

Vérifiez si vous êtes à risque de chutes

Autoquestionnaire



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

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.

Pourquoi est-ce important ?



Une personne qui est déjà tombée au cours de la dernière année est plus à risque de tomber à nouveau.

Une personne qui utilise une aide à la marche (cane, marchette) ou qui a eu une recommandation d'en utiliser une est plus vulnérable aux chutes en raison d'une diminution de l'équilibre et de la force dans les jambes.

L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.

S'appuyer sur les meubles ou autres surfaces (murs, comptoirs, etc.) pour se déplacer est également un signe de manque d'équilibre.

La personne craintive restreint ses activités, par peur de se blesser ou de refaire une chute. Cela entraîne souvent un isolement social et un déclin marqué sur le plan physique, émotif et fonctionnel.

Avoir besoin d'appui-bras ou d'aide pour se relever d'un fauteuil est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est un facteur de risque de chute.

C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est un facteur de risque de chute.

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

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.

Pourquoi est-ce important ?



Se dépêcher pour une envie urgente d'aller à la toilette, en particulier la nuit, augmente les risques de chutes.

La perte de sensation ou l'engourdissement des pieds peut faire trébucher et tomber.

Les effets secondaires de certains médicaments peuvent causer un état de somnolence, créer des étourdissements et donc provoquer des chutes. Consultez la fiche « Bien connaître tous ses médicaments ».

Les médicaments de type psychotrope qui aident à relaxer, à dormir ou à améliorer son humeur peuvent augmenter les risques de faire une chute, car ils peuvent causer un état de somnolence et créer des étourdissements.

Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien, bouger moins, cesser ses activités ou se sentir moins alerte sont un facteur de risque de chutes. Les antidépresseurs peuvent avoir un effet sur l'équilibre et mettre la personne à risque de chutes.

Les changements de la vision peuvent augmenter les risques de faire une chute et de se blesser. Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, l'examen visuel annuel est couvert par la RAMQ. Consultez la fiche *Faites vérifier votre vision!*

Total :

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

Si vous obtenez 4 points ou plus, vous présentez un risque de chutes.

Discutez-en avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé.