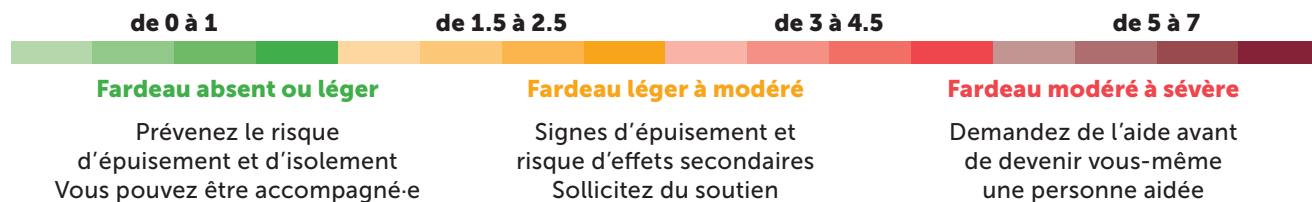


Êtes-vous proche aidant-e? N'attendez pas d'être épuisé-e pour demander de l'aide.

Vous consacrez régulièrement de votre temps à une personne proche (parent, enfant, ami, voisin, etc.) atteint dans sa santé ou son autonomie? Vous êtes un-e proche aidant-e.

Je teste mon degré d'épuisement à l'aide de l'échelle mini-Zarit®	Jamais 0 point	Parfois 0.5 point	Souvent 1 point
Le fait de vous occuper de votre proche (parent, enfant, ami, voisin) entraîne-t-il :			
• Des difficultés dans votre vie familiale	•	•	•
• Des difficultés dans vos relations amicales, vos loisirs ou dans votre travail	•	•	•
• Des conséquences sur votre santé (physique et/ou psychique)	•	•	•
Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche	•	•	•
Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche	•	•	•
Souhaitez-vous être (davantage) aidé-e pour vous occuper de votre proche	•	•	•
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche	•	•	•
MON SCORE	/ 7		



Quel que soit votre score, informez-vous :

- En appelant la ligne Proch'Info au 058 317 7000
- En consultant sur Internet le dossier proches-aidants.ge.ch
- En écrivant à proche.info@etat.ge.ch

Des solutions existent :

- Être écouté-e et soutenu-e
- Participer à un groupe de parole
- Avoir un moment de répit, bénéficier d'une relève
- Obtenir une aide administrative, un soutien financier
- Suivre une formation

