



5 MANIÈRES DE SOULAGER UN AIDANT

Viellissement, maladie, handicap : ces situations impliquent la présence d'un proche « aidant ». Les aidants sont souvent épuisés et mal informés.

Le saviez-vous ? Parmi vos amis, 1 sur 10 est aidant !

1 Veillez à son bien-être



Repos, loisirs, moments à soi...

2 Parlez-lui Soyez à l'écoute Aidez-le à déculpabiliser

Prononcez le mot "aidant"

Envisagez le changement

2

"Comment va ton proche aujourd'hui?"
"Et toi, comment te sens-tu ?"
"C'est normal d'être dépassé"
"Personne n'est surhumain"

"Tu es devenu aidant. En avais-tu déjà entendu parler ?"

"Tu n'es pas obligé d'être un aidant épuisé"

Avec empathie & bienveillance

3 Faites-lui gagner du temps

" Qui peut donner un coup de main ? "



Courses, trajets, repas....

4 Parlez-lui des organismes qui peuvent l'aider

" De quelles aides aurais-tu besoin ? "

4



Associations de malades ou d'aidants, aides financières ou administratives, services à domicile, portage de repas, adaptation du logement, téléassistance, etc.

5

Soyez attentif



Signes d'épuisement : isolement, stress/anxiété, augmentation de la consommation de médicaments, etc.



Écoute et soutien par téléphone : en cas de besoin, des lignes téléphoniques existent pour les aidants

**ÉCOUTE - PARTAGE
SOUTIEN ET INFORMATION**

avec nos
proches

01 8 472 9 472

8h à 24h, 7j/7 - coût d'un appel local
Appelez-nous, nous sommes passés par là.

WWW.AVECNOSPROCHES.COM

