

# Liste de vérification

## pour vous aider à prévenir les chutes

Tout le monde peut se blesser en tombant. Si vous avez 65 ans ou plus, cependant, une chute peut causer de graves blessures qui affectent votre mobilité, votre autonomie et votre mode de vie.

### Voici quelques autres faits que vous devriez savoir à propos des chutes :

- Un Canadien sur trois de 65 ans et plus fait au moins une chute par année.
- Les chutes ne sont pas un aspect normal du vieillissement.
- La plupart des chutes peuvent être prévenues.

La liste de vérification qui suit peut vous aider à déterminer les choses qui constituent des risques de chute. Veuillez lire et remplir la section ci-dessous pour vous aider à rester sur pied et à prévenir les chutes.

**Cochez si oui**

**Faites-vous moins de 30 minutes d'activité physique par jour?**

**Avez-vous de la difficulté à garder votre équilibre, à marcher seul ou à vous lever d'un fauteuil?**

*L'activité physique régulière peut vous rendre plus fort et améliorer votre équilibre et votre coordination. Planifiez d'être actif chaque jour en faisant des activités que vous aimez et que vous pouvez faire sans danger.*

**Portez-vous des souliers à talons hauts ou à semelles glissantes, ou des souliers qui ne vous font pas bien?**

**Dans la maison, vous promenez-vous en pantoufles ou en pieds de bas?**

*De bons souliers sont essentiels pour prévenir les chutes. Portez des souliers qui vous font bien et vous fournissent un bon soutien. À la maison, portez des souliers à semelles antidérapantes, pas des chaussettes ou des pantoufles.*

**Prenez-vous trois médicaments ou plus par jour?**

**Prenez-vous des somnifères, des antidépresseurs, des médicaments contre l'hypertension, des analgésiques ou d'autres médicaments qui causent de la somnolence ou des étourdissements?**

*Faites faire une revue de vos médicaments par votre médecin, votre pharmacien ou une infirmière une fois par année, ou chaque fois que vous commencez un nouveau médicament, afin de réduire les effets secondaires et interactions qui pourraient augmenter vos risques de chute. N'oubliez pas de tenir compte des médicaments en vente libre et suppléments à base de plantes médicinales.*

Y a-t-il plus de 12 mois que vous avez fait examiner vos yeux ou vérifier vos lunettes?

Avez-vous de la difficulté à voir assez bien pour vous déplacer sans danger à la maison ou quand vous sortez?

*Votre vision peut avoir changé sans que vous l'ayez remarqué. Faites examiner vos yeux régulièrement par votre oculiste, au moins tous les deux ans. Si vous avez de la difficulté à voir, obtenez l'aide dont vous avez besoin pour vous déplacer sans danger.*

Y a-t-il des dangers dans votre maison et autour qui pourraient vous faire tomber?

Voyez-vous des dangers qui pourraient causer des chutes quand vous sortez dans votre quartier?

*Un milieu de vie sans danger à la maison peut vous aider à demeurer autonome. Évaluez la sécurité de votre maison au moyen du document Pour rester sur pied – Liste de vérification de votre sécurité à la maison et agissez pour prévenir les chutes. Si vous voyez des dangers dans votre collectivité qui pourraient causer des chutes, veuillez appeler Health Links – Info Santé au 788-8200.*

Avez-vous des problèmes de concentration ou de mémoire?

Faites-vous des activités qui présentent des risques de chute (p. ex., grimper à une échelle)?

Avez-vous des problèmes d'arthrite, de diabète, de pression artérielle, de cœur ou de vessie?

*Passez un examen médical chaque année. Si votre état de santé change, voyez votre médecin aussitôt que possible. Concentrez-vous toujours entièrement sur ce que vous faites et demandez de l'aide pour les activités qui présentent des risques de chute.*

Mangez-vous moins de trois repas nutritifs par jour?

Buvez-vous moins de 5 verres d'eau ou plus d'une boisson alcoolique par jour?

*Pour être en bonne santé, mangez une grande variété d'aliments nutritifs des 4 groupes alimentaires. Buvez aussi au moins 5 verres d'eau par jour et limitez votre consommation d'alcool.*

Avez-vous fait une chute au cours de la dernière année?

Avez-vous fait plus d'une chute dans les 3 derniers mois?

*Si vous avez déjà fait des chutes, vos chances d'en faire d'autres sont plus élevées. Il est donc particulièrement important que vous agissiez pour prévenir les chutes. Remplir cette liste de vérification est un bon début.*

Connaître vos facteurs de risque et évaluer votre situation sont de bons premiers pas vers la prévention des chutes.

**Agissez dès maintenant pour réduire vos risques de chute en prenant les mesures recommandées dans ce livret.**