

ASAPHP

Vaccination contre la grippe

Chaque année, vous entendez parler de la campagne de vaccination contre la grippe saisonnière, mais cette année on vous parle également d'une 3ème injection contre la Covid.



Je vous recommande vivement d'en discuter directement avec votre médecin traitant, car il est le seul à pouvoir vous renseigner.



Ce n'est pas pour autant qu'il ne faut pas continuer les gestes barrières, (*mettre son masque et se laver les mains régulièrement*). Vous vous protégez, et vous protégez les personnes qui vous entourent. Je vous rappelle que le temps de notre intervention le masque est obligatoire pour toutes personnes présente dans le logement.

Anne-Sophie

Consultation « Prévention Santé »

Toute personne avançant en âge, peut momentanément voir ses capacités amoindries sur un plan physique, cognitif, nutritionnel, social...

Le Centre Hospitalier de Périgueux a créé une consultation infirmière spécialisée Prévention Santé approfondie, accessible gratuitement et sans prescription.

Afin de connaître votre point de consultation, il vous suffit de prendre rendez-vous au 05.53.45.30.55

Cette consultation dure en moyenne 1 heure 30. Elle permet aux personnes de 60 ans et plus de faire un

bilan complet et de bénéficier d'un plan de soins en prévention personnalisé, qui vous est remis avec une copie à votre médecin traitant.

Vous trouverez au verso de cette page un questionnaire que vous pourrez par la suite amener lors de votre consultation.

Votre règlement est à faire à l'ordre de :
ASAPHP

Et l'adresse où vous l'envoyez est :
ASAPHP
8 Bld Henri Saumande
24800 THIVIERS

Numéro de l'ASTREINTE
07.57.00.60.64

Sommaire

Asaphp :
- Vaccination
- Consultation
- Adresse
Infos
- Questionnaire
- Dates
- Anniversaire

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 - cœlestage 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**



Photo: M. B. - P. B. - P. B.

PRÉVENTION – SANTÉ

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

Robuste ? ...Faites le test !

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 INFIRMIÈRE de «prévention santé par le dépistage des fragilités», approfondie (1h30) et gratuite, à proximité de chez vous. Afin de solliciter un rendez-vous, merci de renseigner vos coordonnées :

Nom : N° de téléphone :
Prénom : Adresse mail :
Age : HOMME FEMME Commune de résidence :

A retourner à : consult.fragilite.accueil@ch-perigueux.fr
OU prendre rendez-vous au : 05 53 45 30 55



Conformément à la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à : contact@ch-perigueux.fr

Mars Bleu du 1er au 31
Mobilisation contre le cancer colorectal

Avril
Journée mondiale Parkinson

21 Septembre
Journée mondiale Alzheimer

Octobre Rose du 1er au 31 octobre
Dépistage du cancer du sein

Dates à retenir

Joyeux Anniversaire



L'équipe administrative souhaite un joyeux anniversaire à toutes les personnes nées en septembre et octobre.

NOUS CONTACTER

**Maison des Services 8 boulevard Henri Saumande
24800 THIVIERS 05.53.62.39.82
asadhp.mtt@wanadoo.fr www.aide-hautperigord.fr**