

QUESTIONNAIRE À DESTINATION DES AIDANTS

Afin d'aider l'équipe médicale à évaluer l'état de santé de votre proche et les évolutions de la maladie, nous vous proposons de répondre à ces questions avant la consultation chez le spécialiste.

Pour faire le point sur votre proche :

Prend-il bien ses traitements ? Oui Non Je ne sais pas

A-t-il modifié ses habitudes de vie quotidienne ? Oui Non Je ne sais pas

A-t-il modifié ses habitudes alimentaires ? Oui Non Je ne sais pas

A-t-il eu un sommeil perturbé ? Oui Non Je ne sais pas

Parle-t-il facilement de sa pathologie ? Oui Non Je ne sais pas

Est-il anxieux ? Oui Non Je ne sais pas

A-t-il tendance à s'isoler ? Oui Non Je ne sais pas

Commentaires

Comment le trouvez-vous depuis la dernière consultation ?

Avez-vous remarqué d'autres changements dans les activités quotidiennes de votre proche ou de nouveaux symptômes ?

Les questions à poser au médecin lors de la consultation pour votre proche :

Pour faire le point sur vous :

Cet outil, version simplifiée de l'échelle de Zarit, est une grille d'auto-évaluation destinée à calculer **la pénibilité** ou **charge mentale** que génère votre fonction d'aidant.

Elle permet d'interpréter les notions de charge émotionnelle, physique, financière ressenties. Ainsi, elle fournit **une indication sur votre niveau de fatigue, vos limites, votre besoin de repos.**

Il vous suffit de mettre une croix dans la case correspondante pour chaque item.

Le score total est la somme des scores obtenus à chacun des sept items (la cotation est la suivante : Jamais = 0, Parfois = 0,5 ; Souvent = 1).

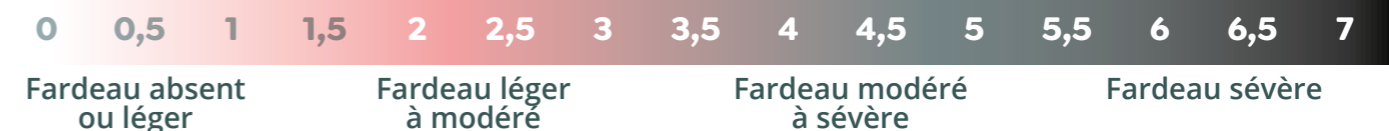
Pour information, il est courant de ressentir des émotions perturbantes qui peuvent mettre à l'épreuve votre rôle d'aidant. **N'hésitez pas à partager les résultats avec votre médecin** afin d'envisager un accompagnement optimal dans votre mission et de mieux organiser votre quotidien.

Échelle Mini-Zarit

	Jamais 0	Parfois 0,5	Souvent 1
Le fait de vous occuper de votre proche entraîne-t-il des difficultés dans votre vie familiale ?			
Le fait de vous occuper de votre proche entraîne-t-il des difficultés dans vos relations avec vos amis, loisirs ou travail ?			
Le fait de vous occuper de votre proche entraîne-t-il un retentissement sur votre santé physique et/ou psychique ?			
Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche ?			
Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche ?			
Souhaitez-vous être davantage aidé(e) pour vous occuper de votre proche ?			
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?			

Total : / 7

Interprétation :



Un total de **2 points** signifie que vous êtes fatigué(e). Il est recommandé de prendre contact avec votre médecin traitant pour en discuter.

