

PREVENTION - MAINTIEN AUTONOMIE

Vous avez 65 ans ou plus, vous vivez chez vous, êtes-vous robuste ?

Robuste ? ...Faites le test !

Date réception :

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. Au cours de l'année passée, avez-vous perdu plus de 4,5 kg involontairement ? A : Non B. Oui

4. La semaine passée, 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. Avez-vous une activité physique (jardinage, ménage, marché, sport...) ? A : + de 3 fois /semaine B. Moins que ça

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

a. Si oui, depuis quand ? A : Moins de 5 ans B : 5 ans ou plus

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

c. Votre entourage vous a-t-il fait des remarques ? A : Non B : Oui

Nombre de croix : A : B :

Si vous avez répondu « B » à une ou plusieurs questions, vous êtes peut-être concerné-e.

Vous pouvez bénéficier d'une **CONSULTATION INFIRMIERE de «prévention & maintien de l'autonomie »**, gratuite, durant 1h30, à proximité de chez vous. Afin de fixer un rendez-vous, merci de renseigner vos coordonnées :

Nom

N° de téléphone :

Prénom.....

Adresse mail :

Age : HOMME FEMME

Commune de résidence :

A renvoyer à :

Consultation Prévention Fragilités – CENTRE DE RESSOURCES EHPAD - Centre Hospitalier PERIGUEUX
80 Avenue Georges Pompidou 24000 PERIGUEUX – **par mail** : consult.fragilite@ch-perigueux.fr