

Lausanne cohorte 65+ pour l'étude et la prévention de la fragilisation liée à l'âge

Questionnaire de suivi 2015

VOTRE SANTÉ

1. Comment allez-vous en ce moment, comment jugez-vous votre santé ?

- sper001
- ₁ très bonne
 - ₂ bonne
 - ₃ moyenne
 - ₄ mauvaise
 - ₅ très mauvaise

2. Actuellement, avez-vous peur de tomber malade, ou que votre état de santé s'aggrave ?

- psyc001
- ₁ très peur
 - ₂ assez peur
 - ₃ un peu peur
 - ₄ à peine peur
 - ₅ pas du tout peur

3. Pensez-vous qu'en vieillissant, sur le plan de la santé, les choses vont...

- psyc002
- ₁ mieux que vous ne l'aviez imaginé
 - ₂ moins bien que vous ne l'aviez imaginé
 - ₃ comme vous l'aviez imaginé

4. Au cours des **12 derniers mois**, avez-vous été en traitement, ou avez-vous souffert des problèmes de santé suivants, **diagnostiqués par un médecin ?**

Cocher tout ce qui vous concerne, plusieurs réponses possibles

- sant001_0001 ₁ la tension artérielle trop élevée (hypertension)
- sant001_0002 ₂ un taux de cholestérol trop élevé (hypercholestérolémie)
- sant001_0003 ₃ une maladie coronarienne, une angine de poitrine, un infarctus du myocarde
- sant001_0004 ₄ une insuffisance cardiaque
- sant001_0005 ₅ une maladie des valves ou du muscle cardiaque
- sant001_0006 ₆ une attaque cérébrale (ictus, accident vasculaire cérébral)
- sant001_0007 ₇ du diabète
- sant001_0008 ₈ une maladie pulmonaire chronique (bronchite chronique, emphysème, etc.)
- sant001_0009 ₉ de l'asthme
- sant001_0010 ₁₀ de l'ostéoporose sant001_0011_t#
- sant001_0011 ₁₁ des fractures osseuses: *préciser où* _____
- sant001_0012 ₁₂ une arthrose ou une arthrite sant001_0013_t#
- sant001_0013 ₁₃ un cancer, une tumeur maligne, un lymphome: *préciser* _____
- sant001_0014 ₁₄ un ulcère de l'estomac, du duodénum, un ulcère peptique
- sant001_0015 ₁₅ une dépression
- sant001_0016 ₁₆ la maladie de Parkinson
- sant001_0017 ₁₇ la maladie d'Alzheimer
- sant001_0018 ₁₈ une infection par le VIH sant001_0019_t#
- sant001_0019 ₁₉ une autre maladie chronique: *préciser* _____
- sant001_0020_none ₂₀ aucune de ces maladies

5. Êtes-vous dérangé-e, depuis au moins 6 mois, par...

Cocher tout ce qui vous concerne, plusieurs réponses possibles

- sper002_0001 ₁ des douleurs aux articulations des jambes, épaules, bras ou mains
- sper002_0002 ₂ des douleurs au dos
- sper002_0003 ₃ des douleurs à la poitrine lorsque vous faites des efforts
- sper002_0004 ₄ un essoufflement, une difficulté à respirer
- sper002_0005 ₅ une toux persistante
- sper002_0006 ₆ des jambes enflées
- sper002_0007 ₇ des trous de mémoire qui affectent votre vie de tous les jours
- sper002_0008 ₈ des difficultés à vous concentrer sur ce que vous faites
- sper002_0009 ₉ des difficultés à prendre des décisions dans votre vie de tous les jours
- sper002_0010 ₁₀ des vertiges ou des étourdissements
- sper002_0011 ₁₁ des problèmes de peau (par ex. eczéma chronique, psoriasis)
- sper002_0012 ₁₂ des problèmes d'estomac ou intestinaux, y compris diarrhées, constipation
- sper002_0013 ₁₃ des problèmes de perte involontaire d'urine
- sper002_0014 ₁₄ des problèmes perturbant ou limitant les activités sexuelles (par ex. douleurs, diminution du désir, troubles de l'érection, etc.)
- sper002_0015 ₁₅ d'autres problèmes: sper002_0015_t# *préciser* _____
- sper002_0016_none ₁₆ je ne suis dérangé-e par **aucun** problème depuis au moins 6 mois

