



En vue d'améliorer la marche, l'équilibre et/ou de compenser les conséquences de certaines malformations, la podoorthésiste intervient pour: ce que l'on appelle des appareillages de contention (orthèses) ou de remplacement (prothèses), en particulier aux pieds, ou pour remplacer la partie du corps défaillante. Ces aides techniques réalisées sur mesure, qui compensent une fonction défaillante, peuvent être utilisées dans la marche pour améliorer l'avancée en arrière, ou d'autres fonctions de santé liées à l'organisme, souvent réalisées avec l'avancée en arrière. Ces sont des aides techniques réalisées sur mesure, qui compensent une fonction défaillante.

PSYCHOLOGUE

Pour les seniors, la psychologue peut les aider à gérer leur stress, et les aider à trouver des moyens mieux comprendre et accepter leur nouvelle situation, pour rester positifs et actifs. Pour les seniors, la psychologue peut les aider à gérer leur stress, et les aider à trouver leur nouvelle situation, pour rester positifs et actifs.

- * Gérer la peur d'un être cher.
- * Gérer la peur d'autonomie,
- * Surmonter les difficultés liées à la maladie,
- * Gérer le stress lié au vieillissement,
- * Limiter la consommation de grâisses, sucre, sel, alcool, drogues ou médicaments psychotropes,
- * Hydrater suffisamment,
- * Prendre soin de sa vue et de son audition.
- * Maintenir un suivi régulier par votre médecin traitant & votre infirmier(e) pour effectuer les contrôles de routine: analyse, suivi lcoope et comprendre l'importance des comportements protécteurs.

MÉDECINS & SOINS INFIRMIERS

ORTHOPHONISTE

ERGOTHÉRAPEUTE



La bonne santé globale du corps passe par l'application de quelques principes généraux: la bonne santé globale du corps passe par la pratique d'activités physiques, limiter la consommation de grâisses, sucre, sel, alcool, drogues ou médicaments psychotropes, pratiquer une activité physique, hydrater suffisamment, et évidemment les fausses routes.

- * Maintenir les capacités de communication à l'oral ou à l'écrit pour permettre à la personne de préserver une vie sociale et d'éviter l'isolement. Il peut également proposer des exercices pour permettre à la personne de pouvoir continuer à s'aimer en étant dans la maison.
- * Maintenir les objectifs d'amélioration ou de son intervention à pour objectif d'améliorer ou de maintenir les capacités de communication à l'oral ou à l'écrit pour permettre à la personne de préserver une vie sociale et d'éviter l'isolement. Il peut également proposer des exercices pour permettre à la personne de pouvoir continuer à s'aimer en étant dans la maison.

Le vieillissement est une période de la vie qui peut être difficile à apprécier. Les changements physiques et mentaux peuvent être compliqués à accepter, et peuvent entraîner une perte d'estime et de confiance en soi.

Elle travaille aussi sur les déterminants de santé tels que: cancer du sein, pathologies gynécologiques... Long terme: ostéoporose, maladie cardio-vasculaire, le tabac, l'exposition au UV, le surpoids, le dépistage des pathologies comme les IST, cancer du col de l'utérus, du sein.

- * Le manque d'activité physique & sexuelle,
- * Le dépistage des pathologies comme les IST, cancer du col de l'utérus, du sein.

La sage-femme a un rôle dans la prévention des risques à vie. Durant cette période, des symptômes propres à la perménopausse et la ménopausse peuvent être à l'origine d'une perturbation de l'image de soi et de son mode de vie. Par ses autres vertus, elle contribue également à la promotion de la santé, notamment avec la pratique régulière de l'activité physique. Les M&K vous permetront de pratiquer vos domaines de pratique, de repérer vos symptômes de perménopausse et/ou ménopause, activités de sportives et/ou musculaire, activités de soutien d'activité physique, de dimétrer ces activités dans votre quotidien: lors de la promenade du chien, de courses d'équilibre; d'intégrer ces activités dans votre quotidien: lors de la pratique régulière de l'activité physique, de pratiquer ces activités dans votre quotidien: pour une pratique en toute sécurité (achat de ceinture lombaire, casque...).

