

VOTRE IMPLICATION EN TANT QUE PROCHE AIDANT...

Pour que votre proche - enfant ou adulte - puisse rester à la maison malgré ses problèmes de santé, vous vous **impliquez dans de nombreux aspects de sa vie quotidienne**. Il peut s'agir de l'aider à se nourrir, s'habiller, se laver, se déplacer, maintenir des liens sociaux, faire son ménage et ses démarches administratives, voire même effectuer des soins.

Si tel est le cas, que vous soyez parent, enfant, conjoint ou partenaire, ami, voisin **vous êtes probablement un proche aidant**.

Ce rôle est d'abord et souvent vécu de manière positive et gratifiante. Cependant, selon l'évolution de la situation, votre rôle auprès de votre proche peut avoir **des impacts sur votre qualité de vie et vous amener à vous questionner**. Il peut apparaître des signes de fatigue, un sentiment d'isolement, des problèmes de santé, des difficultés à concilier différentes obligations.

Il n'est pas rare de se sentir préoccupé, débordé, démuni ou de ne pas parvenir à identifier et prendre en compte ses limites personnelles. Savoir quel soutien solliciter et auprès de qui l'obtenir n'est pas toujours aisé.

Faire le bilan de votre situation est nécessaire pour vous permettre de continuer à aider votre proche, dans de bonnes conditions avec les soutiens utiles, et selon vos souhaits.

LE CMS EST LÀ POUR VOUS

Le CMS vous offre la possibilité:

- D'être accompagné, orienté et conseillé
- D'avoir un moment privilégié d'échange pour clarifier vos besoins
- De connaître les ressources à votre disposition (répit, décharge, groupe de parole, formation, etc.)

Rencontrez, sans frais, sans engagement, au calme et en toute confidentialité, **un professionnel du CMS. Celui-ci vous accompagnera pour faire le point, envisager les pistes appropriées et vous orienter** si besoin vers d'autres acteurs régionaux.

Si vous êtes intéressé, prenez contact avec le CMS de votre région qui vous renseignera avec plaisir.

Broye-Vully 026 662 41 71

Ouest-Lausannois 021 694 34 34

Couronne Lausannoise 021 651 71 00

Est Vaudois 021 925 09 10

Nord Vaudois 058 450 30 30

La Côte 021 811 11 11

Lausanne 021 651 30 60

POUR VOUS ET POUR VOTRE PROCHE

Cette offre est mise en œuvre dans le cadre du programme cantonal pour le soutien des proches aidants à domicile conduite par la Direction générale de la cohésion sociale du canton de Vaud.

www.vd.ch/proches-aidants

ENVIE DE FAIRE LE POINT SUR VOTRE RÔLE DE PROCHE AIDANT?

LE CMS EST AUSSI
LÀ POUR VOUS



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

www.avasad.ch

ABSMAD | Payerne
APREMADOL | Renens
APROMAD | Le Mont-sur-Lausanne
ASANTE SANA | Montreux
ASPMAD - CMS Nord vaudois | Montagny-près-Yverdon
Fondation de La Côte | Morges
Fondation Soins Lausanne | Lausanne
AVASAD - Services transversaux | Lausanne

Edition août 2019



AIDE ET SOINS
À DOMICILE

www.avasad.ch