6. Prenez-vous actuellement au moins une fois par semaine des médicaments...

Cocher tout ce qui vous concerne, plusieurs réponses possibles

ATTENTION: Ne pas indiquer les médicaments d'homéopathie ou de naturopathie

- traï001_0001 ₁ pour baisser la tension artérielle (hypertension)
- traï001_0002 ₂ pour baisser le cholestérol
- traï001_0003 ₃ pour le coeur
- traï001_0004 ₄ pour l'asthme
- traï001_0005 ₅ pour le diabète, sous forme d'insuline
- traï001_0006 ₆ pour le diabète, sous forme de pilules (antidiabétiques oraux)
- traï001_0007 ₇ pour les douleurs ou l'inflammation dans les articulations, les rhumatismes
- traï001_0008 ₈ pour d'autres douleurs (maux de tête, du dos, etc.)
- traï001_0009 ₉ pour les problèmes de sommeil (somnifères)
- traï001_0010 ₁₀ pour l'anxiété ou la dépression (calmants, tranquillisants, antidépresseurs)
- traï001_0011 ₁₁ pour la ménopause ou l'ostéoporose, sous forme d'hormones (oestrogènes)
- traï001_0012 ₁₂ pour d'autres problèmes: traï001_0012_t# *préciser* _____
- traï001_0013_none ₁₃ Je ne prends **aucun** médicament au moins une fois par semaine

7. Avez-vous involontairement perdu du poids durant les 12 derniers mois ?

- sant002 ₁ oui: *préciser combien* _____ kilos perdus ₂ non
- sant002_0000_n

8. Au cours des 12 derniers mois, votre appétit a-t-il changé ?

- comp001 ₁ oui, j'ai plus d'appétit que l'an dernier
- ₂ oui, j'ai moins d'appétit que l'an dernier
- ₃ non, mon appétit n'a pas changé

MÉMOIRE ET CONCENTRATION

18. Voici une liste de phrases décrivant des difficultés que chacun peut rencontrer dans la vie quotidienne. A quelle fréquence rencontrez-vous ces difficultés ?

Répondre à chaque ligne

			Jamais	Rare- ment	Parfois	Souvent	Très souvent
sper007_a	a)	J'ai des difficultés à me souvenir de conversations quelques jours après	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_b	b)	J'ai des difficultés à apprendre à utiliser un nouveau gadget ou un nouvel appareil dans la maison	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_c	c)	Quand je suis interrompu-e dans une lecture, j'ai du mal à retrouver où j'en étais	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_d	d)	J'ai des difficultés à me rappeler le nom de gens que je connais	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_e	e)	J'ai des difficultés à me concentrer sur mon travail ou une occupation	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_f	f)	J'ai des difficultés à raconter une émission que je viens de voir à la télévision	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_g	g)	J'ai besoin de me faire rappeler plusieurs fois les choses que je dois faire	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_h	h)	J'ai du mal à calculer si on m'a rendu correctement la monnaie	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
sper007_i	i)	Je dois réfléchir plus longuement qu'autrefois pour être sûr-e de bien faire les choses	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOBILITÉ

19. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous modifié vos activités physiques ?

- comp002
- ₁ oui, je fais plus de mouvement ou d'exercice physique que l'an dernier
- ₂ oui, je fais moins de mouvement ou d'exercice physique que l'an dernier
- ₃ non, rien n'a changé

20. Quelle affirmation correspond-elle le mieux à votre activité quotidienne actuelle ?

- comp003
- ₁ je suis le plus souvent assis-e ou couché-e et je ne me déplace que peu
- ₂ je marche souvent mais j'évite de monter des escaliers, de porter des charges
- ₃ je marche souvent et je monte des escaliers, je porte des charges légères
- ₄ je fournis un effort physique important, je porte souvent de lourdes charges

21. A quelle fréquence sortez-vous de chez vous ?

- comp004
- ₁ 5 à 7 jours par semaine
- ₂ 3 à 4 jours par semaine
- ₃ 1 à 2 jours par semaine
- ₄ je ne sors pratiquement pas de chez moi

22. Les jours où vous sortez, combien de temps marchez-vous, en moyenne ?

comp005_0000_m _____ minutes par jour

23. A quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive durant 20 minutes au moins ?
(par ex. gymnastique, tennis, course à pied, football, vélo, etc.)

