

- **Points d'informations** le 1^{er} samedi du mois de 14 à 16H00

- à l'accueil de l'Hôpital Jeanne de Navarre de Château-Thierry
- à l'accueil du pavillon 2 de l'Hôpital de Villiers Saint Denis
- Plateforme d'écoute à l'Accueil de jour Alzheimer.

- **Troquet Mémoire** le 2^{ème} samedi du mois de 14 à 16h au Café Saint Jean à Château-Thierry – Lieu propice à la discussion, à la recherche d'informations et à la convivialité.

- **Etape relais** le 4^{ème} vendredi du mois de 8h30 à 12h30 au 11 bis rue de Fère où des bénévoles accueillent le malade et son aidant. Ensemble ou individuellement, chacun peut participer à des activités ludiques. L'Aidant peut également en profiter pour effectuer des démarches privées ou professionnelles.

- **Permanence mensuelle** : le 4^{ème} samedi du mois de 14 à 18H00 où les adhérents se retrouvent pour des activités en commun, pour être informés ou pour discuter entre eux.

D'autres activités de convivialité sont mises en place tout au long de l'année.

Pour nous contacter

Association ALZHEIMER SUD AISNE

Mme DELANNOY Edith
15 rue de Baulne
Romandie - Baulne en Brie
02330 VALLEES EN CHAMPAGNE

Tél : 06.07.01.43.92

Mail :

alzheimersudaisne@gmail.com



Alzheimer Sud Aisne

Site web :

<http://alzheimersudaisne.e-monsite.com/>



Association ALZHEIMER SUD AISNE

Association Loi 1^{er} juillet 1901 – JO N°22 du 03.06.2017
N° W021001952 S/Préfecture Château-Thierry du 29.5.2017



ETRE AIDANT FAMILIAL

Aidant/Aidé

venez nous rencontrer pour souffler un peu, échanger sur les difficultés que vous rencontrez et pour partager des moments de convivialité.

Alzheimer Sud Aisne – 16 place de l'Hôtel de Ville
02400 Château-Thierry

Comme vous, 8,3 millions de français sont des aidants familiaux.

Vous accompagnez chaque jour un proche dépendant : enfant, parent, conjoint, ami, frère ou sœur... touchés par le handicap, la maladie ou le grand âge.

Etre aidant, cela signifie très concrètement, la plupart du temps :

- devoir faire face à toutes les situations,
- aider dans plusieurs domaines,
- se demander si l'on fait bien ou si l'on fait mal.

Cela peut s'appliquer autant à certains actes (lever, déplacer, alimenter une personne dépendante), qu'au comportement que l'on adopte dans la relation avec la personne aidée (est-ce que je dois faire tout ce que mon proche me demande ? N'ai-je pas été trop dur(e) avec elle ou avec lui ?...)

- être seul face à toutes les tâches à accomplir,

- repousser sans cesse ses propres limites,
- renoncer, réaménager, réduire. Ces trois termes s'appliquent à de nombreux domaines : sommeil, vie privée, vie sociale, vie professionnelle, attention et soins à soi-même, loisirs, sorties etc...
- éprouver souvent un sentiment de culpabilité, car on a l'impression de ne pas faire assez ou de faire mal...

Au fil du temps, être Aidant transforme la vie et ne laisse plus de place à ses propres besoins et envies.

► **Cela produit de la fatigue, du stress, un oubli de soi,**

Si la solidarité familiale est naturelle, la gestion du rôle d'Aidant est moins évidente.

C'est pourquoi les Aidants ont besoin d'être soutenus, informés, accompagnés et formés.

Ils peuvent ainsi apprendre à faire face à leur rôle et à améliorer la qualité de l'accompagnement de leur proche.

En ce qui concerne les aidants d'un malade Alzheimer, tout ce qui est écrit ci-dessus, s'applique bien évidemment. Mais, il y a un peu plus encore, car la maladie qui frappe dégrade de plus en plus le malade qui, à un certain moment, n'est plus en mesure de faire part de son ressenti.

C'est à ce moment là, que l'Aidant éprouve de plus en plus de difficultés car seul, il ne peut subvenir aux besoins quotidiens du malade. Vient à ce moment là un parcours du combattant dans les démarches à effectuer pour obtenir les aides nécessaires.

Mais, car il y a toujours un mais, si l'Aidant

reçoit quelques aides nécessaires comme pour les soins d'hygiène quotidien, pour le lever, le coucher, le repas, il y a un moment où l'Aidant se retrouve seul, et c'est bien souvent dans une période courte de la journée, mais aussi au début de la soirée jusqu'au lendemain matin.

L'Aidant doit faire face seul bien souvent, aux problèmes qui peuvent survenir : être obligé de changer le malade, de le relever dans son lit, etc...n'est pas facile du tout, surtout quand l'Aidant est aussi âgé que le malade lui-même.

► **Cela conduit à l'épuisement qui met en danger sa propre santé, et la qualité de la relation avec la personne aidée.**

Il arrive un moment où l'Aidant n'en peut plus, l'instant où il est nécessaire de s'arrêter de prendre du recul, de prendre du repos car à trop vouloir en faire, il ne pense plus à lui et il se met lui-même en danger !!!

C'est pourquoi l'Association ALZHEIMER SUD AISNE met en place différentes actions en direction des aidants pour leur permettre de se rencontrer, d'évoquer et confronter leurs difficultés. Mais aussi pour les informer de leurs droits et leur permettre de prendre le recul nécessaire pour une bonne prise en charge de leur malade.