

Repérer un aidant en difficulté

Quand penser à orienter vers la PFRA ?

Cette échelle aide à repérer les signes d'épuisement et à proposer le bon accompagnement au bon moment.



SITUATION STABLE

JE GÈRE ENCORE

- ✓ Je trouve encore du temps pour moi
- ✓ Je peux compter sur mon entourage
- ✓ Je me sens capable d'assurer mon rôle d'aidant
- ✓ Je conserve mes activités personnelles
- ✓ Je ressens peu ou pas de fatigue



INFORMER SUR LES RESSOURCES EXISTANTES

Soutien, répit, groupes, associations



VIGILANCE

JE COMMENCE À M'ÉPUISER

- ✓ Je me sens souvent fatigué(e)
- ✓ J'ai réduit mes loisirs ou mes sorties
- ✓ Je me sens stressé(e) ou inquiet(e)
- ✓ J'ai du mal à concilier mon rôle d'aidant avec ma vie personnelle
- ✓ Je renonce parfois à mes rendez-vous ou à mes besoins



PRÉSENTER LA PFRA ET PROPOSER UNE PRISE DE CONTACT

Un accompagnement peut prévenir l'épuisement



ALERTE

JE SUIS EN DIFFICULTÉ

- ✓ Je me sens épuisé(e) physiquement ou moralement
- ✓ Je dors mal ou très peu
- ✓ Je me sens seul(e) face à la situation
- ✓ Mon rôle d'aidant impacte ma santé ou mon travail
- ✓ J'ai parfois l'impression de ne plus pouvoir faire face
- ✓ Je ressens colère, culpabilité ou découragement



ORIENTATION RAPIDE VERS LA PFRA

Un soutien adapté au bon moment



UNE QUESTION SIMPLE À POSER

"Comment vous sentez-vous aujourd'hui dans votre rôle d'aidant ?"

Si l'aidant exprime de la fatigue, de l'isolement ou un besoin de soutien



PENSEZ PFRA

REPÉRER - ÉVALUER - ORIENTER



J'INFORME

Je donne une information sur les ressources



JE PROPOSE

Je présente la PFRA et j'encourage à prendre contact



J'ORIENTE

J'oriente vers la PFRA pour un accompagnement adapté et précoce