- comp006
- ₁ jamais, ou presque jamais
- ₂ moins d'une fois par mois
- ₃ moins d'une fois par semaine
- ₄ une fois par semaine
- ₅ deux fois par semaine
- ₆ trois fois par semaine ou plus

24. Combien de temps consacrez-vous, en moyenne, à cette activité sportive ?

comp007_0000_m _____ minutes par semaine

25. Avez-vous, pour des raisons de santé, des difficultés à...

Répondre à [chaque ligne](#)

		Aucune difficulté	Quelques difficultés	Beaucoup de difficultés ou impossible
fonc001_a	a) Marcher 100 mètres	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_b	b) Rester assis-e environ deux heures	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_c	c) Vous lever d'une chaise après être resté-e longtemps assis-e	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_d	d) Monter <u>plusieurs</u> étages par les escaliers sans vous arrêter	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_e	e) Monter <u>un</u> étage par les escaliers sans vous arrêter	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_f	f) Vous pencher, vous agenouiller ou vous accroupir	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_g	g) Attraper un objet les bras tendus plus haut que les épaules	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_h	h) Tirer ou pousser de gros objets, comme un fauteuil	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_i	i) Soulever ou porter plus de 5 kilos, par ex. un lourd sac de commissions	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc001_j	j) Attraper un petit objet du bout des doigts	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃

26. Etes-vous tombé-e durant les 12 derniers mois, en dehors d'activités sportives ?

- cepe001
- ₁ non
- ₂ oui, une fois
- ₃ oui, plusieurs fois

27. Avez-vous peur de tomber ?

- cepe002
- ₁ pas du tout → [passer à la question 29](#)
- ₂ un peu
- ₃ beaucoup

28. Cette peur vous a-t-elle amené-e à restreindre certaines de vos activités ?

- cepe003
- ₁ oui ₂ non

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

29. Avez-vous des difficultés, ou recevez-vous en général de l'aide, pour les activités suivantes à cause de problèmes physiques, psychiques, émotionnels ou de mémoire ?

Répondre à chaque ligne

		Aucune difficulté	Difficultés, mais pas d'aide	Je reçois de l'aide
fonc002_a	a) Vous habiller, y compris mettre chaussettes et chaussures	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_b	b) Marcher à travers une pièce	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_c	c) Prendre un bain ou une douche	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_d	d) Manger, y compris couper les aliments	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_e	e) Vous coucher et vous lever d'un lit	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_f	f) Utiliser les toilettes, y compris vous asseoir, vous relever	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_g	g) Faire de petits travaux ménagers	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_h	h) Faire de gros travaux ménagers	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_i	i) Préparer un repas	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_j	j) Faire les courses	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_k	k) Téléphoner	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_l	l) Préparer et prendre des médicaments	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_m	m) Vous occuper des affaires d'argent, comme payer les factures, garder trace des dépenses	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃
fonc002_n	n) Utiliser une carte géographique pour se rendre dans un lieu inconnu	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃

VOS SOINS AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

30. Au total, combien de consultations ou visites de médecin avez-vous eues au cours des 12 derniers mois ?

sdsa001_0000_n _____ consultations *(si vous n'avez pas consulté, notez zéro et passez à la question 32)*

31. Combien de ces consultations ou visites étaient-elles en urgence ?

sdsa002_0000_n _____ consultations *(si vous n'avez pas consulté en urgence, notez zéro)*

32. Combien de fois avez-vous été hospitalisé-e au cours des 12 derniers mois ?

sdsa003_0000_n _____ hospitalisations *(si vous n'avez pas été hospitalisé-e, notez zéro et passez à la question 34)*

33. Où avez-vous été hospitalisé-e ?

₁ au CHUV
sdsa004_0001

₂ dans d'autres hôpitaux : *préciser où* _____
sdsa004_0002 sdsa004_0002_t#

- traï002 **34. Avez-vous subi des opérations chirurgicales au cours des 12 derniers mois ?**
₁ oui : *préciser* _____ ₂ non
traï002_0000_t#
- sdsa005 **35. Avez-vous reçu des soins ou des aides à domicile dispensés par des professionnels, pour des raisons de santé, au cours des 12 derniers mois ?**
₁ oui, régulièrement ₂ oui, temporairement ₃ non
- sdsa006 **36. Avez-vous passé une ou plusieurs nuits dans un home médicalisé (type EMS) au cours des 12 derniers mois ?**
₁ oui ₂ non
- sdsa007 **37. Avez-vous fréquenté un centre de jour ou un CAT (centre d'accueil temporaire) au cours des 12 derniers mois ?**
₁ oui ₂ non
- sdsa008 **38. Vivez-vous actuellement dans un appartement protégé ?**
 Un logement protégé est un appartement privé offrant :
 1) une architecture adaptée permettant l'accès aux personnes à mobilité réduite,
 2) un système d'alarme avec un système de réponse aux appels, par exemple en cas de chute, et
 3) des espaces communautaires, dans l'immeuble ou à proximité de celui-ci, qui permettent des échanges ou des animations diverses.
 Des aides (ménage, repas à domicile, etc.) et des soins peuvent y être fournis par un centre médico-social ou une autre organisation de soins à domicile.
₁ oui ₂ non
- econ001 **39. Aviez-vous, au cours des 12 derniers mois, une assurance complémentaire pour l'hospitalisation en division privée ou semi-privée?**
₁ oui ₂ non ₉ je ne sais pas
- econ002 **40. Recevez-vous actuellement des subventions du canton pour vos primes d'assurance-maladie ?**
₁ oui ₂ non ₉ je ne sais pas
- econ003 **41. Recevez-vous actuellement des prestations complémentaires (PC) de l'AVS ?**
₁ oui ₂ non ₉ je ne sais pas

