

PROCHES AIDANTS



L'aidé présente une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre.

Pour l'aidé, réaliser ses tâches quotidiennes devient plus difficile.



L'aidant est une personne proche de l'aidé qui lui apporte du soutien.





D'abord, l'aidant souhaite rendre service à son proche. Avec le temps, ces tâches s'accumulent et deviennent des responsabilités.



SUIS-JE UN PROCHE AIDANT?

- ✓ Vous êtes une personne proche de l'aidé (membre de la famille, ami, voisin, etc.)
- ✓ Vous apportez un soutien continu ou occasionnel, à court ou à long terme
- ✓ Vous offrez un soutien de façon libre et sans rémunération

Conseils pour l'aidant

-  Prenez soin de vous, accordez-vous du répit (soyez sensible aux signes de dépression, vous êtes votre priorité)
-  Allez chercher de l'aide et du soutien (mobilisez l'entourage, partagez les responsabilités, allez chercher du soutien auprès d'organismes)
-  Discutez avec une personne de confiance (ventilez vos émotions et confiez-vous)
-  Nourrissez-vous du positif (la fierté, l'amour et la valorisation que vous en retirez)

Exemples de tâches ou services réalisés par l'aidant

Faire des commissions ou l'épicerie pour l'aidant

Aider à l'entretien de la résidence (ménage, menus travaux, etc.)

Comblent certains besoins de bases (préparation de repas, aider aux soins d'hygiène)

Offrir du soutien moral, de l'écoute, etc. (visites régulières)

Effectuer la gestion des finances

Superviser la prise de rendez-vous ou divers services d'accompagnement

Veiller à la sécurité et assurer une surveillance constante

*Plusieurs autres facteurs ou raisons peuvent faire de vous un aidant. Celles-ci sont des exemples courants.

RESSOURCES

POUR PROCHES AIDANTS

Contacts services locaux
Centre actions bénévoles (CAB)
418 248-7242, poste 107
Coopératives de services à domicile
Montmagny: 418-248-2433
L'Islet: 418 598-7488
CISSS Chaudière-Appalaches
Contactez votre clinique
ou Info-Santé au 811, option 2

CAB Montmagny-L'Islet
Services d'aide: support pour remplir
formulaires, partage d'informations,
descriptions des aides financières
et plus encore.



Ressources additionnelles
Appui Proches aidants
Info-Aidant: 1 855 852-7784
Société Alzheimer Chaudière-Appalaches
1 888 387-1230
L'Ancre, soutien aux proches de personnes
vivant un trouble de santé mentale
418 248-0068
L'Arc-en-Ciel RPPH, soutien aux proches
de personnes en situation handicap
418 248-3055

Groupe de soutien (CAB)
Rencontres basées sur le partage,
l'entraide et l'information entre
aidants. 4 endroits au nord et sud.

Répit pour aidants (CAB)
Service de répit afin de libérer
du temps à l'aidant pour
ses activités ou obligations.