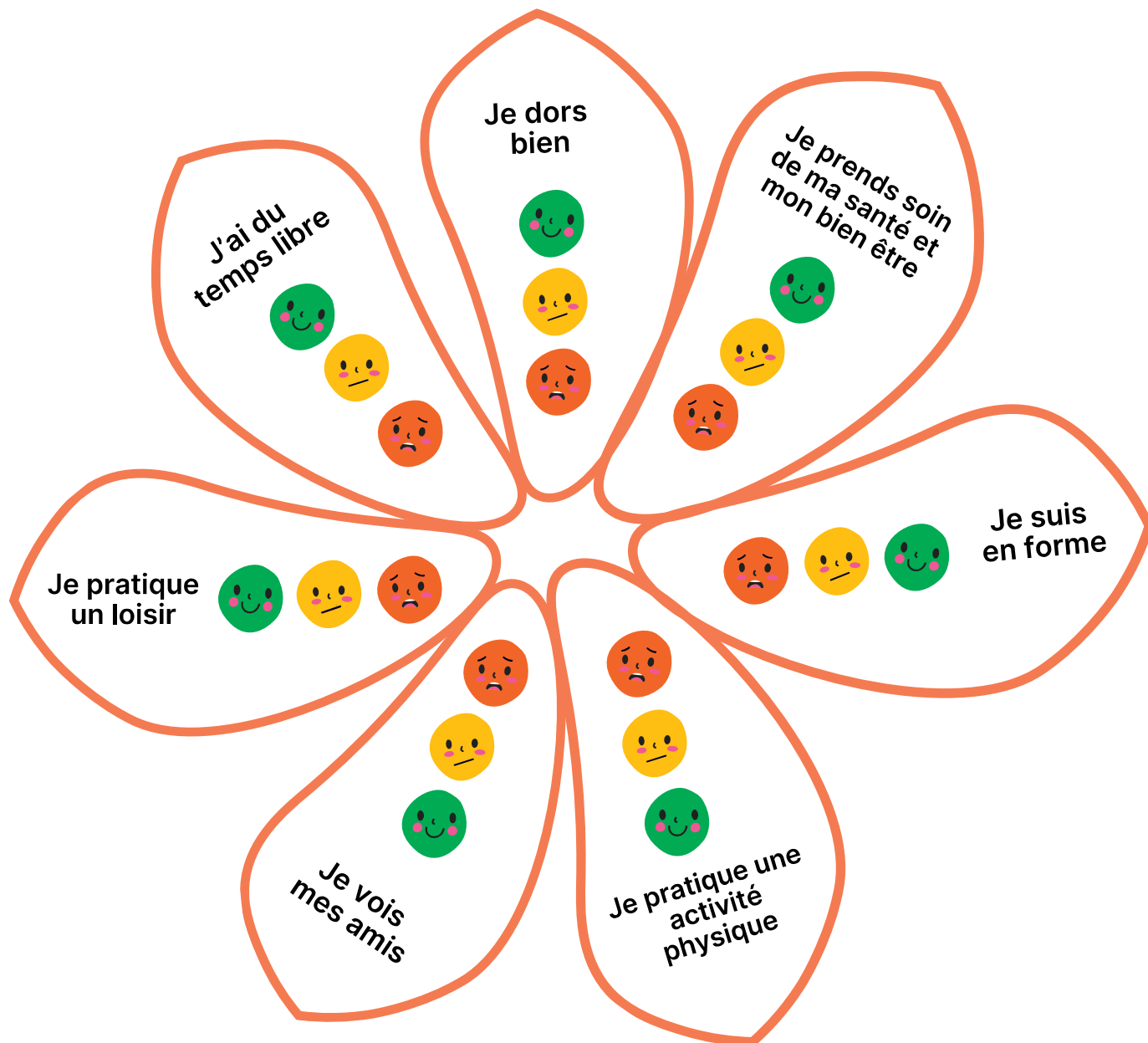


Je prends du temps pour un proche ou quelqu'un d'autre,

Un petit test ludique pour s'écouter !



Pensez-vous être un(e) aidant(e) ?

Si oui, vous êtes un proche aidant.
Le CCAS est à votre écoute pour en parler, ne restez pas seul(e) !

168 Rue Montcalm, 30600 Vauvert - 04 66 73 17 80

QUEL AIDANT(E) ÊTES-VOUS ?

Choisissez la réponse qui vous convient et entourez le chiffre correspondant

Mon rôle auprès d'un proche (famille, voisin, amis, etc)

- 1 Je ne suis pas concerné(e), je n'ai pas de proche ayant besoin d'aide.
- 2 Je suis sollicité(e) par un proche ponctuellement.
- 3 J'accompagne une personne dans son quotidien.

Mes relations sociales

- 1 Je profite pleinement de ma vie sociale sans contrainte.
- 2 J'ai dû réajuster mon temps libre, je vois de moins en moins mes amis.
- 3 Ma vie sociale est quasi inexistante, je consacre tout mon temps libre à un proche.

Mon sommeil

- 1 Je dors bien et suffisamment pour récupérer.
- 2 Mon sommeil est perturbé, je me réveille souvent fatigué(e).
- 3 Mes nuits sont courtes et agitées, le manque de sommeil impacte mon quotidien.

Mon organisation au quotidien

- 1 Je gère mon emploi du temps librement, selon mes envies.
- 2 Mon temps libre est limité, je m'adapte aux besoins de mon proche.
- 3 Mon emploi du temps tourne entièrement autour de mon proche.

Mon bien-être personnel

- 1 Je prends régulièrement du temps pour moi et je me sens bien.
- 2 J'essaye de prendre soin de moi mais je ressens une fatigue.
- 3 Je m'oublie complètement, la personne que j'accompagne passe avant moi.

Mon niveau d'énergie

- 1 Je me sens en pleine forme et bien dans mon quotidien.
- 2 J'ai parfois des baisses d'énergie, mais j'arrive à tenir le rythme.
- 3 Je me sens souvent épuisé(e) et stressé(e), je ne sais pas combien de temps je pourrai tenir.

Mes loisirs

- 1 Je pratique une activité culturelle ou sportive régulière.
- 2 Quand j'arrive à me libérer, je n'arrive pas à me détendre.
- 3 Je n'ai plus le temps ni l'énergie pour mes loisirs.

Ma vie professionnelle

- 0 Je ne suis pas concerné(e).
- 1 Travailler me fait du bien, je gère ma situation.
- 2 Je n'arrive pas à me concentrer au travail, je suis préoccupé(e).
- 3 J'ai refusé une promotion ou j'ai dû démissionner pour m'occuper de mon proche.

LES RÉSULTATS

Vous avez entre...

0 et 8 points



Je ne suis pas aidant(e)

"Je ne suis pas aidant(e), mais si je connais quelqu'un dans cette situation, je sais où l'orienter pour qu'il trouve du soutien."

9 et 12 points



Le proche bienveillant

"Je ne suis pas aidant(e) au quotidien, mais j'apporte un soutien à un proche quand il le faut."

13 et 18 points



L'aidant(e) actif(ve)

"Pour l'instant, ça va, je gère... Mais pour combien de temps encore ?"

19 et 24 points



Le pilier fragilisé

"Je tiens bon, mais parfois, j'aimerais aussi qu'on m'aide."

Vous n'êtes pas seul(e)s !

Quel que soit votre profil, le CCAS de Vauvert est à votre écoute.
Des solutions existent pour vous accompagner et alléger votre quotidien !
Prenez rendez-vous :

168 Rue Montcalm, 30600 Vauvert

04 66 73 17 80