

Levier

Les aidants familiaux ont besoin d'aide

Parce que les aidants familiaux doivent se préserver pour pouvoir prendre soin de la personne aidée et vivre au mieux une relation d'aide, une conférence a mis en lumière le statut de l'aidant, ses limites et ses besoins pour améliorer sa qualité de vie. L'événement était animé par Patricia Girerd psychologue à ELIAD (Ensemble pour le lien, l'in-

novation et l'accompagnement à domicile).


« Aider jusqu'où ? »

« Agissant le plus souvent dans la discrétion et l'intimité du cercle familial, les aidants sont confrontés à un quotidien difficile, ne s'octroyant que peu de répit avec une tendance à l'isolement », explique le docteur Girerd. Et d'ajouter : « La

question d'"aider jusqu'où" se pose. Les aidants familiaux ne sont pas des professionnels, à eux de reconnaître leurs limites pour ne pas tomber dans l'épuisement, l'anxiété, la culpabilité, l'insomnie ou la mise en péril leur santé ».

En partenariat avec la municipalité et suite à cette première approche, le pôle prévention d'ELIAD proposera un atelier intitulé « Ma santé compte pour moi », à l'automne prochain afin d'accompagner au mieux les aidants dans leur tâche au quotidien envers la personne en situation de dépendance.

- Nutrition : 13 et 20 septembre 2016,
- Sommeil : 27 septembre et 4 octobre,
- Activité physique adaptée : 11 octobre.

 - Renseignements et inscriptions en mairie de Levier : 06.75.99.62.27.



■ La conférence avait pour objectif de sensibiliser les aidants familiaux sur leur santé et leur qualité de vie au quotidien.