

AGIR en PRÉVENTION pour VIEILLIR en SANTÉ

Tout va bien ? ...Je fais le test !

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

Test sur ①
Flashez-moi !



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-il modifié involontairement ce dernier mois (variation +/- 3 kg) ?
 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 : + 3 fois /semaine B : Moins que ça
6. Vous plaignez-vous de votre mémoire ?
 - a. Plus fortement ce dernier mois ? A : Non B : Oui
 - b. En avez-vous parlé à votre médecin ? A : Oui B : Non
7. Avez-vous des troubles du sommeil plus importants depuis la crise sanitaire ?
 A : Non B : Oui
8. Avez-vous des problèmes avec vos yeux (difficulté à lire, à voir de loin, pathologie oculaire...)
 A : Non B : Oui
9. Avez-vous l'impression de moins bien entendre ou votre entourage vous le fait remarquer
 A : Non B : Oui
10. Autre point qui vous questionne (ex : alimentation, dentition, isolement, charge d'aidant, ...) :
.....

Nombre de croix :

A :

B :

Si vous avez répondu « B » à une ou plusieurs questions, bénéficiez gratuitement d'une **CONSULTATION INFIRMIÈRE PREVENTION SANTE** approfondie pour évaluer d'éventuelles fragilités et bénéficier d'un plan de prévention personnalisé, à proximité de chez vous. 45 lieux de consultation en DORDOGNE. **Pour demander un rendez-vous**, merci de renseigner vos coordonnées :

Nom :

Adresse mail :

Prénom :

Commune de résidence :

N° de téléphone :

Cachet Mairie ou professionnel / service relais :

A remettre au choix :

- A la Mairie, au professionnel qui vous a remis ce questionnaire,
- par mail à consult.fragilite.accueil@ch-perigueux.fr
- par courrier à : **CONSULTATION INFIRMIERE PREVENTION SANTE**

Centre Hospitalier PERIGUEUX – Pôle EPHAD - Secrétariat Les Félibres

80 AVENUE Georges Pompidou 24000 PERIGUEUX



Traitement de données à caractère personnel régi par les prescriptions de la Loi Informatique et Libertés n° 78-17 du 6 janvier 1978, modifiée par la loi n° 2004-801 du 6 août 2004, et les exigences du règlement européen 2016/679 du 27 avril 2016 sur la protection des données. Plus d'infos : contact@ch-perigueux.fr