

# QUIZ

EST-CE QUE.. ?

Vous êtes très attaché à vos habitudes du quotidien et vous appréhendez le changement ?



Vous avez tendance à ne pas vous écouter lorsqu'une difficulté survient et à vouloir en faire toujours davantage ?



Vous avez des difficultés pour manger, faire vos courses, préparer vos repas ?



Vous avez des difficultés à vous déplacer à pied, à vélo et/ou en voiture ?



Vous utilisez des objets, de l'électroménager auxquels vous tenez mais qui ne sont plus aux normes ou peu sécurisés ?



Vous avez le sentiment d'être fatigué(e) physiquement mais aussi mentalement ?



Vous avez des difficultés à vous laver, vous habiller et/ou à aller au W.C ?



**QUIZ**  
D'AUTO  
ÉVALUATION

**VOS RÉPONSES SONT VERTES ?**

Le quiz d'auto-évaluation complet et toutes nos bonnes astuces sont sur :

**gardetautonomie.com**