

Action innovante

Date : 9 janvier 2020

Bassin de santé concerné(s) :

- Gourdon
- Cahors
- Saint-Céré
- Figeac

Titre de l'action

Les Tisserands : pour tricoter ensemble le fil d'Ariane

Présentation de l'action

Emergence du projet

En 2007-2008, s'est constitué un collectif multi-acteurs « d'aide aux aidants familiaux du Ségala-Limargue » pour répondre à des préoccupations, des difficultés mises en avant par des aidants familiaux ou repérées par des professionnels : découragement, isolement social, épuisement de l'aidant, difficulté de prise en charge au quotidien de la personne âgée du fait de sa pathologie ou de son niveau de dépendance, souhait d'être mieux reconnu et soutenu dans ce rôle, etc...

Il s'avère aussi que ces aidants familiaux sont souvent négligents pour eux-mêmes, leur suivi médical est insuffisant, voire inexistant. Ils sont fréquemment eux-mêmes déjà âgés, (+ de 65/70 ans), issus d'un milieu rural, où il est « normal » de s'occuper, sans se plaindre, du proche dépendant.

Objectifs de l'action

Soutenir les aidants dans leur rôle auprès des personnes âgées (parents, conjoints, beaux-parents, ...) :

- Optimiser la qualité de la prise en charge et de l'aide qu'ils apportent à leurs proches
- Accompagner psychologiquement et moralement l'aidant pour éviter lassitude, épuisement, dépression, risques pour la santé etc...
- Développer les conditions optimales pour permettre à l'aidant de prendre du temps pour lui-même sans culpabiliser, et ainsi éviter la réclusion et l'isolement.

L'ambition de cette initiative est de pouvoir structurer et inscrire durablement dans le temps ce soutien aux aidants bénévoles et familiaux.

Méthodologie

Action destinée aux aidants bénévoles et familiaux de personnes âgées des ex cantons ruraux de Lacapelle-Marival, Latronquière et Sousceyrac en Quercy.

- Animation groupes de paroles par un psychothérapeute : 10 séances par an à Lacapelle-Marival et à Latronquière.
- Accompagnement des aidants familiaux dans l'organisation et la participation à des temps forts, à des rencontres / débats avec des intervenants spécifiques sur des thématiques particulières en lien avec la personne âgée.
- Mise à disposition d'un "espace informations" et diffusion d'un fonds documentaire.
- Organisation d'après-midis conviviales (10 rencontres par an)

Action innovante

- Organisation d'une journée de répit annuelle
- Organisation d'un temps fort annuel de convivialité, avec et à destination des aidants, des personnes âgées, et plus largement des habitants.
- Réflexions sur la conception d'un guide de "bonnes pratiques et ressources"
- Co-voiturage et transport en minibus mis en place
- Aide à l'organisation, le cas échéant, du remplacement de l'aidant familial pendant sa participation aux actions

Freins et leviers

L'aidant naturel d'un proche est un acteur majeur dans l'accompagnement de la personne âgée, voire de son maintien à domicile. Son implication, sa mobilisation, sa disponibilité auprès de la personne âgée sont considérables. Cette prise en charge de l'aïeul peut s'avérer au fil des années, lourde à porter, à supporter, entraînant épuisement, isolement, voire dépression, risque pour la santé des uns et des autres.

Les aidants familiaux du Ségala-Limargue, souvent eux-mêmes déjà avancés en âge, mettent en avant une souffrance liée à leur isolement social, aggravé par le contexte géographique du territoire (habitat diffus, enclavement, peu d'autonomie dans les déplacements, pas de transport collectif existant, ...).

Ils sont en demande d'espaces d'échanges et de rencontres avec des "co-latéraux" et d'espace de soutien et de répit pour mieux vivre cette situation.

Les demandes exprimées par les aidants concernent également l'accès à des informations sur les possibilités techniques et financières de maintien à domicile, d'aménagement du logement pour les déplacements à l'intérieur de l'habitat, sur le placement temporaire en établissement spécialisé (journée, nuit, hiver, vacances...), sur le système de téléalarme, sur les techniques gestuelles de manutention, l'alimentation, l'hygiène, ...

Il leur importe que ces différents soutiens puissent s'inscrire dans la durée et se structurer, afin d'avoir des appuis de proximité vers qui se tourner.

L'avancée en âge des aidants familiaux est un réel frein à l'accompagnement des personnes âgées dépendantes vivant à leur domicile. A terme, cela peut remettre en question le maintien de la personne âgée dépendante à son domicile.

Résultats obtenus - évaluation

- Une douzaine de participants lors des groupes de paroles
- 12 à 15 participants lors des après-midis conviviales
- 15 à 20 participants à la journée annuelle de répit
- 80 à 100 participants lors du temps fort annuel

Le développement d'un réseau d'entraide, d'échanges et de solidarité locale sur lequel les aidants familiaux peuvent s'appuyer, pour améliorer leur qualité de vie personnelle et pour apporter une aide de qualité dans la durée à leurs proches : réseau de professionnels de proximité pour avis, conseils, appuis, etc... réseau d'habitants d'un même territoire avec des préoccupations partagées.

Une meilleure connaissance sur des sujets développés lors des conférences, à travers les groupes de paroles, ou de lectures partagées ; avec progressivement des évolutions dans les pratiques au quotidien, dans les comportements.

Action innovante

Un mieux vivre des aidants face à leur engagement auprès de la personne âgée dépendante.

Pour en savoir plus, contacter :	Type d'action
<p>Structure : Association Ségala-Limargue</p> <p>Personne à contacter : Gaëlle GOUZOU</p> <p>Coordonnées : 05.65.38.98.17</p> <p>Mail : animcofam.asl@gmail.com</p> <p>Site : https://www.association-segala-limargue.fr</p>	<p>Classification de l'action</p> <ul style="list-style-type: none">Action en cours

Document à transmettre à : helene.siew@maia46.fr ou maia.nord@maia46.fr