

# Suis-je un aidant ?



Je me sens préoccupé vis-à-vis d'un proche

J'assiste un proche durant sa toilette

J'entretiens son domicile et/ou son jardin

Je lui apporte un soutien moral

Je gère ses démarches administratives



Je fais ses courses

Je prépare ses repas

Je l'accompagne lors de ses déplacements



J'organise et participe à ses rendez-vous

J'ai le sentiment de ne pas pouvoir en faire assez

J'ai du mal à concilier ma vie professionnelle avec le temps accordé à mon proche

J'ai le sentiment d'avoir moins de temps pour moi



Le proche aidant est la personne qui **accompagne au quotidien** de manière **régulière** et **fréquente**, à titre non professionnel, en partie ou totalement, un proche fragilisé par la maladie, le handicap et/ou le grand âge.

Il peut y avoir plusieurs aidants pour aider une personne en perte d'autonomie ou en situation d'handicap.