Sophrologue — l’anamnèse que PosturoScan vous propose : votre avis

Proposition déjà en service — à confirmer ou corriger

PosturoScan est une application de cabinet. À l’inscription, le praticien indique son métier, et l’application lui **propose** les sujets d’anamnèse utiles à ce métier — pour qu’il n’ait pas sous les yeux des questions qui ne le concernent pas. Il peut ensuite tout ajuster. Nous ne sommes pas de votre métier : **dites-nous où notre proposition se trompe.** Comptez 5 à 10 minutes.

Affiché	Replié	Masqué
vous le recueillez vous-même : il est sur votre chemin, déplié	il vous intéresse mais vient souvent d’ailleurs : visible, fermé, en fin d’écran	hors de votre pratique : absent de l’écran (récupérable en un tap)

Avec cette proposition : environ **8 min** d’anamnèse pour un nouveau patient, et **28 questions de départ** (sur 30) s’il remplit son questionnaire avant de venir. Une information déjà saisie n’est jamais masquée.

Les 9 sujets qui se règlent

Équilibre & chutes

Nous proposons : Replié

SUR VOTRE ÉCRAN

- Vertiges — oui / non / non abordé
- Déséquilibre — oui / non / non abordé
- Chutes : aucune · 1 sur 12 mois · ≥ 2 sur 12 mois · avec fracture · sur malaise · peur de tomber

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Des vertiges, ou une sensation d’instabilité ?
- Êtes-vous tombé(e) au cours des 12 derniers mois ?

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Pieds & chaussage

Nous proposons : Masqué

SUR VOTRE ÉCRAN

- Appui podal : normal · pied creux · pied plat · valgus · varus · hallux valgus · hallux limitus · appui talonnier · appui avant-pied
- Chaussage habituel : semelles orthopédiques · semelles proprioceptives · minimalistes · amorties · talons hauts · chaussures de sécurité · souvent pieds nus

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Vos pieds et vos chaussures :

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Vision

Nous proposons : Masqué

SUR VOTRE ÉCRAN

- Vision : aucune correction · lunettes · lentilles · prismes · chirurgie réfractive · fatigue visuelle · diplopie · suivi orthoptique

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Vos yeux :

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Mâchoire

Nous proposons : Replié

SUR VOTRE ÉCRAN

- Troubles ATM — oui / non / non abordé

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Votre mâchoire : des douleurs, des craquements, ou vous grincez des dents ?

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Sommeil, stress, activité

Nous proposons : Affiché

SUR VOTRE ÉCRAN

- Sommeil : bon · endormissement difficile · réveils nocturnes · non réparateur · ronflements · apnée connue · bruxisme nocturne
- Durée de sommeil : moins de 5 h · 5 à 6 h · 6 à 7 h · 7 à 8 h · plus de 8 h · très variable
- Stress : faible · modéré · élevé · contexte professionnel · contexte personnel · retentit sur le sommeil
- Activité physique : sédentaire · occasionnelle · régulière (2-3×/sem) · intensive / compétition · port de charges · station debout prolongée · écran prolongé
- Respiration : calme, ample · courte, haute (thorax) · blocages, soupirs · par la bouche · essoufflement au repos · pauses respiratoires ressenties
- Ce qui apaise : rien pour l’instant · respirer, se poser · marcher, la nature · le sport · les proches · musique, lecture, créer · relaxation, méditation, prière

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Votre sommeil est-il réparateur ?
- Votre niveau de stress, ces deux dernières semaines ?
- Activité physique : combien de fois par semaine ?
- Votre travail, c’est surtout…
- Tabac, alcool ?

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Activités & travail

Nous proposons : Replié

SUR VOTRE ÉCRAN

- Ce qui est devenu difficile : aucune gêne · marcher longtemps · escaliers · rester assis · rester debout · se pencher, se chausser · porter · lever le bras · dormir, se retourner
- Travail : travaille · en arrêt · temps partiel thérapeutique · sans emploi · retraité · étudiant · reprise prévue
- Cadre de vie : rien de particulier · escaliers au domicile · vit seul · aidant présent · canne, déambulateur · conduit · transports publics

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- À cause de ce problème, qu'est-ce qui est devenu difficile ?