VOTRE ENTOURAGE ACTUEL

- soci002 **42. Avec combien de personnes vivez-vous actuellement ?**
₁ je vis seul-e → *passer à la question 43*
₂ je vis avec _____ autre-s personne-s
soci002_0000_n
Inscrire d'abord sur la ligne le nombre de personnes vivant avec vous, puis préciser ci-dessous de qui il s'agit (plusieurs réponses possibles) :
 Il s'agit : ₁ du conjoint (marié ou non) soci002_0001
soci002_0002 ₂ d'autre-s personne-s

ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES ET BÉNÉVOLES

43. Avez-vous eu, ces trois derniers mois, une activité rémunérée ?

Si oui, veuillez préciser combien d'heures de travail par semaine, en moyenne

soci006 ₁ oui, en moyenne _____ heures par semaine ₂ non
soci006_0000_n

44. Avez-vous eu, ces trois derniers mois, une activité bénévole pour des personnes ne vivant pas sous le même toit que vous ? (par ex. aide à des personnes malades, garde de petits-enfants, travail non rémunéré pour une église ou une association, etc.)

Si oui, veuillez préciser combien d'heures par semaine, en moyenne

soci007 ₁ oui, en moyenne _____ heures par semaine ₂ non
soci007_0000_n

45. Avez-vous, ces trois derniers mois, apporté de l'aide non rémunérée à des personnes vivant avec vous ? (par ex. soins à une personne malade ou à un enfant vivant avec vous)

Si oui, veuillez préciser combien d'heures par semaine, en moyenne

soci008 ₁ oui, en moyenne _____ heures par semaine ₂ non
soci008_0000_n

ATTITUDES PERSONNELLES

Quels que soient les événements qui surviennent dans notre vie, ce que nous ressentons, en fonction de notre personnalité, influence notre bien-être et notre santé.

Pour cette raison, nous souhaitons que vous vous exprimiez à ce sujet. Même si certaines questions peuvent vous paraître difficiles, il est important de répondre le mieux possible à chaque ligne, en pensant de façon générale à votre vie actuelle.

46. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou non avec chacune des affirmations suivantes ?

Répondre à chaque ligne

		Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt d'accord	Tout-à-fait d'accord
psyc009_a	a) J'ai peu de contrôle sur ce qui m'arrive	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
psyc009_b	b) Il n'y a vraiment aucun moyen pour moi de résoudre certains de mes problèmes	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
psyc009_c	c) Je ne peux pas changer grand chose en ce qui concerne certains aspects importants de ma vie	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
psyc009_d	d) Je me sens souvent impuissant-e face aux problèmes de la vie	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
psyc009_e	e) Quelquefois, j'ai l'impression de me faire « marcher sur les pieds » dans la vie	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
psyc009_f	f) Ce qui m'arrivera dans le futur dépend surtout de moi	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄
psyc009_g	g) Je peux faire pratiquement tout ce que je veux lorsque j'ai vraiment décidé de le faire	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄

ÉVÉNEMENTS STRESSANTS RÉCENTS

47. Voici une liste d'événements stressants. Veuillez indiquer par des croix si vous avez été confronté-e, au cours des 12 derniers mois, à ces événements.

