

= Vous êtes aidant naturel ?

Vous accompagnez un de vos proches, parent, ami ou voisin ? Cet accompagnement vous apporte une profonde satisfaction mais vous avez besoin de souffler ...

Des services peuvent vous aider.

Evaluez votre fatigue avec la grille Mini-Zarit

Notation : 0 = jamais, 1/2 = parfois, 1 = souvent

1 - Le fait de vous occuper de votre parent entraîne-t-il :

- des difficultés dans votre vie familiale ?
- des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?
- un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?

2 - Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre parent ?

3 - Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ?

4 – Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre parent ?

5 – Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre parent ?

Un total de points supérieur ou égal à 2 points signifie que vous êtes déjà fatigué.

Prenez contact avec votre médecin traitant