

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 444 460 393 - 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.ensembleprevenonsladelapendance.fr](http://www.ensembleprevenonsladelapendance.fr)

### Évaluation des fragilités et prévention de la dépendance



**HAUTES-PYRÉNÉES**  
Equipe Territoriale Vieillesse  
Et Prévention de la Dépendance



**HAUTES-PYRÉNÉES**  
Equipe Territoriale Vieillesse  
Et Prévention de la Dépendance



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 <b>poids</b> involontairement ?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Vous vous sentez plus <b>fatigué</b> ?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Vous avez plus de difficultés pour vous <b>déplacer</b> ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Vous vous plaignez de votre <b>mémoire</b> ?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Vous <b>marchez</b> 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.

