



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Comprendre son risque

La plupart des chutes sont causées par l'interaction de plusieurs facteurs de risque. N'importe qui peut tomber, mais avec l'âge, le risque augmente. Ce type d'incident se produit plus souvent chez les personnes âgées parce que le nombre de facteurs de risque de chute qu'une personne peut avoir, augmente habituellement avec l'âge.

Une chute peut avoir de graves conséquences physiques, psychologiques et socio-économiques si elle n'est pas traitée de la bonne façon avec l'aide de professionnels qualifiés. Des questions telles que la réduction de la force musculaire, des problèmes d'équilibre ou une déficience visuelle doivent être abordées dès que possible.

La bonne nouvelle, c'est que la famille, les amis, les proches aidants et les fournisseurs de soins de santé peuvent tous jouer un rôle pour vous aider à évaluer votre niveau de risque personnel. Gardez à l'esprit qu'en demandant à d'autres personnes pour obtenir du soutien, vous pouvez mieux réduire votre risque de chute, prévenir les blessures graves et maintenir votre indépendance.



Pour apprendre davantage à propos de la prévention des chutes, visitez www.trouverlequilibrenb.ca

Saviez-vous que ?

- Environ un adulte de 65 ans et plus vivant dans la collectivité sur trois subira une ou plusieurs chutes chaque année.
- Les chutes sont la principale cause de blessures et d'hospitalisations liées à des blessures chez les Canadiens âgés.
- Les chutes sont la cause directe de 95% de toutes les fractures de la hanche, entraînant la mort dans 20% des cas.
- Les chutes peuvent également entraîner des résultats négatifs en matière de santé mentale, comme la peur de tomber, la perte d'autonomie et un plus grand sentiment d'isolement, de confusion et de dépression.

Facteurs de risque de chute

- Un facteur de risque de chute est quelque chose qui augmente le risque de chute d'une personne âgée.
- La plupart des chutes se produisent en raison d'un facteur de risque de chute ou d'une combinaison de facteurs de risque qui sont souvent modifiables. Cependant, plus une personne présente de facteurs de risque, plus ses chances de tomber sont grandes.
- L'identification et la modification des facteurs de risque dès que possible est une façon essentielle de réduire le risque de chutes.
- Il existe des interventions efficaces pour les facteurs de risque connus pour être associés aux chutes, telles que :

Problèmes de mobilité	Faible niveau d'exercice
Équilibre instable	Mauvaise nutrition
Troubles visuels	Troubles du sommeil
Dangers à la maison	Maladies chroniques
Manque au niveau du réseau de soutien	
Utilisation inappropriée d'appareils fonctionnels	
Mauvaise conception des bâtiments	
Peur de tomber	

Évaluer son risque de chute

- Pour aider à déterminer votre risque de chute, vous devriez consulter votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) **au moins une fois par année**.
- Nous vous encourageons également à évaluer votre propre risque de chute avant votre rendez-vous en remplissant la **liste de vérification Demeurer autonome**.
- Si vous obtenez un pointage de 4 points ou plus après avoir additionné le nombre de points pour chaque réponse « oui », vous êtes possiblement à risque de chutes.
- Cet outil d'auto-dépistage peut également être utilisé par votre fournisseur de soins primaires pour aider à la discussion sur vos facteurs de risque de chute personnelle.



Consulter son fournisseur de soins primaires

- Au cours de votre rendez-vous, votre fournisseur de soins primaires peut vous demander de répondre à une série de questions pour effectuer une évaluation des risques de chute.
- Il est important de parler des chutes ou des chutes que vous avez pu avoir au cours de la dernière année.
- La communication ouverte permet à votre fournisseur de soins primaires d'identifier et d'aborder plus facilement vos facteurs de risque de chute personnels.
- Pour vous aider dans ce processus, n'oubliez pas d'apporter votre copie complète de la liste de vérifications Demeurer autonome et Demeurer confiant.
- Si vous n'avez pas actuellement de fournisseur de soins primaires, nous vous encourageons à vous inscrire au programme **Accès Patient NB**. Une fois inscrit, vous serez affecté à un fournisseur selon le premier arrivé, premier servi. Pour de plus amples renseignements ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Télé-Soins au 811.



Les chutes ne font pas partie du processus normal de vieillissement

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.

N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER
Évitez que cela vous arrive
www.trouverlequilibrenb.ca