

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



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



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