

Nom/Prénom :

Date :

## Objectif Santé-Cognitive



Recommandation(s) pour améliorer ma santé cognitive :

- Exercice physique : Je vais faire \_\_\_\_\_ à raison de \_\_\_\_ fois par semaine
- Stimulation cognitive : Je vais faire \_\_\_\_\_ à raison de \_\_\_\_ fois par semaine
- Socialisation : Je vais contacter/faire \_\_\_\_\_ à raison de \_\_\_\_\_ par semaine
- Alimentation : alimentation de type méditerranéenne (riche en légumes, grains entiers, poisson et huile d'olive)
- Réduction consommation d'alcool : Je vais réduire à \_\_\_\_\_ consommation(s) par  jour  semaine
- Dépistage auditif : Consulter un audiologiste
- Réviser ma liste de médicaments avec le pharmacien pour éliminer les médicaments pouvant affecter la cognition
- Réduction du tabagisme : Je vais réduire à \_\_\_\_\_ cigarette(s) par  jour  semaine
- Sommeil : Je vais \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Réduction du stress et de l'anxiété : Je vais faire des exercices de  respiration  relaxation  méditation à raison de \_\_\_\_ fois par  Jour  Semaine

Informations complémentaires :

Signature professionnel de la santé :

Titre d'emploi :

## Objectif Santé-Cognitive

*Objectif Santé-Cognitive* est un outil de prévention des facteurs de risque et de promotion de la santé cognitive, destiné aux usagers, pour qui ces recommandations seraient pertinentes.

### Ressources :

- Exercice physique <https://move50plus.ca/> et <https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-professionnels/prise-en-charge-systematisee/educoeur-en-route/questionnaire-et-depliants/> (voir outils de la section 2)
- Stimulation cognitive/socialisation <https://lucilab.ca/>
- Alimentation <https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediterraneenne> et <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> et <https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-professionnels/prise-en-charge-systematisee/educoeur-en-route/questionnaire-et-depliants/> (voir outils de la section 1)
- Réduction consommation alcool <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-08/CCSA-Knowing-Your-Limits-with-Alcohol-Guide-2023-fr.pdf>
- Dépistage auditif <https://www.ooaq.qc.ca/consulter/audiologiste/trouver-audiologiste/>
- Réduction du tabagisme <https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>
- Sommeil <https://fondationsommeil.com> et <https://tccmontreal.com/grand-public-insomnie/>
- Réduction du stress et de l'anxiété <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/reduire-le-stress> et [https://sqha2.hypertension.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/45\\_relaxation\\_juin2018.pdf](https://sqha2.hypertension.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/45_relaxation_juin2018.pdf)