

L'Aidantomètre

J'ai trouvé un équilibre.

Je parviens à équilibrer le rôle d'aidant et ma vie personnelle, sociale et/ou professionnelle

Je parviens à garder une vie sociale, professionnelle

Ma relation avec mes proches reste inchangée

Je peux compter sur mon entourage pour me soutenir

Ma santé, mon bien-être et mon humeur sont stables

Je dois être vigilant•e !

Je suis proche aidant et ce rôle commence à avoir un impact sur ma vie

Je renonce parfois à des activités extérieures (loisirs, sport, culture, ...)

Gérer mes obligations familiales, sociales, professionnelles est difficile

Je ne me sens pas suffisamment soutenu par mon entourage

Je ressens souvent une fatigue physique ou mentale

Prendre soin de moi devient difficile (santé, bien-être, repos, détente, ...)

J'ai parfois des pensées négatives sur l'avenir ou envers mon proche

Je demande de l'aide !

Je suis proche aidant et ce rôle affecte ma santé, ma vie personnelle, sociale, professionnelle : je me protège et prends soin de moi !

Je n'ai plus d'activités extérieures (loisirs, sport, culture, ...)

Mon rôle d'aidant m'empêche d'avoir une vie sociale, professionnelle

Je suis isolé et je n'ai plus aucun soutien

Je pense être la seule personne capable d'aider mon proche

Je ne peux plus laisser mon proche seul

Je suis épuisé, je n'arrive plus à faire face

Je ne peux plus m'occuper de ma santé qui se dégrade