

L'aidantomètre

Soyez vigilant(e), 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 ...	1 Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)	2 Je peux voir mes amis et ma famille	3 Je sais que l'autre peut être autonome par moments	4 Je peux faire des activités en dehors de chez moi	5 Je peux partager des activités avec la personne aidée	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	ÊTRE VIGILANT ! Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand ...	Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !	6 J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi	7 J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi	8 Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là	9 Je sais que quitter la maison présente un risque	10 Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée	11 J'hésite à inviter des gens chez moi	12 Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...)	13 Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)	14 Je me sens débordé(e)	15	16	17	18	19	20					
		ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE ! Je me mets en danger quand ...		15 Je ne peux plus prendre soin de moi	16 Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)	17 J'ai absolument besoin d'aide	18 Je n'ai plus de vie sociale	19 Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement	20 Je n'arrive plus à faire face													

Maison des aidants

7, rue Docteur Charles Richet
(quartier Aplemont) - 76600 Le Havre
maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr
02 79 92 76 17