

VOUS ÊTES AIDANT

VOUS VOULEZ ÉVALUER VOTRE RISQUE D'ÉPUISEMENT ?



1

Avant de commencer, je m'assure de disposer de 15 minutes et je prends connaissance du texte introductif pour comprendre les objectifs et les modalités de l'outil "J'aide, je m'évalue".
Je clique ensuite sur : "Répondre au questionnaire"



2

Je complète les 5 parties du questionnaire "Vous" > "Votre qualité de vie" > "Votre santé" > "Vos relations sociales" > "Votre expérience d'aide", en apportant des réponses les plus sincères possibles en fonction de mon ressenti du moment.

3



À la fin du questionnaire, j'accède à un premier résultat correspondant à mon score global de risque d'épuisement, présenté sous la forme d'une échelle de 0 (risque très faible) à 100 (risque très élevé). Ce score global est ensuite détaillé dans un graphique qui reprend chacune des 5 parties du questionnaire.

4



En dessous, je découvre mes résultats détaillés pour les 5 parties du questionnaire "Vous" > "Votre qualité de vie" > "Votre santé" > "Vos relations sociales" > "Votre expérience d'aide". Pour chacune d'elles, une synthèse de ma situation et des conseils personnalisés me sont proposés.

5



Les conseils qui me sont proposés sont des recommandations générales. Pour aller plus loin et connaître les solutions concrètes à mobiliser en fonction de mon lieu de résidence, les coordonnées de la plateforme d'accompagnement et de répit la plus proche de mon domicile me sont indiquées.

6

Si je le souhaite, je peux télécharger mes résultats en PDF pour pouvoir les relire ou les transmettre à des professionnels de santé. Je peux aussi renouveler cette démarche d'évaluation ultérieurement, pour mesurer l'impact des actions que j'ai mises en place à l'issue de la première évaluation.



J'aide, je m'évalue® est un outil sous forme de questionnaire simple, rapide et fiable. Il vous permettra de mieux comprendre votre situation d'aidant et vous aidera à bien vivre ou mieux vivre votre rôle d'aidant sans risquer de mettre en danger votre propre santé et de fragiliser votre relation avec votre proche malade, handicapé ou dépendant.

Si cet outil peut être utile pour évaluer ma situation d'aidant et prendre conscience d'un éventuel besoin d'aide, il ne remplace en aucun cas un contact avec un professionnel de santé, en premier lieu mon médecin traitant. Je peux échanger avec lui autour des résultats de mon évaluation.

Cet outil pensé et élaboré par des aidants et des scientifiques pour les aidants est :

- Anonyme
- Gratuit
- En libre accès sur le site www.jaidejemevalue.fr
- Sans stockage ni traitement de données à caractère personnel

Qui contacter pour aller plus loin ?

En France, près de 250 "Plateformes de répit et d'accompagnement" ont été créées pour répondre spécifiquement aux besoins des proches aidants. N'hésitez pas à contacter la plateforme la plus proche de votre domicile, que vous trouverez sur :

www.soutenirlesaidants.fr

et si vous résidez dans la métropole de Lyon : contact@metropole-aidante.fr



FONDATION FRANCE RÉPIT

www.jaidejemevalue.fr

