



Le dossier du mois

Le burn out chez l'aidant naturel, l'échelle de Zarit

Un mois riche en
divertissements
Inauguration conservatoire de
Musique

Spectacle âge d'or

Loisirs créatifs

Sortie restaurant

Médiation animale

Exposition Afrique à Villeneuve

Loubet

Photo langage

Nous souhaitons un bon
anniversaire à Mr Mikalef,
Mme Tedesco, Mme
Debret



Le dossier du mois : Le burn out chez l'aidant naturel, l'échelle de Zarit

Septembre 2023

Qu'est-ce que le burn out de l'aidant familial ?

Le burn out est un stress physique, mental et émotionnel permanent, rendant vulnérable à la pression. Les facteurs déclenchant l'épuisement de l'aidant familial sont multiples : manque de repos ; difficultés à déléguer ses tâches ; inquiétude pour le proche aidé ; ou encore remise en question de sa capacité à prendre soin de lui. Une relation fragilisée avec le proche et son évolution future accroissent son angoisse.

Très engagés, les aidants sont 25 % à consacrer près de 20 heures hebdomadaires aux soins de leur proche. Par manque de temps et culpabilité, ils les font souvent passer avant leur propre repos et avant leur santé, mettant leur capacité de résistance à l'épreuve. Armés de leur bonne volonté mais peu préparés à leur tâche qu'ils assument au mieux de leurs capacités, ils se sentent dépassés et éprouvent une forte culpabilité.

À ce contexte s'ajoute des difficultés matérielles :

une moindre disponibilité ou efficacité au travail entraîne une baisse de leurs revenus ;

une progression professionnelle entravée ;

et une perte de confiance en sa capacité à rebondir en cas de perte d'emploi.

Reconnaître les signes d'épuisement de l'aidant

Le burn out s'accompagne d'indicateurs qu'il faut savoir déceler :

une fatigue chronique dès le réveil et un sommeil perturbé. Ils causent des troubles de la concentration et de la mémoire ;

une instabilité émotionnelle : patience amoindrie, colère ou tristesse face aux faiblesses d'une personne vulnérable, incapacité à trouver des solutions ou à assumer des actes auxquels l'aidant n'est pas préparé. Ces problèmes peuvent conduire à la maltraitance et des conflits avec l'entourage ; un sentiment d'échec et d'inefficacité alimentant la culpabilité. L'aidant peut devenir dépressif, insensible ou hypersensible ;

un repli sur soi pour dédier son temps à son proche. Il se met en retrait de sa vie sociale, renonce aux loisirs et à sa vie amicale, présumant l'incompréhension des autres. Il évite toute situation porteuse d'émotions négatives ou demandant qu'il s'exprime ;

un changement physique : prise ou perte de poids, négligence de son apparence et de ses problèmes de santé, douleurs ou traumatismes liés à des tâches répétitives, infections à répétition, développement d'addictions...

Négliger un burn out fragilise la santé .

Les conseils pour prévenir l'épuisement et le burn out de l'aidant

Demandez de l'aide : n'hésitez pas à demander de l'aide auprès de professionnels ou de votre entourage pour vous soulager dans votre tâche d'aidant. Vous pouvez également faire appel à un service d'aide à domicile qui prendra le relais de l'accompagnement de votre proche, afin que vous puissiez vous accorder du répit.

Prenez soin de vous : il est important de prendre soin de votre propre santé physique et mentale en faisant de l'exercice régulièrement, en suivant une alimentation saine, en dormant suffisamment et en pratiquant des activités relaxantes.

Apprenez la gestion du stress : le stress peut être très présent en tant qu'aidant, il est donc essentiel d'apprendre à bien le gérer pour éviter le burnout. Vous pouvez pratiquer la méditation, la respiration profonde ou tout autre activité qui vous permet de vous relaxer.

Trouvez un équilibre entre votre vie personnelle et votre rôle d'aidant : il est important de trouver un équilibre entre votre vie personnelle et votre rôle d'aidant pour éviter de vous sentir submergé. Fixez des limites et des objectifs réalistes pour vous-même et essayez de déléguer certaines tâches.

Le dossier du mois : Le burn out chez l'aidant naturel, l'échelle de Zarit

Septembre 2023

L'échelle de Zarit

Le questionnaire suivant présente une liste d'affirmations caractérisant l'état habituel des gens qui ont la charge quotidienne de quelqu'un d'autre.

La grille permet une évaluation de cette charge pouvant aller de léger à modéré jusqu'à sévère. Après chaque affirmation, l'aidant indique s'il ressent cet état :

- 0 = jamais
- 1 = rarement
- 2 = parfois
- 3 = assez souvent
- 4 = presque tout le temps

A quelle fréquence vous arrive-t-il de...	Jamais	Rarement	Quelques fois	Assez souvent	Presque toujours
	0	1	2	3	4
1. Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
2. Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous?					
3. Vous sentir tiraillé entre les besoins à votre parent et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles?					
4. Vous sentir embarrassé par le(s) comportement(s) de votre parent?					
5. Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?					
6. Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ?					
7. Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?					
8. Sentir que votre parent est dépendant de vous?					
9. Vous sentir tendu en présence de votre parent?					
10. Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent?					
11. Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent?					
12. Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent?					
13. Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent?					
14. Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter?					
15. Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos dépenses?					
16. Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps?					
17. Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent?					
18. Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre?					
19. Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent?					

Mr Giovanni, bienfaiteur de Cagnes sur Mer, inauguration du conservatoire de musique en présence de Mr le Maire, Mr Nègre



Animation musicale avec les gipsys



Restaurant/brasserie polygone riviera



Loisirs créatifs



- La commission des animations s'est tenue le 11 septembre 2024 avec la psychologue
- Un café des accompagnants s'est tenu le samedi 21 septembre 2024 avec la psychologue.
- La commission des menus s'est tenue le 24 septembre 2024 avec notre chef cuisinier ainsi que la diététicienne.
- Le Conseil de Vie Sociale s'est tenue le 26 septembre 2024 avec la Direction
- La semaine bleue se tiendra du 30 septembre au 6 octobre 2024
- La journée nationale des aidants se tiendra le vendredi 4 octobre avec animation musicale et goûte.
- Nous rappelons aux familles que du courrier concernant leur proches est à leur disposition à l'accueil.
- Nous souhaitons la bienvenue à Mme Pariente, à Mme Bocchiardo, nous souhaitons un bon retour à domicile à Mr Fontaine

Cette année, nous réitérons notre collecte de produits non périssables pour LES RESTOS DU CŒURS. Merci par avance de votre mobilisation auprès des personnes nécessiteuses. La collecte s'achèvera le 10 décembre 2024.



Nous avons le regret de vous faire part du décès de Mr Mikalef

Nous retrouver et nous suivre

Retrouvez les photos de nos animations du mois de septembre ainsi que le planning des animations 2024

www.senectis.com

mariposa@senectis.com

mot de passe #Mariposa2021!



COMPTE INSTAGRAM : EHPAD.SENECTIS
COMPTE FACEBOOK : SENECTIS
LINKEDIN : SENECTIS