

# FEUILLE DE TRAVAIL 1 :

## Feuille d'autoévaluation du partenaire de soins

Adaptée de « *Caring and Coping, A Caregiver's Guide to Parkinson's Disease* »  
publié par la Parkinson Foundation, 2016.

Évaluez les énoncés suivants selon l'exactitude avec laquelle ils s'appliquent à vous. Additionnez tous les chiffres que vous avez sélectionnés et inscrivez le total dans la section « Score total ».

① Presque toujours    ② Souvent    ③ Parfois    ④ Rarement    ⑤ Jamais

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

SCORE TOTAL :

### ASSESSMENT RESULTS :

**12 — 24** Vous réussissez très bien à prendre soin de vous-même.

**25 — 36** 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.

**37 — 48** Vous ne parvenez pas à prendre soin de vous-même et 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 d'autosoins.

**48 — 60** 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. Concentrez-vous sur le fait que vous devez rester en santé pour fournir des soins appropriés au bénéficiaire de soins.