

Questionnaire sur le bien-être des aidants naturels

Le rôle d'aidant naturel peut avoir des répercussions sur votre santé et votre bien-être. Prenez le temps d'identifier vos besoins et demander de l'aide lorsque vous en avez besoin. Répondez à ce questionnaire pour réfléchir à ce que vous ressentez à propos du niveau de stress dans votre vie.

	Jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
Je trouve difficile de concilier le travail, la famille et les responsabilités d'aidant naturel	0	1	2	3
J'ai des conflits avec mes amis, les membres de ma famille ou un être cher	0	1	2	3
Je crains de ne pas faire un bon travail en tant qu'aidant naturel	0	1	2	3
Je me sens coupable	0	1	2	3
Je me sens anxieux(se)	0	1	2	3
Je me sens triste et je pleure de temps en temps	0	1	2	3
J'ai de la difficulté avec mon sommeil	0	1	2	3
Je souffre de douleurs chroniques au cou ou au dos	0	1	2	3
Je souffre de maux de tête	0	1	2	3

*Cette liste de contrôle a été réimprimée avec l'autorisation de *Caregivers Nova Scotia*.

Vos résultats

- 0-10 Vous vous débrouillez probablement bien. Cependant, il est toujours important de réfléchir à des moyens d'empêcher l'accumulation du stress.
- 11-15 Vous avez peut-être besoin d'un peu d'aide. Essayez de déterminer les éléments qui vous causent du stress. Vous ne pourrez peut-être pas tout changer, mais vous pourrez peut-être demander de l'aide pour certaines tâches ou apporter des changements pour soulager une partie de votre stress.
- 16-19 Vous êtes peut-être en train de vivre une détresse et vos responsabilités d'aidant naturel peuvent déjà avoir des répercussions sur votre bien-être physique et émotionnel. Il est important de parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé, à un membre de votre famille ou à un ami, ou de vous joindre à un groupe de soutien pour vous aider à réduire votre niveau de détresse.
- 20+ Vous êtes peut-être en train de vous épuiser en tant qu'aidant naturel. Pour protéger votre santé physique et mentale, il est important de parler sans tarder de votre stress à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Vous pouvez également parler avec des membres de votre famille ou vos amis ou vous joindre à un groupe de soutien.

Ce questionnaire et ses résultats sont donnés à titre indicatif et ne doivent pas remplacer les conseils de votre médecin ou d'un professionnel de la santé. N'oubliez pas non plus que vos résultats varieront en fonction du moment où vous répondez à ce questionnaire et de l'étape à laquelle vous vous trouvez dans votre parcours d'aidant naturel. Si vous répondez à ce questionnaire trois jours différents, vous pourriez obtenir trois résultats très différents. N'hésitez pas à y revenir de temps en temps pour voir où vous en êtes.

Tenez compte de vos tâches, ainsi que de vos résultats au questionnaire. Avez-vous besoin d'une pause, d'aide dans le transport, d'informations sur la gestion des finances, de l'aide chez vous, d'une aide pour l'entretien de la maison, d'une oreille attentive, ou êtes-vous un jeune aidant naturel qui ne sait pas trop vers qui se tourner? Pour savoir comment trouver du soutien dans votre communauté, visitez le site ontariocaregiver.ca.