

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.

Celle-ci peut se dérouler :

par téléphone en téléconsultation (si vous disposez d'un ordinateur ou tablette avec caméra et d'un mail)

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 à mairie ou par mail à : consult.fragilite.accueil@ch-perigueux.fr

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