

	<b>Titre :</b>	<b>Mesure de l'équilibre debout</b>		
	<b>Date de la version :</b>	2019-DEC-09	<b>Numéro du document :</b>	SOP_DCS_0023
	<b>Date d'entrée en vigueur :</b>	2021-AUG-01		
<b>Site de collecte de données (DCS)</b>	<b>Version :</b>	3.0	<b>Nombre de pages :</b>	5

### 1.0 Objet

Le présent document a pour objet de définir une marche à suivre uniforme pour mesurer l'équilibre debout d'un participant.

### 2.0 Portée

Ce document doit être utilisé par le personnel du Site de collecte de données pour réaliser le test d'équilibre debout avec un participant.

### 3.0 Responsabilités

La priorité absolue du personnel du Site de collecte de données est d'assurer la sécurité des participants. Le personnel du Site de collecte de données a la responsabilité de suivre la procédure décrite dans la version courante et validée du mode opératoire normalisé.

### 4.0 Documents connexes

Sans objet

### 5.0 Définitions

Sans objet

### 6.0 Équipement

Sans objet

### 7.0 Fournitures

- Chronomètre;
- Zone où une marque a été faite à un mètre du mur.

### 8.0 Marche à suivre

#### Contre-indications

- Le participant est incapable de se tenir debout sans aide (questionnaire sur les contre-indications).
- Le participant utilise une canne ou une marchette régulièrement (questionnaire sur les contre-indications)
- Le participant a une prothèse à un membre inférieur (y compris prothèse au-dessus du genou, prothèse en dessous du genou ou prothèse de pied)
- Le poids actuel du participant dépasse les 125 kg / 275 lbs
- Le participant est étourdi ou a la tête qui tourne
- Le participant est visiblement instable (c.-à-d. à risque de tomber) en position debout ou en marchant



## IMPORTANT :

Tenez-vous suffisamment proche du participant pour pouvoir réagir s'il perd l'équilibre. Le cas échéant, aidez-le à se mettre au sol. N'essayez pas de le soulever. Aidez le participant à s'asseoir ou à s'allonger sur le sol sans se blesser.

À tout moment, si vous n'êtes pas certain de la capacité du participant à terminer le test, passez le test et décrivez la situation dans Onyx. Dans Onyx, sélectionnez l'option qui indique que le test est refusé par l'intervieweur pour des raisons de santé ou de sécurité OU que le participant a tenté de faire le test, mais n'a pas pu terminer.

La position du participant est très importante afin que le test soit reproductible et qu'on puisse comparer les visites.

- Étape 1 :** Dans Onyx, à l'onglet *Entrevue*, cherchez « Équilibre debout » dans la liste d'étapes, puis cliquez sur **Démarrer** dans cette rangée. La fenêtre « Équilibre debout : Démarrer » s'ouvrira.
- Étape 2 :** Scannez le code à barres représentant le numéro de l'entrevue, puis cliquez sur **Continuer**.
- Étape 3 :** Rappelez au participant le risque de chute lors de ce test. Informez-le que vous ferez un pré-test par mesure de précaution. Rappelez-lui qu'il peut refuser de faire le test à tout moment. Faites-lui savoir que vous serez le plus près possible de lui pendant le test.
- Étape 4 :** **Demandez** au participant de s'asseoir et d'enlever ses chaussures et ses bas. Si le participant préfère garder ses bas, notez-le dans Onyx.
- Étape 5 :** **Positionnez** le participant face au mur et à un bras de distance du mur. Utilisez un coin si possible.
- Étape 6 :** **Tenez-vous près** du participant. Soyez prêt à réagir en cas de perte d'équilibre.
- Étape 7 :** **Expliquez** qu'avant de faire le test sur une jambe, un pré-test sera fait pour assurer leur sécurité.
- Étape 8 :** **Faites une démonstration** du pré-test :
- Tenez-vous debout, les pieds côte à côte (se touchant), les mains sur les hanches et les yeux grands ouverts.
  - Dites « **Commencer lorsque vous êtes prêt** », puis commencez le chronomètre. Après 10 secondes, dites « **Stop** ».
- Étape 9 :** **Mettez-vous en position pour chronométrer :**
- Tenez le chronomètre dans votre main droite et placez votre main droite derrière l'épaule droite du participant. Restez à proximité pour réagir en cas de perte d'équilibre.

- Votre main gauche doit être prête à côté du bras gauche du participant. Assurez-vous de vous tenir suffisamment près afin de pouvoir répondre, mais pas au point de gêner les mouvements du participant.

**Étape 10 :** Lorsque le participant est prêt, dites « **Commencer lorsque vous êtes prêt** », puis commencez le chronomètre. Après 10 secondes, dites « **Stop** ».

**Étape 11 :** Si le participant ne peut pas tenir la position debout les jambes au sol pendant 10 secondes ou semble instable pendant le test, appelez une deuxième personne (guetteur) et passez à l'**étape 12** pour le test debout sur une jambe.

Si aucun guetteur n'est disponible ou si le participant semble très instable pendant le test d'équilibre sur deux jambes, sautez le test d'équilibre sur une jambe.

