

Services personnalisés

Le Centre d'action bénévole dispose d'un intervenant communautaire qui peut vous soutenir et vous orienter dans votre rôle de personne proche aidante.

- Soutien psychosocial individuel ou familial
- Groupes de soutien
- Cafés-rencontres
- Conférences, formations et ateliers thématiques
- Informations sur les services offerts dans La Mitis
- Documentation administrative juridique et fiscale
- Répits
- Références vers les services divers

Un intervenant dédie son travail spécifiquement aux personnes proches aidantes.

Contactez la personne ressource!

418-775-4144

poste 226

info.mitis@actionbenevolebsl.org

111 avenue de La Gare, Mont-Joli

<https://www.actionbenevolebsl.org/>

 <https://www.facebook.com/cab.delamitis>

Suivez nous sur Facebook!

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MITIS

Soutien et répit pour les personnes

proches aidantes



de La Mitis

Vivre en aidant



Une personne proche aidante désigne toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature **physique, psychologique, psychosociale** ou autre peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non.

Appui
proches aidants

1 855 852-7784

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

appui.org

Conséquences & Besoins

Bien que plusieurs personnes proches aidantes considèrent leurs responsabilités comme gratifiantes, ce rôle peut également entraîner des répercussions considérables. Il peut limiter leur capacité à prendre soin de leur propre santé physique et mentale ou à assumer leurs autres responsabilités sociales et familiales. La proche aidance peut affecter leur vie professionnelle et leur santé financière. Les personnes peuvent également vivre les conséquences suivantes :

- Inquiétude, stress et anxiété
- Fatigue
- Irritabilité et colère
- Maltraitance
- Culpabilité
- Sentiment d'être débordé
- Isolement social
- Multiples deuils
- Retard et absentéisme au travail
- Transformation de la relation avec la personne aidée

Pourcentage des heures effectuées par les personnes proches aidantes auprès de leur personne aidée :



1 à 3 heures	45,3%
4 à 9 heures	24,9%
10 à 19 heures	13,3%
20 heures et +	16,4%

8 1 1

appelez

info-santé | info-social

24 heures sur 24

7 jours sur 7