L'ÉCHELLE DE L'AIDANT

En France, près de 11 millions de personnes accompagnent un proche. Et vous ?

Bulle d'air respirez !
Service de répit à domicile

un service proposé par :

msa santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore

Bulle d'air respirez !
Service de répit à domicile

NOS PARTENAIRES

AUDIENS · LOURMEL · Groupe ACMICA · PRO BTP GROUPE · 62Y · ASPA QUIO

CONTACTEZ NOUS !

www.repit-bulledair.fr

L'aide que j'apporte à mon proche est mesurée. Je sais que je peux accéder à de l'aide si j'en ressens le besoin

- Je parviens à garder une vie sociale et professionnelle
- Ma santé et mon bien être ne sont pas impactés
- Je conserve une bonne relation avec mon proche
- Je ne me sens pas fatigué.e, déprimé.e et/ou nerveux.se
- L'aide que j'apporte à mon proche ne représente pas un poids financier
- Je me sens à l'aise avec les démarches administratives que je dois réaliser pour aider mon proche
- Je ne me sens pas dépassé.e
- Je sais que je peux compter sur mon entourage ou des tierces personnes pour me soutenir et m'apporter de l'aide

Je dois rester vigilant.e, il faut que je prenne du temps pour moi, l'aide que j'apporte à mon proche commence à avoir un impact sur ma santé et ma qualité de vie

- Le fait d'aider mon proche est une source de stress
- J'ai du mal à gérer toutes mes obligations professionnelles, sociales et familiales
- Je commence à m'isoler de mon entourage par manque de temps et d'énergie
- J'ai parfois des pensées négatives envers mon proche
- Je me sens souvent fatigué.e physiquement et moralement
- J'ai du mal à m'octroyer des moments de repos ou de détente
- Je sens que je perds le contrôle dans l'aide que j'apporte à mon proche
- Je culpabilise de confier mon proche à une tierce personne
- L'aide que j'apporte à mon proche a un impact sur mes finances

Il est nécessaire que je prenne soin de moi, je DOIS me protéger en demandant de l'aide !

- Ma vie se résume à l'aide que j'apporte à mon proche
- J'ai quitté mon travail pour m'occuper de mon proche
- Je me suis isolé-e de mon entourage
- J'ai souvent des pensées négatives envers mon proche et je me sens en colère contre lui/elle
- L'aide que j'apporte à mon proche est source de problème financier pour moi
- Ma santé se détériore mais je n'ai pas le temps de me soigner
- Je me sens déprimé.e, anxieux.se, je sens que je perds le contrôle de ma vie
- Je ne serai pas en mesure de prendre soin de mon proche encore très longtemps
- Je n'arrive pas à confier mon proche à une tierce personne, je sens que je suis le/la seul.e à pouvoir m'en occuper

© Lou_Roy_CCMSA_PAO

Bulle d'air respirez ! Service de répit à domicile

Avec Bulle d'air,
prenez le temps de vivre, de souffler,
pour mieux vous occuper de votre proche