

**Répondez à chaque énoncé ci-dessous et apportez ce dépliant à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.**

**Pour aider à préserver l'autonomie et éviter les chutes:**

**Votre fournisseur de soins primaires peut vous demander à propos:**

- Des chutes dans le passé
- si vous vous sentez instable lorsque vous êtes debout ou lors de la marche
- comment vous gérez vos activités quotidiennes
- si vous avez des craintes de tomber

**Votre fournisseur de soins primaires peut vous demander à propos de votre:**

- vision et audition
- médicaments
- calcium and vitamine D
- tension artérielle, fréquence et rythme cardiaque
- force musculaire
- pieds et chaussures
- contrôle de la vessie
- capacité de se déplacer et l'équilibre



## Saviez-vous que?

- La prévention des chutes peut vous aider à demeurer autonome et éviter le besoin d'être admis dans un établissement de soins de longue durée.
- Les chutes se font généralement en raison des effets combinés de facteurs qui peuvent être évités.
- Plus les facteurs de risque d'une personne sont nombreux, plus grandes seront leur risque de tomber.

**Pour plus d'informations, consultez votre fournisseur de soins primaires et/ou visitez:**



[www.traumanb.ca](http://www.traumanb.ca)



[www.TrouverLEquilibreNB.ca](http://www.TrouverLEquilibreNB.ca)



[www.nbms.nb.ca/accueil](http://www.nbms.nb.ca/accueil)

202007v2

## Demeurer autonome

**Les chutes sont une raison principale d'une perte d'autonomie chez plusieurs personnes âgées.**



**Êtes-vous à risque?**

# Évaluer votre risque de chutes

Veuillez encercler « oui » ou « non » pour chaque énoncé ci-dessous.			Pourquoi c'est important
Oui (2)	Non (0)	Je suis tombé(e) au cours des six derniers mois.	Les gens qui sont déjà tombés risquent de tomber encore.
Oui (2)	Non (0)	J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou bien on m'en a recommandé l'utilisation.	Les personnes auxquelles on a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette sont parfois plus vulnérables aux chutes.
Oui (1)	Non (0)	Parfois, je me sens instable quand je marche.	L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	Je me tiens aux meubles pour me déplacer chez moi.	C'est également un signe de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	J'ai peur de tomber.	Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber.
Oui (1)	Non (0)	Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
Oui (1)	Non (0)	J'ai de la difficulté à monter sur le trottoir.	C'est également un signe de faiblesse des muscles des jambes.
Oui (1)	Non (0)	Souvent, je dois me dépêcher pour aller aux toilettes.	Le fait de se dépêcher pour aller aux toilettes, en particulier la nuit, augmente vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.	L'engourdissement de vos pieds peut vous faire trébucher et tomber.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou l'impression que je suis plus fatigué(e) que d'habitude.	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur.	Ces médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Souvent, je me sens triste ou déprimé(e).	Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes.
<b>Total</b> _____			Additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ». Si vous obtenez un pointage de 4 ou plus, vous êtes possiblement à risque de chutes. Répondez à chaque énoncé ci-dessous et apportez ce dépliant à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.