

Vous bénéficiez d'un accompagnement adapté en lien avec votre médecin dans une logique de prévention et de préservation de votre autonomie tout en respectant vos choix de vie.



A partir de 65 ans, 40% des personnes présentent des signes de fragilité.

Des solutions existent pour maintenir votre qualité de vie

## JE CHOISIS MA VIEILLESSE !



Vous souhaitez des informations complémentaires n'hésitez pas à contacter les services de la Collectivité de Corse.



Direzione di l'autunumia  
Direction de l'autonomie

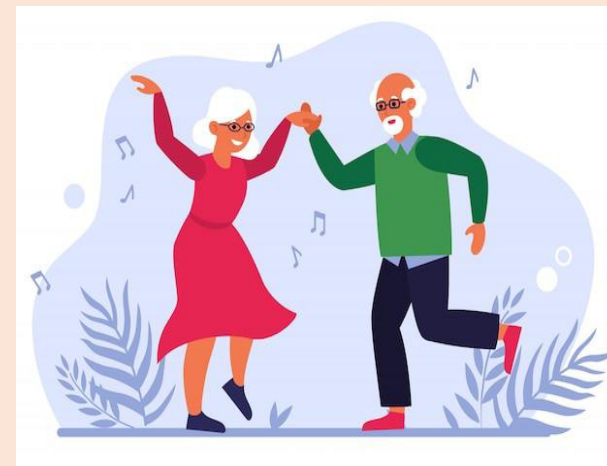
CLIC PUMONTI  
04.95.29.12.91

CLIC CISMONTE  
04.95.55.07.30



## VIEILLIR EN BONNE SANTE...

### C'EST POSSIBLE !



### EVALUATION DES FRAGILITES ET PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

La fragilité est une diminution des capacités physiologiques liée à l'âge qui peut entraîner une dépendance et diminuer la qualité de vie.

### VOUS POUVEZ AGIR !

## LES FACTEURS DE RISQUE DE LA FRAGILITE

La sédentarité / fatigue



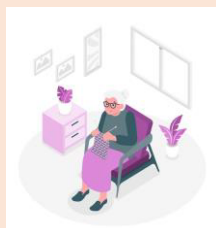
Dénutrition



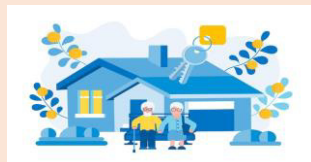
Les médicaments



L'isolement



Logement inadapté



**LA FRAGILITE EST REVERSIBLE SI ON AGIT  
DES LES PREMIERS SIGNES !**

## LES 5 CRITERES DE FRAGILITE



**3 critères cumulés  
désignent un état de  
fragilité**

La fragilité varie en fonction des pathologies, des facteurs psychologiques, sociaux, économiques et comportementaux.

**Cet état peut être  
réversible si j'agis tôt !**

**Je souhaite faire ce que j'aime le  
plus longtemps possible !**

C'est possible si j'agis maintenant

**A VOUS DE JOUER ! \***

	OUI	NON	Ne sait pas
Vous vivez seul ?			
Vous avez perdu du poids au cours des 3 derniers mois ?			
Vous vous sentez plus fatigué depuis ces 3 derniers mois ?			
Vous avez des difficultés pour vous déplacer depuis ces 3 derniers mois ?			
Vous vous plainiez de votre mémoire ?			
Votre vitesse de marche est ralentie (plus de 4 sec pour parcourir 4 m)			

Vous avez répondu oui à une de ces questions :

**Parlez-en à votre médecin  
La vieillesse n'est pas une  
fatalité !**

*\*issu de la grille FRIED*