



TEST ÉCLAIR

MA CONDITION PHYSIQUE ET COGNITIVE

Parmi les affirmations suivantes, cochez celles qui correspondent à votre situation.

Lorsque je n'ai pas d'obligation, j'ai de la difficulté à mettre en place et à maintenir une routine.

Je peux difficilement m'asseoir et me relever d'une chaise sans assistance.

Je manque d'énergie dans mon quotidien et j'ai souvent besoin de faire une sieste pendant la journée.

Je trouve très exigeant physiquement de m'occuper et de jouer par exemple avec mes petits enfants ou encore avec mon animal de compagnie, etc.

J'ai souvent peur de tomber, surtout lorsqu'il y a de la glace dehors. J'évite alors de sortir.

Je trouve que mes interactions sociales sont peu ou pas satisfaisantes en termes de qualité et de quantité.

Je ne fais pas réellement attention à la qualité et à la variété de mon alimentation.

Je ressens du stress ou de l'anxiété régulièrement.

Je ne prévois pas des exercices pour ma santé cognitive de façon quotidienne (ex. sorties culturelles, jeux, activités éducatives).

BILAN

Vous n'avez rien coché ?

Félicitations, vous êtes certainement conscient qu'un mode de vie sain incluant des activités qui sont stimulantes sur les plans cognitif et physique favorise un vieillissement en meilleure santé.

Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?

Il n'est jamais trop tard pour effectuer un changement. Même un petit changement peut avoir beaucoup d'effets bénéfiques sur sa condition physique et cognitive.

RESSOURCES

MOVE 50+

www.move50plus.ca

819-565-1066

Sercovie | Vieactive

www.sercovie.org

819-565-1066

Programme PIED (*Programme intégré d'équilibre dynamique*)

Informez-vous au CIUSSS de l'Estrie-CHUS

Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke

www.cdrv.ca/accueil

819 780-1832

La santé cognitive des aînés (*par l'Association québécoise des neuropsychologues*)

www.aqnp.ca

Société Alzheimer

www.alzheimer.ca/fr

1-800-616-8816