

➤ SUIZ-JE UN PROCHE AIDANT?

Est-ce que j'accomplis l'une des tâches suivantes pour un proche?

- L'accompagner à des rendez-vous
- L'écouter et le soutenir moralement
- Cuisiner ses repas
- Lui faire prendre ses médicaments
- Exécuter ses tâches domestiques
- L'aider à s'habiller
- L'aider à faire ses soins d'hygiène
- L'aider à gérer ses finances

Est-ce qu'il m'arrive de ressentir les émotions suivantes liées à ces tâches?

- Stress
- Colère
- Fatigue
- Anxiété
- Tristesse
- Sentiment d'impuissance
- Culpabilité
- Idées suicidaires



Peu importe où se trouve l'aidé :
domicile, résidence privée, CHSLD,
ressources intermédiaires, hôpital

Peu importe l'âge de l'aidé ou son état
de santé : perte d'autonomie, handicap,
santé mentale, maladie

Si vous avez coché oui à l'une des questions
ci-dessus, VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT.
ATTENTION : vous présentez un risque accru
d'isolement et de détresse psychologique.

➤ Vous aussi avez des besoins.

➤ Prenez soin de vous.

Consultez les ressources au verso.



➤ VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT?

Ces ressources pourront vous informer sur les services d'éducation, de soutien et de références, de répit et de gardiennage, d'aide domestique, de transport, de centre de jour, de cafés-rencontres et ateliers.



➤ ACCUEIL ET RÉFÉRENCE PRÈS DE CHEZ VOUS

**Regroupement des aidants naturels
du comté de L'Assomption** : 450 657-0514
info@aidantslassomption.org

**Réseau des aidants naturels d'Autray
(MRC de D'Autray)**
450 404-2211 ou 450 836-0711
intervenante@aidantsautray.org

Réseau des Proches Aidants Les Moulins
450 326-7372, poste 102
coordination@rdpalesmoulins.ca

Centre d'action bénévole de Montcalm
450 839-3118 ou 1 888 839-3440, poste 227
Isabelle.dion@cabmontcalm.com

**Centre d'action bénévole communautaire
Matawinie** : 450 882-1089 ou 1 888 882-1086
procheaidant@ccbm.qc.ca

**Centre d'action bénévole Émilie-Gamelin
(MRC Joliette)**
450 756-2005 | info@emiliegamelin.qc.ca

➤ SANTÉ MENTALE : SOUTIEN AUX PROCHES

La lueur du phare de Lanaudière
1 800 465-4544 | lueurduphare@videotron.ca

➤ INFORMATION SUR LES SERVICES DE RÉPIT

Carrefour pour souffler à tête reposée
1 877 374-8783 | atetereposee@live.fr

**N'hésitez pas!
Ces ressources sont là pour vous.**

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**

Québec

