

Services de soutien social aux proches aidants

Saviez-vous qu'il est important que les proches aidants prennent le temps de se ressourcer et de prendre soin d'eux?

Cet outil permet d'avoir accès à un questionnaire d'évaluation et à des lectures qui offrent des moyens pratiques à appliquer au quotidien pour prendre soin de soi comme proches aidants. Vous retrouverez également des documents qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur le sujet de la proche aidance et même de participer à une formation en ligne. Demandez l'aide d'un intervenant de la DI-TSA-DP si vous avez besoin d'un accompagnement à ce sujet. Cliquez sur les hyperliens pour obtenir plus d'informations sur les sujets qui vous intéressent (identifiés par le symbole )

Moyens pratiques de tous les jours pour prendre soin de soi

Évaluer son fardeau et ses besoins comme proche aidant

- À l'aide de l'outil proposé, évaluer le niveau de risque chez les proches aidants ( [1. Évaluer le fardeau des proches aidants](#))
- À l'aide de l'outil proposé, évaluer les besoins prioritaires des proches aidants ( [OPHQ : Identifier les besoins des familles](#))

Maintenir sa santé physique et mentale

-  [Équilibrer ma compassion](#)
-  [Guide de prévention à l'épuisement destiné aux proches aidants](#)
-  [Les 12 minutes inspir'Aidantes](#)
-  [Prendre soin de soi](#)
-  [Saine alimentation](#)

Prévenir les tensions émotionnelles et les conflits de couple et de famille

-  [Composer avec le sentiment de culpabilité](#)
-  [Rester amoureux malgré le contexte de proche aidance](#)

Prévenir l'isolement

-  [L'exclusion sociale des personnes proches aidantes](#)

Documentation, lectures d'approfondissement et affiches sur la proche aidance

Documentation sur le sujet de l'aidance

-  [BIBLIOAIDANTS](#)

Formations en ligne - gestion du stress

-  [Programme de formation en ligne MeSSAGE](#)

Lectures pour approfondir ses connaissances

-  [Guides et manuels des pratiques prometteuses](#)
-  [Trouver des ressources](#)

Affiches

-  [Des outils pour aborder le sujet de la proche aidance](#)

Services de soutien social aux proches aidants

Répertoire des ressources communautaires

Saviez-vous que les proches aidants présentent un haut taux d'épuisement, ce qui entraîne des répercussions importantes sur la santé physique et psychologique?

Cet outil permet de connaître les ressources communautaires de la région qui offrent des services de soutien aux proches aidants. Vous retrouverez également des documents qui vous permettront d'approfondir vos connaissances sur divers sujets, dont la détresse, l'épuisement, la violence conjugale, etc. Demandez l'aide d'un intervenant de la DI-TSA-DP si vous avez besoin d'un accompagnement à ce sujet.

Cliquez sur les hyperliens pour obtenir plus d'informations sur les sujets qui vous intéressent (identifiés par le symbole ).

Ressources offrant des services aux proches aidants

Regroupement

 [Regroupement des aidants naturels du Québec \(RANQ\)](#)

Associations

 [L'appui pour les proches aidants du Bas-Saint-Laurent](#)

Répit

 [Services de répit](#)

Information et soutien psychosocial

 [Info-aidants, un service d'écoute, d'information et de références gratuit.](#)

Ressources offrant des services à la population, diverses problématiques

Violence conjugale

 [Organismes offrant des services sur la violence conjugale au Saint-Laurent](#)

Détresse psychologique et suicide

 [Organisme offrant des services sur la détresse psychologique et le suicide](#)

Isolement social et pauvreté

 [Organismes offrant des services sur l'isolement et la pauvreté](#)

Consommation alcool et drogues

 [Organismes offrant des services sur la problématique de la consommation alcool et drogue au Bas-Saint-Laurent](#)