

## **8. Quelles sont les informations que je dois fournir pour l'évaluation de ma perte d'autonomie ?**

Votre degré d'autonomie est évalué par le service APA de votre mutuelle. Ce dernier combine vos réponses aux questions relatives à votre perception de votre perte d'autonomie (introduites lors de votre demande) aux rapports médicaux qui sont envoyés par votre médecin généraliste ou spécialiste à votre mutuelle. Ainsi, l'évaluateur ou l'évaluatrice peut se faire une idée précise des répercussions de votre perte d'autonomie sur vos activités quotidiennes. Vous trouverez ci-dessous, pour information, les informations demandées lors de l'introduction d'une demande. Il s'agit de déterminer les capacités à :

### **1) Se déplacer à l'intérieur et extérieur de la maison :**

#### **N'avoir aucune difficulté**

C'est par exemple :

- monter et descendre sans aide un escalier pour accéder à un autre étage,
- marcher au moins un kilomètre sur terrain plat, sans aide et sans grand risque de chutes,
- s'orienter en dehors de son logement, dans le village ou la ville et retrouver son chemin ou pouvoir demander le chemin.

#### **Avoir des difficultés minimales**

C'est par exemple :

- monter et descendre quelques marches d'escalier sans aide mais avoir besoin de l'aide de quelqu'un ou d'un aménagement tel qu'une double rampe pour monter et descendre la totalité de l'escalier,
- marcher au moins 100 mètres sur terrain plat, éventuellement aidé d'une canne ou de béquilles,
- s'orienter dans les environs immédiats de son logement.

#### **Avoir de grandes difficultés**

C'est par exemple :

- monter et descendre l'escalier avec l'aide de quelqu'un,
- se déplacer dans son logement, tant qu'il s'agit du même étage,
- marcher moins de 100 mètres sur un terrain plat avec une aide technique,
- s'orienter dans son logement, tant qu'il s'agit du même étage.

## **Impossibilité de se déplacer sans l'aide nécessaire d'un tiers**

Avoir besoin en permanence de l'aide de quelqu'un ou d'une aide technique pour marcher ou s'orienter, changer de position, même dans son propre logement.

### **2) Se préparer à manger ou s'alimenter :**

#### **N'avoir aucune difficulté**

C'est par exemple :

- rédiger une liste des courses, gérer ses provisions, déterminer les produits nécessaires, vérifier et comprendre la date limite de conservation, évaluer les prix, payer les courses,
- préparer soi-même un repas chaud ou garnir ses tartines,
- manger et boire en autonomie sans difficulté.

#### **Avoir des difficultés minimales**

C'est par exemple :

- avoir besoin d'une aide régulière pour les achats ou préparer un repas chaud,
- réchauffer un repas qui est déjà préparé, éventuellement en étant assis,
- manger et boire sans aide

#### **Avoir de grandes difficultés**

C'est par exemple :

- avoir besoin d'une aide quotidienne pour l'achat et la préparation des repas,
- manger en autonomie moyennant une aide pour servir le repas ou couper les aliments,
- boire en autonomie moyennant éventuellement une aide telle qu'un gobelet avec bec verseur.

## **Impossibilité de cuisiner et s'alimenter sans l'aide d'un tiers**

avoir besoin d'un tiers pour se préparer un repas et pour s'alimenter

### **3) Prendre soin de soi (se laver et s'habiller) :**

#### **N'avoir aucune difficulté**

C'est par exemple :

- s'habiller et se déshabiller en autonomie,
- se laver en autonomie,

- enfiler ses bas, ses chaussettes soi-même,
- couper ses ongles soi-même,
- se rendre en autonomie aux toilettes,
- ne pas souffrir d'incontinence sauf éventuellement quelques légères pertes urinaires.

### **Avoir des difficultés minimales**

C'est par exemple :

- avoir besoin d'une assistance limitée pour se laver les pieds et le dos, se couper les ongles...
- utiliser un enfile bas/chaussettes,
- fixer ou retirer soi-même une prothèse des membres inférieurs si une telle prothèse est utilisée,
- se laver en position assise,
- utiliser des toilettes adaptées,
- ne pas souffrir d'incontinence fécale.

