

avec le soutien de la conférence de financeurs



Bien vieillir à Cannes

Check UP Santé Seniors



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
www.paca.mutualite.fr

Ateliers de prévention

Nom :

Prénom :

Age :

Votre Passeport Santé

CANNES
CÔTE D'AZUR
www.cannes.com

Adoptez les bons réflexes

Les mots de la

Mutualité Française Paca

Rencontrer des professionnels de la santé pour faire le point sur sa santé.

La Forum **“bien vieillir dans ma ville”** est l’occasion de rencontrer différents professionnels de la santé et de bénéficier de consultations de Prévention et de dépistage santé personnalisés.

Avec le soutien de nos partenaires, vous aurez accès à des conseils personnalisés et des dépistages de glycémie, IMC (Indice de masse corporelle), diabète, tension, visuel, audio, dentaire, et bien d’autres qui vous permettront de faire le point sur votre santé et de vous inscrire dans des actions collectives de prévention santé (ateliers équilibre, nutrition, etc.). Cette journée vous fait profiter également des campagnes d’information de santé publique : vaccination, prévention et dépistage organisé des cancers…

Vous pourrez aussi participer à plusieurs conférences et à une pièce de théâtre interactive **“Médicament Souvenir”** sur les effets iatrogènes de la consommation abusive de médicaments.

Durant toute cette manifestation, nous avons mobilisé pour vous des experts : professionnels de la santé de proximité, institutions et associations de prévention.

Cette journée a été organisée grâce au soutien de la **Conférence des financeurs qui regroupe les organismes suivant , la CNASEA, le Conseil départemental des Alpes-Maritimes, , l’ARS PACA la CPAM 06, La MFPACA, La CARSAT Sud-Est, l’AGIR-ARCCO Sud Est, la MSA, le RSI et l’ANHA.**

Ma santé, j’y tiens !!!

Thierry PATTOU,

*Président de la délégation départementale des Alpes-Maritimes
de la Mutualité Française Paca*

Le mouvement mutualiste en Provence-Alpes-Côte d'Azur en chiffres



Un site internet dédié

- 1 site d'information santé fiable
- Des échanges en direct avec un réseau d'experts santé
- Des rencontres santé près de chez vous

3935 Service gratuit + prix appel

www.prioritesantemutualiste.fr

- 1^{er} Acteur de complémentaire santé
- 1^{er} Réseau de soins et d'accompagnement privé à but non lucratif
- Acteur majeur de la protection sociale et de la prévention santé

2 547 824

personnes protégées

179

mutuelles santé
Soit 80% des organismes de complémentaire santé

635*

établissements

7616*

collaborateurs



*panorama CRESS PACA 2015

La prévention et promotion de la santé de l'union régionale

1,2* M€

de financement

5 programmes

1 069* actions

15 experts santé

24 285* bénéficiaires

*en 2015

5 Programmes de prévention et promotion de la santé

Les services de soins et d'accompagnement mutualistes

Pour un accompagnement tout au long de la vie

- Pass "Naître et bien grandir"
- Santé des jeunes
- Santé au travail
- "Bien vieillir dans ma ville"
- Tout public

15
MUTUELLES
GESTIONNAIRES

209
ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES*

200 M€

de chiffre d'affaires**

604 525
usagers
bénéficiaires

*chiffres 2016 - **Chiffres 2012

Théâtre Forum
**MEDICAMENT
SOUVENIR**
"Le bon usage
du médicament"

Pièce de théâtre interactive à destination des séniors



Participation gratuite
sur inscription



Les mots de

la CPAM 06

Favoriser le développement de la prévention

Malgré une espérance de vie élevée, la France occupe encore une place médiocre en matière de prévention en comparaison de ses voisins européens alors que la prévention a un rôle majeur à jouer pour réduire le fort taux de mortalité et de morbidité évitables dans notre pays, facteurs puissants de reproduction des inégalités sociales de santé.

