



## 6 QUESTIONS POUR FAIRE LE POINT SUR VOTRE SITUATION

1. J'ai dans mon entourage (familial, amical, de voisinage), une ou plusieurs personnes fragiles, malades, âgées ou handicapées que j'aide quotidiennement sans percevoir de rémunération, même si celle(s)-ci n'habitent pas avec moi

- OUI  
 NON

2. Cette aide me mobilise plusieurs heures par semaine ou de façon significative plusieurs fois par mois (week-end, vacances)

- OUI  
 NON

3. J'ai le sentiment que cette aide va au-delà de ce qui serait normal dans une relation comme la nôtre (de famille, de voisinage...) ou de ce que j'observe chez d'autres personnes que moi

- OUI  
 NON

4. Cette situation a une influence sur ma propre vie en terme personnel : j'ai dû reporter certaines de mes activités (loisirs, soins médicaux...)

- OUI  
 NON

5. Cette situation a une influence sur ma vie professionnelle: j'ai dû m'absenter à cause de cela, j'y pense souvent, cela me préoccupe même au bureau...

- OUI  
 NON

6. Il m'arrive de me sentir fatigué et d'avoir envie de passer la main

- OUI  
 NON
- 



Si vous obtenez un total inférieur à 2

Vous n'êtes sans doute pas un proche aidant, mais restez néanmoins vigilant.

Si vous obtenez un total à 2

Il est probable que vous soyez un proche aidant, même si vous n'en avez pas

Si vous obtenez un total de plus de 3 oui

Vous êtes un proche aidant. Comme beaucoup d'entre eux, vous avez sans doute besoin d'aide.

Le centre de soins infirmiers de la région d'Ancenis vous convie à une action prévention qui aura lieu **le mercredi 25 septembre à 17h** salles Loire à la Charbonnière à Ancenis.

**A 17h, 3 ateliers vous seront destinés :**

- La nutrition
- Les enjeux de la communication
- Les conseils de postures et manutention pour votre quotidien auprès de vos aidés

**Un film suivi d'un débat vous seront proposés** pour répondre à vos questions

Pour faciliter votre présence, un accueil des aidés est prévu :

- Une musicothérapeute proposera des animations sensorielles
- Un intervenant de l'ADAR proposera des animations individuelles

Des bénévoles et des infirmières seront présents

