

# Autoévaluation du partenaire de soins

Évaluez les énoncés suivants de 1 (jamais) à 5 (presque toujours) selon l'exactitude avec laquelle ils s'appliquent à vous. Additionnez tous les chiffres que vous avez sélectionnés pour obtenir le résultat.

**1** Jamais    **2** Rarement    **3** Occasionnellement    **4** Fréquemment    **5** Presque toujours

ÉNONCÉ		SCORE				
1	Je fais régulièrement de l'exercice.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2	Je prends des rendez-vous de santé préventifs et je les respecte.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3	J'ai un emploi ou une activité qui m'apporte une satisfaction personnelle.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4	Je ne consomme pas de produits de tabac.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5	Je ne consomme ni alcool ni drogues.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6	Je dors suffisamment chaque nuit.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7	J'ai des passe-temps ou des activités récréatives que j'aime.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
8	Je mange au moins trois repas équilibrés par jour.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9	J'ai au moins une personne à qui je peux me confier (parler de mes problèmes, de mes réussites).	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10	Je prends le temps de faire des choses qui sont importantes pour moi (p.ex. Église, jardinage, lecture, etc.)	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11	Je suis optimiste et je vois ma vie de façon positive.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
12	J'ai des objectifs personnels et je prends des mesures pour les atteindre.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**Total**

## Résultats de l'autoévaluation

**12-24** Vous courez un risque extrêmement élevé de problèmes de santé personnels. Il est essentiel que vous parliez à un fournisseur de soins de santé dès que possible. Souvenez-vous : vous devez rester en santé pour fournir des soins appropriés au bénéficiaire de soins.

**37-48** Il y a des progrès à faire. Évaluez où vous éprouvez des difficultés, demandez l'aide de votre famille, de vos amis ou d'un professionnel et apportez des changements.

**25-36** Vous courez un risque modéré de problèmes de santé personnels. Parlez à un fournisseur de soins de santé ou à d'autres personnes qui peuvent vous aider à formuler et à mettre en application un plan pour mieux prendre soin de vous.

**49-60** Vous réussissez très bien à prendre soin de vous-même.

Adaptation de « Caring and Coping, A Caregiver's Guide to Parkinson's Disease », publié par la Parkinson Foundation, 2016. La version originale a été adaptée de « Checklist for Caregivers: Do you take care of yourself? » Bass, D.S. 1990, Caring Families : Supports and Interventions, p. 35, National Association of Social Workers.

