



Centres médico-sociaux
Monthey - Vouvry - St-Maurice

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 ?

Â

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 ?

Â

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 tristesse, colère ou culpabilité ?

Â

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 ?

Â

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

L'un des plus grand risque encouru 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.

Â

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

[Offre de soutien en Valais](#)

Â