

QUESTIONNAIRE SUR VOTRE SITUATION DE PROCHE AIDANT

Ce questionnaire fait partie de la brochure **PROCHE AIDANT TOUS LES JOURS**
éditée par le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS)
du canton de Vaud – 2015



Et vous ?

Quelle est votre situation de proche aidant ?

Ce questionnaire vous propose d'évaluer votre situation actuelle de proche aidant. Nous vous recommandons de répondre aux questions avec une personne de confiance, particulièrement pour identifier vos limites et besoins actuels. Ces questions concernent uniquement votre propre situation : il n'y a donc pas de réponse juste ou fautive. Il est aussi possible de cocher plusieurs réponses selon les questions.

Arrêtez-vous quelques instants pour voir où vous en êtes et envisager ce que vous pourriez améliorer.



MA SITUATION

Dans la vie, en plus d'être proche aidant, je suis...

- mère, père
- épouse, époux
- fille, fils
- ami, voisin
- collègue de travail

La personne que j'accompagne est :

- mineure (jusqu'à 18 ans)
- adulte (de 18 à 64 ans)
- âgée de 65 ans à 79 ans
- âgée de 80 ans ou plus

J'aide et j'assiste une personne qui en a besoin depuis :

- 1 à 6 mois
- 6 mois à 1 an
- 1 à 5 ans
- plus de 5 ans

Ce que je fais touche :

- à ses soins de base (toilette, habillage, mobilité, repas, etc.)
- à ses repas
- à l'organisation de son temps
- à l'entretien de son logis
- à la gestion de son budget
- à la gestion administrative

- au soutien moral
- à ses relations sociales
- à ses loisirs
- à son travail
- autre

Je consacre du temps à mon proche :

- occasionnellement
- chaque semaine
- tous les jours
- jour et nuit

Quelles sont mes motivations personnelles à accompagner cette personne ?

- l'affection, l'amitié
- la reconnaissance
- le défi
- l'obligation, pas de choix
- le respect d'une promesse faite
- le devoir
- les convictions religieuses
- des contraintes financières
- ça va de soi
- autre

Prendre conscience du temps que l'on consacre à l'un de ses proches permet de mieux organiser son quotidien et de trouver un équilibre dans sa relation avec lui.



MON ENGAGEMENT

Les conditions dans lesquelles l'accompagnement se passe me conviennent-elles ?

- pas du tout oui, la plupart du temps
- non, pas toujours parfaitement
- en partie

Ce que je souhaiterais changer :

.....

.....

.....

Ai-je clarifié mon engagement et mes limites personnelles ?

- avec la personne accompagnée
- en famille
- avec un professionnel
- autre

Si oui, ai-je formalisé mon engagement (par écrit ou oralement) ?

- oui
- non

Y a-t-il des sources de conflits ?

- avec la personne accompagnée
- en famille
- avec un professionnel
- autre

Sur qui puis-je compter pour me soutenir ?

- la personne que j'accompagne
- ma famille
- mes amis
- les professionnels
- les voisins
- mes collègues de travail
- autre

Ces personnes sont-elles suffisamment disponibles à mes yeux ?

- oui
- non

Je tombe malade, je dois m'absenter, j'ai un accident, je me sens fatigué, qui me remplace ?

- un membre de la famille
- des services bénévoles
- des services professionnels
- autre
- je ne sais pas

Entouré, on s'en sort mieux ! Votre entourage et les services bénévoles et professionnels peuvent vous aider. N'hésitez donc pas à demander leur soutien !

MES LIMITES

Quels sont les domaines de ma vie qui ont été touchés par mon rôle de proche aidant ?

- ma vie de famille
- ma vie de couple
- ma vie sociale
- mon activité professionnelle
- mes loisirs
- ma santé
- mes ressources financières
- mon humeur
- mon état de fatigue
- autre

Épuisement et oubli de soi : cochez les propositions qui correspondent à votre état actuel

Niveau d'épuisement physique :

- je me sens en pleine forme
- je suis en bonne santé, mais je commence à renoncer à certaines activités et à des projets
- mon énergie baisse et chaque activité me demande un effort
- je ressens une grande fatigue dès mon réveil
- je me sens de plus en plus fatigué, tout ce que je fais me demande des efforts, je me demande chaque jour comment je vais y arriver
- je me sens usé et je n'ai plus envie de rien
- je me sens vidé, exténué et découragé

Niveau d'oubli de soi :

- je prends soin des autres et de moi-même
- je n'arrive plus à faire tout ce que je dois, veux ou aimerais faire
- j'y arrive encore et ma situation ne m'inquiète pas
- je n'ai plus de temps pour moi, même pas pour le ménage ou les paiements
- je n'ai pas de temps pour me reposer, même avec de l'aide
- je mets tout mon temps à disposition des autres, malgré l'aide mise en place
- je me sens débordé, je n'en peux plus.

Mon niveau de stress est :

- faible
- moyen
- important
- très élevé

Pourquoi ?

.....

.....

.....

Ai-je des sources de plaisir actuellement dans ma vie ?

- très souvent
- de temps en temps
- rarement
- jamais

Est-ce que je demande de l'aide quand j'en ai besoin ?

- oui, toujours
- oui, en général
- parfois
- rarement
- jamais

Est-ce que je prends du temps pour moi ?

- oui
- non

Au quotidien, je me sens :

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> entouré | <input type="checkbox"/> joyeux | <input type="checkbox"/> triste |
| <input type="checkbox"/> serein | <input type="checkbox"/> dépassé | <input type="checkbox"/> sans force |
| <input type="checkbox"/> enthousiaste | <input type="checkbox"/> en colère | <input type="checkbox"/> coupable |
| <input type="checkbox"/> confiant | <input type="checkbox"/> irritable | <input type="checkbox"/> honteux |
| <input type="checkbox"/> motivé | <input type="checkbox"/> impatient | <input type="checkbox"/> anxieux |

Ai-je la possibilité de parler à quelqu'un de ce qui m'arrive ?

- oui
- non
- je ne sais pas

Qu'est-ce qui me fait aller de l'avant?

.....
.....
.....
.....

Accepter ses propres limites permet de garder une relation saine avec la personne accompagnée. Il est normal que certaines difficultés dépassent vos capacités : des aides sont à votre disposition pour les surmonter.



MES BESOINS

De quoi ai-je besoin actuellement?

- de repos
- de loisirs
- de mieux comprendre la situation de la personne que j'accompagne
- de savoir comment m'y prendre au mieux
- d'avoir du temps pour d'autres activités
- de me sentir entouré, moins seul
- de poser mes limites
- de parler de ce que je vis
- de me sentir en bonne santé
- d'être reconnu dans mon rôle
- de moyens financiers
- autre

Est-ce que je parviens à répondre à mes besoins?

- oui
- non
- si non pourquoi?

.....
.....

MES RÉPONSES

En revenant sur mes réponses au questionnaire, toutes les conditions sont-elles réunies pour prévenir les risques auxquels je peux être exposé, comme l'épuisement physique et psychique? Quels aspects de ma situation ne me satisfont pas et pourraient être améliorés?

Si votre situation présente des risques ou ne vous convient pas entièrement, n'attendez pas et parlez-en à une personne de confiance ou prenez directement contact avec un organisme ou une association qui offre du soutien aux proches aidants.

Informations sur www.ne.ch/proches-aidants



Vous pouvez télécharger et imprimer ce questionnaire sur : www.ne.ch/proches-aidants