

## 9 mesures pour avancer de pied ferme et éviter les chutes :

- soyez actif
- marchez la tête haute
- améliorez votre équilibre
- prenez soin de vos pieds et mettez des chaussures sécuritaires

- gérez votre santé
- gérez vos médicaments
- vérifiez régulièrement votre vue et votre ouïe
- mangez bien, vivez bien

- repérez, enlevez et signalez les dangers

**Pour en savoir plus sur les 9 étapes, communiquez avec votre bureau de santé publique local.**

Santé publique Algoma  
1-866-892-0172

Bureau de santé du district de North Bay-Parry Sound  
1-800-563-2808

Bureau de santé Porcupine  
1-800-461-1818

Service de santé publique de Sudbury et du district  
1-855-674-4330

Services de santé Timiskaming  
1-866-747-4305

## Pour obtenir plus de renseignements, visitez :

- **Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario**  
<http://www.seniors.gov.on.ca/fr/>
- **Agence de la santé publique du Canada (ASPC)**  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-fra.php>

Vous n'avez pas de fournisseur de soins de santé? Envisagez de vous inscrire auprès  
**d'Accès Soins**  
en composant le **1-800-445-1822**  
ou en ligne sur  
**[www.ontario.ca/healthcareconnect](http://www.ontario.ca/healthcareconnect)**  
(Ayez votre carte-santé en main)

Financé par :



Traduit par un traducteur agréé.

Adaptée de la brochure « Stay Independent » avec la permission du  
Centres for Disease Control and Prevention - National Centre for Injury  
Prevention and Control.

# RESTER AUTONOME

**Les chutes sont la raison principale pour laquelle les adultes plus âgés perdent leur autonomie.**



## ÊTES-VOUS À RISQUE?

**Répondez au questionnaire de ce dépliant et discutez avec votre fournisseur de soins de santé de vos facteurs de risque.**



## Vérifiez vos risques de faire une chute

Veillez encercler « OUI » ou « NON » à chaque énoncé.

## Mesures pour demeurer autonome

OUI (2)	NON (0)	J'ai déjà fait une chute dans la dernière année.	Apprenez-en davantage sur la façon de réduire vos risques de chute, car les personnes qui ont fait des chutes sont plus susceptibles de refaire des chutes.
OUI (2)	NON (0)	J'utilise ou on m'a conseillé d'utiliser une canne ou un déambulateur (marchette) pour me déplacer en sécurité.	Discutez avec un physiothérapeute d'un dispositif d'aide à la marche qui répond à vos besoins.
OUI (1)	NON (0)	Parfois, je perds l'équilibre quand je marche.	Faites des exercices pour reprendre vos forces et améliorer votre équilibre, car il est prouvé que cela réduit les risques de chute.
OUI (1)	NON (0)	Je reprends mon équilibre en m'appuyant sur des meubles lorsque je me déplace dans la maison.	Faites des exercices d'équilibre tous les jours et réduisez les dangers à la maison qui pourraient vous faire trébucher ou glisser.
OUI (1)	NON (0)	J'ai peur de faire une chute.	Savoir comment prévenir une chute peut réduire votre peur de tomber et promouvoir la vie active.
OUI (1)	NON (0)	Je dois me servir de mes mains pour me pousser et me lever d'une chaise.	Renforcez vos muscles; cela peut contribuer à réduire votre risque de faire une chute et de vous blesser.
OUI (1)	NON (0)	J'ai de la difficulté à monter sur un trottoir.	Faites des exercices tous les jours pour améliorer votre force et votre équilibre.
OUI (1)	NON (0)	Je dois souvent me dépêcher pour aller à la toilette.	Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de solutions qui diminuent le besoin urgent de vous rendre à la toilette.
OUI (1)	NON (0)	J'ai perdu des sensations dans mes pieds.	Discutez avec votre fournisseur de soins de santé, car cet engourdissement dans les pieds peut vous faire trébucher et tomber.
OUI (1)	NON (0)	Je prends des médicaments qui m'étourdisent parfois ou me fatiguent plus qu'à l'habitude.	Discutez avec votre fournisseur de soins de santé ou pharmacien des effets secondaires des médicaments qui peuvent augmenter les risques de chute.
OUI (1)	NON (0)	Je prends des médicaments pour m'aider à dormir ou à améliorer mon humeur.	Discutez avec votre fournisseur de soins de santé ou pharmacien de solutions de rechange plus sécuritaires pour dormir une bonne nuit.
OUI (1)	NON (0)	Je me sens souvent triste ou déprimé.	Discutez avec votre fournisseur de soins de santé au sujet des symptômes de dépression et contribuez à trouver des solutions positives.

TOTAL

**Additionnez les points pour chaque « OUI ». Si vous obtenez 4 points ou plus, vous pourriez être à risque de faire des chutes. Discutez de ce questionnaire avec votre fournisseur de soins de santé pour trouver des façons de réduire vos risques.**

\*Le questionnaire ci-dessous a été élaboré par le Geriatric Research Education Clinical Center pour anciens combattants du Grand Los Angeles et les établissements affiliés et est un outil validé d'auto-évaluation des risques de chute (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson et Kramer, 2011). Cette brochure est adaptée avec la permission de J. Stevens, R. Vivrette, J.Kramer et L. Rubenstein.

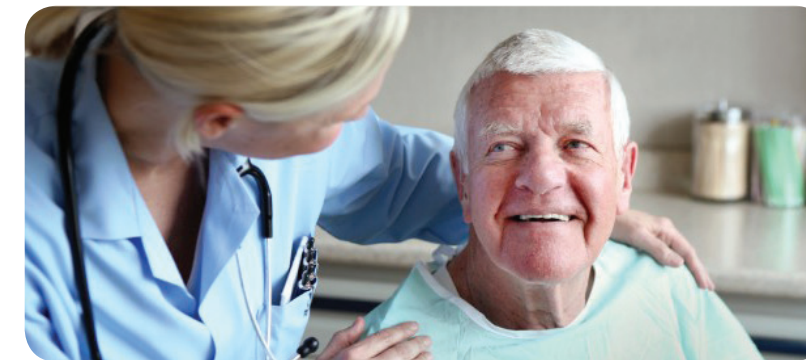
## Pour vous aider à demeurer autonome et à prévenir les chutes :

### Votre fournisseur peut vous poser des questions concernant :

- des chutes précédentes
- votre manque d'équilibre lorsque vous vous tenez debout ou marchez
- la façon dont vous gérez vos activités quotidiennes
- votre inquiétude de faire des chutes

### Votre fournisseur peut poser des questions concernant :

- les médicaments
- le calcium et la vitamine D
- la tension artérielle, la fréquence et le rythme cardiaques
- la force musculaire
- les pieds et les chaussures
- le contrôle de la vessie
- la vision et l'ouïe
- la capacité de vous déplacer et l'équilibre



### Votre fournisseur peut suggérer de :

- passer d'autres examens médicaux
- changer vos médicaments
- consulter un spécialiste
- consulter un physiothérapeute
- participer à des cours d'exercices physiques