SAGE-FEMME



En s'appuyant sur des concepts d'autonomie et d'indépendance, elle contribue à: identifier les diverses sources de satisfaction et de plaisir, liées à l'activité physique en général; faire le point sur vos envies et vos contraintes; reménager vos espaces & activités; faire le point sur vos envies et vos contraintes; maintenir votre équilibre occupantiel à la maison et à l'extérieur avec la vie associative, les activités sportives & les loisirs; vous aider dans la prévention des chutes, en vous aidant à adapter votre mode de vie en vue de réduire (voire supprimer) le risque de chute.



D'après les déclarations des personnes interrogées, près de 40 % des individus âgés de 55 à 75 ans sont en surpoids et 14 % obèses.

La moitié des hommes âgés de 55 à 75 ans est en surpoids, contre 30 % des femmes.

La promotion d'une alimentation adaptée à l'âge permet de prévenir l'apparition d'un mauvais état nutritionnel pouvant avoir un impact sur divers aspects de la santé:

- * maladies chroniques,
- * activité cérébrale,
- * activité physique...

Consulter notre diététicienne nutritionniste vous permettra de faire le point sur :

- * Les repères nutritionnels du PNNS
- * L'équilibre alimentaire et plaisir de la table.

Stimuler son cerveau au quotidien:

Les jeux, en solo ou de société, font travailler les neurones. Ils amènent à réfléchir pour trouver la bonne stratégie.

La lecture, les sorties (spectacle, concert, visite de musée ou de monument historique), ou les loisirs créatifs (peinture, écriture, sculpture...), conduisent à acquérir de nouveaux savoirs. Ce qui sera bénéfique se situera plus dans la « recherche à comprendre » plutôt qu'à « compiler des connaissances ».

Partager ce savoir, le transmettre est une autre manière d'activer son cerveau.

MEDECINS GÉNÉRALISTES	Dr Marion CHAPEL Dr Florence BÉZARD	04.57.54.49.80
PHARMACIE	Patrick HOFF	04.99.63.06.43
ERGOTHÉRAPEUTE	Marine LE-LUHERNE	06.87.59.17.79
DIÉT-NUTRITIONNISTE	Célia LE-DU	06.81.52.58.49
PODOLOGUE-ORTHÉSISTE	Mélanie DELMAS	07.70.12.44.50
SAGE-FEMME	Sarah DESESQUELLES	06.58.01.31.11
M-KINÉSITHÉRAPEUTES	Cabinet N.JOUJOUX Cabinet É.ESCANDE	04.67.55.92.03 07.81.77.76.80
INFIRMIER(ES)	Cabinet TRONQUET / GARDET Cabinet FRANCES / MARGUERITE Cabinet BAUDESSEAU	06.25.17.51.63 / 06.31.81.94.04 06.12.26.98.64 / 06.11.62.65.19 06.86.93.82.83
PSYCHOLOGUE	Éva ALIBAY Marine VELEZ -ROCHETTE	07.83.90.39.03 06.79.15.51.25
PSYCHOMOTRICEENNE	Laurène GERBELOT	06.50.32.23.43
ORTHOPHONISTES	Annick NAUDET Hélène ÉVESQUE	06.29.44.03.34 06.78.41.02.85
OSTÉOPATHES	Cabinet N.JOUJOUX Cabinet Mp.MÉRIC	04.67.55.92.03 06.10.89.88.32

Pour plus d'informations
Rendez-vous sur :
www.msp-benovie.fr



PRÉVENIR
AUJOURD'HUI,
BIEN VIVRE DEMAIN

FUTUR OU
DÉJÀ RETRAITÉ ?

Votre santé,
c'est notre projet !