

# LES SIGNES DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Vous êtes aidant et avez à cœur d'accompagner votre proche quotidiennement. Face au handicap, à l'âge, à la maladie, vous souhaitez rester attentif aux signes annonciateurs d'une perte d'autonomie.

Mais quels sont les critères vous permettant de jauger la perte d'autonomie de votre proche ? Quels sont les signaux d'alerte à observer ?

## Marche à suivre :

- Indiquez la date à laquelle vous effectuez ce test : ... / ... / ...
- Répondez aux questions suivantes avec votre proche.
- Communiquez les réponses au médecin traitant de votre proche pour faire un bilan.

## ■ Observation de l'équilibre de votre proche

### 1. Comment se sent votre proche vis-à-vis de la marche ?

- A l'aise
- Parfois en difficultés
- Anxieux à l'idée de marcher
- Ne veut pas ou ne peut pas marcher

### 2. Voit-il une évolution de son équilibre ?

- Oui, précisez .....
- Non

### 3. Cochez les situations dans lesquelles votre proche se sent en difficulté :

- Monter les escaliers
- Descendre les escaliers
- Contourner un obstacle
- Parler et marcher en même temps
- Marcher en pente
- Marcher en descente
- Se relever de son siège
- S'asseoir
- S'allonger
- Passer de la position couchée à assise
- Attraper quelque chose en hauteur
- Se baisser
- Marcher en levant bien les pieds
- Se retourner
- Marcher seul sans aucune aide
- Autres : .....

**4. Y a-t-il une situation marquante durant laquelle votre proche a perdu l'équilibre ces trois dernières semaines ?**

- Oui, précisez .....
- Non

**■ Observation des habitudes alimentaires de votre proche**

**1. Votre proche a-t-il modifié son alimentation ces dernières semaines ?**

- Oui
- Non

**2. Votre proche se plaint-il de ne pas avoir d'appétit ?**

- Oui
- Non

**3. A-t-il perdu du poids ces dernières semaines ?**

- Oui, précisez si possible : - ..... kg
- Non

**4. Comment votre proche explique-t-il ce changement dans ses habitudes alimentaires ?**

- Manque d'appétit
- Manque d'énergie
- Manque d'envie de cuisiner
- Manque d'idée pour savoir quoi manger
- Incapacité physique à cuisiner
- Oubli de s'alimenter

**■ Observation de l'hygiène de votre proche**

**1. Votre proche parvient-il à faire sa toilette seul ?**

- Oui
- Non

**2. Combien de fois par semaine votre proche prend-il une douche ?**

Réponse : .....

**3. Lorsque vous rendez visite à votre proche, a-t-il des vêtements propres sur lui ?**

- Oui toujours
- Oui, malgré quelques petites tâches du quotidien
- Non, je m'assure qu'il se change quand je suis là

**4. Comment votre proche explique-t-il ce changement d'hygiène ?**

- Il n'y prête plus attention
- Il n'y arrive plus physiquement
- Il craint de tomber en se rendant à la salle de bains
- Sa salle de bains n'est plus adaptée
- Il ne s'en rend pas compte



**5. Quel est l'état général de son logement en matière d'hygiène ?**

- Propre
- Assez propre
- Sale par endroits
- En désordre
- Insalubre

**■ Observation de la mémoire de votre proche**

**1. Votre proche se plaint-il de perdre la mémoire plus que d'habitude ?**

- Oui
- Non

**2. Avez-vous le sentiment personnel que votre proche perd la mémoire ?  
(il radote, pose plusieurs fois les mêmes questions d'affilée, etc)**

- Oui, précisez des exemples : .....
- Non

**3. Avez-vous été témoin d'une situation durant laquelle votre proche s'est montré totalement confus ?**

- Oui, précisez : .....
- Non

**4. Se perd-il dans la rue ?**

- Oui
- Non

**5. Se met-il en danger à cause d'oublis de mémoire ? (laisser le gaz allumé, la porte ouverte, etc)**

- Oui
- Non

**■ Observation de l'humeur de votre proche**

**1. Comment votre proche se sent-il ces dernières semaines ?**

Réponse : .....

**2. A-t-il une sensation d'humeur changeante ?**

- Oui, précisez : .....
- Non

**3. Constatez-vous des sautes d'humeur régulières chez votre proche ces derniers temps ?**

- Oui, précisez : .....
- Non

**4. Quelle est son humeur générale, de votre point de vue ?**

Réponse : .....



## ■ Observation de la vie sociale de votre proche

1. Votre proche continue-t-il d'échanger avec ses amis, son voisinage, les membres de la famille ?

- Oui
- Non

2. Votre proche reçoit-il de la visite ?

- Oui
- Non

3. Votre proche rend-il encore visite à son entourage ?

- Oui
- Non

4. Comment réagit votre proche à l'idée d'aller se promener, de voir du monde ?

- Il n'en a pas l'envie
- Il refuse catégoriquement car il craint de tomber
- Il ne peut plus sortir de chez lui
- Il est isolé

5. Quelles sont les raisons de cet isolement selon votre proche ?

- Il n'a plus envie
- Il n'a plus la force physique
- Il oublie
- Il broie du noir et ne veut pas échanger
- Il a peur de tomber en sortant
- Autre : .....

**Après avoir répondu à ces quelques questions, faites le point. Quels sont les piliers sur lesquels votre proche semble avoir perdu en autonomie ?**

- L'équilibre
- L'alimentation
- L'hygiène
- La mémoire
- L'humeur
- La vie sociale