

2. Un questionnaire d'auto-évaluation pour l'aidant·e à partir des situations vécues et des capacités mobilisées

	QUESTIONS	EXEMPLES DE SITUATIONS	JE SAIS +	JE SAIS +/-	JE NE SAIS PAS	CAPACITÉS
1	Face à une situation nouvelle, avec des informations techniques, je sais où chercher l'information et comment en tirer parti	Trouver de l'information sur la maladie de son proche et les troubles du comportement liés (ex maladie de parkinson)				Savoir s'informer
2	Face à une situation complexe, je sais repérer et comprendre le ou les besoins prioritaires et les reformuler pour un tiers.	Savoir recueillir l'expression des attentes du proche (ex. ne pas aller en Ehpad y compris non verbales)				Identifier les problèmes/besoins
3	Je connais mes droits et ceux de mon proche	Trouver les aides (financières, matérielles...) pour faciliter l'accompagnement de mon proche				Acquérir des connaissances
4	J'évite de m'exposer à des situations qui dépasseraient mes capacités	Savoir prendre des temps de répit et/ou appeler à l'aide				Connaissances socio-juridiques
5	Je sais comprendre et respecter les émotions des autres	Accompagner les colères ou les crises du proche, et du reste de la famille				Connaissance de soi
6	Je sais tirer parti des expériences que je fais et apprendre de mes erreurs	Apprendre à faire les choses selon le bon ordre qui apaise mon proche (ex : s'habiller)				Connaissance des autres
7	Je sais répartir et distribuer les tâches à différents intervenants	Savoir élaborer une liste quotidienne de tâches et vérifier leur exécution				Organiser et s'organiser
8	Face à une opposition ou un refus, j'arrive à trouver des solutions pour avancer	Faire face à des refus du proche (s'habiller, se nourrir, se déplacer) ou convaincre un professionnel d'intervenir				Proposer et négocier
9	Je sais gérer les moyens nécessaires aux mieux des intérêts de mon proche	Gérer les décisions et moyens financiers (ex. tutelle), l'approvisionnement des stocks, le matériel (ex. fauteuil roulant...). Trouver des ressources manquantes (financière, aide...)				Gérer les ressources
10	Face à une situation d'urgence ou de stress, je sais comment réagir	Calmer la crise d'angoisse du proche Savoir à qui faire appel en cas d'aggravation ou de rechûte				Gérer les crises
11	Je sais anticiper et planifier les étapes indispensables pour atteindre un objectif	Préparer le départ en vacances avec le proche, la visite chez le médecin ou en accueil de jour				Planifier
12	Je sais identifier où sont les risques domestique ? maltraitance ? mal-être ? médicaux ?	Prévenir les risques liés à la sécurité (chute, fugue...) ou à la santé de la personne (rechûte)				Veiller et surveiller

2. Un questionnaire d'auto-évaluation pour l'aidant-e à partir des situations vécues et des capacités mobilisées

	QUESTIONS	EXEMPLES DE SITUATIONS	JE SAIS +	JE SAIS +/-	JE NE SAIS PAS	CAPACITÉS
13	Je sais me servir des outils numériques (ex. visioconférence...) pour communiquer avec les autres	Utiliser les supports numériques avec d'autres membres de la famille, les professionnels, le proche lui-même...				Communiquer à distance
14	Je sais créer les conditions du dialogue (mettre à l'aise, trouver les bons mots, écouter...)	Parler de décisions difficiles avec son proche ou les autres membres de la famille				Communiquer
15	Je sais me débrouiller et improviser dans à peu près n'importe quelle situation	Réaliser plusieurs tâches à la fois ou savoir permuter de l'une à l'autre rapidement : travailler et accompagner mon proche, téléphoner au médecin tout en calmant mon proche,...				Être polyvalent
16	Je sais utiliser les outils collaboratifs (agenda partagé, stockage de fichiers...)	Maîtriser les nouvelles applications et leurs fonctionnalités (google drive, ...) Partager son expérience à travers les forums				Coopérer à distance
17	Je sais prendre des initiatives tout(e) seul(e)	Gérer l'ensemble des paramètres de la situation du proche et ajuster le cas échéant				Être autonome
18	Je sais me rendre disponible quand il le faut	Savoir arrêter ce que l'on fait pour répondre à un appel d'urgence (sanitaire, école...) et avoir dire non quand l'appel n'est pas important				Savoir être disponible
19	Je sais quelle est ma place vis-à-vis des autres personnes qui s'occupent de mon proche	Ne pas faire à la place de l'infirmier, de l'aide à domicile				Coopérer
20	Devant une accumulation de demandes ou d'informations, je sais prioriser et me focaliser sur les choses réellement importantes	Apprendre pour son proche à classer ce qui relève de l'urgence vitale (décompensation, glissement...), de l'urgence relative (aller aux toilettes...), du confort (être mis en position assise...), du plaisir (un dessert...).				Prioriser/hierarchiser
21	Face à plusieurs options, je sais trancher et en assumer les conséquences	Placer son proche en établissement spécialisé, en Ehpad sous curatelle ?				Ajuster
22	Je réalise régulièrement un point pour savoir où en est mon proche, le dispositif d'accompagnement, les aides...	Réinterroger les décisions face à un état de santé qui peut évoluer très vite (crise, dégradation de santé ou de qualité de service...)				Evaluer
23	Je sais remettre en question une situation établie pour rester adapté au besoin	Savoir alerter l'équipe médicale lorsqu'un traitement ne fonctionne pas/plus				Arbitrer