

Liste de contrôle du stress de l'aidant

Répondez aux questions suivantes en choisissant « jamais », « parfois » ou « souvent ».

Questions	Jamais	Parfois	Souvent
Avez-vous de la difficulté à vous endormir?			
Vous réveillez-vous au milieu de la nuit?			
Faites-vous des rêves stressants?			
Êtes-vous angoissé ou avez-vous des crises de panique?			
Avez-vous pris ou perdu du poids récemment sans le vouloir?			
Avez-vous développé des problèmes de santé chroniques (par exemple, maux de dos, maux de tête, hypertension artérielle)?			
Est-ce que des incidents mineurs vous font pleurer, vous mettent en colère ou vous perturbent anormalement?			
Éprouvez-vous de la difficulté à garder votre sang-froid?			
Vous sentez-vous obligé de garder le contrôle de la situation?			
Votre situation vous désespère-t-elle?			
Avez-vous abandonné vos loisirs ou centres d'intérêt?			
Passez-vous moins de temps avec les autres?			
Votre rôle d'aidant affecte-t-il votre carrière?			

Si vous avez répondu « parfois » ou « souvent » à plusieurs de ces questions, il serait peut-être important d'obtenir de l'aide pour rétablir l'équilibre entre les soins donnés à la personne atteinte d'un trouble neurocognitif et votre propre bien-être. Peu importe les liens étroits que vous entretenez avec la personne dont vous prenez soin, il serait peut-être nécessaire d'obtenir de l'assistance pour vous appuyer. La prestation des soins comporte une gamme de responsabilités. Le partage de ces responsabilités vous aidera, vous et la personne atteinte d'un trouble neurocognitif, à profiter d'une meilleure qualité de vie.