

Ma Famille



AIDANTS PROCHES P05
Essentiels pour nos aînés.

CHIENS ET CHATS P06
Comment les préserver du stress ?

CULTURE P12
Les musées bruxellois font leur come-back.

Jill Vandermeulen :
« Personne ne nous appartient, ni notre conjoint, ni nos enfants. »

© PHOTO : KRIS VAN EXEL

Boostez votre immunité avec la vitamine D !

VISTA-D3™
En pharmacie

1 comp. FONDANT / Pour chaque âge

400 VISTA-D3	600 VISTA-D3	800 VISTA-D3
0 - 12 ans	12 - 60 ans	60+ ans
1000 VISTA-D3	2000 VISTA-D3	3000 VISTA-D3
besoins élevés	pour débiter si déficit prononcé	

Les aidants proches essentiels pour nos aînés

La Semaine des aidants proches démarre le 1^{er} octobre prochain. L'occasion de mettre en avant le rôle indispensable rempli par tous ceux qui portent assistance à nos aînés.

Texte : Philippe Van Lil

Pour sa 7^e édition, la Semaine des aidants proches a pour thème « Pense à moi autant que je pense à toi ! ». Et ce n'est évidemment pas un hasard : ces quelques jours permettent d'identifier, d'informer et de sensibiliser les aidants à la valeur cruciale de leur rôle... mais aussi à l'importance de penser à eux ! À cet effet, sont organisés partout en Wallonie et à Bruxelles de nombreux ateliers, jeux, groupes d'échanges, ciné-débats, séances d'information et colloques. Ils aborderont bien des problématiques liées aux maladies, handicaps et pertes d'autonomie de nos seniors.



► La crise du Covid-19 a isolé les personnes âgées et parfois leurs aidants proches. Il est cependant essentiel de maintenir un vrai contact social avec eux.

Bien souvent, les aidants proches rencontrent eux-mêmes des difficultés à venir en aide aux personnes âgées. Ils manquent par exemple de répit pour pouvoir se ressourcer eux-mêmes. Autre cas courant : malgré

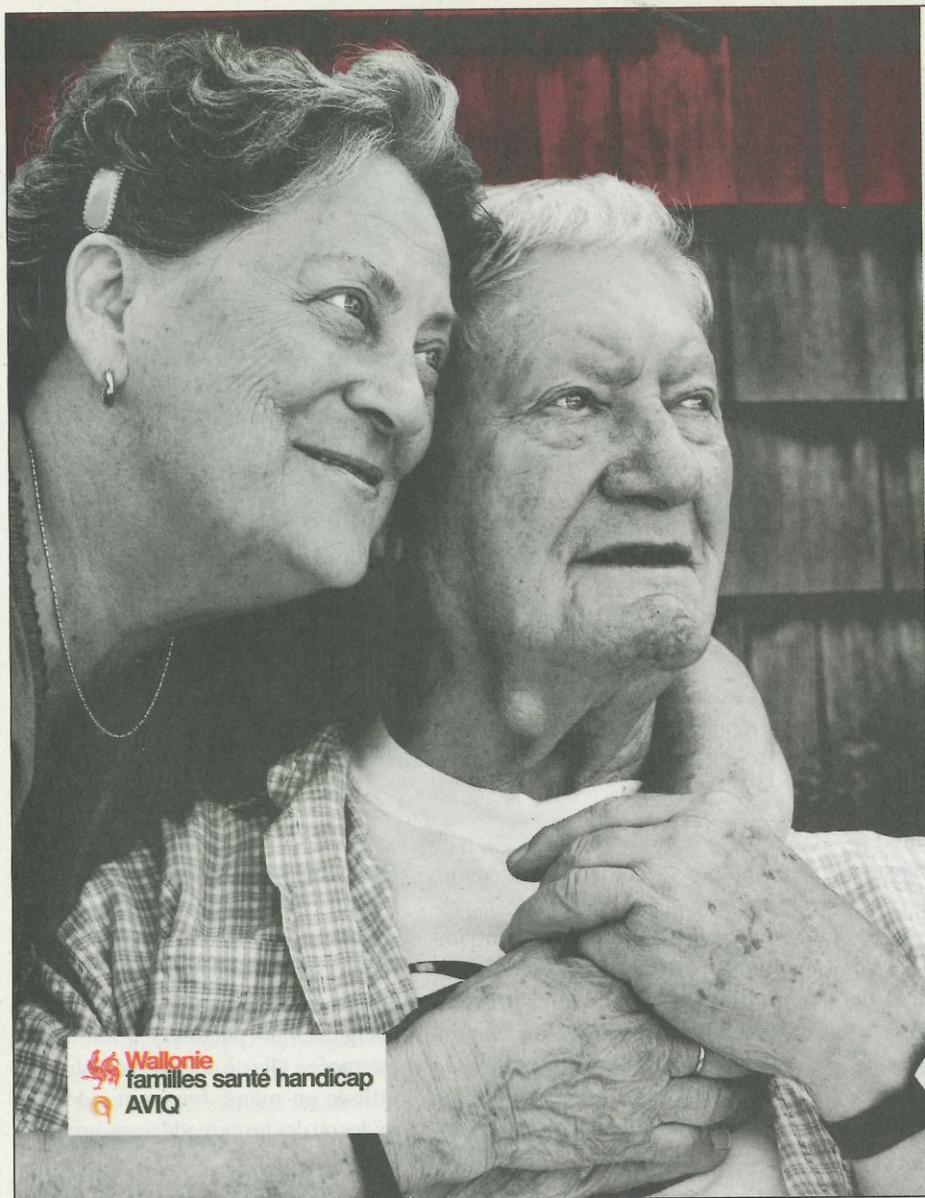
sa volonté de bien faire, l'aidant est amené à mettre l'aîné dans une situation de maltraitance ; parce qu'il est débordé, il ne se rend pas compte que ses décisions ne correspondent pas à la volonté de l'aîné.

Maintenir le contact

La crise du Covid-19 n'est évidemment pas de nature à améliorer le sort des aînés et celui des aidants proches. Depuis des mois, de nombreuses personnes âgées restent cloîtrées chez elles la plupart du temps. Le rebond du nombre de cas de coronavirus enregistrés en Belgique ces dernières semaines a aussi amené bien des maisons de repos à limiter à nouveau le nombre de visites.

Maintenir des contacts sociaux est cependant essentiel pour les aînés. Il en va de leur santé et de leur épanouissement. C'est d'ailleurs à cette fin que des groupes de parole ont été mis en place dans des maisons de repos ; ils permettent aux seniors de partager leur ressenti et les problèmes rencontrés. Mais nos initiatives individuelles pour maintenir le contact sont évidemment tout aussi primordiales. ■

► CET ARTICLE A ÉTÉ RÉDIGÉ EN COLLABORATION AVEC RESPECT SENIORS.



 Wallonie
familles santé handicap
 AVIQ

L'OMS estime qu'1 senior
sur 10 est confronté chaque
mois à de la maltraitance.

La maltraitance des aînés,
et si on en parlait ?

0800 30 330

RESPECT  **SENIORS**

Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés



www.respectseniors.be