Dans le département des Alpes-Maritimes, j'ai souhaité faire de la prévention, une priorité pour l'Assurance Maladie. C'est ainsi que nous donnons l'accès à un espace prévention santé qui revêt plusieurs objectifs de prévention : information, accompagnement aux dépistages, participation à des ateliers (santé du dos, du cœur, nutrition). Aux côtés de la ville de Cannes et de la Mutualité Française, la CPAM des Alpes-Maritimes participe au forum "**Bien vieillir à Cannes**" pour vous présenter ses offres d'accompagnement et de prévention en santé (ateliers, programmes de dépistages des cancers, accompagnement des patients diabétiques...) afin de vous aider à préserver votre bien être et votre capital santé.

Au-delà de cette journée, je vous invite à échanger avec votre médecin traitant, acteur incontournable de la prévention ; à consulter votre espace prévention disponible à partir de votre compte personnel sur ameli.fr ; ou encore, à vous rendre dans notre Espace Prévention Santé des Alpes-Maritimes, rue d'Italie à Nice pour prendre en main votre santé.

Guy PLATTET,
Directeur de la CPAM

Les financeurs



Action sociale Agirc-Arrco
Comité régional de coordination
PACA - Corse



L'essentiel & plus encore



Les mots de la ville de Cannes

La vie à l'âge de la retraite a connu de grandes transformations ces dernières années.

Il s'agit maintenant d'ajouter des années à la vie et aussi de la vie aux années.

L'envie de vivre et de profiter de la vie est le fil rouge d'un grand nombre de personnes approchant ou ayant atteint l'âge de la retraite.

La Mairie de Cannes conduit une politique ambitieuse et dynamique en faveur des séniors, que ce soit en matière d'animation, de prévention, au travers de son Groupement d'Intérêt Public Cannes Bel Âge, ou sur l'aide au maintien de l'autonomie par l'intermédiaire de son CCAS. Cannes est une ville où il fait bon vivre pour nos aînés.

Bien vieillir, c'est vieillir en bonne santé. La santé est la première condition d'un vieillissement dit "réussi". Ainsi, en partenariat avec la Mutualité Française et la CPAM 06, la Mairie de Cannes est heureuse de proposer aux plus de 60 ans cette journée d'information, de sensibilisation et de dépistage et de leur donner ainsi des clés essentielles pour bien vieillir.

Thématiques

de santé

- » Mutuelle et santé
- » Mise à jour des vaccins
- » Mesure diabète
- » Mesure de la tension artérielle
- » Dépistage auditif
- » Dépistage visuel
- » Mémoire
- » Bilan nutritionnel
- » Équilibre
- » Mon parcours de santé
- » Mes notes

Mes infos santé

- >> Mon N° de Sécurité Sociale :
- >> Nom de mon médecin traitant :
- >> Son numéro de téléphone :
- >> Ma Mutuelle Santé :
- >> Son numéro de téléphone :
- >> Mon numéro d'adhérent :

112
APPELS D'URGENCE
numéro européen

MUTUALITÉ FRANÇAISE
www.mutualite.fr

Les Indispensables

SAMU 15

POMPIERS 18

POLICE 17

Centre Antipoison 04 91 75 25 25

Canicule InfoService 0 800 06 66 66



Mise à jour des vaccins

À quoi sert la vaccination ?

C'est un moyen de prévention indispensable contre certaines maladies infectieuses (tétanos, rougeole, coqueluche, méningite...). Son bénéfice est double : elle permet de se protéger soi-même mais aussi de protéger les autres, notamment les personnes les plus fragiles de son entourage (nouveau-nés, femmes enceintes, personnes âgées).

Pour être protégé, les vaccinations doivent être à jour.

Certaines vaccinations ne nécessitent qu'une seule dose tout au long de sa vie, alors que pour d'autres maladies les vaccinations impliquent des rappels réguliers.

