

## Aidant, et moi dans tout ça ?

### Ma santé aussi compte !

Prendre soin de l'autre, c'est aussi penser à prendre soin de soi. Vous êtes aidant(e) ? N'oubliez pas... votre santé est précieuse.

### 3 réflexes simples à ne pas oublier

1. **Parlez de votre rôle d'aidant à votre médecin traitant** Il peut vous accompagner, vous orienter, et proposer un suivi adapté. Prenez un RDV rien que pour vous.

2. **Faites vos bilans de prévention régulièrement**

Femmes : frottis, mammographie, suivi gynécologique

Hommes & Femmes : test de dépistage du cancer colorectal dès 50 ans

Vaccins : pensez aux rappels !

3. **N'oubliez pas les soins courants !**

Détartrage annuel chez le dentiste

Contrôle de la vue

Suivi de votre tension, glycémie, sommeil...

### Le saviez-vous ?

Un aidant sur deux néglige sa propre santé. Pourtant, mieux vous allez... mieux vous pouvez accompagner !

### Où en parler ?

Médecin traitant

Pharmacien

Infirmier(ère)

Centre de prévention (CPAM, mutuelle, etc.)

Association d'aidants

**Prenez soin de vous, c'est aussi prendre  
soin de l'autre.**

