

ÊTES-VOUS OU CONNAISSEZ-VOUS UNE PERSONNE PROCHE AIDANTE?

Faisons un petit exercice : veuillez cocher le ou les points qui s'appliquent à votre réalité.

- Offrez-vous des services à un proche (gestion des rendez-vous, épicerie, ménage, rénovations, etc.)? Soutenez-vous un proche émotionnellement et psychologiquement? Est-ce que certaines sphères de votre vie sont affectées par le soutien que vous apportez à votre proche (ex. : sphère familiale, professionnelle, académique, financière, etc.)?

Si vous avez coché une seule de ces cases, vous êtes probablement une personne proche aidante comme 2,4 millions de Québécois!

La proche aidance a de multiples visages.
Chaque situation est différente. Chaque geste compte!



L'âge des personnes proches aidantes varie



La durée et l'intensité du soutien apporté varient



Le type d'aide apportée varie



Les raisons menant à offrir son soutien varient

Wow, cet outil m'a permis de trouver des services pour mon oncle qui s'occupe de sa fille ayant une déficience intellectuelle, pour mon ami qui prend soin de sa sœur ayant un trouble en santé mentale, et aussi pour moi, qui m'occupe de mon père vieillissant.

Savoir que nous pouvons appeler n'importe quand pour parler à quelqu'un, cela est un grand plus. Il y a toujours quelqu'un pour nous.

Je ne savais même pas que j'étais une personne proche aidante. Maintenant, j'ai du soutien pour m'aider à passer à travers la situation et mettre en place des moyens concrets pour prendre soin de moi dans tout cela.

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN PROCHE AIDANCE

MRC Antoine-Labelle