Quels sont les principes de la vaccination ?

Le vaccin introduit dans le corps une forme inactive du microbe. En réaction, le corps produit des défenses, les anticorps.

Lorsque le vrai microbe actif rentre dans le corps, il est reconnu par les défenses qui l'éliminent. La maladie ne se développe pas.

Vaccination : êtes-vous à jour ?

2016
calendrier simplifié
des vaccinations

Âge approprié	Naissance	2 mois	4 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG												
Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite												Tous les 10 ans
Coqueluche												
Haemophilus Influenzae de type b (HIB)												
Hépatite B												
Pneumocoque												
Méningocoque C												
Rougeole-Oreillons-Rubéole												
Papillomavirus humain (HPV)												
Grippe												Tous les ans
Zona												

➤ Mes vaccins sont-ils à jour ?

Oui

non

Si non, lesquels me manquent-ils ?

.....



Conseils du spécialiste :

.....

A noter : pensez à noter et à porter (portefeuille, portable...) la date de votre dernier rappel du tétanos ; utile en cas de blessure !



**Médicament
Info
Service**



Vous êtes-vous déjà posé une question sur vos médicaments pour laquelle vous n'avez pas eu de réponse?

Vous prenez des médicaments et ils sont indispensables à votre bonne santé.

Afin d'en garantir l'efficacité et la sécurité d'emploi, des informations fiables et compréhensibles sont primordiales.

Votre médecin et votre pharmacien sont vos principaux interlocuteurs pour répondre à vos interrogations.

En complément, pour vous aider à trouver des réponses adaptées et pertinentes, le Centre Hospitalier de Cannes met à votre disposition un centre d'information téléphonique indépendant :

(prix d'un appel local)

Médicament Info Service accessible au **04 93 69 75 95**.

A l'écoute, des pharmaciens formés répondront de manière fiable, compréhensible et personnalisée à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur vos médicaments.

***Alors n'hésitez pas !
Contactez Médicament Info Service !***



Médicament Info Service

04 93 69 75 95

(prix d'un appel local)

medicament.infoservice@ch-cannes.fr



Du lundi au vendredi de 9h à 18h



Dépistage

du diabète

Il existe 2 types de diabète, diabète type 1 et diabète type 2. Le plus fréquent dans la population française et qui intervient plus fréquemment à l'âge adulte est le diabète de type 2.

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par une concentration de sucre élevée dans le sang.

Le surpoids, l'obésité, l'hérédité et le manque d'activité physique sont des facteurs de risques pour développer un diabète de type 2. Quelques signes peuvent nous alerter comme une soif et une faim plus importante, une envie fréquente d'uriner, une fatigue ; mais cette maladie évolue en silence.

Le dépistage du diabète s'effectue par une mesure de la glycémie : test indolore par prélèvement capillaire (bout du doigt). Si ce test est positif, il faut le confirmer par une prise de sang faite en laboratoire.

Cet examen - lorsqu'il est positif - permet d'affirmer la présence du diabète et de prendre les mesures de traitement et de prévention des complications qui s'imposent.

Résultats test Glycémique

» Taux de glycémie à jeun :

» Taux de glycémie après la prise d'un repas :

» Heure de la dernière prise de repas :

» Facteurs de risques :

.....
.....

» Antécédents familiaux :

.....
.....
.....



Conseils du spécialiste :

.....
.....
.....
.....



Mesure de la tension

En France, 10 millions de personnes seraient hypertendues.

Qu'est-ce que la tension ?

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. Elle est exprimée par deux mesures:

La pression maximale au moment de la contraction du cœur (systole).

La pression minimale au moment du "relâchement" du cœur (diastole).

Si la tension est énoncée sous la forme d'un seul chiffre, sans unité, il s'agit alors de la pression artérielle moyenne (PAM). Lorsqu'une tension est trop élevée on parle alors d'hypertension. Cet état présente des risques pour votre santé.

