

# PRÉVENTION-SANTÉ

Vous avez 65 ans ou plus,  
Vous vivez chez vous et l'épidémie de COVID 19  
(coronavirus) vous a pesé ?... Faisons le point :



## Toujours robuste ? ...Faites le test !

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

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1. Avez-vous vécu l'épidémie COVID 19 (coronavirus)...  | <input type="checkbox"/> A : Sans difficulté majeure | <input type="checkbox"/> B : Avec difficulté(s)            |
| 2. Pouvez-vous marcher facilement pendant 10 minutes (400 mètres = environ un tour d'un terrain de foot ou 2 à 3 bâtiments) ?                                 | <input type="checkbox"/> A : Oui                     | <input type="checkbox"/> B : Oui avec quelques difficultés |
| 3. Montez-vous facilement un escalier (environ 10 marches) ?  | <input type="checkbox"/> A : Oui                     | <input type="checkbox"/> B : Oui avec quelques difficultés |
| 4. Votre poids s'est-il modifié involontairement ce dernier mois (variation +/- 3 kg) ?   | <input type="checkbox"/> A : Non                     | <input type="checkbox"/> B : Oui                           |
| 5. 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 » ? | <input type="checkbox"/> A : Moins de 2 fois         | <input type="checkbox"/> B : Plus souvent                  |
| 6. Pratiquez-vous une activité physique (jardinage, ménage, sport...) ?   | <input type="checkbox"/> A : + 3 fois /semaine       | <input type="checkbox"/> B : Moins que ça                  |
| 7. Vous plaignez-vous de votre mémoire ?  | <input type="checkbox"/> A : Non                     | <input type="checkbox"/> B : Oui                           |
| a. Plus fortement ce dernier mois ?   | <input type="checkbox"/> A : Non                     | <input type="checkbox"/> B : Oui                           |
| b. En avez-vous parlé à votre médecin ?   | <input type="checkbox"/> A : Oui                     | <input type="checkbox"/> B : Non                           |

Nombre de croix : A :

B :

Si vous avez répondu « B » à une ou plusieurs questions, Vous pouvez solliciter gratuitement une **CONSULTATION INFIRMIÈRE 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](mailto:consult.fragilite.accueil@ch-perigueux.fr)

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