

Aidantomètre

Vous vous occupez régulièrement d'un **parent**, un **enfant**, un **ami** ou un **voisin fragilisé** ?

Faites un **auto-diagnostic de votre situation**



Se renseigner	J'ai du temps et la possibilité d'avoir de l'aide. Prendre soin de mon proche n'est pas une contrainte.	Je peux m'absenter (quelques jours/heures) sereinement
		Je conserve une bonne relation avec mon proche
		Je parviens à garder une vie sociale et professionnelle
		Ma santé et mon bien-être ne sont pas impactés
		Je me sens à l'aise avec les démarches administratives réalisées pour mon proche
Demander de l'aide	Vigilance : il y a un risque pour ma santé mentale et physique.	J'aide mon proche dans tous les actes de la vie quotidienne mais cela devient une réelle contrainte pour moi
		Je commence à m'isoler de mon entourage par manque de temps et d'énergie
		J'ai parfois des pensées négatives envers mon proche
		Je me sens fatigué et débordé/difficulté à s'octroyer des temps de repos
		Je n'ai plus vraiment l'énergie de gérer l'administratif
		Je suis inquiet quand je sors du domicile
		L'aide que j'apporte à mon proche a un impact sur mes finances
	Me protéger et demander de l'aide.	Je ne peux plus sortir du domicile, ma présence au côté de mon proche est devenue indispensable
		Je n'arrive plus à gérer les troubles de mon proche qui s'aggravent
		J'ai souvent des pensées négatives et je ressens de la colère envers mon proche
		Ma santé se détériore mais je n'ai pas le temps de me soigner
		Je me sens coupable de laisser mon proche seul
		Je suis épuisé psychologiquement et physiquement (insomnies)
		Je ressens un sentiment de culpabilité à l'idée de confier mon proche et de prendre soin de moi

Pour **vous informer** et **vous faire aider**, contactez la **plateforme d'accompagnement et de répit** de votre secteur !



centraider.fr

*Trouver les professionnels
les structures, les bénévoles,
les aides et vos droits que
vous pouvez solliciter.*

Suivez-nous

