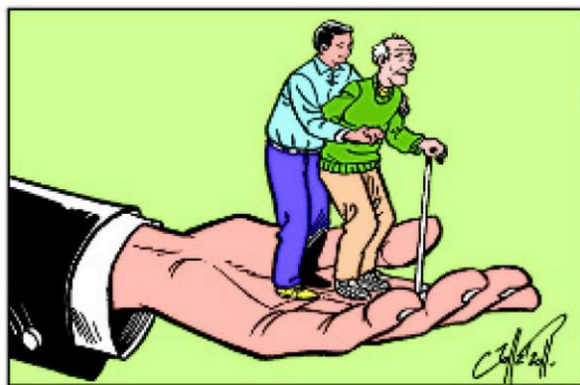


## *Les formules de répit*

### *Conserver une vie personnelle et sociale*

*À se consacrer aux autres, les aidants peuvent, faute de disponibilité pour eux-mêmes, en négliger leur vie : voir des amis, sa famille, prendre des vacances...*

*Or, pour bien vivre sa situation d'aidant, il est important de poursuivre ses activités personnelles, non seulement pour soi mais également pour maintenir un lien de qualité avec son proche. Car il est indispensable de prendre soin de soi pour s'occuper d'un proche.*



*Des « formules de répit » sont possibles, en concertation avec la personne aidée :*

- accueil de jour ou de nuit en établissement spécialisé,*
- hébergement temporaire, durant plusieurs jours ou semaines, remplacement de l'aïdant par un professionnel au domicile,*
  
- garde à domicile,*
- garde itinérante de nuit,*
- garde par une famille d'accueil temporaire.*