

Votre guide pour une vie autonome - Êtes-vous vulnérable aux chutes?

Your Guide to Independent Living - Are you at risk for falls?

Une personne âgée sur 3 est victime d'au moins une chute par année. La plupart des chutes se produisent à domicile lors d'activités quotidiennes habituelles.

Le saviez-vous?

- Les chutes sont les causes de blessure les plus fréquentes chez les personnes âgées et la 6^e cause principale de décès.
- 2 personnes sur 10 qui se fracturent une hanche en raison d'une chute meurent dans la même année.
- 5 personnes sur 10 qui se fracturent une hanche en raison d'une chute ne sont pas capables de gérer leurs activités quotidiennes comme auparavant.
- Les femmes ont 3 fois plus de chances de se retrouver à l'hôpital suite à une chute que les hommes.
- 4 personnes âgées sur 10 se trouvant dans un établissement de soins de longue durée y sont suite à une chute.

Complétez le sondage sur les risques de chutes

Complétez ce sondage sur les risques de chutes pour déterminer vos risques de tomber.

Pour compléter ce sondage :

1. Cochez la case si l'énoncé s'applique à vous.
2. Totalisez le nombre de points pour chacun des énoncés s'appliquant à vous.

Sondage sur les risques de chutes

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | 2 | J'ai fait une chute dans les six derniers mois. |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Je me sers d'une canne ou d'un ambulateur ou on m'a conseillé de le faire. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Parfois j'ai une démarche instable. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je dois m'appuyer sur des meubles pour reprendre l'équilibre quand je marche dans ma maison. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | J'ai peur de tomber. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je dois pousser avec mes mains pour me relever d'une chaise. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | J'ai quelques difficultés à monter sur un trottoir. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je dois souvent courir aux toilettes. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je ne sens pas toujours mes pieds. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je prends des médicaments qui provoquent des étourdissements ou qui me fatiguent plus que d'habitude. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je prends des médicaments pour m'aider à dormir ou pour améliorer mon humeur. |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Je suis souvent triste ou déprimé. |

	Total des points
--	-------------------------

Si votre score est de 4 points ou plus, montrez les résultats de ce sondage à votre médecin et discutez des méthodes de prévention des chutes.