

← Emergency
← Urgence

6 *signes avertisseurs de risques de chutes*

Si vous avez 65 ans et plus:

- ☐ **Chutes précédentes:**
une chute au cours des 6 derniers mois
- ☐ **Crainte d'une chute:**
vous craignez de faire une chute
- ☐ **Médicaments/drogues:**
sédatifs, diurétiques, drogues à des fins récréatives, médicaments contre l'hypertension artérielle ou prise de plus de 4 médicaments en même temps
- ☐ **Équilibre et mobilité:**
problèmes d'équilibre ou incapacité à se relever d'une chaise
- ☐ **État médical:** par exemple, accident vasculaire cérébral, maladie de Parkinson, ostéoporose, arthrite
- ☐ **Problèmes visuels:** vision double ou floue, difficulté à voir les marches d'un escalier ou à marcher dans un endroit faiblement éclairé

Si vous avez coché deux des signes avertisseurs ci-dessus, vous avez un risque accru de chute.

Si vous notez des changements dans votre état de santé, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
310-CCAC (2222)



www.findingbalanceontario.ca



Ontario

South West Local Health
Integration Network

Réseau local d'intégration
des services de santé
du Sud-Ouest



10 conseils pour réduire vos risques de chutes

1. Ralentissez votre rythme et prenez le temps de veiller à votre sécurité.
2. Soyez physiquement actif la plupart des jours, durant 30 à 60 minutes
3. Faites vérifier régulièrement votre vision et votre ouïe.
4. Discutez avec votre médecin ou votre pharmacien des médicaments et des suppléments que vous prenez.
5. Maintenez un régime alimentaire sain et équilibré, buvez beaucoup d'eau et limitez votre consommation d'alcool.
6. Lorsque vous marchez à l'extérieur, soyez conscient de votre entourage et surveillez où vous mettez le pied.
7. Utilisez des articles de sûreté comme une canne, une marchette, des barres d'appui et des tapis de baignoire antidérapants.
8. Portez des chaussures à semelles antidérapantes, des bottes et des pantoufles bien ajustées, et obtenez les soins nécessaires pour vos pieds.
9. Utilisez une lampe veilleuse et conservez une lampe de poche près du lit.
10. Remplissez la feuille de vérification de sécurité qui se trouve dans le Guide de vie autonome.

*Pour plus d'information concernant les facteurs de risque de chute ou les programmes de prévention de chutes, **appelez le 211** ou visitez **www.findingbalanceontario.ca***