

La proche aidance, un défi personnel que l'on doit relever **COLLECTIVEMENT**



3/4 des personnes interrogées ont affirmé avoir besoin d'obtenir plus d'appui

Selon les statistiques les plus récentes, le Québec compte plus de 1,13 million de personnes proches aidantes. Les chiffres parlent, mais les humains derrière cette imposante statistique ne sont pas toujours entendus.

À cet effet, l'AREQ a récemment sondé ses membres pour connaître leur situation ainsi que leurs besoins, notamment en ce qui concerne les soins à domicile et leur rôle de proches aidants. D'emblée, il faut savoir que l'AREQ regroupe plus de 59 000 personnes âgées partout au Québec. Parmi celles-ci, on retrouve des personnes proches aidantes, mais aussi des personnes en perte d'autonomie qui nécessitent de l'aide.

Ainsi, 23 % des membres de l'AREQ sont des proches aidants, dont une majorité de femmes. Ils aident principalement un membre de la famille immédiate (par exemple leur conjointe ou conjoint), et y consacrent en moyenne près de 10 heures par semaine.

Des difficultés qui peuvent mener à l'épuisement

La proche aidance peut s'avérer une situation sensible et complexe. Nous aimons nos proches, et notre soutien est inconditionnel. Néanmoins, chaque personne a sa propre capacité d'accompagner une personne en perte d'autonomie et il faut respecter les limites physiques et psychologiques de chaque individu.

En ce sens, le sondage CROP nous a révélé que le tiers de nos proches aidants disent faire face à des difficultés dans le soutien ou les soins apportés à la personne aidée.

Ces difficultés sont, par ordre d'importance :

- les efforts physiques qui doivent être déployés;
- le stress, l'épuisement psychologique, la colère ou l'impuissance;
- les gestes médicaux à poser;
- le manque de temps;
- le manque d'écoute par les services de santé (hôpitaux, CHSLD, CLSC).

Les soins à domicile : la clé pour soutenir les personnes proches aidantes

Le résultat le plus éloquent : les trois quarts des personnes interrogées ont affirmé avoir besoin d'obtenir plus d'appui dans le soutien ou les soins apportés à la personne aidée. Puis, dans l'ensemble des besoins énumérés, près de la moitié des répondants souhaitent une hausse du soutien à domicile.

C'est pourquoi l'AREQ travaille ardemment à ce que les soins à domicile soient une priorité du gouvernement. Passer de la retraite à la proche aidance est un défi considérable lorsque l'on ne se sent pas soutenu adéquatement dans le réseau de la santé. Il faut donc aider davantage nos personnes aidantes!