



# Auto évaluation

Le CMS propose des visites préventives à domicile gratuites.

Elles sont destinées aux personnes de plus de 70 ans qui souhaitent prévenir certains inconvénients liés au processus de vieillissement.

Cette évaluation des facteurs personnels, physiques, psychiques, sociaux permet de proposer des mesures et des solutions adaptées à chaque personne et à chaque situation.

## 5 minutes pour réfléchir à votre santé

---

Évaluez vos risques à l'aide de ce test et cochez la case qui correspond.

En fonction du résultat, vous souhaitez peut-être avoir une visite préventive à domicile.

Le vieillissement est un processus normal.

Nous souhaitons tous vivre cette période sans être malade ou dépendant. Il est possible d'avancer en âge sans incapacité.

Généralement, vous sentez-vous en bonne santé ?

Oui  Non

Ressentez-vous des douleurs qui gênent votre quotidien ?

Oui  Non

Avez-vous des difficultés à effectuer certains actes de la vie

quotidienne ?

Oui  Non

A l'intérieur et à l'extérieur, vous déplacez-vous de façon autonome ?

Oui  Non

La fragilisation du corps lié au vieillissement peut être accentuée par des habitudes qui vont à l'encontre du maintien en santé.

Votre alimentation est-elle variée (produits laitiers, viandes, poissons, fruits et légumes) ?

Oui  Non

Avez-vous une activité physique d'au moins 30 minutes par jour ?

Oui  Non

Les chutes représentent l'accident le plus courant chez les seniors.

La majorité d'entre elles ont lieu dans et autour du domicile.

Les conséquences peuvent être graves (fractures, hospitalisation, perte d'autonomie). Il est possible de limiter les risques.

Etes-vous tombé au cours de ces douze derniers mois ?

Oui  Non

En cas de besoin, connaissez-vous une personne que vous pouvez appeler à l'aide ?

Oui  Non

De manière générale, vous sentez-vous en sécurité à votre domicile ?

Oui  Non

L'acuité visuelle et auditive diminuent à mesure que l'âge avance, mais il existe des moyens pour éviter des répercussions sur la qualité de vie.

Au cours de ces 12 derniers mois, avez-vous fait contrôler :

votre vue ?

Oui  Non

votre ouïe ?

Oui  Non

Disposer d'un bon environnement social et familial, voir la vie de façon positive, sont des facteurs primordiaux pour un vieillissement réussi.

Entretenez-vous des contacts réguliers avec votre famille, votre entourage, vos amis ?

Oui  Non

Avez-vous toujours des projets, des envies ?

Oui  Non

Au cours de ces 12 derniers mois, avez-vous vécu des changements importants ? (deuil, soucis financiers, déménagement)

Oui  Non

Avez-vous -- ou votre entourage -- l'impression que le quotidien devient difficile à gérer ?

Oui  Non

Etat de santé ressenti

Comment allez-vous ?

Bien  Mal  Super bien

Calculer le résultat