



### SYNOPSIS

Anne-Marie s'occupe avec plaisir de sa petite-fille tous les jeudis. C'est sa bulle d'oxygène. Car elle s'occupe aussi de ses parents très âgés qui veulent continuer à vivre chez eux, dans sa maison d'enfance. Avec ses frères, elle a tout organisé pour que ce soit possible. La maison a été réaménagée et une personne est présente 24 heures sur 24 pour les aider. Mais ce n'est pas simple et cela demande beaucoup de gérer deux ménages, le sien et celui de ses parents, et d'avoir du temps pour voir ses petits-enfants.

### L'INFO

Anne-Marie est une aidante proche. Elle fait partie de la « génération sandwich », prise entre ses parents âgés et ses petits-enfants qui découvrent la vie. Elle a aidé ses parents petit à petit, jusqu'à ce que son investissement devienne nécessaire pour ce couple âgé aujourd'hui de 94 et 95 ans et qui souhaite rester chez lui. Il a fallu s'occuper de plus en plus de tous les détails de la vie quotidienne et trouver une personne qui puisse être présente constamment à domicile. La solution mise en place respecte la volonté des deux aînés et s'avère moins coûteuse que de vivre en maison de repos.

Les aidants proches représentent environ 10% de la population belge. Ils apportent une aide régulière à un proche, voisin ou ami en déficit d'autonomie, quelle qu'en soit la cause (handicap, maladie, vieillesse). Ils jouent un rôle important en matière de soutien à domicile.

### L'ÉMOTION

*« Et ça, c'est l'autre rôle. Le petit bout qui grandit et qui sourit  
C'est tout l'inverse de quand je vais chez mes parents  
et que je suis triste de les voir vieillir ».*

### LES QUESTIONS

#### Pour la personne âgée

*Est-ce qu'une personne de mon entourage pourrait assumer cette fonction ?*

*Quel est l'avantage de se faire aider si je veux rester chez moi ?*

*Cela a-t-il un coût ?*

*Et si cela se passe mal avec l'aidant proche ?*

#### Pour l'aidant proche

*Quelles responsabilités m'incombent ?*

*Comment trouver encore du temps pour moi et me faire respecter dans ma propre vie ?*

*Comment vivre cette relation dans le respect ?*

### CONTACTS UTILES

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

### POUR ALLER PLUS LOIN

[www.bienvivrechezsoi.be](http://www.bienvivrechezsoi.be)  
[www.bruxellessocial.irisnet.be](http://www.bruxellessocial.irisnet.be)