

OSER DEMANDER DE L'AIDE

- N'hésitez pas à demander de l'aide de l'entourage (famille ; amis....) pour vous soulager et prendre soin de vous.

ORGANISER L'AIDE

- Demandez la collaboration de l'entourage.
Une communication claire favorise les décisions pour agir ensemble, parler des limites de chacun, anticiper et programmer.
- Ajustez dès maintenant votre quotidien et anticipez en prenant des renseignements sur toutes les aides extérieures dont vous pourriez un jour bénéficier.

OSER S'OCCUPER DE SOI-MEME

- N'hésitez pas à vous confier à une ou plusieurs personnes.
- Reconnaissez vos limites.
- Osez prendre un temps de répit.
- Ne négligez pas votre propre santé.

Où puis-je demander de l'aide ?

Des professionnels peuvent vous aider :

- × Votre médecin généraliste
- × Votre infirmier(e)
- × Votre psychologue
- × Votre kinésithérapeute

Mais aussi :

- × Votre mutuelle
- × Votre administration communale (CPAS, le taxi social, ...)
- × La Province du Brabant Wallon : www.brabantwallon.be
- × Etc...

Et encore les associations comme :

- × Le service de concertation familiale autour du lieu de vie : Senoah
- × Les services d'aide de soins à domicile
- × L'association des Aidants proches www.aidants-proches.be/fr
- × Etc...



Folder réalisé dans le cadre du projet
« Personnes âgées & Aidants Proches ».

DIGNITE

EPANOUISSEMENT PERSONNEL

SANTE

« Je dois m'en occuper, il ne lui reste que moi...
Je suis épuisé(e). »

AIDANT PROCHE !



Il est d'abord important de prendre soin de vous, pour continuer à prendre soin des autres.

INDEPENDANCE

RECONNAISSANCE

TEMPS POUR SOI

« Un **aidant proche** est toute **personne** proche, (...), **qui accompagne**, qui **soutient**, qui **prend soin d'une autre personne** en perte d'autonomie, quelle qu'en soit la raison. » Céline Feuillat, de l'asbl Aidant proches

Il semblerait que **plus ou moins 80% du temps consacré à la prise en charge de ces personnes l'est par des proches (famille, voisins, amis)**.

En Belgique, comme dans la majeure partie des pays européens, **les aidants proches jouent un rôle crucial** pour les soins à apporter aux personnes malades et/ou handicapées qui sont en situation de grande dépendance.

***Je suis aidant proche.
Et moi !
Et ma santé ?
Qui peut m'aider ?***

J'aide... mais est-ce normal de ressentir :



C'est évidemment compréhensible... mais ces ressentis peuvent nuire à votre santé :

SANTE PSYCHOLOGIQUE :
épuisement ;
colère...

SANTE PHYSIQUE :
hypertension ;
troubles du sommeil ;
ulcère à l'estomac...

ET AU NIVEAU SOCIAL :
isolement ;
problèmes relationnels ;
tensions dans le couple...

Et si vous osiez ANTICIPER...