



Centre Communautaire  
Bénévole Matawinie



# Connaître pour se reconnaître...

## Chronique pour les proches aidants

Prenez-vous soin d'une personne âgée de 65 ans et plus en perte d'autonomie et/ou atteinte d'une maladie et ne vivant pas en institution ?

Prenez-vous soin de votre mari atteint de la maladie d'Alzheimer ?

Hébergez-vous et veillez-vous à la qualité de vie de vos parents âgés ?

Accomplissez-vous certaines de ses tâches auprès d'une personne âgée?

- **Soins médicaux** : donner la médication, accompagnement au médecin, etc.

- **Soin physique** : donner le bain, aide à l'habillage, aide au repas, etc.

- **Soutien moral** : être disponible émotionnellement, être à l'écoute, etc.

- **Aide dans l'organisation de la vie quotidienne** : surveillance, préparation des repas, entretien ménager, etc.

Si tel est le cas, **VOUS ÊTES UN PROCHE AIDANT !**

Nombreux sont ceux qui ne se reconnaissent pas comme proche aidant. C'est malheureusement une situation fréquente. Pourquoi est-ce malheureux? Accompagner une personne malade ou en perte d'autonomie peut être exigeant et éprouvant. Vivre ce rôle seul peut devenir épuisant si nous n'avons pas d'aide. Des services existent pour vous soutenir !

**Aider au dépend de notre santé, ce n'est pas une bonne idée !**

N'hésitez pas à contacter votre CLSC pour obtenir des conseils et mieux connaître les services possibles :

- Chertsey 450-882-2488

- Entrelacs 1-877-882-2442

- St-Donat 819-424-3699

- St-Jean-de-Matha 450-886-3861

- St-Michel-des-Saints 450-833-6334

De plus, vous pouvez contacter le **Centre Communautaire Bénévole Matawinie**. Nous offrons du soutien aux proches aidants de la MRC Matawinie. Au plaisir de pouvoir vous aider! **450-882-1089 1-888-882-1086 (sans frais)**

Cette chronique est la première d'une série de douze. Elles paraîtront à toutes les 3<sup>e</sup> semaines du mois.

**On vous invite à découper et conserver ces chroniques.**

Centre communautaire Bénévole Matawinie  
450.882.1089 1.888.882.1086 (sans frais)

Réalisé grâce à  
la collaboration  
financière de

L'APPU  
LANAUDIÈRE  
POUR  
LES PROCHE  
AIDANTS

