

# Vos facteurs de risque de chutes



Date (JJ/MM/AA) \_\_\_\_\_

Lisez la brochure intitulée **Pour rester sur pied** et consultez le site [www.preventfalls.ca](http://www.preventfalls.ca)

Mesures à prendre pour prévenir les chutes

Vos facteurs de risque de chutes	Ce que vous pouvez faire
<b>Équilibre instable ou antécédents de chutes</b>	<p><input type="checkbox"/> On recommande de faire chaque jour 15 à 20 minutes d'exercices d'équilibre. Faites les exercices pour l'équilibre et la force musculaire de la brochure <b>Staying on Your Feet</b> ou consultez le site <a href="http://www.preventfalls.ca">www.preventfalls.ca</a> pour trouver un programme d'exercices dans votre région.</p> <p><input type="checkbox"/> Pour obtenir une évaluation des risques de chutes, un programme d'exercices d'équilibre ou de l'équipement de prévention des chutes, veuillez communiquer avec... un ou une ergothérapeute : <a href="http://www.msot.mb.ca/finding-ot-services">www.msot.mb.ca/finding-ot-services</a> un ou une physiothérapeute : <a href="http://www.mbphysio.org/find-a-physiotherapist">www.mbphysio.org/find-a-physiotherapist</a>.</p> <p><input type="checkbox"/> Pour obtenir des soins à domicile ou des services communautaires de thérapie, composez le numéro de la <b>Ligne d'accueil centralisée : 204 788-8330</b>. Vous pouvez également consulter les pages jaunes de Winnipeg ou le Guide des aînés du Manitoba en ligne à <a href="http://www.gov.mb.ca/shas/index.fr.html">http://www.gov.mb.ca/shas/index.fr.html</a> pour des programmes et services connexes.</p> <p><input type="checkbox"/> Pour une évaluation des risques de chute à domicile, appelez <b>l'équipe d'évaluation du programme gériatrique au 204 982-0140</b>.</p> <p><input type="checkbox"/> Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous diriger à un <b>hôpital de jour</b> pour une évaluation des risques de chute.</p>
<b>Prise de médicaments</b>	<p><input type="checkbox"/> Demandez à votre fournisseur de soins primaires, votre infirmière ou votre pharmacien de vérifier vos ordonnances, vos médicaments en vente libre et vos suppléments à base de plantes médicinales.</p>
<b>Vitamine D</b>	<p><input type="checkbox"/> On recommande de prendre chaque jour un supplément de vitamine D de 1000 UI afin de prévenir les chutes.</p>
<b>Consommation d'alcool ou de substances toxiques</b>	<p><input type="checkbox"/> Si vous consommez de l'alcool ou des substances toxiques, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.</p>
<b>Problèmes de vision</b>	<p><input type="checkbox"/> Faites-vous examiner les yeux et la vue par un optométriste ou un ophtalmologiste.</p>
<b>Problèmes de compréhension ou de mémoire</b>	<p><input type="checkbox"/> Parlez à votre fournisseur de soins de santé de vos inquiétudes concernant votre mémoire ou votre compréhension afin de décider si vous avez besoin d'aide pour faire vos tâches quotidiennes.</p>
<b>Problèmes de vessie</b>	<p><input type="checkbox"/> Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous souffrez d'incontinence urinaire ou fécale.</p>
<b>Autres facteurs</b>	<p><input type="checkbox"/></p>