

À partir de 65 ans, 40% de personnes présentent des signes de fragilité qui peuvent entraîner la dépendance. Pour autant, ces fragilités sont réversibles; il existe des solutions pour améliorer ou maintenir sa qualité de vie.

Suis-je concerné ?

Vous avez 65 ans ou plus, et au cours de ces derniers mois :

	Oui	Non
> Vous avez perdu du poids involontairement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Vous vous sentez plus fatigué ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Vous avez plus de difficultés pour vous déplacer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Vous vous plaignez de votre mémoire ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> Vous marchez moins vite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

*Parlez-en
à votre médecin traitant !*

Vous êtes peut-être concerné.

Évaluation des fragilités et prévention de la dépendance

Comment ça marche ?

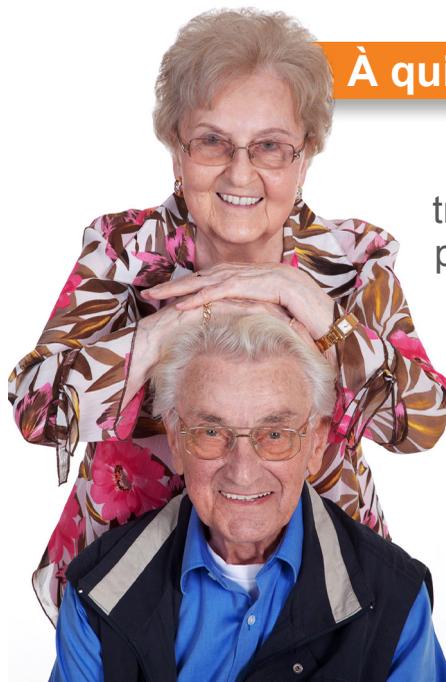
Un bilan de santé complet : mémoire, nutrition, activité physique, équilibre, vision, audition, autonomie... est réalisé pour identifier les facteurs favorisant les fragilités.

Des recommandations personnalisées vous sont proposées à l'issue de ce bilan pour préserver concrètement vos capacités d'autonomie.

Un suivi adapté est mis en place en lien avec votre médecin traitant.

À qui m'adresser ?

Votre médecin traitant peut vous prescrire ce bilan de santé et vous adresser à la structure locale qui le réalise.



La perte d'autonomie
n'est pas une fatalité.

Vous pouvez agir !

Parlez-en à votre médecin traitant,
vous évalueriez ensemble
la possibilité de bénéficier
d'un bilan de santé personnalisé,
réalisé par une équipe
de professionnels spécialisés.

N° SIREN 444 453 393 - Union régie par le Code de la Mutualité. Ne pas jeter sur la voie publique. Crédit photo : Fotolia.com

Vieillir en
bonne santé...

C'est possible !



Informations pratiques

Rendez-vous sur le site :

www.ensembleprevenonsldependance.fr

Évaluation des fragilités
et prévention de la dépendance



HAUTE-GARONNE
Équipe Territoriale Vieillesse
Et Prévention de la Dépendance
ars | Toulouse | G1 GÉRONTOPÔLE



HAUTE-GARONNE
Équipe Territoriale Vieillesse
Et Prévention de la Dépendance

