



SOUTIEN ALZHEIMER

Suis-je épuisé comme proche aidant ?

- Fatigue constante ;
- Raideurs régulières au cou, aux épaules, au dos ;
- Durée prolongée des rhumes, des gripes ;
- Sentiment d'être sous pression ;
- Baisse de concentration ;
- Perte d'intérêts pour diverses activités ;
- Sentiment fréquent de frustrations ;
- Abandon des activités sociales ;
- Sautes d'humeur plus fréquentes ;
- Hausse de consommation de tabac, alcool, médicaments ;
- Hausse ou baisse marquée de l'appétit ;
- Diminution de la libido.

L'apparition de problèmes de santé physique représente souvent les premiers signes d'épuisement.

Si vous vous reconnaissez, il est grandement temps de prendre soin de vous.

Des changements dans votre mode de vie deviennent nécessaires si vous désirez continuer d'aider la personne atteinte.

Avez-vous demandé de l'aide ?

Le recours à des intervenants familiaux avec ce type de maladie peut se révéler pertinent pour vous aider à prendre les décisions les plus judicieuses.

POUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

514.508.7654 • 1.855.508.7654

www.soutienalzheimer.com