

# GUIDE



**Maintenez votre  
autonomie : Évaluez  
vos risques de chute**



The Ottawa Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa



Regional Geriatric Program  
of Eastern Ontario

### **Avertissement**

*Ce document présente des renseignements généraux. Il ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel qualifié. Consultez un professionnel de la santé pour savoir si ces renseignements s'appliquent à votre situation.*

*Ce document a été élaboré par le Centre de recherche et d'enseignement clinique en gériatrie du département des Anciens combattants de la grande région de Los Angeles et ses partenaires affiliés, et comprend un outil validé d'autoévaluation des risques de chute.*

*(RUBENSTEIN et coll. Journal of Safety Research, vol. 42, n°6 (2011), p. 493-499)  
Adapté avec la permission des auteurs.*

# **Santé, sécurité et forme physique pour lutter contre les chutes!**

## **Saviez-vous que...**

- **Une personne âgée sur trois** fait au moins une chute par année.
- Les chutes sont la principale cause de blessures chez les aînés.
- **Tout le monde** peut tomber! Les risques de chute augmentent avec l'âge, surtout après 80 ans.
- Cependant, près de la moitié des chutes qui provoquent une hospitalisation touchent les personnes de 65 ans et plus.
- Les chutes surviennent habituellement au domicile.
- Les escaliers et la salle de bain présentent des dangers.
- Une chute a habituellement plusieurs causes : chute préalable, manque d'équilibre, déclin des aptitudes à marcher, diminution de la force musculaire, nouveaux médicaments, changements de mémoire, problèmes de santé, alimentation réduite, affaiblissement de la vision ou de l'audition.

Remplissez la liste de vérification « **Maintenez votre autonomie** » sur les pages suivantes, puis discutez de vos préoccupations avec votre médecin de famille.

**Si vous avez besoin d'aide pendant votre visite, dites-le nous.**

## **Les chutes sont la principale cause de perte d'autonomie chez les aînés. Êtes-vous à risque?**

Veillez encercler « **oui** » ou « **non** » pour répondre à chaque énoncé ci-dessous.

<b>Oui</b>	<b>Non</b>	<b>Évaluez vos risques de chute</b>
(2)		<p>J'ai fait une chute au cours des six derniers mois.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b> Apprenez comment réduire vos risques de chute, car les gens qui ont déjà fait une chute ont plus de risques d'en faire d'autres.</p>
(2)		<p>J'utilise ou on m'a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b> Demandez à votre physiothérapeute de vous parler des aides fonctionnelles qui conviennent le mieux à vos besoins.</p>
(1)		<p>Parfois, je me sens instable quand je marche.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b> Faites des exercices de renforcement pour améliorer votre équilibre. Vous diminuerez ainsi les risques de chute.</p>
(1)		<p>Je me tiens aux meubles pour me déplacer chez moi.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b> Faites chaque jour des exercices d'équilibre et éliminez les dangers à la maison qui pourraient vous faire glisser ou trébucher.</p>

Oui	Non	Évaluez vos risques de chute
(1)		<p>J'ai peur de tomber.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Apprenez comment prévenir les chutes afin de soulager vos craintes et favoriser une vie active.</p>
(1)		<p>Je dois m'appuyer sur les mains pour me lever d'une position assise.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Renforcez vos muscles pour réduire les risques de chute et de blessure.</p>
(1)		<p>J'ai de la difficulté à monter sur les bordures de trottoir.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Faire des exercices chaque jour pour améliorer votre force et votre équilibre.</p>
(1)		<p>Je dois souvent m'empresseur pour aller aux toilettes.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Parlez à votre médecin ou à un spécialiste de l'incontinence, qui pourra vous proposer des solutions pour ne plus devoir vous précipiter aux toilettes.</p>
(1)		<p>J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Parlez-en à votre médecin ou à un podiatre, car l'engourdissement des pieds peut vous faire trébucher et tomber.</p>

Oui	Non	Évaluez vos risques de chute
(1)		<p>Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou me rendent plus somnolent (fatigué) que d'habitude.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Parlez avec votre médecin ou pharmacien des effets secondaires de médicaments qui peuvent accroître vos risques de chute.</p>
(1)		<p>Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Demandez à votre médecin ou pharmacien s'il y a des solutions plus sécuritaires.</p>
(1)		<p>Souvent, je me sens triste ou déprimé.</p> <p><b><i>Pour demeurer autonome...</i></b>  Parlez à votre médecin des symptômes de la dépression et trouvez ensemble des solutions.</p>
<b>Total</b>		<p>Additionnez le nombre de points pour chaque réponse « <b>oui</b> ». Si la somme donne 4 points ou plus, vous pourriez être à risque de chuter. Discutez-en avec votre médecin afin de trouver des moyens de réduire ce risque.</p>

\*Cette liste de vérification, élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses partenaires affiliés, constitue un outil validé d'auto-évaluation du risque de chute (Rubenstein et coll., J Safety Res; vol. 42, no 6, 2011, p. 493-499). Adapté avec l'autorisation des auteurs.

