

# Préserver votre autonomie

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



Êtes-vous à risque ? Cochez chaque affirmation qui est vraie pour vous.

Évaluez votre risque de chutes	Pour demeurer autonome
<input type="checkbox"/> (2) Je suis tombé(e) au cours des six derniers mois.	Apprenez comment réduire vos risques de chute, car les gens qui ont déjà fait une chute ont plus de risques d'en faire d'autres.
<input type="checkbox"/> (2) J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou bien on m'en a recommandé l'utilisation.	Demandez à votre physiothérapeute de vous parler des aides fonctionnelles qui conviennent le mieux à vos besoins.
<input type="checkbox"/> (1) Parfois, je me sens instable quand je marche.	Faites des exercices de renforcement pour améliorer votre équilibre. Vous diminuerez ainsi les risques de chute.
<input type="checkbox"/> (1) Je m'appuie sur les meubles pour me déplacer chez moi.	Faites chaque jour des exercices d'équilibre et éliminez les dangers à la maison qui pourraient vous faire glisser ou trébucher.
<input type="checkbox"/> (1) J'ai peur de tomber.	Apprenez comment prévenir les chutes afin de soulager vos craintes et favoriser une vie active.
<input type="checkbox"/> (1) Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	Renforcez vos muscles pour réduire les risques de chute et de blessure.
<input type="checkbox"/> (1) Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	Faire des exercices chaque jour pour améliorer votre force et votre équilibre.
<input type="checkbox"/> (1) Souvent, je dois me dépêcher pour aller aux toilettes.	Parlez à votre fournisseur de soins primaires ou à un spécialiste de l'incontinence, qui pourra vous proposer des solutions pour ne plus devoir vous précipiter aux toilettes.
<input type="checkbox"/> (1) J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.	Parlez-en à votre fournisseur de soins primaires ou à un podiatre, car l'engourdissement des pieds peut vous faire trébucher et tomber.
<input type="checkbox"/> (1) Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou l'impression que je suis plus fatigué(e) que d'habitude.	Parlez avec votre fournisseur de soins primaires ou pharmacien des effets secondaires de médicaments qui peuvent accroître vos risques de chute.
<input type="checkbox"/> (1) Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur.	Demandez à votre fournisseur de soins primaires ou pharmacien s'il y a des solutions plus sécuritaires.
<input type="checkbox"/> (1) Souvent, je me sens triste ou déprimé(e).	Parlez à votre fournisseur de soins primaires des symptômes de la dépression et trouvez ensemble des solutions.

## TOTAL

Additionnez le nombre de points entre parenthèses à côté de chaque case que vous avez cochée. Si vous obtenez un pointage de 4 ou plus, vous êtes possiblement à risque de chutes. Discutez-en avec votre fournisseur de soins primaires afin de trouver des moyens de réduire ce risque

## Pour en savoir plus, visitez:

- Parachute: <https://parachute.ca/préventiondeschutes>
- [ckphu.com/falls](http://ckphu.com/falls)

