

Les Aidants Familiaux



*Le sommeil des aidants,
parfois mis à rude épreuve !*

Se coucher tard et se lever tôt car une attention permanente est portée à son proche, avoir un sommeil agité car la vigilance demeure durant la nuit... sont des éléments qui peuvent impacter le bien-être.

Et pourtant les aidants minimisent souvent l'importance des troubles du sommeil.

Influences sur la santé, risques d'accident, stress, etc. ne sont qu'une partie des conséquences possibles.

Néanmoins pour retrouver un sommeil de qualité, diverses solutions existent !

De l'importance de bien dormir...

Avoir un sommeil réparateur permet d'être en forme, de se sentir bien et plus léger, de récupérer de la fatigue ! Avoir des bonnes énergies pour vivre le quotidien permet aussi de mieux concilier son rôle d'aidant avec les autres « vies », tels que la vie familiale, les loisirs, la vie professionnelle, etc...



Comment faire face aux difficultés de sommeil ?

En cas de sommeil perturbé de la personne que vous accompagnez, certaines solutions simples existent : faire lit ou chambre à part, utiliser un talkie-walkie pour entendre son proche, dormir dans le même lit mais sur deux matelas différents, consulter un médecin pour réduire les ronflements...



Je tiens une de ces formes

Il est aussi possible de faire appel à des solutions de répit, tels que demander de l'aide à un proche ou faire appel à des services spécifiques (garde itinérante de nuit, accueil de nuit, répit à domicile, etc...).

Prendre du temps pour soi dans la journée et avant de se coucher est essentiel pour réduire stress et anxiété. A Se réserver des temps quotidiens pour prendre l'air et faire de l'exercice peut s'avérer utile ; sinon d'autres solutions existent tels qu'aménager des rituels d'endormissement et se créer un environnement favorable à l'apaisement (température, luminosité, confort...).