



Vous êtes retraités et souhaitez agir pour bien vivre à domicile ? Participez à IsèreADOM : panel test 1 « prévention »

Les objectifs d'IsèreADOM : Encourager les personnes retraitées à avoir les bons réflexes pour une meilleure qualité de vie à domicile en tenant compte de ses habitudes de vie et de ses envies

Qui peut participer au panel test 1 «prévention » IsèreADOM ?

- Etre retraité(e)
- Etre autonome
- Habiter en Isère

Comment participer à IsèreADOM ?

- Remplissez le questionnaire ATOO prévention de la CARSAT
- Si vous êtes retenus, une conseillère en prévention de la CARSAT, vous appellera pour un entretien et vous transmettra un formulaire de consentement pour participer à IsèreADOM.

Si vous êtes retenus pour participer à IsèreADOM :

- Vous bénéficierez d'appels téléphoniques toutes les 2 mois par IsèreADOM avec des conseils personnalisés « santé bien être » sur les sujets sur lesquels vous souhaitez avancer : Activité physique, Nutrition, Sommeil, Stress, Sevrage tabagique, Gestion de la douleur... Chaque appel durera environ 20 minutes.
- Vous disposerez d'une tablette numérique simple d'utilisation pour consulter des fiches conseils « santé bien être » et accéder à votre dossier personnel et à des outils d'auto-évaluation.

La durée de l'accompagnement : 12 mois + 3 mois pour la réalisation de l'évaluation.

Vous participerez à l'évaluation de cet accompagnement pour aider à en mesurer les bénéfices obtenus. Notre équipe d'évaluateurs vous contactera pendant et à la fin de l'expérimentation par téléphone.

Le coût : le projet IsèreADOM est gratuit ; aucun frais ne vous sera facturé et aucune indemnité ne vous sera donnée pour votre participation.

Des questions ?

Appelez le numéro vert gratuit IsèreADOM ! 0800 38 00 38