

**Grille d'auto-évaluation pour repérer la fragilité**  
(auto-questionnaire FiND)

Domaines	Questions	Réponses	Score
<i>Dépendance</i>	A. Avez-vous des <b>difficultés à marcher</b> 400 mètres (environ un tour d'un terrain de foot ou 2-3 bâtiments) ?	Peu ou pas de difficultés	0
		Beaucoup de difficultés ou incapacité	1
	B. Avez-vous des <b>difficultés à monter un escalier</b> (environ 10 marches) ?	Peu ou pas de difficultés	0
		Beaucoup de difficultés ou incapacité	1
<i>Fragilité</i>	C. Au cours de l'année passée, <b>avez-vous perdu plus de 4,5 kg</b> involontairement ?	Non	0
		Oui	1
	D. La semaine passée, combien de fois avez-vous ressenti les états suivants: « <b>Tout ce que je faisais me demandait un effort</b> » ou «Je ne pouvais pas aller de l'avant» ?	Rarement ou parfois (2 fois ou moins par semaine)	0
		Souvent ou la plupart du temps (plus de 3 fois par semaine)	1
	E. Quel est votre <b>niveau actuel d'activité physique</b> ?	Activité physique régulière (au moins 2-4 heures par semaine)	0
		Aucune activité physique ou rarement (quelques promenades ou sorties pour aller faire des courses)	1

Si votre score est supérieur ou égal à 1, parlez-en à votre médecin et contactez la CTA.