

Annexe 2



Formulaires

Analyse des activités quotidiennes

Ces formulaires vous aideront à analyser vos activités et à définir vos objectifs personnels. Vous pouvez photocopier ces formulaires librement.

Analyse des activités quotidiennes

Les formulaires d'*Analyse des activités quotidiennes* sont conçus pour vous aider à inclure toutes vos activités, en faisant le tour de votre environnement et de votre domicile, pièce par pièce.

Sur ces formulaires, indiquez pour chaque pièce les activités qui vous causent des problèmes. Indiquez aussi les activités que vous aimeriez faire, ou que vous voudriez modifier ou interrompre parce qu'elles vous causent trop de difficulté, de stress ou de douleur. Voici comment procéder :

- Dans la première colonne, commencez par faire la liste de vos activités de tous les jours, puis indiquez celles qui reviennent à toutes les semaines, à tous les mois et à tous les ans.
- La deuxième colonne vous demande d'indiquer si l'activité vous cause des problèmes. Décrivez le problème (par ex. je ne peux pas lacer mes souliers).
- La troisième colonne vous demande de réfléchir à la cause de votre problème (manque d'équilibre? manque de force? arthrite? manque de souplesse?). Pouvez-vous faire l'activité mais n'êtes pas satisfait des résultats? Est-ce que l'activité vous fatigue trop?
- La colonne suivante vous demande de déterminer l'importance que vous accordez à exécuter l'activité par vous-même. Cela vous permettra d'établir vos priorités quand à l'argent ou à l'énergie que vous êtes prête à dépenser pour accomplir l'activité. Utilisez le barème suivant :
 - 3 — je veux faire moi-même cette activité
 - 2 — j'accepterais de l'aide (par ex. d'une personne qui habite avec moi)
 - 1 — j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser activité (par ex. si je pouvais employer quelqu'un pour la faire à ma place, j'y consentirais)
- Ne remplissez pas la dernière colonne avant d'avoir rempli les quatre premières colonnes de toutes les pages. Lorsque vous examinerez l'ensemble des difficultés que vous encourez, vous aurez une idée précise de vos besoins. Une fois que vous les connaîtrez bien, vous pourrez établir vos objectifs.

Salon/ salle de séjour

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Chambre à coucher

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Loisirs et vie sociale

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

***Importance :** 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
2 j'accepterais de l'aide
3 je veux faire moi-même cette activité

Autres endroits :

Analyse des activités quotidiennes

Activité	Problème	Cause	Importance 1, 2 ou 3 *	Solution possible

- *Importance :**
- 1 j'accepterais de faire faire par d'autres ou de cesser cette activité
 - 2 j'accepterais de l'aide
 - 3 je veux faire moi-même cette activité

Reconnaissance

La version originale de ce guide a été financée par la Commission Européenne « Telematics Applications Programme, Disabled and Elderly Sector ». Ce guide avait été réalisé dans le cadre du consortium EUSTAT (Empowering Users Through Assistive Technologies), composé de : l'Association nationale pour le logement des personnes handicapées (ANLH), Bruxelles (Belgique); le Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques (GIHP), Bordeaux (France); le Danish Centre for Technical Aids for Rehabilitation and Education (DC), Taastrup (Danemark); le Centro Análise e Processamento de Sinais, Instituto Superior Tecnico (CAPS), Lisbonne (Portugal); et le Centro Studi Prisma (PRIS), Belluno (Italie). Ce groupe nous a gracieusement autorisé à utiliser sa documentation.

La version canadienne du guide a été produite par la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada en collaboration avec la Croix-Rouge canadienne, région de Toronto, la Marche des dix sous de l'Ontario, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, la Toronto Family Services Association et l'Association canadienne des ergothérapeutes.

