

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**

La relation est saine profite !

Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures..)

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

ÊTRE VIGILANT

Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand...

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)

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

**ME PROTÉGER ET
DEMANDER DE L'AIDE !**

Je me mets en danger quand ...

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