

FUNCAP55. Questionnaire sur la capacité fonctionnelle

Ce questionnaire évalue votre capacité fonctionnelle, c'est-à-dire votre capacité à réaliser diverses activités. Chaque jour est différent. Basez votre réponse sur une journée typique du mois dernier (ni la pire, ni la meilleure). Si une question concerne une activité que vous n'avez pas faite, par exemple prendre une douche en position assise parce que vous vous couchez toujours debout, mettez une note selon l'impact que cette activité aurait eu sur vous si vous l'aviez faite. Chaque activité inclut toutes les actions nécessaires pour la réaliser. Par exemple, « faire les courses » implique de s'habiller, de se déplacer jusqu'au magasin, etc.

Il est conseillé de répondre au questionnaire en compagnie d'une personne qui vous voit au quotidien.

Quelles sont les conséquences pour vous si vous faites les activités ci-dessous ? Comment cela affecte-t-il les autres activités que vous pouvez faire ?

Note de 0 à 6 :

0 : Je ne peux pas faire cette activité.

1 : Mes capacités seront gravement réduites pendant au moins trois jours.

2 : Je ne peux presque rien faire d'autre le jour même et pendant un ou deux jours après.

3 : Je ne peux presque rien faire d'autre le jour même.

4 : Je dois limiter mes autres activités le jour même.

5 : Cette activité n'affecte que rarement les autres activités.

6 : Cette activité n'est pas problématique, elle n'affecte pas les autres activités.

		0	1	2	3	4	5	6
A	Hygiène personnelle / activités élémentaires							
1	Aller aux toilettes (pas de bassin de lit ni de chaise percée)							
2	Se brosser les dents, sans assistance							
3	Se doucher en position assise, avec assistance							
4	Se doucher en position assise, sans assistance							
5	Se doucher debout							
6	Se lever et rester hors du lit pendant environ 1 heure							
7	S'habiller avec des vêtements ordinaires							
B	Marcher / se déplacer							
8	Marcher sur une courte distance à l'intérieur, d'une pièce à l'autre							
9	Marcher sur une courte distance en continu, d'environ 100 m (longueur d'un terrain de football), à l'intérieur ou à l'extérieur							
10	Marcher entre 100 m et 1 km environ (longueur de 1 à 10 terrains de football), sur terrain plat							
11	Marcher plus longuement, environ 1 km, principalement sur terrain plat							
12	Marcher plus longuement, environ 1 km, sur terrain vallonné ou varié							
13	Faire une activité physique avec augmentation de la fréquence cardiaque, pendant environ un quart d'heure							
14	Faire une activité physique avec augmentation de la fréquence cardiaque, pendant environ une demi-heure							
C	Position verticale							
15	Tenir en position assise dans son lit pendant environ une demi-heure							
16	Tenir en position assise sur une chaise, les pieds par terre, pendant environ 10 minutes							
17	Tenir en position assise sur une chaise, les pieds par terre, pendant environ 2 heures							
18	Tenir debout pendant environ 5 minutes (en faisant la queue, en cuisinant, etc.)							
19	Tenir debout pendant environ une demi-heure							

		0	1	2	3	4	5	6
D	Activités à domicile							
20	Faire des tâches ménagères légères (faire la poussière, ranger, etc.) pendant environ une demi-heure en continu							
21	Faire des tâches ménagères plus intenses (laver le sol, passer l'aspirateur, etc.) pendant environ une demi-heure en continu							
22	Faire une lessive complète (trier, étendre et plier le linge)							
23	Préparer un repas froid simple (sandwich, céréales, etc.)							
24	Préparer un repas chaud simple							
25	Préparer un repas élaboré de A à Z, environ 1 heure de préparation							
E	Communication							
26	Dire quelques mots							
27	Tenir une conversation pendant environ 5 minutes							
28	Tenir une conversation pendant environ une demi-heure							
29	Écrire un court message à la main							
30	Participer à une conversation avec trois personnes pendant environ une demi-heure							
31	Passer du temps avec des amis pendant environ 1 heure							
32	Participer à un dîner, une fête ou un événement familial							
F	Activités hors du domicile							
33	Faire quelques pas hors de chez soi							
34	Faire un déplacement nécessaire (rendez-vous médical, etc.)							
35	Aller faire des courses alimentaires dans un magasin							
36	Faire des activités de loisirs agréables (aller dans un café, faire des courses non essentielles, etc.)							
37	Être passager ou passagère dans une voiture pendant environ 15 minutes							
38	Utiliser les transports en commun (bus, train, etc.)							
39	Participer à des activités de loisirs organisées (cours, sports, etc.)							
G	Réactions à la lumière et au son							
40	Rester dans une pièce à faible luminosité pendant environ une demi-heure							
41	Rester dans une pièce à la luminosité normale, sans lunettes de soleil, pendant environ 1 heure							
42	Rester à l'extérieur à la lumière du jour, sans lunettes de soleil, pendant environ 2 heures							
43	Rester dans un environnement où l'on entend le son de quelques personnes qui discutent calmement							
44	Rester dans un environnement bruyant (centre commercial, café, bureau en open space, etc.) environ 1 heure							
45	Aller au cinéma, à un concert, etc. au niveau sonore élevé							
H	Concentration							
46	Lire un texte court, comme un message de téléphone portable							
47	Lire pour le plaisir, comme un roman facile							
48	Lire et comprendre un texte informatif, comme un document officiel de la longueur d'une page A4							
49	Faire un calcul mental simple							
50	Écrire un message court sur un smartphone ou une tablette							
51	Utiliser les réseaux sociaux pour rester en contact avec d'autres personnes							

		0	1	2	3	4	5	6
52	Regarder la télévision (séries, infos, etc.)							
53	Se concentrer sur une tâche pendant environ 10 minutes en continu							
54	Se concentrer sur une tâche pendant environ 2 heures en continu							
55	Gérer une journée de travail complète (travail non physique tel que travail de bureau, cours, conférences, etc.)							