



Autoévaluation de l'aidant*

Signes d'épuisement / de fatigue	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Je ne peux pas m'endormir ou je me réveille souvent.				
Je manque d'énergie durant la journée.				
Je mange trop ou pas assez.				
Je suis souvent malade (grippe, rhume, maux de tête).				
Je suis impatient(e) ou je m'énerve facilement.				
Je me sens coupable de ne pas en faire plus.				
J'ai de la difficulté à me concentrer sur de simples tâches quotidiennes.				
J'ai des oublis fréquents.				
J'ai cessé de pratiquer des activités que j'aimais faire précédemment.				
Je suis plus socialement isolé(e) de mes amis et de ma famille.				
Je me sens triste et/ou déprimé(e).				
Je suis anxieux (anxieuse) ou inquiet (inquiète).				
J'ai perdu l'intérêt de faire certaines activités.				

Si vous avez coché une case « souvent » ou « toujours », il est temps que vous cherchiez le soutien d'un professionnel de la santé ou celui d'un réseau de soutien en santé ou en services sociaux.

* Ce test ne remplace pas les conseils d'un médecin. Si vous avez un problème de santé, veuillez consulter votre médecin.

Produit par Teva Canada

À Teva, nous avons à cœur le bien-être des patients, des aidants et des collectivités qui comptent sur nous. Notre rôle de chef de file mondial des médicaments génériques et des médicaments d'origine ainsi que les solutions novatrices que nous mettons sur pied pour nos partenaires en soins de santé, nous donnent une perspective unique sur la santé — ici au Canada et autour du monde.

C'est pourquoi nous avons pris l'engagement de collaborer avec nos pharmaciens partenaires pour faciliter votre parcours d'aidant.

Visitez [TevaCanada.com/Aidants](https://www.tevacanada.com/Aidants) pour plus de ressources et du soutien.