

## Témoignages

« Notre petit dernier est autiste et a une santé très fragile. Il demande une attention de chaque instant alors j'ai dû arrêter de travailler, car même une réduction de mon temps de travail n'était plus conciliable avec ses besoins. Je culpabilise de laisser mon mari porter à lui seul notre famille. Nous sommes très fatigués mais personne ne peut nous aider, d'ailleurs, beaucoup de nos amis ne prennent même plus de nos nouvelles. »

« Maman souffre de diabète et d'insuffisance rénale. Depuis le décès de papa il y a 10 ans, elle vit seule. Mes sœurs et moi, nous occupons de tout : ses courses, l'entretien de sa maison, ses finances, ses déplacements chez les médecins. Sans nous, elle ne pourrait plus vivre chez elle ! »

« Un après-midi par semaine, mon frère vient chez moi pour « prendre le relais » près de papa qui est atteint de la maladie de Parkinson. Il l'emmène jouer aux cartes avec ses amis du village car papa se déplace de plus en plus difficilement et ne conduit plus. Pendant ce temps, je vais à la piscine, boire un café chez une amie... Quelques heures pour moi et à moi ! C'est mon « boost » pour continuer. »

« Vous sentez que tout vous tombe sur la tête mais vous ne lâchez pas. Le plus dur, c'est quand on sent que l'on vacille et qu'on a l'impression qu'il n'y a aucune issue. Vous pensez même à en finir. Et puis, il y a des petites éclaircies : une main qui se tend, une oreille attentive, un sourire.. »

### Je suis un aidant proche

“Mon grand-parent est vieillissant, je m'occupe de lui”



## Aidants Proches asbl

Constituée à l'initiative de la Fondation Roi Baudouin, l'asbl Aidants Proches a pour but d'aider et soutenir l'aidant proche, dans toute sa transversalité, quelle que soit la situation de dépendance à laquelle il est confronté. Elle est à l'écoute de l'aidant et le réoriente vers les services et aides adéquats.

L'asbl se veut organe de vigilance politique et centre ressource sur la thématique en Région wallonne.

Ses missions sont, entre autres, d'identifier les besoins des aidants proches, de contribuer à leur reconnaissance officielle et à l'accès aux droits sociaux; de sensibiliser et informer le grand public et les professionnels.

### Contacts

#### Asbl Aidants Proches :

Route de Louvain-La-Neuve, 4 bte2 - 5001 Belgrade  
081.74.68.79 - info@aidants.be  
www.aidants-proches.be

#### Info'Aidants :

081.30.30.32  
infoaidants@aidants.be

#### Centre de Documentation Aidants Proches

www.docaidants.be  
contact@docaidants.be - 081.56.03.33

### Vous désirez nous soutenir dans nos actions ?

Faites un don sur le compte BE11 0357 7879 4348 avec la mention «Don-AP» (attestation fiscale pour tout don à partir de 40 euros)



# VOUS AIDEZ UN PROCHE ?

QUE CE SOIT  
VOTRE CONJOINT, UN PARENT,  
UN ENFANT, UN AMI, UN VOISIN...

# Info'Aidants

Le relais dédié aux aidants proches

Si vous offrez un **soutien moral, physique ou matériel à un proche en déficit d'autonomie**, quotidiennement ou à l'occasion, vous êtes déjà dans les faits **un aidant proche**.

### Vous prenez en charge ces activités :



- tâches ménagères
- soins personnels



- déplacements
- gestion de rendez-vous



- budget
- prise de décisions

**et bien d'autres encore...**

### Vous souhaitez :



- obtenir de l'information et de l'**écoute**



- **trouver des ressources** de proximité pour maintenir un équilibre entre le travail, la famille et votre rôle d'aidant proche

## Info'Aidants

### Le relais dédié aux aidants proches

C'est un relais d'écoute, d'information, de références destiné aux aidants proches et à tous professionnels en recherche d'information en Wallonie

#### Info'Aidants, c'est une écoute :

- Personnalisée
- Gratuite
- Confidentielle

Info'Aidants propose **des informations et des références** en fonction des besoins et des souhaits de l'aidant proche :

- Services/organismes de proximité
- Ressources en répit
- Ressources d'hébergement
- Ressources d'aides et de soins à la personne
- Droits et législation

Info'Aidants offre aussi **un accompagnement des démarches** si l'aidant proche le souhaite.

## Info'Aidants

**081.30.30.32**

[infoaidants@aidants.be](mailto:infoaidants@aidants.be)

Par téléphone : lundi - mercredi - jeudi de 10h à 16h  
Par mail : tous les jours ouvrables de 9h à 17h

## Les aidants proches se sont...

**900.000 Belges**

C'est-à-dire près de 10% de la population.  
Ce nombre augmente toujours.

**1/5**

Accompagnent leur proche plus de 20 heures par semaine.

**79%**

Ne cohabitent pas avec la personne qu'ils aident.

**59%**

Occupent un travail à temps partiel

**50%**

Ont des tendances dépressives

**50%**

Sont âgés de 45 à 65 ans

### Je suis un aidant proche

*"Mon conjoint souffre d'un handicap, je m'occupe de lui"*

