

Vérifiez si vous êtes à risque de chute

AUTOQUESTIONNAIRE¹

Veillez encercler **oui** ou **non** pour chaque énoncé ci-dessous.

Additionnez le nombre de points pour chaque réponse **oui**.

Si vous obtenez quatre points ou plus, vous présentez possiblement un risque de chutes.

Total : _____

Oui (2)	Non (0)	Je suis tombé au cours des six derniers mois.
Oui (2)	Non (0)	J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou on me l'a recommandé.
Oui (1)	Non (0)	Lorsque je marche, je me sens parfois instable, étourdi ou je perds l'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	Lorsque je me déplace, je prends appui sur les meubles ou autres surfaces.
Oui (1)	Non (0)	J'ai peur de tomber.
Oui (1)	Non (0)	Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.
Oui (1)	Non (0)	J'ai de la difficulté à monter sur le trottoir.
Oui (1)	Non (0)	Je dois souvent me dépêcher pour aller à la toilette.
Oui (1)	Non (0)	J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige, des étourdissements, de la somnolence ou une impression de fatigue.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou à améliorer mon humeur.
Oui (1)	Non (0)	Je me sens souvent triste ou déprimé.
Oui (1)	Non (0)	J'ai de la difficulté à éviter des objets en marchant parce que je ne les vois pas.

**Si vous êtes à risque de chute,
discutez-en avec un médecin ou un autre professionnel de la santé.**

[1] Source : questionnaire adapté et révisé par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Quand consulter un médecin?

Vous êtes tombé?

Est-il nécessaire de consulter un médecin?

Les conséquences d'une chute peuvent être ressenties le lendemain. Soyez attentif aux changements.

Si vous avez des inquiétudes, appelez au 811, option 1 (Info-Santé).

Quelques raisons de consulter un médecin après avoir fait une chute :

- Vous avez perdu connaissance juste avant ou après la chute;
- Vous ressentez une douleur forte et qui ne diminue pas après deux ou trois jours;
- Vous avez des étourdissements;
- Vous avez mal au cœur;
- Vous avez mal à la tête;
- Vous avez des vomissements;
- Vous manquez d'équilibre;
- Vous êtes beaucoup plus fatigué que d'habitude ou plus endormi;
- Vous ne voyez pas comme d'habitude.

Pour plus de conseils et d'informations :

- Téléphonnez au 811, option 1 (Info-Santé);
- Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé.



**Pour en savoir plus :
ciussscn.ca/chutes**



Tout le monde est à risque de chute. Pour prévenir, changez certaines habitudes et adaptez votre domicile !

Une chute est un accident fréquent. Toute personne peut tomber, peu importe son âge ou l'endroit. La plupart des chutes sont sans conséquence, mais certaines peuvent entraîner des conséquences mineures ou permanentes.

Quelques exemples de conséquences que vous pourriez vivre :

- Un bras cassé;
- Un séjour à l'hôpital;
- Une limitation des activités;
- Une difficulté à vous déplacer;
- La peur de tomber à nouveau.

Une chute peut aussi causer un décès.

Vous pouvez prévenir la majorité des chutes.

Comment adapter votre domicile pour prévenir les chutes?

Les chutes à la maison sont fréquentes.

Quelques conseils et astuces pour assurer votre sécurité et celle de votre famille à domicile :

- Essayez immédiatement tout liquide sur le sol.
- Éclairiez bien les escaliers, les corridors et les salles de bain.
- Évitez d'accumuler des objets et des fils électriques sur les planchers et les escaliers.
- Marchez lentement dans les escaliers. Utilisez la rampe d'escalier.
- Entretenez les allées et les escaliers pendant l'hiver.
- Évitez les tapis. Si vous en avez, optez pour un modèle antidérapant.
- Rangez les objets souvent utilisés et les objets lourds dans des endroits facilement accessibles.
- Demandez de l'aide pour accomplir les tâches qui vous semblent dangereuses.



Votre santé et vos habitudes de vie

Bougez pendant la journée.

Toute activité qui fait bouger est bonne pour votre santé.

- Levez-vous souvent. Évitez d'être assis plus d'une heure sans bouger.
- Favorisez la marche le plus possible.
- Profitez des activités de loisir offertes dans votre quartier.
- Lors d'une visite chez un professionnel de la santé, dites-lui si vous avez :
 - ◆ fait une chute;
 - ◆ moins d'équilibre;
 - ◆ des étourdissements;
 - ◆ un changement dans votre état de santé.

Faites vérifier votre vision au moins à chaque deux ans ou selon les recommandations de votre optométriste.

Faites vérifier votre audition si vous ou vos proches remarquez que vous avez une difficulté à entendre.

Prenez soin de vos pieds et de vos ongles. Des pieds sans douleur aident à garder l'équilibre.

Si vous êtes couché ou assis, levez-vous lentement pour éviter d'être étourdi.

Marcher dehors

Portez de bonnes chaussures adaptées à la saison pour éviter de glisser et de tomber.

Pendant l'hiver, faites de petits pas et avancez lentement. Marchez comme un pingouin, c'est-à-dire les pieds écartés en forme de « V ».

Bien manger

Mangez au moins trois fois durant la journée et buvez de l'eau régulièrement.



Alcool



Limitez votre consommation d'alcool. L'alcool affecte votre équilibre, votre jugement et votre vision. **Demandez au pharmacien si boire de l'alcool est compatible avec vos médicaments.**

Bien connaître vos médicaments

Si vous prenez des médicaments, **demandez au pharmacien :**

- Si vos médicaments ou produits naturels augmentent votre risque de chute.

Prenez vos médicaments tels que conseillés par le médecin ou le pharmacien.

Attention, si vous prenez différents types de médicaments, vous êtes plus à risque de tomber.

