

Préserver votre autonomie

Les chutes sont la principale cause de la perte d'autonomie chez les personnes âgées.



Êtes-vous à risque?

Pour en savoir plus sur les programmes d'exercice et de prévention des chutes, veuillez communiquer avec le CASC de Champlain (613 310-2222 ou à lignesantechamplain.ca)

Une initiative du Réseau d'intégration des services de santé de Champlain et les quatre bureaux de santé régionaux.



Évaluer votre risque de chutes

Veillez 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. |

TOTAL _____
Additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ».
Si vous obtenez 4 points ou plus, vous présentez un risque de chutes.
Discutez de ce dépliant avec votre médecin.

Cette liste de vérification, élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses établissements, constitue un outil d'auto-évaluation du risque de chute validé (Rubenstein et coll., J Safety Res; vol. 42, n°6, 2011, p. 493-499). Adapté avec l'autorisation des auteurs.

NOTES

Fournisseurs de soins de première ligne : pour de plus amples renseignements au sujet de la Stratégie de prévention des chutes de Champlain, la liste de vérification pour «Préserver votre autonomie» ainsi que l'algorithme clinique, consultez arretonsleschutes.ca