

STOP AUX
IDÉES
REÇUES !

LA
DÉNUTRITION
ÇA SE SOIGNE !

LA DENUTRITION

peut avoir des **conséquences graves** sur la santé, notamment chez les personnes vulnérables !

🗨️ *On est dénutri quand on perd du poids, des muscles et de la force ou quand on en a pas assez et que ça fragilise notre santé (définition du collectif de la dénutrition).* 🗨️



DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE LA DÉNUTRITION

La maison médicale de Bains Sur Oust

propose sur le mois de Novembre une campagne d'affichage de sensibilisation, un dépistage et un accompagnement personnalisé * :

ÉTAPE 1

JE REMPLIS MON QUESTIONNAIRE PARAD

- Si je suis à risque j'appelle au **06 78 71 01 60** pour passer à l'étape 2.

ÉTAPE 2

BILAN DE PRÉVENTION CPAM

- Consultation d'une **heure** avec une Infirmière en Pratique Avancée pour une évaluation de santé globale.

ÉTAPE 3

BILAN NUTRITIONNEL

- Consultation d'une **heure** avec une diététicienne.

ÉTAPE 4

ATELIERS SUR L'ENRICHISSEMENT " MAISON "

- Dates à venir prochainement !

* Accompagnement pris en charge par la CPAM et la CPTS

Nous suivre



www.cpts Pays de Redon.fr

Nos partenaires



PARAD

Poids • Appétit • Repas • Alimentation

Un outil simple, précoce et universel,
pour sensibiliser sur le risque de

DÉNUTRITION

en 4 questions

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★



CUMULEZ LES
SYMBOLES
CORRESPONDANT
À CHAQUE RÉPONSE

R EPAS

Je prends :

- 1 repas par jour = ●
- 2 repas par jour = ■
- 3 repas par jour = ▲
- 3 repas par jour + 1 collation = ★

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

- Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●
- Je ne mange que des aliments mous = ■
- Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus) = ▲
- Je mange de tout sans difficulté = ★

Vous avez obtenu un ou plusieurs ● ou ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

Vous avez obtenu une majorité de ▲

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, en cas de perte de poids ≥ 3 kg, informez votre médecin.

Vous n'avez obtenu que des ★

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une perte d'appétit ou des difficultés à manger peuvent entraîner une **perte de poids**, favorisée par les problèmes de santé et par la dépendance. La perte de poids affaiblit l'organisme : fatigue, perte de force musculaire et baisse de l'immunité. **On parle de dénutrition.** Une meilleure alimentation est possible, cela fait partie de la prévention et du soin. **C'est pourquoi il est important de parler des résultats de ce test avec votre médecin ou un.e diététicien.ne.**



Soutenu par

