



L'ABC DE L'AUTOGESTION DES SOINS

« Vivre en santé avec une maladie chronique »

Questionnaire de dépistage auto administré

Programme autogestion des soins est-ce pour moi ?

Énoncé	Oui	Non
J'ai une autre condition de santé (maladie) depuis longtemps qui influence mes activités (tel que diabète, problèmes pulmonaires, cardiaques, dépression...)		
Les problèmes que me cause ma condition de santé		
• Je ressens souvent de la fatigue		
• Je ressens souvent de la douleur		
• Je ressens souvent du stress et de l'anxiété		
• Je vis souvent des émotions difficiles (tristesse, colère...)		
• Je suis souvent essoufflée		
• Je ressens souvent de la tension musculaire		
• J'ai des limitations physiques		
• J'ai de la difficulté à dormir		
• Je ressens d'autres symptômes que je dois contrôler		
Je suis aidant naturel auprès d'une autre personne qui souffre d'une condition de santé qui l'oblige à ralentir ses activités habituelles		
J'aimerais trouver des outils pour m'aider à prendre ma santé en main		

Si vous répondez OUI à au moins une de ces affirmations, le programme autogestion de soins « Vivre en santé avec une maladie chronique » peut répondre à vos besoins.