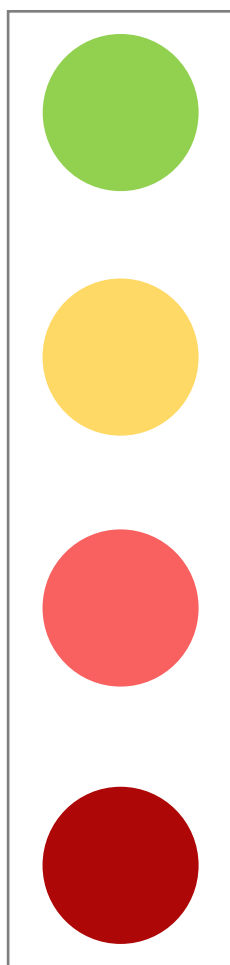




## Quand dois-je demander de l'aide?

Le schéma des feux de signalisation

A quel moment demander du soutien? Quand devient-il urgent de réagir? Notre schéma vous aide à évaluer votre situation personnelle et à trouver des solutions adaptées à vos besoins.



**Vert:** Vous allez bien malgré la charge supplémentaire qui vous incombe. Votre entourage (partenaire, enfants, voisins, amis) vous aide à vous en acquitter. Vous avez suffisamment de temps pour faire vos courses, aller chez le coiffeur ou boire un café. Le service de visite gratuit de la Croix-Rouge peut alléger votre quotidien et offrir une distraction bienvenue.

**Jaune:** Le niveau de fatigue augmente. Vous êtes facilement irritable et avez de moins en moins de temps pour vous. Les changements liés à la situation et la charge croissante sont évoqués au sein de la famille ou avec le médecin. Le moment est venu d'envisager un recours au service d'aide de la Croix-Rouge afin de préserver vos forces et votre santé.

**Rouge:** Votre vie entière est consacrée à la personne dont vous assurez l'assistance. Votre isolement social est évident. Vous ne vous souvenez plus de la dernière fois où vous avez ri. Vous ne quittez quasiment plus la maison. Vous avez renoncé à tout ce qui vous tenait à cœur. Vous surveillez votre proche jour et nuit. Vous vous fatiguez rapidement, dormez peu et ressentez une surcharge et une instabilité. Vous avez besoin de soutien au plus vite: appelez le service d'aide de la Croix-Rouge.

**Rouge foncé:** Cette phase est dangereuse aussi bien pour la personne dont vous vous occupez que pour vous-même! Vous n'avez personne sur qui vous reposer. Vos pensées tournent en rond, vous dormez à peine et ne parvenez plus à récupérer. Vous avez des pensées et des sentiments qui vous effraient, comme la colère, l'impuissance ou la tristesse. Vous vous négligez et délaissez votre proche: vous avez l'impression de ne plus être à la hauteur. Prenez contact avec le service d'aide de la Croix-Rouge afin que nous puissions trouver une solution ensemble. Nous sommes toujours à vos côtés.

Vous atteignez les limites de ce que vous pouvez assumer ou connaissez quelqu'un qui a besoin d'une pause? Prenez les devants et faites appel au service d'aide Croix-Rouge de votre canton.