

Je suis aidant(e), quels sont les impacts sur mon quotidien ?



L'aidantomètre

Soyez vigilant(e), protégez-vous et demandez de l'aide !

Vous aidez un proche (conjoint, parent, enfant...), faites un auto-diagnostic de votre situation.

AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !

Aider l'autre
n'est pas vraiment
une contrainte puisque ...

Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...) 1

Je peux voir mes amis et ma famille 2

Je sais que l'autre peut être autonome par moments 3

Je peux faire des activités en dehors de chez moi 4

Je peux partager des activités avec la personne aidée 5

ÊTRE VIGILANT !

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

**Renseignez-vous
sur les dispositifs
de répit existants !**

J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi 6

J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi 7

Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là 8

Je sais que quitter la maison présente un risque 9

Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée 10

J'hésite à inviter des gens chez moi 11

Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...) 12

Je me sens fatigué(e) et angoissé(e) 13

Je me sens débordé(e) 14

Je ne peux plus prendre soin de moi 15

Je n'ose plus laisser l'autre seul(e) 16

J'ai absolument besoin d'aide 17

Je n'ai plus de vie sociale 18

Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement 19

Je n'arrive plus à faire face 20

ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !

Je me mets
en danger quand ...