

# Etre aidant familial

POUR ME GUIDER DANS MON CHOIX,  
OBTENIR DES PRÉCISIONS,  
JE CONTACTE :

LA PLATEFORME DE RÉPIT

■ Tél. : 04 69 15 76 56

■ Mail : [plateformederepit@ch-bourgoin.fr](mailto:plateformederepit@ch-bourgoin.fr)



**isère**  
CONSEIL GÉNÉRAL  
[www.isere.fr](http://www.isere.fr)

Réalisation : Communication CCI - Août 2014. Photos : Fotolia.



VOUS APPORTEZ UNE AIDE QUOTIDIENNE  
INDISPENSABLE À UN PROCHE ÂGÉ



*Les conseils, les soutiens possibles*

**isère**  
CONSEIL GÉNÉRAL  
[www.isere.fr](http://www.isere.fr)



*Se préserver, comprendre, partager, prendre du recul, "souffler"...*  
**Pour pouvoir continuer à accompagner et prendre soin de son proche dans les meilleures conditions**

- **J'AI BESOIN DE COMPRENDRE LA SITUATION,**
- **JE SOUHAITE M'INFORMER,**
- **JE SOUHAITE ACQUÉRIR UN SAVOIR-FAIRE ET PROGRESSER DANS MA FAÇON D'AIDER,**
- **J'AI BESOIN D'AIDE**

- Je questionne les professionnels qui interviennent auprès de mon proche
- Je me renseigne auprès des associations de famille
- Je suis une formation des aidants



- **J'AI BESOIN DE PARLER, D'ÉCOUTER, D'ÉCHANGER,**
- **J'AI ENVIE DE PARTAGER, DE TRANSMETTRE MON HISTOIRE**

- Je participe à un groupe d'échanges, de soutien, de paroles
- Je sollicite une psychologue
- Je fréquente un café mémoire, une halte mémoire et détente, un groupe d'activités



- **J'AI BESOIN DE SOUFFLER,**
- **JE SUIS LAS(SE),**
- **JE MANQUE DE TEMPS,**
- **J'AI PEUR DE NE PAS TENIR LE COUP,**
- **JE DOIS M'ABSENTER**

- Je sollicite un service d'aide à domicile, une aide à la personne
- Je m'oriente vers un accueil de jour
- J'envisage un hébergement temporaire

- **COMMENT FAIRE POUR NE PAS M'ISOLER, ET NE PAS ISOLER MON PROCHE ?**
- **COMMENT MAINTENIR LES LIENS MALGRÉ LA MALADIE ?**

- Je participe à une journée détente
- Je pars en séjour vacances
- Je fréquente un café mémoire, une halte mémoire et détente, un groupe d'activités

