

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)...
 A : Sans difficulté majeure B : Avec difficulté majeure
2. Pouvez-vous marcher facilement pendant 10 minutes (400 mètres – environ un tour de terrain de foot ou 2 à 3 bâtiments) ?
 A : Oui B : Oui avec quelques difficultés
3. Montez-vous facilement un escalier (environ 10 marches)
 A : Oui B : Oui avec quelques difficultés
4. Votre poids s'est-il modifié involontairement ce dernier mois (variation +/- 3 kg) ?
 A : Non 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 » ?
 A : Moins de 2 fois B : Plus souvent
6. Pratiquez-vous une activité physique (jardinage, ménage, sport...)?
 A : + 3 fois/semaine B : Moins que ça
7. Vous plaignez-vous de votre mémoire ?
 A : Non B : Oui
 - a. Plus fortement de dernier mois A : Non B : Oui
 - b. En avez-vous parlé à votre médecin ? 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 », 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 chez vous ou dans les locaux de l'EHPAD de Montbron.

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@ehpad-montbron.fr

Ou prendre directement rendez-vous au : 05.45.70.70.31



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)...
 A : Sans difficulté majeure B : Avec difficulté majeure
2. Pouvez-vous marcher facilement pendant 10 minutes (400 mètres – environ un tour de terrain de foot ou 2 à 3 bâtiments) ?
 A : Oui B : Oui avec quelques difficultés
3. Montez-vous facilement un escalier (environ 10 marches)
 A : Oui B : Oui avec quelques difficultés
4. Votre poids s'est-il modifié involontairement ce dernier mois (variation +/- 3 kg) ?
 A : Non 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 » ?
 A : Moins de 2 fois B : Plus souvent
6. Pratiquez-vous une activité physique (jardinage, ménage, sport...)?
 A : + 3 fois/semaine B : Moins que ça
7. Vous plaignez-vous de votre mémoire ?
 A : Non B : Oui
 - a. Plus fortement de dernier mois A : Non B : Oui
 - b. En avez-vous parlé à votre médecin ? 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 », 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 chez vous ou dans les locaux de l'EHPAD de Montbron.

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@ehpad-montbron.fr

Ou prendre directement rendez-vous au : 05.45.70.70.31

