

Co du 7/10/2022

Des ateliers pour les aidants

Pour la première fois, l'Établissement de santé Baugeois-Vallée organise des ateliers destinés aux aidants, ces personnes qui accompagnent au quotidien un proche âgé en perte d'autonomie.

Aujourd'hui en France, on estime à onze millions le nombre de proches aidants. Ces personnes, qui accompagnent au quotidien un proche handicapé, malade, âgé, en perte d'autonomie, l'Établissement de santé Baugeois-Vallée (ESBV) les côtoie régulièrement. Pour elles, il organise, en cet automne, des ateliers pratiques sur deux thématiques : les gestes et les postures d'une part, l'alimentation et la préparation des repas d'autre part. « On a d'abord réalisé une enquête auprès des aidants, pour connaître leurs besoins réels et créer un programme adapté », indique en préambule Ludivine Guyet, coordinatrice de la vie sociale à l'ESBV.

Des conseils pratiques pour le quotidien

Le premier atelier a eu lieu le 12 septembre à Baugé, animé par Tiphaine Péan et Céline Meudic, respectivement ergothérapeute et aide-soignante à l'ESBV. Arlette, Agnès et Catherine y ont participé. Toutes les trois ont un mari malade, qu'elles accompagnent à domicile, avec toutes les difficultés que cela implique. « Mon mari était très sportif. Mais soudain, il y a quatre ans, il ne pouvait plus marcher. On lui a diagnostiqué la maladie à corps de Lewy. Depuis, il n'a fait que régresser. Aujourd'hui, il peut à peine se déplacer. Et moi, j'ai de plus en plus de mal à l'aider à se lever. Il est lourd. Et s'il tombe, je suis incapable de le relever », raconte Arlette. Le conjoint de Catherine souffre de la même pathologie. « Il se déplace encore avec des cannes, mais il a mal au dos et aux épaules. J'ai beaucoup de difficultés à le déshabiller », témoigne-t-elle. Pour Agnès, les problématiques sont les mêmes. « Le fauteuil roulant est



Baugé, le 12 septembre. Céline Meudic, aide-soignante, formatrice en équipe mobile, au sein de l'Établissement de santé Baugeois-Vallée, a montré les bons gestes pour aider une personne en perte d'autonomie à se lever.

PHOTO : CO - AGATHE LE NUEFF

trop large pour passer les portes, alors je dois l'aider à aller jusqu'au lavabo, par exemple. Mais quand il est trop fatigué, on ne peut plus y arriver », explique-t-elle.

Pour chaque situation, les deux professionnelles de l'ESBV ont délivré des conseils pratiques. « Pour aider la personne à se lever d'une chaise, elle doit s'avancer le plus près du bord et se pencher légèrement en avant, le mouvement sera plus naturel. Pour l'aider tout en se protégeant physiquement, on doit mobiliser tout notre corps. Pour faciliter le déshabillage, on peut penser à prendre une taille

plus grand ou à mettre des boutons-pressions sur le côté du pantalon. » Autant de bonnes pratiques que les trois aidantes se sont promis d'essayer de retour à la maison.

La thématique de l'aménagement de l'espace de vie et des équipements spécifiques a aussi été abordée. Lit médicalisé, tabouret de douche, barres de soutien dans les toilettes... « Il existe plein de choses conçues pour vous faciliter la tâche. Encore faut-il en être informé », ont conclu les soignantes. C'est tout l'intérêt de ces ateliers, ouverts à tous les aidants du territoire de Baugeois-Vallée. Pen-

dant ce temps, le proche malade peut être accueilli par un professionnel en gérontologie.

Agathe LE NUEFF

Prochains rendez-vous : atelier « Santé et nutrition », les mercredis 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre ; atelier « Gestes et postures », les lundis 17 octobre, 21 novembre et 12 décembre. Ces ateliers ont lieu de 14 h 30 à 16 h 30, au Ssiad, 9, chemin du Rancan à Baugé. Gratuit. Sur réservation au 02 41 89 11 38.