



Autoévaluation de l'aidant

Signes d'épuisement / de fatigue	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je ne peux pas m'endormir ou je me réveille souvent.				
Je manque d'énergie durant la journée.				
Je mange trop ou pas assez.				
Je suis souvent malade (grippe, rhume, maux de tête).				
Je suis impatient(e) ou je m'énerve facilement.				
Je me sens coupable de ne pas en faire plus.				
J'ai de la difficulté à me concentrer sur de simples tâches quotidiennes.				
J'ai des oublis fréquents.				
J'ai cessé de pratiquer des activités que j'aimais faire précédemment.				
Je suis plus socialement isolé(e) de mes amis et de ma famille.				
Je me sens triste et/ou déprimé(e).				
Je suis anxieux (anxieuse) ou inquiet (inquiète).				
J'ai perdu l'intérêt de faire certaines activités.				

Si vous avez coché une case « souvent » ou « toujours », il est temps que vous cherchiez le soutien d'un professionnel de la santé ou celui d'un réseau de soutien en santé ou en services sociaux.

L'une des meilleures façons de prévenir l'épuisement est de se constituer un réseau de soutien. Il pourrait s'avérer utile de dresser un inventaire des appuis formels (professionnels) et non formels (famille) qui pourraient vous soutenir dans vos tâches de proche aidant.

* Ce test ne remplace pas les conseils d'un médecin. Si vous avez un problème de santé, veuillez consulter votre médecin.