

## Les Matinales de la Fondation

### « Aider les aidants face à la dépendance »

par le Docteur Carol Szekely, Chef de service à l'hôpital Bretonneau AP-HP,  
Raphaëlle Martin, de la Plateforme d'Accompagnement  
Servane Hibon-Martin, Paysagiste DPLG.

Parents, conjoints, amis, ils sont plus de 8 millions en France à accompagner un proche malade ou en situation de handicap. La place du domicile dans les soins est croissante avec, en conséquence, une sur-sollicitation des aidants. Dévoués, présents au quotidien, jour et nuit, ces aidants finissent par s'épuiser.

#### Intervenante : Docteur Carol Szekely

##### Quelques chiffres.

##### **L'espérance de vie :**

En 2015 : 78,4 ans pour les hommes  
84,8 ans pour les femmes.

En 2060 : 86 ans pour les hommes  
91,1 ans pour les femmes

##### **Démographie et projection de la population âgée en 2060 :**

Aujourd'hui : 15 millions de 60 ans et plus.

En 2030 : 20 millions

En 2060 : 24 millions

En 2060 : 5 millions de plus de 85 ans au lieu de 1,4 million aujourd'hui.

##### **Autonomie et dépendance :**

La majorité des personnes âgées vieillissent dans de bonnes conditions d'autonomie ; seuls 8% des plus de 60 ans sont considérés comme dépendants.

Age moyen d'entrée en autonomie : 83 ans

##### Prise de conscience.

La loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement, met en exergue la nécessité d'une dynamique de mobilisation nationale de tous les acteurs : secteur associatif, collectivités locales ou entreprises.

##### La vieillesse et ses critères.

-OMS : à partir de 65 ans

-définition sociale : l'âge de cessation d'activité professionnelle : 55-60 ans

-taux d'équipements et de services destinés aux personnes âgées : 75 ans

-pour les institutions gériatriques : 85 ans

-perception de sa propre vieillesse et de celle des autres : personnelle et très variable.

## La gériatrie : les concepts de décompensation et de fragilité du sujet âgé.

3 éléments se cumulent pour aboutir à la décompensation d'une fonction :

- ▶ les effets du vieillissement réduisent progressivement les réserves fonctionnelles, sans jamais à eux seuls entraîner la décompensation.
  - ▶ Les affections chroniques surajoutées altèrent les fonctions
  - ▶ les facteurs de décompensation sont souvent multiples et associés chez un même patient.
- C'est à l'occasion d'une déficience de ces compensations que survient la perte d'équilibre.

## Parcours résidentiel et dépendance.

Les GIR (Groupes Iso Ressources) permettent de classer les personnes en fonction des différents stades d'autonomie : ils sont au nombre de 6.

**GIR 6 et 5** : domicile ou EHPAD

**GIR 4 et 3** : logements-foyers et résidences services ou EHPA ou EHPAD

**GIR 2 et 1** : soutien à domicile ou EHPAD ou Unité de Soins de Longue Durée



## Intervenante : Raphaëlle Martin

### Définition de l'aidant.

« Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne. » (art.L.113-1-3.- code de l'action sociale et des familles).

### Définition d'une plateforme d'accompagnement et de répit.

Il s'agit d' « un dispositif qui offre une palette diversifiée de solutions de répit pour les aidants de malades Alzheimer » (plan Alzheimer 2008-2012), à condition que le proche soit atteint par la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés, qu'il soit encore au domicile et que l'aidant soit non professionnel.

### Pourquoi parler des Aidants ?

- Ils consacrent en moyenne 6 heures par jour à l'accompagnement de leur proche.
- 47% d'entre eux ont une activité professionnelle

- Répercussions de la relation d'aide sur les aidants : stress, anxiété, troubles du sommeil, dépression, négligence de sa propre santé par manque de temps, décès avant son proche.

### Qu'est-ce que le répit ?

« La prise en charge temporaire physique, émotionnelle et sociale d'une personne dépendante dans le but de permettre un soulagement de son aidant principal et ainsi d'éviter un épuisement qui compromettrait aussi bien sa santé que le maintien à domicile de la personne malade ».

#### **Exemples de structures de répit existantes :**

- Services d'aide et de soins à domicile
- Accueil de jour
- Hébergements temporaires et/ou permanents

#### **Exemples de structures de répit innovantes :**

- Accueil de nuit
- Garde itinérante de nuit
- Nouvelles technologies

#### **Activités à deux pour le couple aidant/aidé proposées par la Plateforme de répit Delta 7 :**

- Sorties culturelles
- Ateliers théâtre
- Ateliers d'art-thérapie



#### **Intervenante : Servane Hibon-Marty**

#### **Le jardin : un lieu de vie.**

Les jardins se développent de plus en plus dans les structures d'accueil pour personnes âgées, offrant ainsi aux usagers une porte ouverte sur le vivant. Le lieu de soin devient un lieu de vie.

- Le jardin donne aux résidents une impression de liberté.
- Il leur permet de toucher la terre, de cultiver plantes et légumes, de composer des bouquets.
- Les massifs sensoriels ont un but thérapeutique, celui de faire travailler la mémoire en développant les sens, l'odorat, l'ouïe ou encore la vue.
- Le jardin offre la possibilité d'organiser des événements festifs ou au contraire permet de profiter de moments d'intimité avec ses proches.
- Il peut donner libre cours à l'imagination s'il comporte par exemple un arbre à souhait.
- c'est un lieu de détente très apprécié du personnel lors de ses pauses
- Enfin, pour tous, le jardin est très agréable à contempler.



#### **Echanges avec l'assistance**

Des différentes questions il ressort que :

- Dès l'apparition d'une pathologie, il est important d'anticiper afin de bien identifier le parcours pour pouvoir bénéficier des possibilités existantes dans le cadre de l'APA.
- Pour faire face à la détresse des aidants qui apprennent la maladie dont souffre leur proche, il serait souhaitable de mettre en place une cellule de prévention. Ils ne se reconnaissent pas eux-mêmes d'emblée comme aidants.
- Il faudrait une reconnaissance de l'aidant, une prise en compte de ses besoins et la possibilité d'y répondre.
- Il existe un déficit de communication
- Il est nécessaire de développer les groupes de paroles et les soutiens psychologiques trop souvent méconnus.
- Tout le monde s'accorde à souligner l'importance des maisons de répit.