

Les supports d'Astrolabe

Soutien des aidants

« Je ne pense plus à moi, ma mère est ma priorité. Ma vie à 34 ans est en suspens ». « Aidante de mon mari et de ma fille, j'ai de moins en moins de temps pour moi... j'ai l'impression d'être tout le temps sur le qui-vive... mon moral et ma santé commencent à en prendre un coup ».



www.lamaisonastrolabe.com

11 millions de personnes aident un.e proche

Être aidant.e

C'est accompagner un proche en perte d'autonomie, en situation de handicap ou atteint d'une maladie chronique. L'aidance a des répercussions sur la santé physique et mentale des aidant.es : manque de sommeil, mal de dos, migraine et aussi une fatigue physique, ressentie par près d'1 aidant.e sur 3.

Selon le dernier rapport de la DRESS, près de 32% des aidant.es les plus impactés par l'aidance, estiment que l'aide apportée affecte globalement leur santé.

Leur santé devient d'autant plus fragile avec le phénomène de "deux à trois journées en une", devant mener de front vie familiale, carrière et aider leur proche malade, pouvant parfois les conduire à un burn out.

Les aidant.es ont souvent tendance à ne pas s'occuper d'eux-mêmes, ne sollicitent pas d'aides, diffèrent voire renoncent à une consultation, une hospitalisation ou un soin. Même si des solutions de répit existent, elles demeurent, méconnues, insuffisantes, voire inaccessibles pour les aidant.es.

En effet, 77% estiment qu'un soutien psychologique pourrait leur être utile et 73% voudraient voir se développer les maisons de répit pour pouvoir souffler.

Association Je t'Aide.org



Soutien des aidants



Groupe de parole

Sylvie PAUL,
psychologue

Dates pour 2024
Les mardis après-midi

- 10 septembre
- 5 novembre
- 3 décembre

HALTE RÉPIT
POUR LES AIDÉS

MAISON DES ASSOCIATIONS À
CAHUZAC-SUR-VÈRE L'APRÈS-MIDI
17€70



Soutien psychologique

5 séances individuelles



Parenthèse Douce-heure Soutien socio-esthétique

Catherine GANGNERON,
socio-esthéticienne

Gratuit



Contactez-nous

- 
-  2 rue Charles ABADIE, 81140 Cahuzac-sur-Vère
 -  06 14 44 75 29 / 09 72 50 28 10 (CPTS)
 -  www.lamaisonastrolabe.com
 -  lamaisonastrolabe@gmail.com

Parlez-en à votre
entourage et à vos
professionnels de santé

