



OUTILS :

## Mieux comprendre le risque de chute propre à une personne :

### évaluation personnelle des risques de chute

Ce questionnaire permet de mieux comprendre le risque de chute d'une personne. Il peut être rempli avec la personne aidée ou en son nom, au besoin. Il est recommandé de remplir ce questionnaire chaque année afin de repérer tout changement.

<input checked="" type="checkbox"/> (points) Évaluer le risque de chute	Pourquoi est-ce important
(2) Je suis tombé au cours de la dernière année.	Les personnes qui ont déjà fait une chute sont plus susceptibles de tomber à nouveau.
(2) J'utilise une canne ou une marchette, ou bien on m'a conseillé d'en utiliser une, pour me déplacer en toute sécurité.	Le fait d'avoir besoin d'une canne ou d'une marchette peut indiquer un risque accru de chute.
(1) Il m'arrive de me sentir instable lorsque je marche.	Un manque de stabilité ou le besoin de soutien pendant la marche peut être un signe de problèmes d'équilibre.
(1) Je me stabilise en m'appuyant sur les meubles lorsque je marche dans la maison.	Cette habitude peut indiquer un manque d'équilibre.
(1) J'ai peur de tomber.	Les personnes qui craignent de tomber sont plus susceptibles de subir des chutes.
(1) Je dois pousser avec mes mains pour me lever d'une chaise.	Cela peut être un signe de faiblesse des muscles des jambes, l'une des principales causes de chute.
(1) J'ai de la difficulté à monter sur un trottoir.	Il s'agit aussi d'un signe possible de faiblesse des muscles des jambes.
(1) Je dois souvent me presser pour aller aux toilettes.	Se précipiter vers la salle de bains, surtout la nuit, augmente le risque de chute.
(1) J'ai perdu une partie de la sensation dans mes pieds.	Une diminution de la sensation dans les pieds peut entraîner de faux pas et augmenter le risque de chute.
(1) Je prends des médicaments qui me causent parfois des étourdissements ou une fatigue inhabituelle.	Les effets secondaires de certains médicaments peuvent accroître le risque de chute.
(1) Je prends des médicaments pour m'aider à dormir ou pour améliorer mon humeur.	Ces médicaments peuvent parfois augmenter le risque de chute.
(1) Je me sens souvent triste ou déprimé.	Les symptômes de la dépression, comme un sentiment de malaise ou un ralentissement, sont associés à un risque accru de chute.
(1) J'ai de la difficulté à éviter les obstacles sur mon chemin parce que je ne vois pas bien.	Les troubles de la vision peuvent augmenter le risque de chute.
<input type="text"/> <b>Note totale</b> ( Additionnez le nombre de points pour chaque réponse )	

**OUTILS :**

**Mieux comprendre le risque de chute propre à une personne :**  
évaluation personnelle des risques de chute

## Comment interpréter les résultats

### Si la note est de 4 ou plus : risque élevé

La personne présente plusieurs facteurs de risque personnels de chute. Discutez de ces résultats avec un professionnel de la santé ou un membre de l'équipe de soins en réadaptation. Cette démarche permet d'obtenir des recommandations adaptées à la situation et au milieu de vie de la personne aidée.

### Si la note est de 3 ou moins : faible risque

La personne présente peu de facteurs de risque personnels de chute. Toutefois, certains facteurs propres à la situation de la personne aidée peuvent ne pas être pris en compte dans ce questionnaire (comme une perte auditive). Si vous avez des préoccupations, il peut être utile d'en discuter avec un professionnel de la santé ou un membre de l'équipe de soins en réadaptation.



**Conseil :** Divers professionnels peuvent faire partie de votre équipe de soins et vous aider à prévenir les chutes. Pour en savoir plus sur les professionnels et sur les démarches pour y avoir accès, consultez le chapitre 6 : Bâtir votre équipe de soins.

Liste de vérification adaptée de : Finding Balance Alberta, Injury Prevention Centre et University of Alberta. Cette liste de vérification est un outil d'autoévaluation des risques de chute validé (Rubenstein et coll. J Safety Res; 2011: 42(6) 493-499).