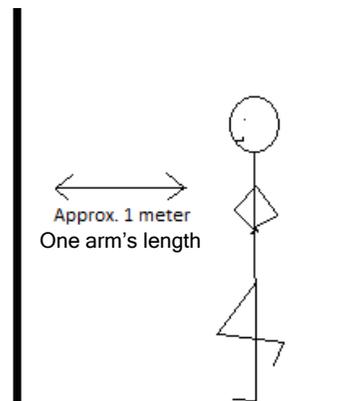
Si le participant peut tenir la position pendant 10 secondes, passez à l'**étape 13**.

**Étape 12 :** Préparez le test d'équilibre sur une jambe avec un guetteur.

- Une personne chronométrera le participant et l'autre s'occupera de faire le test. Les deux personnes doivent rester suffisamment proches pour pouvoir aider le participant en cas de perte d'équilibre. Une personne doit tenir sa main droite derrière l'épaule droite du sujet et son bras gauche à côté du bras gauche du participant.

**Étape 13 :** Expliquez la position du test d'équilibre sur une jambe au participant et faites une démonstration.

- Tenez-vous face au mur et à un bras de distance du mur. Utilisez un coin si possible.
- Faites une démonstration pendant quelques secondes, en levant votre jambe gauche jusqu'au mollet et en mettant vos mains sur vos hanches. Dites au participant de garder la jambe levée le plus longtemps possible.
- Dites au participant « Quand je vous dirai "Prêt. Allez-y.", levez votre jambe gauche jusqu'à votre mollet, en pliant le genou, et placez vos mains sur vos hanches. Puis, gardez la jambe gauche levée le plus longtemps possible. »
- Encore une fois, assurez le participant que vous l'aidez s'il perd l'équilibre.



**Étape 14 :** Cliquer sur **Suivant** dans Onyx.

**Étape 15 :** Permettez au participant de se pratiquer.

**Étape 16 :** Lorsqu'il est prêt, demandez-lui de se tenir à un mètre du mur (au moins la longueur d'un bras), face à celui-ci. **Si vous êtes le seul membre du personnel, assumez la position pour chronométrer à l'étape 9. Si vous êtes deux membres du personnel, assumez les positions de guetteur et de chronométreur à l'étape 12.** Dites « Prêt? Allez-y. »

**Étape 17 :** **Démarrez le chronomètre** lorsque le pied décolle du sol. **Arrêtez-le** lorsque le pied touche au plancher ou lorsque le participant perd l'équilibre, touche le mur

ou commence à sautiller. Dites au participant d'arrêter lorsque le chronomètre atteint 60 secondes.

**Étape 18 :** Dans Onyx, **inscrivez** si le test a été fait pour la **jambe droite** et notez le temps nécessaire pour faire le test (en secondes : millisecondes). Cliquez sur **Suivant**.

**Étape 19 :** Refaire le test avec l'autre jambe. **Inscrivez** le temps nécessaire pour faire le test (en secondes : millisecondes) dans Onyx. Cliquez sur **Suivant**.

**Étape 20 :** **Inscrivez** tout commentaire pertinent, s'il y a lieu.

**Étape 21 :** Cliquez sur **Suivant**, puis cliquez sur **Terminer** dans Onyx.

**Étape 22 :** Dans le champ consacré aux **commentaires** d'Onyx, indiquez toute raison qui aurait pu affecter ou influencer la prise de mesure. Assurez-vous que les commentaires ne contiennent aucune information personnelle qui pourrait permettre d'identifier le participant.

**Étape 23 :** Cliquez sur **Continuer** pour retourner à la page de statut.

## 9.0 Documentation et formulaires

- **CRF\_DCS\_0022** — Fiche d'observations : Équilibre debout

## 10.0 Références

- K1-CLSA-CoP- Parcours du participant au DCS; [mis à jour en févr. 2010].
- Ávila-Funes JA, Gray-Donald K, Payette H. Association of nutritional risk and depressive symptoms with psychical performance in the elderly: The Quebec Longitudinal Study of Nutrition as a Determinant of Successful Aging (NuAge). J Am Coll Nutr. 2008; 27(4):492-8.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2001b. National Health and Nutrition Survey. Balance Procedure Manual. Available: <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/ba.pdf>
- Assessment- The 4-Stage Balance Test, Centers for Disease Control and Prevention National Center for Injury Prevention and Control. Available: [https://www.cdc.gov/steady/pdf/4-Stage\\_Balance\\_Test-print.pdf](https://www.cdc.gov/steady/pdf/4-Stage_Balance_Test-print.pdf)

### Historique des révisions – 2<sup>e</sup> suivi

Numéro de la nouvelle version	Date de la révision	Auteur de la révision	Approbation du contenu
3.0	2019-NOV-28	Lorraine Moss	Harriet Sauve
<b>Résumé des révisions</b>			
Ajout de contre-indications supplémentaires			
Ajout de la note importante : perte d'équilibre et saut du test si le personnel estime qu'il est dangereux pour le participant			
Étape 4 : ajout du rappel au participant le risque de perte d'équilibre			
Étapes 6 à 10 : ajout d'un prétest d'équilibre sur deux jambes de 10 secondes			
Étape 11-12 : ajout de l'utilisation d'un guetteur			
Étape 13 : ajout des consignes sur le positionnement			
Mise en forme et corrections grammaticales dans tout le document.			
À la Section 10.0, ajout des deux derniers points			
À l'Étape 16, ajout de la phrase commençant par « <b>Si vous êtes le seul membre du</b>			

personnel... »