Cocher tout ce qui vous concerne, plusieurs réponses possibles

- even001_0001 _a Des difficultés financières majeures
- even001_0002 _b Des maladies nouvelles: *préciser* even001_0002_t# _____
- even001_0003 _c Des maladies importantes que vous aviez déjà
- even001_0004 _d Une maladie majeure affectant un membre de votre famille qui vous est proche
- even001_0005 _e Un accident ou une blessure
- even001_0006 _f Une séparation de votre couple (marié ou non marié)
- even001_0007 _g D'autres difficultés dans votre couple
- even001_0008 _h Des problèmes ou conflits familiaux majeurs, en dehors de votre couple
- even001_0009 _i Des problèmes ou conflits majeurs avec des voisins ou des amis
- even001_0010 _j Le décès de votre conjoint ou partenaire
- even001_0011 _k Le décès de l'un de vos enfants
- even001_0012 _l Le décès de votre père ou de votre mère
- even001_0013 _m Le décès d'un frère ou d'une sœur
- even001_0014 _n Le décès d'un autre parent ou d'un ami proche
- even001_0015 _o Le décès d'un animal de compagnie
- even001_0016 _p Un déménagement forcé ou la perte de votre logement
- even001_0017 _q Un déménagement volontaire
- even001_0018 _r Une difficulté à obtenir des aides et soins professionnels adéquats
- even001_0019 _s Une agression ou un vol
- even001_0020 _t Vous avez dû commencer à prodiguer des soins ou à aider un parent ou ami
- even001_0021_none _u **Aucun** des événements mentionnés ci-dessus

48. Face aux événements stressants auxquels vous pouvez être confrontés en général, quelle est pour vous l'importance de la spiritualité, de la religion ou de la réflexion philosophique ?

- psyc010 ₁ aucune importance
- ₂ peu d'importance
- ₃ une importance modérée
- ₄ une grande importance
- ₅ une très grande importance

Les dernières pages de ce questionnaire sont consacrées à diverses activités, de loisirs ou autres, et aux raisons qui vous motivent à les entretenir.

ACTIVITÉS

49. Parmi les activités suivantes, lesquelles pratiquez-vous au moins une fois par semaine ?

Cocher tout ce qui vous concerne, plusieurs réponses possibles

Indiquer aussi les activités que vous ne pratiquez que lorsque la saison/la météo le permet

- lois001_0001 a Gymnastique, aquagym, yoga, Taï Chi Chuan
- lois001_0002 b Autres sports (sauf la danse), par ex. vélo, natation, ballades/randonnée/Nordic Walking, etc.
- lois001_0003 c Danse
- lois001_0004 d Jardinage
- lois001_0005 e Bricolage, travaux de réparation ou d'installation dans la maison
- lois001_0006 f Peinture, dessin, sculpture, photographie
- lois001_0007 g Couture, tricot, crochet
- lois001_0008 h Jeux de société (échecs, cartes, scrabble, etc.)
- lois001_0009 i Mots croisés, mots fléchés, sudokus, puzzles, etc.
- lois001_0010 j Écoute de musique à votre domicile
- lois001_0011 k Fréquentation de concerts, théâtres, cinémas, visites de musées, d'expositions
- lois001_0012 l Pratique d'un instrument de musique ou du chant
- lois001_0013 m Pratique du théâtre ou d'autres activités de spectacle
- lois001_0014 n Ecriture
- lois001_0015 o Lecture
- lois001_0016 p Utilisation d'un ordinateur
- lois001_0017 q Communication informatique, fréquentation de réseaux sociaux (Facebook, Twitter, etc.)
- lois001_0018 r Rencontre d'amis ou de proches (visites, invitations, restaurants, clubs)
- lois001_0019 s Fréquentation de lieux de culte
- lois001_0020 t Méditation, prière, réflexion sur soi, tenue de journal intime, etc.
- lois001_0021 u Massages, bains, soins de bien-être
- lois001_0022 v Transmission de connaissances et d'expérience, enseignement, coaching
- lois001_0023 w Autres activités: *préciser* _____

lois001_0023_t#

50. Quelles sont vos trois principales raisons pour entretenir les activités cochées à la question 49 (ci-dessus) ? *Cocher une à trois cases au maximum*

