

**Pour les personnes âgées, les chutes sont la principale cause de blessures.**

**Pour réduire vos chances de tomber:**

Travailler son équilibre

Être actif

Renforcer ses muscles

Maintenez votre indépendance.  
Prévenez les chutes.



Découvrez comment prévenir une chute sur :  
[findingbalancealberta.ca](http://findingbalancealberta.ca)



Trouver son équilibre (Finding Balance) est un programme de prévention des chutes chez les personnes âgées, développé et promu par le Centre de prévention des blessures.

**Centre de prévention des blessures**  
(Injury Prevention Centre)

780.492.6019 • [ipc@ualberta.ca](mailto:ipc@ualberta.ca)

[f @findingbalancealberta](https://www.facebook.com/findingbalancealberta) • [t @StopFalls](https://twitter.com/StopFalls)

**Source de la liste de contrôle :**

Rubenstein LZ, Vivrette R, Harker JO, Stevens JA, Kramer BJ. Validating an evidence-based, self-rated fall risk questionnaire (FRQ) for older adults. *J Safety Res* 2011;42(6):493-499.

Financement fourni, en tout ou en partie, par Alberta Health. L'octroi d'un financement par Alberta Health ne signifie pas que ce projet représente les politiques ou les points de vue d'Alberta Health.

Traduction Française fournie par Parachute.



**Êtes-vous à risque de chuter?**



**Finding Balance**

[findingbalancealberta.ca](http://findingbalancealberta.ca)

# Êtes-vous à risque de chuter?



Encerclez OUI ou NON pour chaque énoncé, puis calculez votre score ci-dessous.		Mesures à prendre pour réduire votre risque de chute.
Avez-vous fait une chute au cours des six derniers mois?	OUI 2 NON 0	Apprenez comment réduire vos risques de chute pour éviter de tomber à nouveau.
Utilisez-vous, ou vous a-t-on conseillé d'utiliser, une canne ou un déambulateur pour vous déplacer en toute sécurité?	OUI 2 NON 0	Consultez un physiothérapeute pour obtenir le meilleur appareil d'aide à la marche adapté à vos besoins.
Manquez-vous parfois d'équilibre lorsque vous marchez?	OUI 1 NON 0	Faites de l'exercice pour améliorer votre force et votre équilibre.
Devez-vous vous stabiliser en vous tenant aux meubles lorsque vous marchez à la maison?	OUI 1 NON 0	Consultez un physiothérapeute pour trouver des exercices permettant d'améliorer votre équilibre.
Avez-vous peur de tomber?	OUI 1 NON 0	Parlez à votre prestataire de soins si vous craignez de tomber, surtout si cela vous empêche d'être actif.
Avez-vous besoin de vous aider de vos mains pour vous lever d'une chaise?	OUI 1 NON 0	Faites 30 minutes d'activité physique 5 jours par semaine. Le renforcement de vos muscles peut réduire votre risque de chute.
Avez-vous des difficultés à monter sur un trottoir?	OUI 1 NON 0	Restez actif pour améliorer votre force et votre équilibre.
Devez-vous souvent vous dépêcher pour aller aux toilettes?	OUI 1 NON 0	Discutez avec votre médecin ou votre prestataire de soins de santé de la manière de gérer la nécessité de se dépêcher d'aller aux toilettes.
Avez-vous perdu toute sensibilité dans vos pieds?	OUI 1 NON 0	Parlez-en à votre podologue ou à votre médecin, car un engourdissement dans les pieds peut provoquer une chute.
Prenez-vous des médicaments pour vous aider à dormir ou à améliorer votre humeur?	OUI 1 NON 0	Passez en revue vos médicaments, vitamines et suppléments avec votre pharmacien ou votre médecin chaque année ou si votre ordonnance change.
Prenez-vous des médicaments qui provoquent parfois des étourdissements ou occasionnent une fatigue accrue?	OUI 1 NON 0	Parlez à votre médecin ou à votre pharmacien des effets secondaires des médicaments ou des causes des étourdissements.
Vous sentez-vous souvent triste ou déprimé?	OUI 1 NON 0	Parlez à votre prestataire de soins ou à votre médecin de la façon dont vous vous sentez.
Avez-vous des difficultés à éviter les dangers qui se trouvent sur votre chemin parce que vous ne voyez pas bien?	OUI 1 NON 0	Consultez un ophtalmologue chaque année pour vérifier votre santé oculaire.

Additionnez le nombre de points pour chaque réponse positive (OUI).  
Si vous avez obtenu 4 points ou plus, vous pouvez être à risque de chuter.

SCORE TOTAL: \_\_\_\_\_

Pour obtenir de plus amples renseignements, adressez-vous à votre prestataire de soins ou à votre médecin.