



Établir des limites saines à titre d'aidant

Établir des limites, c'est tout d'abord reconnaître que même si vous prenez beaucoup de responsabilités en tant que proche aidant, vous êtes également en droit de tracer une ligne entre ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Voici un exercice utile pour vous aider à bien tracer vos limites, à découvrir quels sont vos besoins et à les exprimer clairement aux membres de votre famille et aux fournisseurs de soins de santé.

Toutes les fois que vous pensez à un objectif pour prendre soin de vous-même, remplissez l'une de ces feuilles de travail pour vous aider à atteindre cet objectif.

Objectif pour prendre soin de moi

(inscrivez ici un objectif pour prendre soin de vous-même)

Commencer (que dois-je commencer à faire pour que cet objectif soit réalisable?)	Cesser (que dois-je cesser de faire pour que cet objectif soit réalisable?)	Continuer (que dois-je continuer de faire pour que cet objectif soit réalisable?)

Produit par Teva Canada

À Teva, nous avons à cœur le bien-être des patients, des aidants et des collectivités qui comptent sur nous. Notre rôle de chef de file mondial des médicaments génériques et des médicaments d'origine ainsi que les solutions novatrices que nous mettons sur pied pour nos partenaires en soins de santé, nous donnent une perspective unique sur la santé — ici au Canada et autour du monde.

C'est pourquoi nous avons pris l'engagement de collaborer avec nos pharmaciens partenaires pour faciliter votre parcours d'aidant.

Visitez [TevaCanada.com/Aidants](https://www.tevacanada.com/Aidants) pour plus de ressources et du soutien.