

Je suis aidant(e), quels sont les impacts sur mon quotidien ?

L'aidantomètre

Soyez vigilant(e), protégez-vous
et demandez de l'aide !

Vous aidez un proche (conjoint, parent, enfant...),
faites un auto-diagnostic de votre situation.



Pour télécharger l'aidantomètre,
flasher ce code :



Merci aux partenaires techniques
qui nous ont accompagnés :



Contrat Local de Santé 2023-2026

AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !

Aider l'autre n'est
pas vraiment une
contrainte puisque ...

Je peux m'absenter
(quelques jours, quelques heures...)

Je peux voir mes amis et ma famille

Je sais que l'autre peut être
autonome par moments

Je peux faire des activités en dehors
de chez moi

Je peux partager des activités avec
la personne aidée

ÊTRE VIGILANT !

Il y a des risques pour ma santé physique
et morale quand ...

Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !

J'aide l'autre mais cela devient une
réelle contrainte pour moi

J'hésite à faire des activités en dehors
de chez moi

Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là

Je sais que quitter la maison présente
un risque

Je me sens coupable quand je ne suis
pas auprès de la personne aidée

J'hésite à inviter des gens chez moi

Je dois adapter mon emploi du temps
(travail, loisirs ...)

Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)

Je me sens débordé(e)

ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !

Je me mets en danger quand ...

Je ne peux plus prendre soin de moi

Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)

J'ai absolument besoin d'aide

Je n'ai plus de vie sociale

Je suis épuisé(e) psychologiquement
et physiquement

Je n'arrive plus à faire face

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Pour vous informer et vous faire aider :

07 89 06 30 74 (plateforme d'accompagnement)

02 38 33 92 75 (CLIC Pithiverais Gâtinais)

02 38 32 33 56 (CLIC du Nord Loiret)

