

# QUIZ D'AUTO ÉVALUATION

## Est-ce q'un membre de votre famille... ?

**... est déjà tombé ?**

- 1 Oui et ça m'inquiète
- 2 Non, jamais
- 3 Je ne sais pas

**... a du mal à se déplacer  
et se fatigue rapidement ?**

- 1 Oui, il est moins agile
- 2 Non, tout va bien
- 3 Je ne sais pas

**... a peur de sortir seul à  
l'extérieur de son domicile ?**

- 1 Oui, il s'isole petit à petit
- 2 Non, tout va bien
- 3 Je ne sais pas

**... n'ose plus utiliser sa  
baignoire ?**

- 1 Oui, elle n'est pas adaptée
- 2 Il l'utilise tous les jours
- 3 Je ne sais pas

**... a souvent besoin de vous  
pour réaliser des gestes du  
quotidien ?**

- 1 Oui, je suis aidant/aidante
- 2 Non, il est autonome
- 3 Je ne sais pas

**VOUS AVEZ RÉPONDU OUI ?**

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

**gardetautonomie.com**