

## Liste de contrôle pour évaluer son niveau de stress à l'intention des aidants

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

Questions	jamais	parfois	souvent
Éprouvez-vous des difficultés à vous endormir?			
Vous réveillez-vous en pleine nuit?			
Avez-vous des rêves stressants?			
Avez-vous pris ou perdu du poids sans le souhaiter ces derniers temps?			
Tombez-vous malade plus souvent que d'habitude (ex. rhume ou grippe fréquents)?			
Avez-vous contracté des problèmes de sante chroniques (ex. maux de dos, maux de tête, tension élevée)?			
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?			
Êtes-vous angoissé ou avez-vous des crises de panique?			
Avez-vous l'impression de ne pas avoir de temps pour vous?			

*Si vous avez répondu « parfois » ou « souvent » à plusieurs de ces questions, vous avez peut-être besoin d'aide pour trouver un équilibre entre prendre soin de la personne atteinte d'Alzheimer et prendre soin de vous-même. Aussi étroits que soient vos liens avec la personne, songez à impliquer d'autres individus dans le rôle d'aidant. La prise en charge de quelqu'un fait appel à tout un éventail de responsabilités et partager ces responsabilités vous permettra à vous et à la personne atteinte d'Alzheimer d'avoir une meilleure qualité de vie.*