# ***Mesures pour vous aider à prévenir les chutes et ainsi demeurer autonome***

## **Mesures pour vous aider à prévenir les chutes et ainsi demeurer autonome**

### **Votre médecin peut vous demander :**

- si vous avez déjà fait une chute
- si vous vous sentez instable quand vous êtes debout ou que vous marchez
- comment vous gérez vos activités quotidiennes
- si vous avez peur de tomber.

### **Votre médecin peut évaluer :**

- vos médicaments
- votre consommation de calcium et de vitamine D
- votre santé en général
- votre tension artérielle, fréquence et rythme cardiaque
- votre force musculaire
- vos pieds et vos chaussures
- si vous faites de l'incontinence
- votre vision
- votre mobilité et votre équilibre.



## **Demandez à votre médecin de l'information sur :**

- les cliniques ou programmes communautaires de prévention des chutes
- la physiothérapie ou l'ergothérapie
- une consultation avec une diététiste
- les services d'une travailleuse sociale ou de soutien à domicile.

*« Demeurer active me permet de faire partie de la communauté et de continuer à faire ce que j'aime. »*



*« Je veux continuer à vivre chez moi aussi longtemps que possible. J'utilise une marchette pour me déplacer en sécurité tout en renforçant les muscles de mes jambes. »*

## **Protégez-vous en étant actif et en sécurité!**

- Informez-vous de la santé de vos os auprès de votre médecin et demandez-lui d'examiner la liste des médicaments que vous prenez.
- Passez un examen annuel de la vue et changez au besoin les verres de vos lunettes selon votre prescription.

- Commencez un programme d'exercices et essayez de faire toutes les semaines 150 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse.
- Une fois par année, passez en revue une liste de vérification sur votre sécurité à la maison.
- Faites des activités de renforcement des muscles et des os au moins 2 fois par semaine.
- Consommez chaque jour au moins 3 portions d'aliments riches en calcium.
- Prenez chaque jour un supplément de vitamine D (400 IU si vous avez 50 ans ou plus; 800 IU si vous avez 75 ans ou plus).

**Pour en savoir plus, consultez les sites Web suivants :**

- Services gériatrique régional :  
[www.rgpeo.com/en/patients-and-families.aspx](http://www.rgpeo.com/en/patients-and-families.aspx)
- Ressources d'activité physique communautaire du RLISS de Champlain :  
[www.ottawaheart.ca/content\\_documents/Community-Resources-2011-03-21.pdf](http://www.ottawaheart.ca/content_documents/Community-Resources-2011-03-21.pdf)
- Services de santé pour la région Champlain :  
[www.lignesantechamplain.ca](http://www.lignesantechamplain.ca)

## Bibliographie

1. RUBENSTEIN, L.Z., R. VIVRETTE, J.O. HARKER, J.A. STEVENS et B.J. KRAMER. « Validating an evidence-based, self-rated fall risk questionnaire (FRQ) for older adults », *Journal of Safety Research*, vol. 42, n°6 (2011), p. 493-499.
2. RUBENSTEIN et collab. « Stay Independent. Are you at Risk? », *Journal of Safety Research*, vol. 42, n°6 (2011). (Utilisé avec la permission des auteurs)
3. VIVRETTE, R.L., L.Z. RUBENSTEIN, J.L. MARTIN, K.R. JOSEPHSON et B.J. KRAMER. « Development of a fall-risk self-assessment for community-dwelling seniors », *Journal of Aging and Physical Activity*, vol. 19, n°1, p. 16–29.
4. AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. « Les aînés et le vieillissement – prévenir les chutes à domicile et à l'extérieur », *Votre santé et vous*, [en ligne], 2006. [[http://publications.gc.ca/collections/collection\\_2007/hc-sc/H13-7-10-2006F.pdf](http://publications.gc.ca/collections/collection_2007/hc-sc/H13-7-10-2006F.pdf)]
5. ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS AUTORISÉS DE L'ONTARIO. « Prévention des chutes et des blessures causées par les chutes : Trousse de départ », *Des soins de santé plus sécuritaires maintenant*, [en ligne], 2010 et 2013. [[www.soinsplussecuritairesmaintenant.ca](http://www.soinsplussecuritairesmaintenant.ca)]
6. RÉSEAU LOCAL D'INTÉGRATION DES SERVICES DE SANTÉ. *Projet provincial d'intégration des initiatives de prévention des chutes : Cadre stratégique et boîte à outil*, Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, Ontario, 2011.