

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

L'AIDANTOMÈTRE

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

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



AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !

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

ÊTRE VIGILANT !

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

Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !

ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !

Je me mets en danger quand ...

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

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)

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

Maison départementale de l'Autonomie

Antenne de VICHY
71 Allée des Ailes
03200 VICHY
04 70 34 15 50

Antenne de MONTLUÇON
11 rue Desais
03100 MONTLUÇON
04 70 34 15 00

Antenne de MOULINS
Château de Bellevue
Rue Aristide Briand
03400 YZEURE
04 70 34 15 70

UDAF03 - Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Bulles d'R »
aidants03@udaf03.fr
0 805 03 06 09