



GRUPE  
**JOLIMONT**

### Siège social

📍 Rue Ferrer 159  
7100 Haine-Saint-Paul

### Patient Partenaire

☎ 065 35 55 11

Parce qu'un jour, nous serons

# #Tous Aidants Proches

[www.aidants-proches.be](http://www.aidants-proches.be)



PÔLE HOSPITALIER  
**JOLIMONT**

### Hôpital de Jolimont

📍 Rue Ferrer 159  
7100 Haine-Saint-Paul

☎ 064 23 30 11

### Hôpital de Lobbes

📍 Rue de la Station 25  
6540 Lobbes

☎ 071 59 92 11

### Hôpital de Mons

📍 Avenue Baudouin  
de Constantinople 5  
7000 Mons

☎ 065 38 55 11

### Hôpital de Nivelles

📍 Rue Samiette 1  
1400 Nivelles

☎ 067 88 52 11

### Hôpital de Tubize

📍 Avenue de Scandiano 8  
1480 Tubize

☎ 02 391 01 30

### Hôpital de Warquignies

📍 Rue des Chauffours 27  
7300 Boussu

☎ 065 38 55 11



PÔLE HOSPITALIER  
**JOLIMONT**

## LE RISQUE D'ÉPUISEMENT CHEZ L'AIDANT PROCHE : J'Y PRENDS GARDE !

### Hôpital de Mons Hôpital de Warquignies

« Si vous offrez un soutien moral, physique ou matériel à un proche en déficit d'autonomie, quotidiennement ou à l'occasion, vous êtes un aidant proche »



Comme le fait remarquer l'asbl Aidants Proches, le concept d'aidant proche est encore abstrait pour le grand public. La plupart des aidants ne se reconnaissent pas en tant que tels alors que la prise de conscience de ce statut est pourtant la première étape pour éviter l'épuisement.

Accompagner un proche peut avoir de multiples conséquences sur :

- **La santé** : dépression, excès de fatigue, troubles du sommeil, anxiété, émotivité, négligence de ses propres maux...
- **La vie professionnelle** : diminution des performances, absentéisme, réduction/arrêt du temps de travail et par conséquent diminution des ressources financières...
- **La vie privée** : tensions au sein du réseau familial et amical, incompréhension de l'entourage, isolement...
- **La qualité même de l'accompagnement** : frustrations, manque de temps, diminution de la disponibilité...

Il est important, en tant qu'aidant proche, de rester attentif aux divers signes d'épuisement qui peuvent apparaître au fil du temps. Ces signes d'épuisement peuvent se manifester sous forme de stress comme par exemple l'irritabilité, l'impulsivité, l'envie fréquente de pleurer, la difficulté à se concentrer, la fatigue, l'insomnie, l'anxiété, la perte d'appétit ou boulimie...

Demander de l'aide (que ce soit auprès d'un ami, d'une personne de confiance, d'un médecin, d'un psychologue ou de tout autre professionnel), même si cette démarche n'est peut-être pas évidente pour vous, vous permettra de pouvoir vous investir plus longtemps auprès de votre proche.



## Semaine des Aidants Proches

*Pense à moi autant que je pense à toi !*

Afin de mieux comprendre ceci, prenons l'exemple du masque à oxygène dans l'avion. Lors de la démonstration des consignes de sécurité, on vous demande de mettre en premier lieu votre masque et après seulement, une fois votre sécurité pleinement assurée, d'aider la personne n'en ayant pas la capacité (enfant, personne âgée, personne handicapée...) à mettre le sien. Il y a là un message très clair pour les aidants proches également :

*« Nous ne pouvons pas aider efficacement notre proche si nous ne prenons pas soin de nous-même d'abord ! ».*



Le CHR Mons-Hainaut reconnaît l'aidant proche et participe à la semaine des aidants proches en partenariat avec l'asbl Aidants Proches.

**QUAND ?** La première semaine d'octobre

**AU PROGRAMME :** Diverses activités spécifiquement dédiées aux aidants proches seront organisées au sein de l'hôpital afin de prendre du temps pour vous et vous offrir une parenthèse.

[www.aidants-proches.be](http://www.aidants-proches.be) - 081/30.30.32

Le CHR Mons-Hainaut donne aussi une place à l'aidant proche au sein du projet patient/ famille partenaire.

N'hésitez-pas à vous informer :

[mons.patient.partenaire@jolimont.be](mailto:mons.patient.partenaire@jolimont.be) ou au 081/74.68.79.