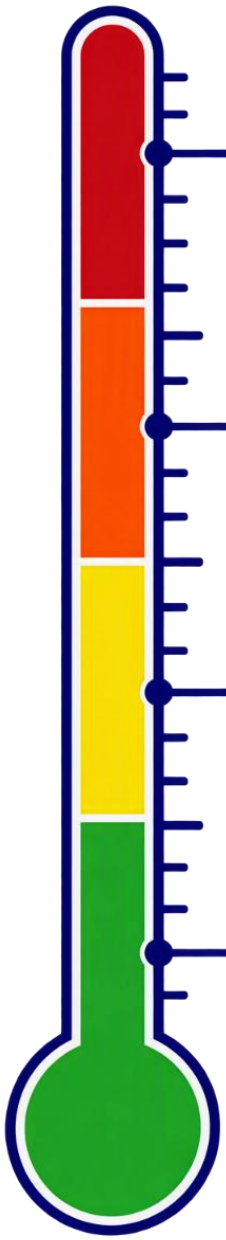
Le thermomètre des personnes proches aidantes

La proche aidance peut prendre plusieurs formes et évoluer au fil du temps. Que ce soit un soutien occasionnel ou quotidien, votre contribution est importante et mérite d'être reconnue.
Se reconnaître comme personne proche aidante est la première étape pour obtenir du soutien.

Prendre soin de soi pour faire descendre la température



JE SUIS ESSOUFLÉ

Mon état de santé général se détériore.

- J'ai des pensées suicidaires : **988**
- J'ai besoin d'aide psychosociale **: 811 option 2**
- Je ne me sens pas en sécurité : **911**

ÉTAT CRITIQUE ? JE ME RENDS À L'URGENCE

JE SUIS TRÈS FATIGUÉ

Je suis préoccupé et cela affecte ma santé.

Contacter l'accueil psychosocial

514 642-4050 #77409: CLSC Est-de-l'île-Mtl, Mercier-Est & Rivière-des-Prairies
514 253-2181 #16215: CLSC Hochelaga- Maisonneuve, Rosemont & Olivier-Guimond
514 722-3000 #1422: CLSC St-Michel & St-Léonard

JE SUIS FATIGUÉ

Je suis capable de faire mes tâches habituelles.

- Je me questionne sur ma situation et j'en parle à une personne de confiance.
- Je demande de l'aide avant que ma situation se détériore.

Info-Santé 811
Info-aidant 1 800 852-7784

JE VAIS BIEN

Je me sens en pleine forme, calme et reposé.

- Je garde contact avec mes proches.
- Je participe aux différentes activités pour les personnes proches aidantes.
- Je réévalue ma situation régulièrement.

Outil d'auto-reconnaissance inspiré de l'approche aidance Bas-Saint-Laurent

Et si vous étiez une personne proche aidante ?

Plusieurs personnes aident un proche sans se voir comme personne proche aidante. Lorsqu'on aide régulièrement une personne qui vit avec une incapacité permanente ou temporaire, on est une personne proche aidante.

Qu'est-ce qu'une personne proche aidante ?

Une personne proche aidante est quelqu'un qui aide de façon significative un proche qui vit avec un problème de santé mentale ou physique, une perte d'autonomie, une difficulté importante dans sa vie quotidienne. Cette aide peut être offerte à une conjointe, un conjoint, une fille, un fils, un parent, un ami, un collègue ou un voisin.

La proche aidance peut être présente quelques heures par semaine ou tous les jours. Elle peut être temporaire ou durer plusieurs années.

Vous reconnaissez-vous dans certaines de ces situations ?

Marie téléphone à sa mère de 85 ans à tous les jours. Elle l'accompagne à ses rendez-vous médicaux, fait son épicerie et l'aide avec ses médicaments.
Marie est une personne proche aidante.

Jean vit avec sa conjointe atteinte d'un cancer. Il prépare les repas, l'accompagne aux traitements et lui offre un soutien moral important.
Jean est une personne proche aidante.

Sonia s'occupe des rendez-vous de son fils qui a une maladie rare et des besoins particuliers. Elle s'occupe de ses deux autres enfants en bas âge. Elle doit souvent adapter son horaire de travail.
Sonia est une personne proche aidante.

Karine soutient régulièrement son ami qui vit avec un problème de santé mentale. Elle l'aide l'accompagne à ses rendez-vous et est sa référence lors des périodes plus difficiles.
Karine est une personne proche aidante.

Être proche aidant c'est aussi :

- **ÉCOUTER** et **RASSURER**
- **ACCOMPAGNER** aux rendez-vous
- **FAIRE** ses commissions
- **PRÉPARER** ses repas
- **SOUTENIR** dans ses activités quotidiennes
- **VEILLER** à sa sécurité
- **ASSURER** son bien-être
- **AIDER** à gérer les médicaments

Au cours des derniers mois :

- Avez-vous aidé régulièrement une personne de votre entourage?
- Cette personne vit-elle avec un problème de santé mentale ou physique, une perte d'autonomie ou une autre difficulté importante?
- Vous occupez-vous de certaines tâches pour elle? Accompagnez-vous cette personne dans ses rendez-vous ou ses démarches?
- Vous arrive-t-il de vous inquiéter pour son bien-être?
- Votre soutien demande-t-il du temps, de l'énergie ou des ajustements dans votre vie personnelle ou professionnelle?

Vous avez répondu **« OUI »** à une ou plusieurs de ces questions ?
VOUS ÊTES UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE !

Utiliser le thermomètre au verso pour évaluer votre situation