

# 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, le risque de tomber est élevé. Une chute peut causer des blessures graves qui peuvent affecter votre mobilité, votre autonomie et votre mode de vie.

- 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 éléments qui constituent des risques de chute.

**Répondez aux questions ci-dessous pour vous aider à rester sur pied et à prévenir les chutes.**

**Cochez si la réponse est « oui »**

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

Si vous avez déjà fait une chute, vos chances d'en faire d'autres sont plus grandes. Il est donc particulièrement important que vous preniez des mesures pour prévenir les chutes. Remplir cette liste de vérification est un bon point de départ.

**Avez-vous de la difficulté à garder votre équilibre ou à vous lever de la position assise?  
Avez-vous une démarche chancelante?**

Faites des exercices qui améliorent l'équilibre et la force musculaire pendant 15 minutes par jour, par exemple le tai chi ou des exercices précis pour l'équilibre. Visitez le site Web [www.preventfalls.ca](http://www.preventfalls.ca) pour des exercices visant à améliorer l'équilibre à faire à la maison ou pour trouver un programme d'exercices dans votre communauté.

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

De nombreuses chutes résultent d'une faiblesse musculaire ou de problèmes d'équilibre, ou d'une combinaison des deux. Vous pouvez conserver votre force et rester en santé en marchant, en nageant, en faisant du vélo, en faisant de l'exercice en groupe ou en faisant d'autres activités que vous aimez.

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

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

Certains effets secondaires et combinaisons de médicaments peuvent augmenter les risques de chute. Demandez à votre médecin, à votre pharmacien ou à une infirmière de passer en revue vos médicaments une fois par année, ou chaque fois que vous en commencez un nouveau.

**Prenez-vous moins de 1000 UI de vitamine D par jour?**

**Prenez-vous moins de trois repas nutritifs par jour?**

Pour être en bonne santé, mangez une grande variété d'aliments nutritifs des 4 groupes alimentaires et prenez un supplément de 1000 UI de vitamine D par jour. Limitez votre consommation d'alcool.

Suite au verso

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

**À domicile, vous promenez-vous en pantoufles ou tout simplement en bas ou en bas-nylon?**

De bons souliers sont essentiels pour prévenir les chutes. Portez des chaussures bien ajustées et qui offrent un bon soutien, à l'extérieur et à l'intérieur. Ne portez pas uniquement des bas ou pantoufles dans la maison.

**Avez-vous eu un accident vasculaire cérébral ou avez-vous des problèmes d'arthrite, de diabète, d'hypertension, de cœur ou de vessie? Êtes-vous atteint(e) de la maladie de Parkinson?**

De nombreux problèmes médicaux peuvent augmenter votre risque de faire une chute. Si votre état de santé change, veuillez consulter votre médecin le plus rapidement possible.

**Votre dernier examen de la vue remonte-t-il à plus de deux ans ou cela fait-il plus d'un an que vos lunettes ont été inspectées?**

Passez un examen de la vue tous les deux ans et faites inspecter vos lunettes tous les ans pour vous assurer qu'elles sont bien ajustées. Votre vue a peut-être changé sans que vous l'ayez remarqué.

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

**Y a-t-il des dangers chez vous qui risquent de vous faire faire une chute, tels que des tapis, des planchers ou des escaliers encombrés ou un mauvais éclairage?**

Faites toujours attention à ce que vous faites et demandez de l'aide avec les activités qui pourraient vous faire faire une chute. Pour plus de renseignements pour votre sécurité à la maison visitez [www.preventfalls.ca](http://www.preventfalls.ca). Un milieu de vie sans danger peut vous aider à demeurer autonome.

**Si vous avez répondu « oui » à au moins l'une de ces questions, vous avez reconnu votre risque de faire une chute.**

Partagez la liste de vérification avec votre famille, vos proches ou autre professionnel de la santé pour leur permettre de soutenir vos efforts de prévention des chutes.

Pour plus de renseignements consultez [www.preventfalls.ca](http://www.preventfalls.ca)

## **La plupart des chutes peuvent être prévenues!**

**Agissez AUJOURD'HUI pour prévenir les chutes et conserver votre mobilité et votre autonomie.**

L'information contenue dans la présente liste de vérification est fondée sur « Stay On Your Feet Western Australia » et a été adaptée par l'Office régional de la santé de Winnipeg.

