



association
proches aidants
valais

Suis-je proche aidant?

Apportez-vous régulièrement un soutien, à titre non professionnel, à une personne âgée, à un proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap physique, psychique ou mental ?

Accompagnez-vous un proche dans les actes du quotidien ?

Faire les courses, préparer les repas, aider à s'habiller, veiller à une bonne hygiène?

Aidez-vous un proche dans le suivi de ses soins médicaux ?

Préparer les médicaments, s'assurer de leur prise ou de leur effet, accompagner le proche chez le médecin, coordonner les rendez-vous?

Vous sentez-vous émotionnellement touché dans votre relation avec la personne à

laquelle vous apportez un soutien ?

Apporter un soutien à un proche peut se révéler être valorisant et apporter des moments de joie. Parfois, cela peut se révéler être difficile et réveiller des sentiments tels que tristesse, colère ou culpabilité?

Avez-vous dû adapter vos habitudes de vie pour venir en aide à un proche ?

Réduction du temps de travail, diminution du temps accordé à vos loisirs, vos amis, ou votre famille?

Et vous, avez-vous déjà pris le temps de penser à vous ?

L'un des plus grands risque encouru par les proches aidants est l'épuisement.

Solliciter un soutien vous permettra d'accompagner durablement votre proche tout en prenant soin de vous.

SI VOUS RÉPONDEZ À UN OU PLUSIEURS DE CES CRITÈRES, VOUS ÊTES PROCHE AIDANT.