Dépistage : Pourquoi faire contrôler sa tension?

Les complications ou risques liés à l'hypertension artérielle peuvent être :

- Un AVC (accident vasculaire cérébral), aussi appelé attaque cérébrale.
- Une crise cardiaque (infarctus du myocarde).
- Une insuffisance cardiaque.
- Des troubles érectiles.
- Des troubles rénaux (insuffisance rénale).
- Des troubles de la vue (rétinopathie).

Autant de facteurs à ne surtout pas négliger pour votre santé.

Adopter des comportements préventifs :

- Évitez les excès alimentaires.
- Évitez l'alcool.
- Ménagez votre stress.
- Réduisez un surpoids éventuel.
- Renoncez au tabac.
- Faites du sport.
- Favorisez des nuits réparatrices.
- Faites mesurer périodiquement votre pression artérielle et celle des vôtres par votre pharmacien et/ou votre médecin.

Résultats test Tension

» Tension artérielle :



Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....



Dépistage

auditif

Qu'est-ce qu'un audiogramme?

Un audiogramme est une représentation graphique de votre capacité auditive. Au cours du test auditif, votre audition est mesurée à différentes fréquences pour obtenir la courbe caractéristique de votre audition ou audiogramme.

Des gestes simples pour préserver votre audition :

- Utiliser avec précaution les cotons-tiges, car le cérumen peut former un bouchon. Privilégier l'utilisation de sprays spéciaux
- Eviter d'écouter son baladeur, lecteur MP3 au-delà de 90dB. Faire des pauses. N'écouter pas plus d'une heure par jour à volume moyen
- Eviter de se placer près des endroits où le son est le plus fort dans une pièce
- Tenir compte de son état de fatigue car les oreilles bourdonnent lorsqu'on est trop fatigué.
- Utiliser des protections auditives lorsque le niveau sonore est élevé.

Résultats test Auditif

>> Oreille droite :

>> Oreille gauche :

>> Tymponométrie oreille droite :

>> Tymponométrie oreille gauche :



Conseils du spécialiste :

.....
.....
.....
.....



Dépistage

visuel

Le Visiotest est un appareil qui mesure certains paramètres de la fonction visuelle et dépiste certains défauts. Il ne s'agit pas d'un test diagnostique.

Myopie : diminution de l'acuité visuelle de loin.

Hypermétropie : diminution de l'acuité visuelle de près en cas d'hypermétropie décompensée. Cependant l'hypermétropie peut être compensée, on procédera alors au test des bonnettes (voir plus loin).

Astigmatisme : anomalie de la réfraction de l'œil liée à l'irrégularité de la cornée entraîne une image déformée.

Presbytie : perte du pouvoir d'accommodation de l'œil, due à la perte de souplesse du cristallin, liée au vieillissement, entraînant une vision floue de près.

Dyschromatopsie : anomalie dans la vision des couleurs.

Hétérophorie : strabisme latent. Si les axes oculaires ne sont pas parallèles, il y a hétérophorie, la fusion des deux images (perçues par chacun des deux yeux) est alors obtenue par une contraction active des muscles, entraînant une fatigue visuelle, voire des signes de décompensation.

Cataracte : opacification progressive du cristallin provoquant une chute de l'acuité visuelle (de loin au début).

Glaucome chronique : conséquence d'une augmentation de la pression intraoculaire, elle se traduit par une altération progressive du champ visuel.

» Port de verres correcteurs :

oui

non

Si oui : quelle correction ?

Œil droit :

Œil gauche :

Résultats test Visuel

» Vision de loin :

» Vision de près :



Conseils du spécialiste :

.....
.....
.....
.....



La mémoire

La mémoire nous permet d'enregistrer des informations venant d'expériences et d'événements divers, de les conserver et de les réutiliser. La mémoire est donc le souvenir de faits anciens et récents.

