



MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE LA PRÉVENTION

*Liberté
Égalité
Fraternité*

AUTO- QUESTIONNAIRE 60-65 ANS « MON BILAN PRÉVENTION »



Caisse de Prévoyance et de Retraite
du Personnel Ferroviaire



Santé
publique
France

Prendre soin de soi est important

C'est pourquoi entre 60 et 65 ans, il est recommandé de faire le point sur sa santé avec un professionnel de santé (médecin, infirmier, sage-femme ou pharmacien). Ce bilan de prévention, recommandé, est totalement pris en charge par l'assurance maladie. **Répondez dès à présent au questionnaire ci-dessous afin de préparer votre bilan de prévention.** Vous n'êtes pas obligé(e) de répondre à toutes les questions ci-dessous, certaines pourront être abordées directement avec le professionnel de santé si vous le souhaitez.

Situation personnelle

Q1- Vous êtes :

- Une femme
- Un homme
- Autre

Q2- Taille m

Q3- Poids kg

Votre environnement social et familial

Q4- Assumez-vous un rôle d'aïdant pour une personne âgée, handicapée, malade ? :

- Oui
- Non

Q5- En cas de besoin, pouvez-vous compter sur une personne de votre entourage ? :

- Oui
- Non

Q6- Au cours des 6 derniers mois, avez-vous eu des contacts avec des membres de votre famille/enfants ? :

- Oui
- Non



Vos antécédents personnels et familiaux

Q7- Avez-vous ou avez-vous eu une de ces maladies ?

- Maladies cardiovasculaires (diabète, hypertension artérielle, insuffisance rénale chronique, insuffisance cardiaque, hypercholestérolémie)
- Cancers
- Maladies respiratoires (asthme, broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO))
- Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique)
- Polypes colorectaux
- Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)
- Fractures d'une vertèbre ou du col du fémur et/ ou ostéoporose

Q8- Avez-vous déjà été hospitalisé(e) ? :

- Oui
- Non

Q9- A quand remonte votre dernière prise de sang et/ou analyse d'urine ?

- Moins de 6 mois
- Plus de 6 mois

Merci de la/les rapporter lors de votre bilan de prévention si possible

Q10- Il y a des antécédents connus de maladies dans votre famille proche ? Exemple : diabète, hypertension artérielle, cancers, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), Maladie d'Alzheimer ostéoporose, fracture du col du fémur...

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Votre état de santé actuel

Q11- Suivez-vous actuellement un traitement ?

- Oui
- Non

Q12- Toussez-vous souvent (tous les jours) ?

- Oui
- Non

Q13- Avez-vous souvent une toux grasse ou qui ramène des crachats ?

- Oui
- Non

Q14- Êtes-vous plus facilement essoufflé(e) que les personnes de votre âge ?

- Oui
- Non

Q15- Avez-vous subi une variation de poids ces derniers mois ?

- Oui, un amaigrissement
- Oui, une prise de poids
- Non

Q16- Avez-vous constaté un gonflement important et ou inhabituel de vos chevilles ou jambes ces 2 dernières semaines ?

- Oui
- Non

Q17- Avez-vous l'impression d'avoir plus de difficultés à réaliser vos activités quotidiennes ?

- Oui
- Non

Q18- Avez-vous des pauses respiratoires ou ronflements importants pendant le sommeil, constatés par votre entourage ?

- Oui
- Non

Q19- Si vous êtes une femme, à quel âge avez-vous été ménopausée ?

Q20- Êtes-vous allé(e) chez le dentiste dans les 12 derniers mois ?

- Oui
- Non

Q21- Avez-vous fait une chute au cours des 12 derniers mois ?

- Oui
- Non

Q22- Avez-vous l'impression de voir moins bien (difficultés pour lire, pour voir de loin...) ?

- Oui
- Non

Q23- Avez-vous l'impression d'entendre moins bien et/ou votre entourage a-t'il l'impression que votre audition a baissé ?

- Oui
- Non

Q24- Avez-vous la sensation d'oublier des choses ?

- Oui
- Non

Q25- Si vous êtes toujours en activité professionnelle, jugez-vous vos conditions de travail difficiles/pénibles ?

- Oui
- Non



Activité physique, sédentarité et alimentation

Q26- Faites-vous au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour (marche, vélo, jardinage, ménage, jogging, autre activité sportive...) ?

- Jamais
- 1 à 2 fois par semaine
- 3 à 4 fois par semaine
- 5 à 7 fois par semaine

Q27- Mangez-vous des fruits et légumes ? :

- Tous les jours
- Pas tous les jours
- Non

Q28- Avez-vous tendance à consommer des aliments trop gras/ sucrés/salés (charcuterie, soda, confiserie, plats industriels (fast-food, plats préparés), ajout régulier de sel à table) ? :

- Oui
- Non

Santé-environnement

Q29- Avez-vous un logement facile d'accès en cas de mobilité réduite ? (Logement de plain-pied, logement avec ascenseur, présence d'une rampe d'accès à l'immeuble ou au perron de la maison...)

- Oui
- Non

Q30- Avez-vous un logement adapté à la prévention des chutes (douche plutôt qu'une baignoire, barre de douche, revêtement anti-chutes, WC surélevé...)

