



ÊTES-VOUS À RISQUE DE CHUTER ?

SAVIEZ-VOUS QUE :

- Plus du tiers des aînés vivant à domicile font au moins une chute chaque année.
- 85 % des hospitalisations des aînés liés à une blessure sont en lien avec une chute.
- L'une des conséquences les plus sérieuses de la chute sont les fractures.
- 1 aîné sur 5 ayant une fracture de la hanche va mourir en moins de 6 mois.

Il est possible d'agir sur plusieurs facteurs pour diminuer la fréquence et la gravité des chutes. Prenez soin de vous dès maintenant en vérifiant si vous êtes à risque de chuter!

ENCERCLEZ « OUI » OU « NON » SELON LA RÉPONSE QUI SE RAPPORTE À VOTRE SITUATION.

	OUI	NON
Je suis tombé au cours des six derniers mois .	2	0
J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou on me l'a recommandé.	2	0
Lorsque je marche, je me sens parfois instable, étourdi ou je perds l'équilibre .	1	0
Lorsque je me déplace, je prends appui sur les meubles ou autres surfaces .	1	0
J'ai peur de tomber .	1	0
Je dois m' appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	1	0
J'ai de la difficulté à monter sur le trottoir .	1	0
Je dois souvent me dépêcher pour aller à la toilette .	1	0
J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.	1	0
Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige , des étourdissements, de la somnolence ou une impression de fatigue.	1	0
Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou à améliorer mon humeur.	1	0
Je me sens souvent triste ou déprimé.	1	0

COMPILATION DES RÉSULTATS

Additionnez le nombre de points pour chaque réponse « OUI » encerclée.

Total: _____

Si vous obtenez un total de **4 points ou plus**, vous présentez un risque de chute.

Prenez rendez-vous dès maintenant avec votre audiologiste à la Polyclinique de l'Oreille ou discutez-en avec votre professionnel de la santé.



ARE YOU AT RISK OF FALLING?

DID YOU KNOW THAT:

- More than a third of seniors living at home fall at least once each year.
- 85% of injury-related hospitalizations for seniors are related to a fall.
- One of the most serious consequences of a fall is broken bones.
- 1 in 5 seniors with a hip fracture will die within 6 months.

It is possible to act on several factors to reduce the frequency and severity of falls. Take care of your health now by checking if you are at risk of falling!

PLEASE CIRCLE "YES" OR "NO" FOR EACH STATEMENT BELOW.

	YES	NO
I have fallen in the last 6 months.	2	0
I use or have been advised to use a cane or walker to get around safely.	2	0
I sometimes feel unsteady when I am walking.	1	0
I steady myself by holding onto furniture or other surfaces while walking.	1	0
I am worried about falling .	1	0
I need to push myself up with my hands to rise from a chair.	1	0
I have some trouble stepping up onto the sidewalk .	1	0
I often have to rush to the bathroom .	1	0
I have lost some feeling in my feet.	1	0
I take medicine that sometimes makes me feel light-headed or more tired than usual.	1	0
I take medicine to help me sleep or improve my mood.	1	0
I often feel sad or depressed.	1	0

RESULTS COMPILATION

Add the number of points for each question you circled "YES".

Total: _____

If you score a total of **4 or more points**, you are at risk of falling.

Make an appointment now with your audiologist at the Polyclinique de l'Oreille, or discuss this issue with your health professional.