Le CIUSSS MCQ et ses services : *Soutien aux personnes proches aidantes*

Les personnes proches aidantes viennent en aide à un proche de leur entourage dans leur quotidien. Elles peuvent être de tout âge et provenir de tout milieu. Se reconnaître en tant que personne proche aidante est important pour clarifier les impacts que la situation peut avoir sur son quotidien et aller chercher du soutien au besoin.

Suis-je une personne proche aidante?
L'aide que vous apportez à un proche est essentielle et peut prendre plusieurs formes. Voici quelques exemples :

- J'offre un service de transport à un proche ayant de la difficulté pour se déplacer;
- Je prête main-forte à mon proche en incapacité temporaire pour l'entretien domestique de son domicile;
- Je suis à l'écoute, j'encourage et j'accompagne mon proche qui vit des difficultés en lien avec sa condition de santé physique ou mentale;

- J'offre un soutien à un proche pour ses opérations bancaires;
- J'offre un soutien régulier à mon enfant ayant une déficience ou une maladie.

Au Québec, bien qu'une personne sur quatre soit une personne proche aidante, nombreuses sont celles qui ne se reconnaissent pas dans ce rôle.

Savoir se reconnaître est souvent l'élément déclencheur permettant de mieux comprendre les répercussions de cette expérience dans sa vie et de s'ouvrir au soutien offert.

Bien s'entourer pour mieux aider
Bien que jouer un rôle de proche aidant auprès d'un être cher puisse être des plus gratifiants, il peut représenter un défi pour garder l'équilibre et maintenir son bien-être personnel. S'entourer d'autres personnes pour partager ses préoccupations fait d'ailleurs une grande différence. Des ressources sont également à votre portée pour vous accompagner dans ce parcours.

Voici des services offerts à toute personne proche aidante, quels que soient les besoins de la personne aidée :

- **Association des personnes proches aidantes Bécancour-Nicolet-Yamaska :** 819 606-0076
- **Ligne Info-aidant (Écoute, info et référence) :** 1 855 852-7784
- **Prévention du suicide :** 1 866 277-3553
- **Ligne Info-Social :** Composez le 811, #2. Un intervenant social sera à votre écoute 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Pour en apprendre plus sur la proche aidance ou pour obtenir du soutien, visitez notre site Web au **www.procheaidancemcq.ca**

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
Québec