

Vous avez besoin d'aide ? Vous vous posez des questions ?

Des changements, qui surviennent dans votre quotidien ou celui d'un proche, peuvent traduire un risque de fragilité.

Ce support vous permet de détecter des signaux qui doivent vous alerter.

Les questions simples à se poser :

ÉVÉNEMENT(S) SURVENU(S) RÉCEMMENT ?

- Décès d'un proche
- Perte d'un animal de compagnie
- Déménagement
- Éloignement ou changement de situation des enfants
- Épuisement, souffrance ou maladie du conjoint ou du proche aidant

DU POINT DE VUE DE LA SANTÉ ?

- Chutes à répétition, difficulté de marche
- Douleurs chroniques
- Hospitalisations à répétition
- Difficultés dans la gestion des médicaments
- Perte ou prise de poids
- Repli sur soi, sentiment d'inutilité
- Troubles de la mémoire

DU POINT DE VUE DE L'APPARENCE ?

- Vêtements inadaptés, sales, malodorants
- Incontinence pas ou mal gérée
- Présence de plaies, de bleus

DU POINT DE VUE DE LA VIE QUOTIDIENNE ?

- Changement dans l'entretien du logement
- Changement dans les habitudes d'hygiène, de soin, d'alimentation
- Logement devenu inadapté aux besoins (escalier, baignoire...)
- Utilisation du téléphone inadéquate
- Mises en danger (gaz, conduite automobile, addictions...)

Si une ou plusieurs cases sont cochées, les services du CCAS de Cherbourg-en-Cotentin peuvent vous apporter une réponse ou vous orienter.

CONTACTER l'antenne du CCAS de votre commune déléguée :

Cherbourg-Octeville : 02 33 01 50 60

Equeurdreville-Hainneville : 02 33 53 96 48

La Glacerie : 02 33 88 53 53

Querqueville : 02 33 01 65 04

Tourlaville : 02 33 88 15 13

ou par courriel : **ccas.50100@cherbourg.fr** en indiquant que vous avez rempli ce support de vigilance envers les seniors et en laissant vos coordonnées.