

Prévention - Maintien Autonomie -



Vieillir en bonne santé,

c'est possible !



**Vous avez 65 ans ou plus,
vous vivez chez vous en autonomie,**

Au cours de ces derniers mois. ...

- Vous avez perdu du **poids** involontairement
- Vous vous sentez plus **fatigué-e** ?
- Vous avez plus de difficultés pour vous **déplacer**?
- Vous vous plaignez de votre **mémoire** ?
- Vous **marchez** moins vite ?

oui

non

Si vous répondez *«oui»* à au moins une de ces questions,

l'information qui suit vous concerne...

Repérer d'éventuelles fragilités :

Toute personne avançant en âge, de 60 ans ou plus, **peut momentanément être en fragilité** au plan physique, cognitif, nutritionnel, social...



La **fragilité repérable** scientifiquement, **peut être résorbée** et permettre à la personne de prévenir la dépendance et maintenir son autonomie.

Le Centre Hospitalier de Périgueux a ouvert une **consultation infirmière spécifique**, de repérage des

fragilités, piloté par le Centre de Ressources EHPAD.

Accessible **sans prescription et prise en charge totalement** par l'ARS Nouvelle Aquitaine, elle vous permettra de faire un repérage global d'éventuelles fragilités.

Une consultation infirmière pour faire le point :

Où?

La consultation se déroule au sein du pôle EHPAD du **Centre Hospitalier de Périgueux** ainsi que dans **6 points répartis sur le territoire**, à **Agonac, Coulounieix-Chamiers, Coursac, Marsac sur l'Isle, Saint Pierre de Chignac et Vergt**, pour en faciliter l'accès aux personnes ne pouvant se rendre à Périgueux.

Comment se déroule une consultation ?

Une infirmière, spécifiquement formée, mène une **consultation approfondie** avec votre concours actif en appui de différents tests scientifiques.

Au terme de cette consultation, durant **1h30** en moyenne, Un **plan de prévention personnalisé** vous est proposé, assorti de **préconisations** suivant les fragilités repérées.

Ce **bilan** vous est transmis ainsi qu'à **votre médecin traitant** pour information.

L'infirmière assure un **suivi à 1 mois, 3 mois et 6 mois** pour faire le point sur les difficultés éventuelles rencontrées, pour la mise en oeuvre des actions préconisées ou pour constater les bienfaits des actions menées.



Comment y accéder ?

Vous pouvez bénéficier de cette consultation sur rendez-vous

En téléphonant au 05 53 45 30 55

En cas de consultation en cours, laissez vos coordonnées (nom prénom et téléphone) sur répondeur pour être rappelé-e.

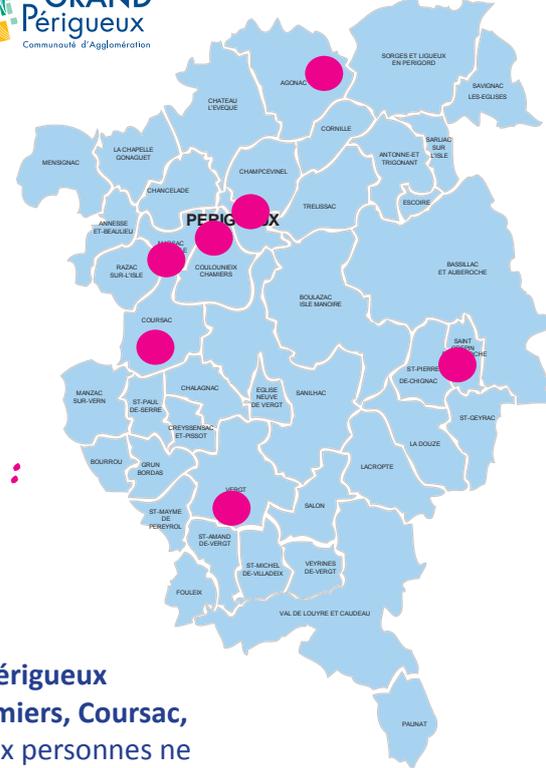
Centre de Ressources EHPAD

Centre Hospitalier de Périgueux - Pôle EHPAD

83 avenue G. Pompidou - 24000 PERIGUEUX

Mail : ehp.ad.ressources@ch-perigueux.fr

Tel : 05 53 45 27 65 - www.ch-perigueux.fr



0 €

Une consultation
totalement prise en
charge, accessible sans
prescription.

