants en souffrance** ;
- et qui **agit en prévention pour le mieux-être**.

SPS réalise des enquêtes, met en œuvre des actions et développe des outils innovants pour améliorer la qualité de vie des professionnels de la santé et des étudiants, prévenir et protéger leur santé, optimiser leur activité.

Plus d'informations : www.asso-sps.fr



L'Humain est au cœur de nos préoccupations. Devant le défi sociétal que nous rappellent les « aidants », nous avons fait le choix d'une voie. Cette voie s'appelle « **le répit des aidants** » et sa mise en œuvre est devenue notre défi. Comment ? **En réunissant le monde du tourisme, du service à la personne et de la santé**. Notre force, c'est « Le lien humain entre les acteurs aux services des aidants et proches fragilisés ».

Entourés de partenaires et prestataires tous spécialistes dans leur art, nous n'avons qu'un objectif : proposer un temps de pause et un accompagnement des personnes fragilisées et de leurs aidants, tout en délivrant les meilleurs services. Plus concrètement, nous offrons une solution simple, permettant des vacances pour tous (hébergement en résidence ou hôtels, activités et excursions...) et un accès au répit des aidants (aide administrative, coordination des soins pour le proche fragilisé pendant le séjour, mise en place des services à la personne...). Notre solution permet de répondre aux besoins des aidants et de leurs proches fragilisés en leur donnant un instant de « respiration » pour se détendre et prendre du repos.

Plus d'informations : www.manurevarepit.fr