

RECOMMANDATIONS COVID-19

AIDANTS FAMILIAUX :

(RE)PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

» La pandémie de Covid-19 a mis à rudes épreuves les aidants familiaux. Entre surcroît d'activités lié à l'absence des aidants professionnels, et angoisse de voir leur proche touché par le coronavirus, leur charge physique et mentale s'est nettement accrue, au risque de les pousser au bord de l'épuisement.

» Dans le même temps, par peur d'une contamination, les aidants familiaux ont évité de consulter un médecin pour eux-mêmes, que ce soit pour leur suivi récurrent d'une maladie chronique (hypertension artérielle, diabète...) ou pour un problème de santé nouveau. À l'heure de la levée du confinement, certains aidants continuent à négliger leur propre santé, par manque d'énergie ou de temps.

En chiffres

48% des aidants déclarent avoir une maladie chronique

29% se sentent anxieux et stressés

25% déclarent ressentir une fatigue physique et morale

Repérer les signaux avant-coureurs d'épuisement

Comparable au *burn out* professionnel, l'épuisement des aidants est à la fois physique, émotionnel et mental. Différents signaux d'alarme doivent alerter :

- Se sentir à bout, dépassé(e), impuissant(e), triste, irritable pour un rien, agressif(ve)
- Avoir des douleurs (dos, ventre, crâne...) ou des infections (urinaires, respiratoires...) à répétition.
- Ressentir une fatigue profonde, résistante au repos et au sommeil.
- Se replier sur soi-même, ne plus voir sa famille ni ses amis, ne plus faire de projets.
- Recourir de façon croissante aux médicaments (somnifères, tranquillisants, antidouleurs...) ou aux boissons alcoolisées pour « tenir le coup ».
- Avoir des troubles du sommeil (réveil en pleine nuit, cauchemars, difficultés à s'endormir...).
- Perdre ou prendre du poids.
- Éprouver des difficultés à se concentrer, à prioriser les choses à faire, à prendre des décisions.

Vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes ? Accordez-vous le droit, et le temps, de consulter votre médecin traitant pour en parler.

Pour en savoir +

[Le répit : prendre du temps pour soi](#), une page d'information du site de l'AFM-Téléthon.

[S'autoriser à souffler](#), un Repères Savoir & Comprendre publié par l'AFM-Téléthon

Elaborer un plan d'actions santé

1. Accepter l'idée que prendre soin de sa propre santé constitue une priorité

La santé d'un aidant familial est aussi importante que celle du proche aidé.

2. Prendre un rendez-vous de sortie de confinement avec son médecin traitant

Pourquoi ? Pour échanger et faire le point : symptômes éventuels, examen clinique (poids, tension artérielle, auscultation...), renouvellement éventuel d'ordonnances, prescription si besoin d'examen complémentaires (prise de sang, analyse d'urine, radios...) ou de séances de kinésithérapie, lettre pour consulter un autre médecin (cardiologue, gastro-entérologue, ORL, dermatologue...).

3. Élaborer un planning pour les mois à venir

En dehors de toute maladie chronique :

- ➔ 1 bilan de santé par an avec le médecin traitant
- ➔ 1 contrôle par an chez le dentiste
- ➔ 1 rendez-vous régulier (souvent annuel) chez l'ophtalmologue pour vérifier la vue et dépister des maladies de l'œil comme le glaucome ou la cataracte.
- ➔ Des examens de dépistage périodiques, au cas par cas :
 - Frottis du col utérin (cancer de l'utérus) : un 1^{er} frottis à l'âge de 25 ans, puis deux frottis à un an d'intervalle, puis un frottis tous les trois ans jusqu'à l'âge de 65 ans.
 - Test de recherche de sang dans les selles (cancer colorectal) : pour les hommes et les femmes de 50 à 74 ans, à réaliser chez soi tous les 2 ans.
 - Mammographie (cancer du sein) : sur invitation, tous les 2 ans entre 50 et 74 ans.

Le médecin traitant peut recommander une fréquence ou des examens différents en fonction des antécédents médicaux personnels et familiaux.

En cas de maladie chronique :

Le suivi en consultation avec le médecin traitant est plus rapproché : tous les 3 à 6 mois pour une hypertension artérielle contrôlée par le traitement, tous les 3 mois pour un diabète de type 2...

Mémo Vaccin de l'aidant

- A 25 ans, 45 ans, 65 ans puis tous les 10 ans : rappel diphtérie, tétanos et poliomyélite
- A 25 ans : rappel coqueluche
- Tous les ans : vaccination contre la grippe.
- Entre 65 et 74 ans : 1 injection de vaccin contre le zona

Vous pensez ne pas pouvoir prendre le temps de consulter ?

Vous êtes isolé(e) et ne voyez vraiment pas à qui confier votre proche malade pour aller à vos rendez-vous médicaux ?

Vous n'avez plus l'énergie de vous occuper de votre propre santé ?

➔ Différentes solutions existent. Pour en discuter, n'hésitez pas à contacter le [Service régional](#) de l'AFM-Téléthon dans votre région ou à appeler la Ligne accueil famille.

AFM-Téléthon • Ligne Accueil Familles • 24h/24

0 800 35 36 37 Service & appel gratuits

Sources :

- Association Je t'Aide [En ligne]. Plaidoyer La santé des aidants, un enjeu de santé publique [consulté le 11 juin 2020] <https://www.associationjetaide.org/plaidoyer/>
- Association française des aidants [En ligne]. Aidants : et votre santé, si on en parlait ? S'informer et se repérer dans sa santé lorsque l'on est aidant - Fiches conseils [consulté le 11 juin 2020] <https://www.aidants.fr/fonds-documentaire/dossiers-thematiques/sante-aidants>
- Ministère des solidarités et de la santé [En ligne]. Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2020 [consulté le 11 juin 2020] <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination/calendrier-vaccinal>
- Haute autorité de santé [En ligne]. Prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte, fiche mémo Recommandation de bonne pratique. [consulté le 11 juin 2020] https://www.has-sante.fr/jcms/c_2059286/fr/prise-en-charge-de-l-hypertension-arterielle-de-l-adulte#toc_1_13_2
- Haute autorité de santé [En ligne]. La prise en charge de votre maladie, le diabète de type 2 - Guide affection longue durée [consulté le 11 juin 2020] https://www.has-sante.fr/jcms/c_419389/fr/ald-n8-diabete-de-type-2