

L'AIDANTOMÈTRE

Vous aidez un proche (conjoint, parent, enfant, voisin...) âgé, en situation de handicap ou atteint de maladie chronique ?



Vous effectuez pour lui/elle des **gestes de la vie quotidienne** (cuisiner, se laver, faire des courses, tenir compagnie, faire la lecture) de **façon régulière** : vous êtes un aidant, ou proche aidant. Votre situation peut être **difficile** et vous aussi, vous pouvez avoir **besoin d'aide**.

Avec cet outil, faites le point sur votre situation.



Sur une idée du PETR Beauce Gâtinais en Pithiverais



AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI <i>La relation est saine profite !</i>		1 2 3 4 5
ÊTRE VIGILANT <i>Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand...</i>	Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures..) Je peux voir mes amis et ma famille Je sais que l'autre peut être autonome par moments Je peux faire des activités en dehors de chez moi Je peux partager des activités avec la personne aidée J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là Je sais que quitter la maison présente un risque Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée J'hésite à inviter des gens chez moi Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...) Je me sens fatigué(e) et angoissé(e) Je me sens débordé(e) Je ne peux plus prendre soin de moi Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17
ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE ! <i>Je me mets en danger quand ...</i>	J'ai absolument besoin d'aide Je n'ai plus de vie sociale Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement Je n'arrive plus à faire face	18 19 20

Vous pouvez trouver de l'aide, du soutien, de l'information et du répit dans les Espaces ressources aidants.

Trouvez le plus proche de chez vous sur gard.fr



Pour toute question, vous pouvez appeler le
04 66 05 42 00 ou le 0 800 20 55 88

LES ESPACES RESSOURCES AIDANTS DU GARD

