



# QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION monAOH

1. À quelle fréquence êtes-vous toujours préoccupé(e) par votre prochaine crise inattendue? *Veillez choisir une réponse.*



TOUJOURS    SOUVENT    PARFOIS    RAREMENT    JAMAIS

2. Demeurez-vous près de la maison au cas où vous auriez une crise?



3. Est-ce que l'inquiétude d'une crise d'AOH inattendue vous a empêché de planifier des activités avec votre famille et vos amis?



4. Votre expérience avec l'AOH vous empêche-t-elle de saisir des opportunités scolaires ou professionnelles? *Si oui, quelles opportunités saisiriez-vous?*



5. De quelles autres façons l'AOH influence-t-elle actuellement la façon dont vous vivez entre les crises?



6. Maintenant que l'AOH et ses répercussions sur votre vie sont frais à votre esprit, croyez-vous que votre qualité de vie pourrait être meilleure? *Si oui, comment?*



Conservez une version PDF de vos réponses pour partager avec votre équipe soignante d'AOH. N'ayez pas peur de demander des ressources et du soutien qui vous aideront à gérer les inquiétudes que vous avez identifiées lors de cet exercice de réflexion.

