

# Consultation - Prévention Santé -



**Vous avez 65 ans ou plus,  
et l'un de ces signes ?**

- Perte de poids involontaire
- Fatigue plus importante
- Ralentissement de la vitesse de marche
- Perte de force musculaire

**Prenez rendez-vous :**

**Consultation infirmière  
approfondie gratuite**

- ☺ Bilan de santé global - dépistage des fragilités  
(1h30 de consultation)
- ☺ Plan de prévention personnalisé
- ☺ Suivi à 1 mois, 3 mois et 6 mois

**Tél : 05 53 45 30 55**

**30 points de consultation  
proches de chez vous en DORDOGNE  
&**

**Centres Hospitaliers de PERIGUEUX,  
BERGERAC, NONTRON, RIBERAC, SABLAT**



Pus d'infos sur : [www.ch-perigueux.fr](http://www.ch-perigueux.fr)

V07 2019 Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique



# 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   
Flashez-moi !



- 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
- Montez-vous facilement un escalier (environ 10 marches) ?  
 A : Oui  B : Oui avec quelques difficultés
- Votre poids s'est-il modifié involontairement ce dernier mois (variation +/- 3 kg) ?  
 A : Non  B : Oui
- 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
- Pratiquez-vous une activité physique (jardinage, ménage, sport...) ?  
 A : + 3 fois /semaine  B : Moins que ça
- Vous plaignez-vous de votre mémoire ?
  - Plus fortement ce dernier mois ?  
 A : Non  B : Oui
  - En avez-vous parlé à votre médecin ?  
 A : Oui  B : Non
- Avez-vous des troubles du sommeil plus importants depuis la crise sanitaire ?  
 A : Non  B : Oui
- Avez-vous des problèmes avec vos yeux (difficulté à lire, à voir de loin, pathologie oculaire...)  
 A : Non  B : Oui
- Avez-vous l'impression de moins bien entendre ou votre entourage vous le fait remarquer  
 A : Non  B : Oui
- 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](mailto: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



# PREVENTION-SANTE : Une consultation infirmière approfondie gratuite\*

sur toute la DORDOGNE :

Sur rendez-vous  
Tel : 05 53 45 30 55



Où? - Qui ?	Lieux de consultation en DORDOGNE
<b>Nord Dordogne</b> <b>Marc GOURGUES</b>	<b>Base - CH NONTRON</b> du Lundi au Vendredi + 1j /mois : Brantôme –Excideuil - Hautefort – Jumilhac Le Grand – Mareuil – Piégut Pluviers – St Pardoux la Rivière – Thiviers
<b>Ribéracois - vallée de l'Isle</b> <b>Marion GUILLEM -JOUSSAUME</b>	<b>Base - CH RIBERAC</b> du Lundi au Vendredi + 1j /mois : Montpon – Mussidan - La Roche Chalais – St Astier – St Aulaye Puymangou– Tocane St Apre – La Tour Blanche Cercles
<b>Grand Bergeracois</b> <b>Véronique CHANEL</b>	<b>Base - CH BERGERAC</b> du Lundi au Vendredi + 1j /mois : Eymet - La Force – Lalinde - Monpazier – Port Ste Foy – Issigeac – Lamonzie Saint Martin
<b>Périgord Noir</b> <b>Christelle CLEMENT</b>	<b>Base - CH SARLAT</b> du Lundi au Vendredi + 1j /mois : Le Bugue – Domme - Le Lardin St Lazare – St Cyprien – Villefranche du Périgord (été) – Salignac Eyvignes –Thenon - Belvés
<b>Grand Périgueux</b> <b>Sylvie LAFLEUR</b>	<b>Base - CH PERIGUEUX</b> du Lundi au Vendredi + 1j /mois : Agonac – Chancelade – Coulounieix chamiers – Coursac – Marsac -Sanilhac - St Pierre de Chignac – Trélissac -Vergt -

\* Financement :