Il existe trois formes de mémoire.

1- La mémoire immédiate : Elle porte sur les événements récents et ne dure que quelques secondes. Par exemple, elle permet de se souvenir d'un numéro de téléphone le temps de le composer ou de le noter, avant de l'oublier.

2- La mémoire à court terme ou mémoire de travail : Elle permet de retenir certains événements pendant quelques secondes à quelques minutes. Elle stocke temporairement des informations et permet de se rappeler plusieurs d'entre elles en même temps.

C'est par exemple la mémoire qui permet de faire un calcul mental en stockant quelques instants les calculs intermédiaires avant de donner le résultat final.

3- La mémoire à long terme : Elle permet d'avoir des souvenirs à long terme. Elle est donc durable et de capacité illimitée.

Qu'appelle-t-on troubles de la mémoire ?

Les troubles de la mémoire appelés également troubles mnésiques ou perte de mémoire concernent soit la capacité à mémoriser un fait nouveau soit la capacité à retrouver un souvenir, soit les deux. Ainsi, la personne ne se rappelle plus certains faits récents ou des souvenirs anciens, ou les deux à la fois.

Les troubles de la mémoire sont le plus souvent bénins. Cependant, les troubles de la mémoire peuvent accompagner certaines maladies

Résultats test Mémoire

La finalité des ces tests psychométriques est d'objectiver des déficits, aussi minimes soient-ils, pour mieux définir la stratégie à adopter face à un trouble de la mémoire. Il ne s'agit en aucun cas de tests diagnostics.

» Latéralité :

MMSE score total/30
Orientation temporelle/5
Orientation spatiale/5
Apprentissage/3
Calcul/5
Rappel/3
Langage/8
Capacités visuo-constructives/1
5 mots B.Dubois/10
Rappel immédiat/5
Rappel différé/5
Test de l'horloge/3



Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....



Bilan

Nutritionnel

Une alimentation équilibrée : une alimentation variée.

Il est donc recommandé de manger des aliments différents, appartenant à chacun des groupes d'aliments, en quantité suffisante et variable, pour tenter de couvrir ses besoins nutritionnels.

6 grandes familles : les féculents, les fruits et les légumes, les produits laitiers, les viandes/poissons/œufs, les matières grasses et les produits sucrés. Il est souhaitable de consommer les aliments de chacune des 5 premières grandes familles en quantité variable et adaptée, afin de couvrir tous les besoins en nutriments du corps humain.

Emballages et consommation alimentaire : les valeurs nutritionnelles sur les emballages indiquent la teneur en nutriments des différents produits. Grâce à ces informations, une personne devant restreindre certains nutriments est plus en mesure d'adapter son alimentation et de choisir les produits qu'elle consomme.

Activité physique régulière : La pratique d'une activité physique régulière est recommandée en complément d'une alimentation équilibrée. L'activité physique est en effet très bénéfique pour la santé et le bien-être. 30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour limiter la survenue d'un grand nombre de maladies et de désagréments.

>> Age : Poids : Taille :
 IMC : ..

>> Mon poids est :
 Stable en hausse en baisse

>> Je suis un régime particulier :
 Végétarien
 Végétalien
 Sans gluten
 Hyperprotéiné
 Autre •



Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EAU à volonté

LÉGUMES FRUITS
au moins 5 par jour

FÉCULENTS
à chaque repas

LAIT FROMAGE YAOURT
3 par jour

BOUGEZ AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR

VIANDE ou POISSON ou ŒUF
1 à 2 fois par jour

MATIÈRES GRASSES PRODUITS SUCRÉS OU SALÉS
à limiter

ATTENTION AUX VASES, SUCRES ET SELS CACHEÉS



L'Équilibre

Chez l'être humain, l'équilibre est un état de stabilité en position debout. C'est le résultat neutre de la rencontre de deux forces : la pesanteur (qui nous attire vers le sol) et les contractions musculaires (qui nous maintiennent à la verticale).