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Échelle selon la plainte

Nous proposons : Masqué

SUR VOTRE ÉCRAN

rien — seulement le questionnaire du patient

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Votre dos, aujourd'hui (RMDQ, 24 items — seulement si le bas du dos est coché sur le schéma)

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Moral

Nous proposons : Affiché

SUR VOTRE ÉCRAN

rien — seulement le questionnaire du patient

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Au cours des 2 dernières semaines… (PHQ-2, 2 items — la suite seulement si le score le justifie)
- Et côté inquiétudes, ces 2 dernières semaines… (GAD-7, 2 items — la suite seulement si le score le justifie)

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Freins à la récupération

Nous proposons : Affiché

SUR VOTRE ÉCRAN

- Présente-t-il sa lésion comme incontrôlable ou vouée à s'aggraver ?
- S'attend-il à ce que ça ne marche pas, ou à ne pas reprendre le travail ?
- … et 12 autres (travail, assurance, entourage, antécédents psychiques)

DEMANDÉ AU PATIENT AVANT LE RENDEZ-VOUS

- Pensez-vous que votre problème va s'améliorer ?
- Évitez-vous certains mouvements par peur de vous faire mal ?
- Y a-t-il un arrêt de travail, une assurance ou un litige en lien avec ce problème ?

VOTRE AVIS ☐ Affiché ☐ Replié ☐ Masqué _____

Toujours demandés, quel que soit le métier

Motif & plaintes (pourquoi le patient vient, où il a mal, comment ça évolue) · **Sécurité** (les drapeaux rouges, ouverts selon la plainte) · **Santé générale** (maladies connues, opérations, traitements, allergies) · **Attentes du patient** (ce qui compte pour lui, dans ses mots). Les questions de sécurité s'ouvrent selon la plainte et ne se désactivent pas. **Manque-t-il, pour votre métier, une question indispensable ?**

Ce qui vous manque

L'application n'a pas encore ces sujets. Cochez ceux que vous demandez **à presque chaque nouveau patient** — pas ceux qui seraient « bien à avoir ».

☐ Accouchement et périnée : déroulement, rééducation (l'app ne connaît que l'état, le terme et la date)

☐ Nourrisson et enfant (naissance, développement)

☐ Poste de travail et ergonomie détaillés : siège, écran, charges (seules trois pastilles existent)

☐ Charge d'entraînement et pratique sportive détaillée

☐ Échelles fonctionnelles sous licence : NDI, ODI, QuickDASH (le PSFS, libre, est en service)

☐ Cicatrices et antécédents traumatiques datés

☐ Dominances de l'œil et du pied (la main est dans le dossier médical)

☐ Alimentation et composition corporelle (le poids est dans le dossier)

☐ Stress perçu chiffré par une échelle validée (PSS-10 : sous licence, hors de l'app — l'échelle maison « Ressenti de séance » tient lieu)

☐ Journal de sommeil, nuit par nuit : coucher, lever, réveils (l'app n'a que les pastilles et la durée en tranches)

☐ Objectif de la séance du jour (au-delà des attentes posées à la première consultation)

Autre chose ? _____

Deux questions pour finir

Combien de temps dure **votre** anamnèse d'un nouveau patient, aujourd'hui ? ……. min · Et au-delà de combien est-ce trop long ? ……. min

Envoyez-vous déjà un questionnaire au patient avant le premier rendez-vous ? ☐ oui ☐ non ☐ j'aimerais

Qui a relu

Nom _____ Métier _____ Années _____ Date _____

☐ J’accepte que mon nom soit cité comme relecteur·rice de cette proposition.

Merci de rendre cette fiche à la personne qui vous l’a remise. Fiche « sophro » — PosturoScan, Human Learning.