

PRÉVENTION-SANTÉ

Vous avez 65 ans ou plus,
Vous vivez chez vous et **le confinement vous a pesé** ?...
Faisons le point :



Toujours robuste ? ...Faites le test !

Cochez la **lettre A ou B** en fonction de vos réponses :

1. Pouvez-vous marcher facilement pendant 10 minutes (400 mètres = environ un tour d'un terrain de foot ou 2 à 3 bâtiments) ? A : Oui B. Oui avec quelques difficultés

2. Montez-vous facilement un escalier (environ 10 marches) ? A : Oui B. Oui avec quelques difficultés

3. Votre poids s'est-t-il modifié involontairement ce dernier mois (variation +/- 3 kgs) ? A : Non B. Oui

4. La semaine dernière, avez-vous ressenti les états suivants : « tout ce que je faisais me demandait un effort » ou « je ne pouvais pas aller de l'avant » A : Moins de 2 fois B. Plus souvent

5. Pratiquez-vous une activité physique (jardinage, ménage, sport...) ? A : + de 3 fois /semaine B. Moins que ça

6. Vous plaignez-vous de votre mémoire ? A : Non B. Oui

a. Plus fortement ce dernier mois ? A : Non B : oui

b. En avez-vous parlé à votre médecin traitant ? A : Oui B. Non

7. Avez-vous des troubles du sommeil plus importants depuis le confinement ? A : Non B. Oui

Nombre de croix : A : B :

Si vous avez répondu « B » à une ou plusieurs questions, Vous pouvez solliciter gratuitement une **CONSULTATION INFIRMIERE de « prévention-santé par le dépistage des fragilités**», approfondie, à proximité de chez vous.

Suivant échange avec le professionnel infirmier la consultation pourra se dérouler : **par téléphone, en téléconsultation** (si vous disposez d'un ordinateur ou tablette avec caméra et d'un mail) ou **En présentiel**, dans l'un des 45 points de consultation de DORDOGNE au plus proche de chez vous.

Pour en bénéficier : merci de renseigner vos coordonnées :

Nom : Adresse mail :

Prénom : Commune de résidence :

N° de téléphone :

A retourner par mail à : consult.fragilite.accueil@ch-perigueux.fr

Ou prendre directement rendez-vous au : 05 53 45 30 55