La perte d'équilibre correspond à la difficulté de se maintenir dans la position debout.

Les mécanismes qui assurent l'équilibre constituent un remarquable modèle de traitement de l'information.

Dès que l'on se lève, commencent à circuler des messages qui proviennent de la plante des pieds, des muscles, des articulations, de la tête, du cou, du labyrinthe (une partie de l'oreille interne, là où se trouve le circuit de l'équilibre), de l'appareil visuel, du cervelet (qui contrôle et affine le mouvement) et des structures profondes du cerveau (là où passent les informations). Une fois la donnée enregistrée, le cerveau périphérique (le cortex) commande aux muscles de soutenir le corps afin qu'il ne tombe pas.

Un problème à une de ces parties du corps risque d'entraîner des pertes d'équilibre.

Celles-ci ne sont donc pas une maladie en soi, mais un symptôme.

Les pertes d'équilibre peuvent s'accompagner de :

vertiges ; étourdissements ; baisse de l'audition ; acouphènes (bruits dans l'oreille) ; instabilité du regard (l'image danse, bouge) ; nausées ; chutes ; d'autres symptômes peuvent se manifester, selon l'origine du problème.

» FICHE TEST DE TINETTI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mon parcours santé

Assurance maladie, Complémentaire santé, CMU ...

L'Assurance maladie : elle gère le régime général de la Sécurité Sociale. Elle permet à chacun de se faire soigner selon ses besoins, quel que soient son âge et son niveau de ressources.

Les complémentaires santé : une mutuelle santé a pour mission de garantir l'accès aux soins pour tous et de réduire le reste à charge pour le patient.

La CMU (Couverture maladie universelle) : pour les personnes non couvertes par l'assurance maladie, elle permet de bénéficier de la sécurité sociale et évite l'avance des frais.

La CMU-C (CMU complémentaire) : avec la CMU-C, mes soins sont pris en charge à 100% sans avance de frais (dans la limite des remboursements de l'Assurance maladie).

L'ACS (Aide à la complémentaire santé) : avec l'ACS, une partie de ma cotisation annuelle à une complémentaire santé est prise en charge.

Le montant varie selon l'âge et le nombre de personnes composant mon foyer.

>> Nom :

>> Prénom :

>> N° d'immatriculation :

>> Régime d'affiliation :

>> Droits ouverts : Oui Non
Si "oui" Jusqu'au

>> Complémentaire Santé Connue dans la base CPAM :
 Oui Non

>> Médecin traitant déclaré : Oui Non

>> N° de téléphone fixe :

>> N° de téléphone portable :

>> Courriel :



Si vous souhaitez consulter vos droits, vos règlements ouvrez votre compte Ameli en ligne !

Compte Ameli ouvert : Oui Non

Si vous souhaitez obtenir des informations de prévention, bénéficier de conseils en santé, consultez le site ameli-sante.fr

Mes notes sur :

La prévention des cancers

.....

.....

.....

.....

.....

Les dépistages du cancer du sein et du colon

.....

.....

.....

.....

.....

Le don d'organes

.....

.....

.....

.....

.....

L'organisation



La Mutualité Française EN PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

6 DÉLÉGATIONS DÉPARTEMENTALES



179

mutuelles
adhérentes



26



collaborateurs

1 091



actions de
prévention santé par an

879 410*



séjours couverts par le
conventionnement hospitalier
mutualiste

16 669**



professionnels de santé
conventionnés en Sesam Vitale 1.4



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Régie par le code de la Mutualité - N° Siren 523 445 690

Ne ratez rien de notre actualité, suivez-nous

www.paca.mutualite.fr

facebook.com/mutualitefrancaisepaca

twitter.com/mutpaca

<https://www.pinterest.com/mutpaca/>



Check
UP Santé
Seniors

Bien. à vieillir à Cannes



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

