



ÉVALUATION DES CAPACITÉS PHYSIQUES

Vous êtes attentif au bien-être de votre proche en perte d'autonomie ou en fin de vie. Vous souhaitez évaluer ses capacités physiques pour prendre de bonnes décisions pour lui, adapter son domicile pour faciliter sa mobilité ou sécuriser son intérieur.

Afin de donner le plus d'informations possibles au médecin traitant de votre proche, apte à vous orienter vers les bons professionnels de santé en fonction de son diagnostic, voici quelques observations à effectuer.

Important :

- Observez uniquement votre proche, sans tenter de provoquer les situations énoncées pour voir ses réactions et jauger ses capacités.
- Posez-lui la question, à défaut, si une situation ne se présente pas.
Exemple : *te sens-tu à l'aise à l'idée de ramasser un stylo par terre ?*
- Le médecin en charge de l'évaluation procédera à des tests cliniques, en toute sécurité pour votre proche. Vos observations peuvent l'aider à mieux comprendre son état.

■ Quelle est l'affirmation qui correspond le plus à votre proche ?

- Il est encore assez mobile, se déplace seul, fait ses courses seul
- Il a besoin d'aide pour ses déplacements extérieurs
- Il a fait quelques chutes récemment
- Il reste assis toute la journée mais peut encore se déplacer avec un soutien (canne, déambulateur)
- Il ne bouge plus, sans aucune aide de ma part ou d'un professionnel
- Il semble éprouver des difficultés à se mouvoir (grimaces, souffrance, essoufflements...)
- Non concerné car mon proche est invalide

■ Trouvez-vous que votre proche perd l'équilibre ?

- Oui Non Non concerné car mon proche est invalide

Dans quelles circonstances est-il amené à perdre l'équilibre ?

.....

Pouvez-vous décrire une scène ou un événement où votre proche a perdu l'équilibre ?

.....

■ Votre proche est-il capable de rester en position debout, plusieurs secondes, plusieurs minutes ?

- Oui, quelques secondes Oui, quelques minutes (environ + de 2 minutes) Non, il risque de tomber

■ Parvient-il à rester en équilibre lorsqu'il enfle une chaussure et qu'il est en appui sur un seul pied ?

- Oui Non



■ Lorsque vous vous promenez avec votre proche et que vous engagez une conversation, est-il capable de marcher et de parler en même temps ou a-t-il besoin de s'arrêter pour parler ?

- Nous marchons et parlons en même temps
- Mon proche s'arrête lorsqu'il parle

■ Concernant la marche, votre proche :

(plusieurs réponses possibles)

- Marche tout seul sans aucun soutien
- Marche seul mais se tient aux meubles
- A besoin d'être soutenu par le bras lorsqu'il marche
- Marche avec une canne
- Marche avec un déambulateur
- Traîne les pieds (les fait glisser)
- Ne marche plus

■ Comment votre proche passe-t-il de la position debout-assis facilement ?

(plusieurs réponses possibles)

- Il se lève et s'assoit facilement
- Il perd l'équilibre en se relevant
- Il a besoin de temps
- Il s'appuie sur ses bras pour se relever ou s'asseoir
- Il ne s'appuie pas sur ses bras pour se relever ou s'asseoir

■ Votre proche arrive-t-il à ramasser des objets au sol ?

- Oui
- Non

Précisions :

■ Votre proche monte-t-il et descend-il les escaliers ?

- Oui, mais en tenant la rampe
- Oui, sans rampe
- Non

Précisions :

■ Votre proche est-il capable d'atteindre des objets en hauteur ?

- Oui, il se met sur la pointe des pieds et y arrive sans avoir à fournir d'effort particulier
- Oui, si les objets restent à portée de main, sans effort notable
- Non, cela lui demande beaucoup trop d'efforts

Précisions :

■ Avez-vous fait d'autres observations autour de l'activité physique de votre proche ?

.....

.....

.....