



SOUTIEN AUX AIDANTS NATURELS

santemc-soutiendomicile.ca

Québec 

Que vous soyez un nouvel aidant naturel ou que vous le fassiez depuis un certain temps, vous aurez des préoccupations liées à votre rôle. Prendre soin d'une personne est très gratifiant, mais peut aussi être un défi. Votre rôle peut consister à donner des soins, à organiser des services ou à défendre les intérêts de votre proche afin de lui assurer des soins adéquats.

Au fur et à mesure que ses problèmes de santé progresseront, vos responsabilités changeront, tout comme vos réactions émotionnelles. Votre compréhension de votre rôle et vos attentes peuvent être différentes de celles de la personne qui reçoit les soins.

Il est important que vous preniez le temps de comprendre le diagnostic et les symptômes associés afin d'être mieux préparé à aider. Posez des questions pour connaître l'impact éventuel de la maladie sur la capacité de votre proche à s'occuper d'elle ou lui-même.



ÊTES-VOUS INCERTAIN DE VOTRE RÔLE D'AIDANT NATUREL?

**Vous sentez-vous dépassé
et avez besoin d'aide?**

**Vous pourriez ressentir du stress lié à des
tâches qui sont nouvelles pour vous.**

**Si vous vous sentez épuisé, tiraillé
ou isolé, il vous sera difficile
d'offrir les soins nécessaires.**



IL EST IMPORTANT QUE VOUS PRÉSERVIEZ VOTRE PROPRE BIEN-ÊTRE.

- Comprenez votre rôle et soyez au fait de vos droits en tant qu'aidant.
- Prenez soin de vous.
- Créez un réseau pour prévenir l'isolement.
- Fixez vos limites et acceptez l'aide offerte.
- Apprenez des techniques pour gérer votre stress.

Assurez-vous de parler de vos besoins avec vos amis et votre famille, mais également avec les prestataires des services de santé qui sont vos partenaires dans les soins offerts à votre proche. Ils peuvent proposer des solutions pratiques et vous aider à composer avec les difficultés émotionnelles liées à votre rôle. En outre, il existe des groupes et des organisations de soutien spécifiquement pour les aidants naturels.

Visitez-nous au
santemc-soutiendomicile.ca



Vous cherchez du soutien dans votre région?

CLSC Samuel-de-Champlain

(Secteur Champlain)
450 462-5180, poste 0

CLSC de la Vallée-des-Forts

(Secteur Haut-Richelieu–Rouville)
450 358-2578, poste 4257 pour le volet santé
450 358-2578, poste 4185 pour le volet social

Avec le financement de



Santé Canada Health Canada

**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre**

Québec 