

AIDANTOMÈTRE

**VOUS AIDEZ UN PROCHE MALADE, EN
SITUATION DE HANDICAP OU DÉPENDANT
DU FAIT DE L'ÂGE**



JE ME PROTÈGE

- Je me sens débordé. Je suis épuisé physiquement et psychologiquement
- Je ne peux plus prendre soin de moi



JE DOIS ÊTRE VIGILANT !

- Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là. Je sais que quitter la maison présente un risque
- J'hésite à inviter des gens chez moi



AIDER L'AUTRE N'EST PAS UNE CONTRAINTE

- Je peux partager des activités avec mon proche
- Je sais que mon proche peut être autonome par moment, je peux faire des activités en dehors de chez moi



J'AI DU TEMPS POUR MOI

- Je peux m'absenter (plusieurs heures, quelques jours...)
- Je peux voir mes amis, ma famille

TESTEZ-VOUS

AIDANT OMÈTRE

**VOUS AIDEZ UN PROCHE MALADE, EN
SITUATION DE HANDICAP OU DÉPENDANT
DU FAIT DE L'ÂGE**



DEMANDEZ DE L'AIDE

**PARLEZ-EN À VOTRE
MÉDECIN TRAITANT OU
VOTRE INFIRMIER(E)**



**POUR VOUS INFORMER
ET VOUS AIDER
CONTACTEZ LE CLIC**

CLIC : 02.99.52.01.59
contact@clic4rivieres.fr