

Qu'est-ce qu'une personne proche aidante?

Qu'est-ce qu'une personne proche aidante?

Une personne proche aidante est une personne qui peut offrir un soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services, sans rémunération. Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, sans égard au fait qu'il vive ou non avec la personne aidée. Un proche aidant apporte son soutien à un conjoint, un parent, un grand-parent, un frère, un beau-parent, un enfant, un(e) ami(e), un voisin, etc...

Services pour les personnes proches aidantes

- L'Appui finance des services de répit, de soutien psychosocial, d'information et de formation au sein d'organismes communautaires
- La ligne Info-Aidant : Une ligne d'information, d'écoute et de référence. Ce service professionnel est bien entendu gratuit et confidentiel
- Un répertoire des ressources

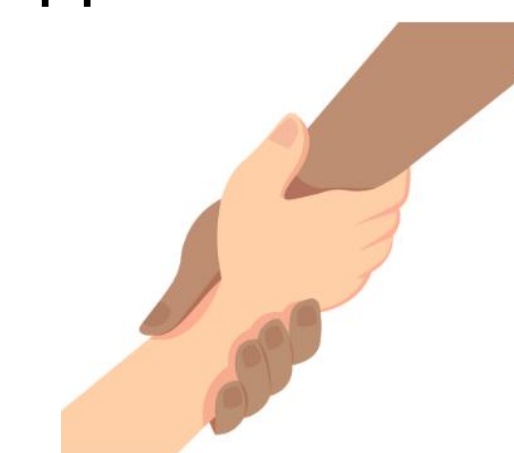


Saviez-vous que?

1 proche aidant sur 2 ne se reconnaît pas comme étant un proche aidant. Plus de 57 % de ceux-ci occupent un emploi et 35 % d'entre eux se consacrent plus de 5 h par semaine à la personne qu'il aide.

Comment devient-on une personne proche aidante?

Une personne proche aidante apporte une aide auprès d'une personne ayant des difficultés (ex : épicerie, accompagnement aux rendez-vous, repas, soins personnels, etc.). Cette réalité s'installe souvent progressivement et est appelée à évoluer en fonction de la perte d'autonomie de la personne accompagnée.



Être une personne proche aidante et conserver son équilibre

1. Trouver son équilibre : Se connaître, avoir des activités pour soi, respecter ses limites
2. Connaître l'aidé : Ses besoins réels, soins physiques et psychologiques, conditions de santé
3. Planifier des activités pour soi et en dyade : Tenir un calendrier commun en se gardant du temps pour soi
4. Organiser, mobiliser les ressources : Avoir un réseau personnel (amis, famille, voisin) et faire appel aux ressources spécialisées (CIUSSS, organismes communautaires...) pour avoir du répit
5. Évaluer les résultats et apporter des modifications : S'assurer qu'il reste du temps pour soi et que l'aide apportée soit en équilibre avec ce que je suis réellement en mesure de donner

