

# Évaluez votre risque de chutes



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

Pourquoi c'est important? ↓

<b>Oui</b> (2)	<b>Non</b> (0)	Je suis tombé au cours des six derniers mois.	Les personnes qui sont déjà tombées ont plus de risques de tomber à nouveau.
<b>Oui</b> (2)	<b>Non</b> (0)	J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou on me l'a recommandé.	Les personnes qui utilisent une aide à la marche ou qui se l'ont fait recommander sont parfois plus vulnérables aux chutes.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	Lorsque je marche, je me sens parfois instable.	L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	Je m'appuie sur les meubles pour me déplacer.	S'appuyer sur les meubles pour se déplacer est également un signe de manque d'équilibre.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	J'ai peur de tomber.	Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	Avoir besoin d'aide pour se relever est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	J'ai de la difficulté à monter sur le trottoir.	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	Je dois souvent me dépêcher pour aller à la toilette.	Se dépêcher pour se déplacer, en particulier la nuit, augmente les risques de chutes.

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

**Pourquoi c'est important?** ↓

<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.	L'engourdissement des pieds peut faire trébucher et tomber.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou l'impression que je suis plus fatigué que d'habitude.	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter les risques de chutes.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur.	Ces médicaments peuvent parfois augmenter les risques de chutes.
<b>Oui</b> (1)	<b>Non</b> (0)	Je me sens souvent triste ou déprimé.	Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes.

**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.**

Source : Cette liste de vérification, élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses organismes affiliés, constitue un outil d'auto-évaluation du risque de chute validé et adapté par la Région de Champlain – Enseignement au patient et à ses aidant, révisé par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.