

Les aidants naturels au Canada leurs responsabilités: un véritable exercice d'équilibriste



8,1
MILLIONS

de Canadiens prennent
soin d'un proche



54%



46%

4 conseils pour aidants naturels

Acceptez de recevoir de l'aide

N'essayez pas de tout faire vous-même. Les amis et les membres de votre famille sont là pour vous aider, alors dites-leur ce dont vous avez besoin.

Mangez bien

Une alimentation saine, un mode de vie actif et de bonnes habitudes de sommeil peuvent diminuer votre stress et augmenter votre niveau d'énergie.

Ayez une vie sociale active

Évitez de vous isoler. Prévoyez du temps pour entretenir vos relations importantes.

Prenez une pause

Songez à partager la responsabilité de la prestation de soins. Prenez le temps de vous ressourcer en faisant appel à un service de soins de répit à domicile.

Si vous êtes un aidant naturel et avez besoin d'un coup de main supplémentaire ou d'un peu de temps pour prendre soin de vous, Soins de santé Bayshore offre des soins de répit et des services à domicile personnalisés et conçus spécialement pour vous.

Contactez-nous au **1-877-289-3997** ou par courriel à **customerservices@bayshore.ca**.