- Oui
- Non

Vos vaccins, vos dépistages

Q31- Êtes-vous à jour des vaccins obligatoires (diphtérie, tétanos, polio) ? *Merci de rapporter votre carnet de vaccinations lors de votre consultation si possible*

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Q32- Avez-vous réalisé votre mammographie pour le dépistage du cancer du sein ou/et réalisé votre test de dépistage du cancer colorectal ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Q33- Avez-vous réalisé votre test de dépistage du cancer du col de l'utérus ? *Si oui, merci de rapporter les résultats du prélèvement*

- Oui
- Non

Q34- Êtes-vous dans l'une des situations suivantes (*possibilité de cocher plusieurs réponses*) :

- Plus d'un partenaire sexuel au cours des 12 derniers mois,
- Souhait d'arrêter le préservatif avec mon nouveau (ou ma nouvelle) partenaire,
- Mon partenaire sexuel(le) a eu un (ou plusieurs) diagnostic(s) d'infection sexuellement transmissible (VIH, chlamydia, gonocoque, syphilis...),
- Rapports sexuels ces 12 derniers mois mais non concerné(e) par une de ces trois situations ci-dessus
- Non concerné(e)

Consommation d'alcool, tabac et autres substances

Q35- Nombre de verres d'alcool que vous consommez sur une semaine habituelle :

Q36- Fumez-vous (cigarette, tabac à rouler, cigare, cigarillo, pipe, chicha, narguilé...)/ Vapotez-vous ?

- Oui
- Non
- J'ai arrêté de fumer

Q37- Si vous avez arrêté de fumer, depuis combien de temps ?

- Moins d'un an
- Entre 1 an et 5 ans
- Plus de 5 ans

Q38- Avez-vous consommé d'autres substances au cours des 12 derniers mois ? cannabis (du haschisch, de la marijuana, de l'herbe, un joint ou du shit) ou d'autres drogues (ecstasy, cocaïne, héroïne etc.) ? :

- Oui
- Non

Santé mentale, violences

Q39- Votre regard sur le fait d'approcher du passage à la retraite (ou d'être à la retraite) est

- Très positif
- Plutôt positif
- Plutôt négatif
- Très négatif

Q40- A l'approche de la retraite (ou depuis le passage à la retraite), envisagez-vous de nouveaux projets (sorties, associations...)?

- Oui, et j'ai déjà mis en place ces projets
- Oui, j'ai des projets prévus mais je ne les ai pas encore concrétisés
- Non, je ne sais pas encore quels seront mes projets

Q41- Avez-vous déjà été ou êtes-vous traité pour une dépression/troubles anxieux ?

- Oui
- Non

Q42- Prenez-vous du plaisir aux mêmes choses qu'autrefois ?

- Oui
- Non

Q43- Vous ne vous intéressez plus à votre apparence ?

- Oui
- Non

Q44- Vous dormez ?

- Bien
- Mal de temps en temps
- Mal souvent
- Mal tout le temps
- Ma consommation d'écran (smartphone, ordinateur...) limite mon temps de sommeil

Q45- Eprenez-vous de l'anxiété et/ou des sensations soudaines de panique

- Oui
- Non

Q46- Avez-vous déjà été victime de violences physiques ou psychiques (coups, mutilations, menaces, chantage, humiliations...), harcèlements, discrimination, etc... ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Précisions complémentaires concernant votre santé

Q47- Souhaitez-vous aborder un ou plusieurs sujets en priorité, avec le professionnel de santé au cours de votre bilan de prévention ?

- Mieux dormir
- M'alimenter plus sainement / bouger plus
- Arrêter de fumer / réduire ma consommation d'alcool
- Entretenir ma mémoire et améliorer mon équilibre
- Lutter / prévenir les violences, harcèlements ou discriminations
- Améliorer mon bien-être mental/ être plus zen
- Autre (Qbis avec champ libre)

LES BONS CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI



Bouger davantage

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée.

[50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus](#)



Manger sainement

Fruits et légumes ; moins de gras, de sel et de sucres; poissons 2 ou 3 fois par semaine; produits frais cuisinés à la maison...

[50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus](#)



Réduire son stress

Respirer, en parler à ses proches, lister mes besoins, prioriser...

[Santé Mentale Info](#)



Préserver sa santé mentale

La santé mentale est indispensable à votre bien-être.

[Santé Mentale Info](#)



Arrêter le tabac

Utiliser des substituts nicotiques et se faire aider par un professionnel de santé.

Besoin de soutien? [Tabac Info Service](#)



Maîtriser l'alcool

2 verres par jour, soit 10 par semaine, au maximum avec 2 jours sans alcool.

Besoin de soutien? [Alcool Info Service](#)



Bien dormir

Se coucher et se lever à heure fixe, réserver la chambre au sommeil, éviter les écrans...

[10 recommandations de nos médecins du sommeil](#)



Lutter contre les violences

Les violences ont toutes des conséquences importantes. Pour être écouté, informé ou orienté, appeler le 3919.

[Arrêtons les violences](#)



Dépister les cancers

Chez les femmes, le dépistage du cancer du col de l'utérus, c'est tous les 5 ans chez votre médecin ou sage-femme ! A partir de 50 ans, je pense à faire le test de dépistage du cancer colorectal (et la mammographie si je suis une femme).

[Contre les cancers, vos conseils dépistage](#)

Je me rends sur sante.fr pour trouver un professionnel de santé, puis je prends rendez-vous pour bénéficier de conseils personnalisés me permettant d'améliorer mon état de santé.

Je pense à prendre mon carnet de santé (vaccinations, dépistage...) lors de mon bilan !