- lois002_0001 a Maintenir une bonne forme
- lois002_0002 b Stimuler ma mémoire
- lois002_0003 c Créer, conserver des liens sociaux
- lois002_0004 d Me détendre, me ressourcer
- lois002_0005 e Me cultiver
- lois002_0006 f M'informer, me tenir au courant
- lois002_0007 g Apprendre, acquérir de nouvelles compétences
- lois002_0008 h M'exprimer
- lois002_0009 i Me sentir utile
- lois002_0010 j Changer de rythme
- lois002_0011 k Mieux me connaître, être à l'écoute de mes propres besoins
- lois002_0012 l Autres raisons: *préciser* _____

lois002_0012_t#

51. Parmi ces activités, y en a-t-il une à laquelle vous tenez particulièrement ?

- lois003 1 oui : *préciser laquelle* _____ 2 non

lois003_0000_t#

52. A quelle fréquence pratiquez-vous en particulier les activités suivantes :

Répondre à chaque ligne

		Chaque jour ou presque	Plusieurs fois par semaine	Plusieurs fois par mois	Plusieurs fois par année	Une fois par année ou moins
comp031_a	a) Regardez-vous la télévision ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_b	b) Écoutez-vous la radio ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_c	c) Lisez-vous le journal ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_d	d) Lisez-vous des magazines ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_e	e) Lisez-vous des livres ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_f	f) Jouez-vous aux cartes, échecs, mots-croisés, puzzles ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_g	g) Visitez-vous des musées ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_h	h) « Surfez »-vous sur Internet ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_i	i) Participez-vous à des cours ou assistez-vous à des conférences ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
comp031_j	j) Participez-vous activement à des groupes, associations, clubs ?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

53. Vous arrive-t-il d'avoir le sentiment de manquer de temps libre pour faire tout ce dont vous avez envie ?

lois004 ₁ oui, souvent ₂ oui, parfois ₃ non, jamais → [passer à la question 55](#)

54. Si vous disposiez de plus de temps, quelle activité choisiriez-vous d'entreprendre en premier ?

lois005_0000_t#

55. Devez-vous renoncer à certaines activités en raison de leur coût ?

lois006 ₁ oui ₂ non → [passer à la question 57](#)

56. Si vous disposiez de plus de moyens, quelle activité choisiriez-vous d'entreprendre en premier ?

lois007_0000_t#

57. A quelle fréquence vous déplacez-vous hors de Lausanne (quelles qu'en soient les raisons) ?

lois008 (Attention: si vous n'habitez plus sur Lausanne, cocher ici ₉ et passer à la question 58)

	Chaque jour ou presque	Plusieurs fois par semaine	Plusieurs fois par mois	Plusieurs fois par année	Une fois par année ou moins
lois009	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

58. Conduisez-vous une voiture ?

lois010 ₁ oui → [passer à la question 61](#) ₂ non

- lois011 **59. Devez-vous renoncer à certaines activités parce que vous ne conduisez pas ?**
₁ oui ₂ non → [passer à la question 61](#)
- lois012_0000_t# **60. Si vous conduisiez, quelle activité choisiriez-vous d'entreprendre en premier ?**

- lois013 **61. Devez-vous renoncer à certaines activités de loisirs en raison de douleurs ou d'une mobilité limitée ?**
₁ oui: [préciser quelle\(s\) activité\(s\)](#) _____
₂ non lois013_0000_t#
- lois014 **62. La crainte de "ne pas savoir vous y prendre" ou de "ne pas y arriver" vous fait-elle renoncer à entreprendre une activité qui vous intéresserait ?**
₁ oui: [préciser quelle\(s\) activité\(s\)](#) _____
₂ non lois014_0000_t#
- lois015 **63. Un manque de familiarité avec les technologies vous fait-elle renoncer à certaines activités ?**
₁ oui ₂ non → [passer à la question 65](#)
- lois016_0001 **64. La maîtrise de quelle-s technologie-s vous manque-t-elle ?**
[Cocher tout ce qui vous concerne, plusieurs réponses possibles](#)
lois016_0002 _a ordinateurs
lois016_0003 _b "smartphones"
_c autre(s): [préciser](#) _____
lois016_0003_t#
- lois017 **65. Vivez-vous avec un ou des animaux domestiques ?**
₁ oui, un animal ₂ oui, plusieurs animaux ₃ non → [FIN DU QUESTIONNAIRE](#)
- lois018_0001 **66. Avec quel-s animal-aux vivez-vous ?**
[Cocher tout ce qui vous concerne, plusieurs réponses possibles](#)
lois018_0002 _a chat(s)
lois018_0003 _b chien(s)
_c autre(s): [préciser](#) _____
lois018_0003_t#
- lois019 **67. A quelle fréquence sortez-vous pour promener un ou des animaux ?**
₁ 3 fois par jour ou plus
₂ 2 fois par jour
₃ 1 fois par jour
₄ parfois, mais moins d'une fois par jour
₅ jamais ou presque

NOUS VOUS REMERCIONS VIVEMENT DE VOTRE PARTICIPATION

Veillez nous retourner votre questionnaire dans l'enveloppe jointe, sans l'affranchir.