

Quelques astuces pour évaluer les 5 capacités fonctionnelles :

Astuce 1

Mobilité

- Connaissez-vous ce marqueur d'entrée dans la fragilité ? Il s'agit de la **sarcopénie**.
- Et comment pouvons-nous la mesurer ? Un test tout simple : le **lever de chaise**, avec 5 répétitions.

Astuce 2

Cognition

- Ces 4 questions simples qui permettent en 30 secondes chrono de repérer scientifiquement des troubles cognitifs.
 - Avez vous des problèmes de mémoire ou d'orientation?
 - Avez vous constaté une aggravation de ces troubles ces 4 derniers mois?
 - Apprentissage de 3 mots : Citron, clé, ballon
 - Orientation temporo spatiale : Quelle est la date complète d'aujourd'hui ? Année, Jour de la semaine, Mois, Jour du mois. Changez de sujet de discussion, puis redemandez les trois mots.

Astuce 3

Nutrition

- Etes vous vraiment certain que vos patients et leurs proches de plus de 60 ans ne sont pas dénutris?
→ Suivez leur évolution grâce au Step 1 via **l'appétit** et la **perte de poids**.

Astuce 4

Audition

- Encore une astuce très simple pour savoir si votre patient ou ses proches entendent bien ce que vous leur dites.
→ C'est grâce au **test de Whisper** (test de chuchotement) qu'ICOPE vous aidera à répondre.

Astuce 5

Psychologie

- Sans être psychologue, voici le 2 questions à poser médicalement reconnu pour repérer de la déprime ou un début de dépression. Au cours des deux dernières semaines :
 - Vous êtes-vous senti déprimé ou sans espoir ?
 - Avez-vous trouvé peu d'intérêt ou une perte de plaisir à faire les choses ?