R.S.A.B.M.

Prendre soin d'un proche.com

SUIS-JE UN AIDANT?
SUIS-JE EN DANGER D'ÉPUISEMENT?

Nous vous demandons de répondre aussi précisément que possible aux 10 questions qui suivent. Ces questions sont toujours relatives à la personne que vous aidez.

	jamais 0	parfois 1	souvent 2	toujours 3
1. Vous arrive-t-il d'en vouloir à la personne dont vous prenez soin parce qu'elle refuse votre aide?	☐	☐	☐	☐
2. Vous arrive-t-il d'avoir l'impression de ne pas en faire assez pour la personne que vous aidez?	☐	☐	☐	☐
3. Votre soutien à cette personne entraîne-t-il des conflits avec d'autre(s) personne(s) de votre entourage?	☐	☐	☐	☐
4. Dites-vous à votre entourage que vous vous portez bien alors que ce n'est pas le cas?	☐	☐	☐	☐
5. Vous absentez-vous de votre travail pour prendre soin de cette personne?	☐	☐	☐	☐
6. Vous êtes-vous éloigné(e) de vos ami(e)s intimes dernièrement?	☐	☐	☐	☐
7. Éprouvez-vous des symptômes de stress, de l'insomnie ou des maux de tête que vous n'aviez pas auparavant?	☐	☐	☐	☐
8. Le programme de votre journée est-il modifié afin de répondre aux besoins de la personne que vous aidez?	☐	☐	☐	☐
9. Vous sentez-vous mécontent(e) du fait que la santé de la personne que vous aidez ne s'améliore pas?	☐	☐	☐	☐
10. Vous arrive-t-il de passer près de vous mettre en colère contre la personne que vous aidez?	☐	☐	☐	☐