



VOUS AVEZ DIT PROCHES AIDANTS ?

Apportez-vous régulièrement un soutien, à titre non-professionnel, à une personne âgée, à un ou une proche touché.e par la maladie, en situation de handicap physique, psychique ou mental ?

Accompagnez-vous un ou une proche dans les actes de la vie quotidienne ?

Par exemple : faire les courses, préparer les repas, aider à s'habiller, veiller à une bonne hygiène ?

?

Aidez-vous un ou une proche dans le suivi de ses soins médicaux ?

Par exemple : préparer les médicaments, s'assurer de leur prise ou de leur effet, accompagner le ou la proche chez le médecin, coordonner les rendez-vous ?

?

Vous sentez-vous émotionnellement touché.e dans votre relation avec la personne à laquelle vous apportez un soutien ?

Apporter un soutien à un ou une proche peut se révéler être valorisant et apporter des moments de joie. Parfois, cela peut se révéler être difficile et réveiller des sentiments tels que la tristesse, colère ou culpabilité ?

?

Avez-vous dû adapter vos habitudes de vie pour venir en aide à un proche ?

Par exemple : réduction du temps de travail, diminution du temps accordé pour vos loisirs, vos amis, vos amies ou votre famille ?

?

Et vous, avez-vous déjà pris le temps de penser à vous ?

L'un des plus grands risques encourus par les proches aidants et les proches aidantes est l'épuisement. Solliciter un soutien vous permettra d'accompagner votre proche tout en prenant soin de vous.

?

En proposant des prestations d'aide et de soins à domicile, les centres médico-sociaux peuvent vous soutenir.

[Offre de soutien en Valais](#)

?