



Vous propose d'effectuer
un bilan chute et fragilités

Pour bien bouger & bien vieillir



POUR QUI ET POURQUOI ?

Vous avez **65 ans et plus** :

- Vous êtes tombé ?
- Vous avez perdu du poids ?
- Vous avez du mal à marcher ?
- Vous prenez plus de 5 médicaments par jour ?
- Vous vous sentez plus fatigué ?

Des conseils et des actions sont
possibles pour garder son autonomie.



LE SAVIEZ-VOUS ?

À partir de 65 ans, 40% de personnes présentent des signes de fragilités. Ces signes précèdent la perte d'autonomie. Ces **FRAGILITÉS** sont **RÉVERSIBLES** si elles sont repérées et prises en charge !



Pour effectuer ce bilan
PARLEZ EN À VOTRE MÉDECIN

Pour + d'informations
hdj.seniors@ch-havre.fr
ou scanner le QR Code

