



# N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

*Évitez que cela vous arrive*

## Liste de vérification Demeurer autonome

Les chutes sont une raison principale d'une perte d'autonomie chez plusieurs personnes âgées. Pour vous aider à déterminer votre risque de chute, vous devriez consulter votre fournisseur de soins primaires au moins une fois par année.

Avant votre prochain rendez-vous, nous vous encourageons également à répondre aux énoncés au verso de cette page pour évaluer votre propre risque de chute. N'oubliez pas d'apporter cette liste de contrôle d'autodépistage avec vous, car elle peut être utilisée par votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) pour faciliter la discussion sur vos facteurs de risque de chute personnels. On vous posera peut-être des questions sur :

- Les chutes au cours de la dernière année
- Les difficultés avec votre vision et votre ouïe
- Si vous vous sentez instable en vous tenant debout ou en marchant
- Si vous êtes inquiet(e) à propos des chutes
- Les problèmes avec vos pieds et vos chaussures
- Les médicaments que vous prenez

**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.*



# Évaluer votre risque de chutes

Répondez à chaque énoncé et 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. N'oubliez pas d'apporter cette liste de vérification à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.

Veuillez encercler « oui » ou « non » pour chaque énoncé ci-dessous.		Pourquoi c'est important
Oui (2)	Non (0)	Les gens qui sont déjà tombés risquent de tomber encore.
Oui (2)	Non (0)	Les personnes auxquelles on a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette sont parfois plus vulnérables aux chutes.
Oui (1)	Non (0)	L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	C'est également un signe de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber.
Oui (1)	Non (0)	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
Oui (1)	Non (0)	C'est également un signe de faiblesse des muscles des jambes.
Oui (1)	Non (0)	Le fait de se dépêcher pour aller aux toilettes, en particulier la nuit, augmente vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	L'engourdissement de vos pieds peut vous faire trébucher et tomber.
Oui (1)	Non (0)	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Ces médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes.
<b>Total</b>	_____	Répondez à chaque énoncé ci-dessus et 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. Apportez ce dépliant à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.