



"Eviter les chutes en équipant sa maison"

Evaluer son autonomie ou celle d'un proche en 6 questions

www.prevenchute.com

Activités	Définition d'une activité autonome	Autonomie	
		OUI	NON
Soins corporels	Ne reçoit pas d'aide pour se laver, ou reçoit de l'aide uniquement pour se laver une partie du corps	1	0
Habillement	Peut s'habiller sans aide ou a besoin d'aide uniquement pour lacer ses chaussures	1	0
Toilettes	Se rend aux toilettes, utilise les toilettes, remet ses vêtements et revient sans aide (avec l'aide éventuelle d'une canne ou d'un déambulateur, un bassin ou un urinoir pendant la nuit)	1	0
Transfert	Se met au lit et se lève du lit et de la chaise sans aide (avec l'aide éventuelle d'une canne ou d'un déambulateur)	1	0
Continence	Contrôle fécal et urinaire complet (ne pas tenir compte des accidents occasionnels)	1	0
Alimentation	Se nourrit sans aide ou a besoin d'aide pour couper sa viande ou beurrer du pain	1	0
	Score		

Règle et résultats:

- L'autonomie pour une activité est cotée 1.
- Un score de 6 indique une autonomie complète
- Une personne dont le score est inférieur à 3 est considérée comme dépendante.

Au-delà du degré d'autonomie, ces activités sont intéressantes à mesurer dans le lieu de vie de la personne **pour pouvoir adapter l'environnement aux capacités de la personne.**