### **Avoir de grandes difficultés**

C'est par exemple :

- avoir besoin d'une aide partielle pour se laver et s'habiller
- ne pas pouvoir aller en autonomie aux toilettes, même si celles-ci ont fait l'objet d'aménagements,
- pouvoir s'installer et se relever en autonomie sur la lunette des toilettes,
- souffrir d'incontinence, tant urinaire que fécale,
- porter des protections (langes).

### **Impossibilité de se laver et de s'habiller sans l'aide d'un tiers**

C'est par exemple :

- être entièrement dépendant de l'aide d'une personne pour s'habiller et se laver,
- souffrir d'incontinence,
- porter des protections (langes) et avoir besoin d'aide pour les changer.

### **4) Entretien de sa maison et tâches ménagères :**

### **N'avoir aucune difficulté**

C'est par exemple :

- effectuer toutes les tâches ménagères (poussières, balayer),

- effectuer des travaux simples d'entretien (par exemple recoudre un bouton, remplacer une ampoule...),
- effectuer de petits travaux de jardinage tels que tondre le gazon,
- faire appel à un corps de métier en cas de besoin (par exemple un plombier ou une plombière).

### **Avoir des difficultés minimales**

C'est par exemple :

- effectuer les tâches ménagères avec l'utilisation d'aides techniques ou les effectuer de manière partielle si elles sont à hauteur,
- faire la vaisselle,
- épousseter, balayer, ranger,
- faire un lit,
- faire une petite lessive à la main.

### **Avoir de grandes difficultés**

C'est, par exemple :

- effectuer les tâches ménagères légères et avoir besoin d'un tiers pour les autres tâches,
- épousseter et ranger tant que cela reste à hauteur.

### **Impossibilité d'entretenir un logement sans l'aide d'un tiers**

Être totalement incapable de faire le ménage.

## **5) Evaluer les dangers et les éviter (surveillance) :**

### **N'avoir aucune difficulté**

C'est par exemple :

- mener une vie en toute autonomie,
- savoir, en cas de danger, quelle décision adéquate prendre,
- gérer ses biens de manière autonome.

### **Avoir des difficultés minimales**

C'est, par exemple, vivre en autonomie mais avec éventuellement une surveillance sporadique plusieurs fois par semaine ou avoir recours à des moyens techniques comme une alarme personnelle...

### **Avoir de grandes difficultés**

C'est, par exemple, vivre en autonomie mais avec une surveillance quotidienne tout en pouvant rester en autonomie quelques heures par jour.

### **Impossibilité d'évaluer les dangers et de les éviter sans l'aide de tiers**

Avoir besoin d'une surveillance constante.

## **6) Entretenir des contacts, communiquer avec d'autres personnes :**

### **N'avoir aucune difficulté**

C'est par exemple :

- pouvoir établir et maintenir des contacts, même avec une personne inconnue,
- comprendre les codes sociaux,
- avoir une bonne vision, éventuellement à l'aide de lunettes,
- avoir une bonne ouïe, éventuellement à l'aide d'un appareil auditif,
- pouvoir s'exprimer oralement ou par écrit,
- comprendre ce qui est dit ou écrit.

### **Avoir des difficultés minimales**

C'est par exemple :

- avoir des contacts avec sa famille,
- avoir des problèmes d'audition,
- comprendre difficilement quelqu'un qui se trouve à une distance normale,
- avoir des problèmes de vue, des difficultés pour lire des livres ou des articles en petits caractères.

### **Avoir de grandes difficultés**

C'est par exemple :

- avoir encore des contacts avec son entourage familial,
- avoir des problèmes d'audition,
- comprendre les autres en utilisant la lecture labiale ou la langue des signes,
- avoir des problèmes de vue, lire un texte en braille ou reconnaître une personne qui se tient à courte distance.

### **Impossibilité de communiquer sans l'aide de tiers**

- être aveugle ou sourd(e)

- avoir besoin de l'aide d'une personne pour communiquer ou établir des contacts.