

Esistono *molte* risorse per supportarti:

Personne proche aidante Gouvernement du Québec | Persone caregiver - Governo del Québec
Supporto alle famiglie e alle persone caregiver.

Proche aideance Québec | Raggruppamento di organizzazioni dedicate alle persone caregiver, offrendo vari strumenti in diversi ambiti.

Centro Integrato Universitario di Salute e Servizi Sociali (CIUSSS) del Centro-Ovest dell'Isola di Montréal | Servizi disponibili in francese e inglese ciusscentreouest.ca/programmes-et-services/personnes-proches-aidantes/

L'Appui pour les proches aidants - L'Appui per i caregiver | Organizzazione di supporto, informazione e orientamento per persone caregiver.
Disponibile tutti i giorni dalle 8:00 alle 20:00.
infoaidant@lappui.org
1 855 852-7784

Info-Santé/Info-Social 811 | Servizio di consulenza telefonica gratuita e confidenziale per problemi di salute o psicosociali.
Servizi 24h/24 e 7 giorni/7

Scopri di più sulla cura delle persone caregiver

Istituto Universitario SHERPA | Immigrazione-Diversità e Salute
sherpa-recherche.com/fr/expertise/proche-aidance/

Observatoire québécois de la proche aideance | Repertorio di conoscenze sul supporto ai caregiver.
observatoireprocheaidance.ca/

Centro di Ricerca ed Esperienza nell'Assistenza ai Caregiver (CRÉGES) | Esperti nel settore del persone caregiver.
creges.ca/proche-aidance/

Lei è una persona caregiver ?

Scoprite quali sono le risorse più adatte a voi

Altre risorse utili

Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux - Alleanza delle Comunità Culturali per l'Uguaglianza nella Salute e nei Servizi Sociali (ACCESSS) | Promozione e condivisione di conoscenze sulla salute e sui servizi sociali, tenendo conto della diversità culturale
access.net
accesss@accesss.net
Telefòn 514-287-1106

Community health social services network (CHSSN) | Gruppo di organizzazioni che supportano le comunità di lingua inglese nell'accesso ai servizi sanitari
chssn.org

Service d'Interprète, d'Aide et de Référence aux Immigrants - Servizio di Interpretariato, Aiuto e Riferimento per gli Immigrati (SIARI) | Organizzazione che supporta l'integrazione sociale, culturale e linguistica.
siari.org

Réseau avant de craquer | Organizzazione comunitaria dedicata alla salute mentale
avantdecraquer.com
1.855-CRAQUER (272-7837)
info@capsantementale.ca

Éducaloi-Proches aidants | Riferimento per l'educazione e la divulgazione scientifica
educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/

Biblio-Santé - Proches aidants | Informazioni sanitarie di qualità per le persone caregiver
bibliosante.ca/fr/information_sante/proches-aidants.php

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Québec



Sei una **persona caregiver** senza saperlo?

Offri supporto a...

Una o più persone del tuo ambiente (genitore, figlio, amico, vicino, ecc.) che presentano una disabilità temporanea o permanente, di natura fisica, psicologica o psicosociale, indipendentemente dalla loro età o dal loro ambiente di vita, con cui condividi un legame affettivo, familiare o meno.

Sei una persona caregiver!

Questo supporto può essere...

Continuativo o occasionale
A breve o lungo termine
Fornito in modo non professionale
Prestato in modo libero, consapevole e revocabile, con l'obiettivo di favorire il recupero, il mantenimento e il miglioramento della qualità della vita della persona assistita.

Sei una persona caregiver!



Il supporto che offri può assumere **una (o più) delle seguenti forme:**

- Accompagnamento
- Assistenza nella cura personale
- Coordinamento delle cure e dei servizi medici
- Aiuto nelle pratiche amministrative
- Supporto nell'interpretariato
- Mantenimento della casa
- Sostegno emotivo e sociale
- Trasporto
- Lavori domestici

Essere una persona caregiver può comportare i seguenti effetti:

- Ansia
- Rabbia
- Stanchezza
- Preoccupazione
- Irritabilità
- Isolamento sociale
- Maltrattamenti
- Precarietà finanziaria
- Ritardi e assenteismo sul lavoro o a scuola
- Abbandono scolastico
- Sovraccarico di lavoro
-



Essere una persona caregiver, può significare avere questi **bisogni:**

- Momenti di riposo e assistenza di sollievo
- Supporto psicologico
- Supporto sociale
- Sostegno finanziario e materiale
- Assistenza nelle attività domestiche e quotidiane
- Informazione, formazione e sensibilizzazione
- Flessibilità sul lavoro e negli studi
- Servizi adattati alla lingua e alla cultura

