

STAYING INDEPENDENT

Falls are the main reason why older people lose their independence.



Are you at risk?

For more information on exercise and falls prevention programs contact Champlain CCAC at 613 310-2222 or Champlainhealthline.ca

This initiative is sponsored by the Champlain Local Health Integration Network and the 4 regional health units.



Check Your Risk for Falling

Please circle "Yes" or "No" for each statement below.

Why it matters

| | | | |
|--------------------|--------|---|---|
| Yes (2) | No (0) | I have fallen in the last 6 months. | People who have fallen once are likely to fall again. |
| Yes (2) | No (0) | I use or have been advised to use a cane or walker to get around safely. | People who have been advised to use a cane or walker may already be more likely to fall. |
| Yes (1) | No (0) | Sometimes I feel unsteady when I am walking. | Unsteadiness or needing support while walking are signs of poor balance. |
| Yes (1) | No (0) | I steady myself by holding onto furniture when walking at home. | This is also a sign of poor balance. |
| Yes (1) | No (0) | I am worried about falling. | People who are worried about falling are more likely to fall. |
| Yes (1) | No (0) | I need to push with my hands to stand up from a chair. | This is a sign of weak leg muscles, a major reason for falling. |
| Yes (1) | No (0) | I have some trouble stepping up onto a curb. | This is also a sign of weak leg muscles. |
| Yes (1) | No (0) | I often have to rush to the toilet. | Rushing to the bathroom, especially at night, increases your chance of falling. |
| Yes (1) | No (0) | I have lost some feeling in my feet. | Numbness in your feet can cause stumbles and lead to falls. |
| Yes (1) | No (0) | I take medicine that sometimes makes me feel light-headed or more tired than usual. | Side effects from medicine can sometimes increase your chance of falling. |
| Yes (1) | No (0) | I take medicine to help me sleep or improve my mood. | These medicines can sometimes increase your chance of falling. |
| Yes (1) | No (0) | I often feel sad or depressed. | Symptoms of depression, such as not feeling well or feeling slowed down, are linked to falls. |
| TOTAL _____ | | Add up the number of points for each "yes" answer. If you scored 4 points or more, you may be at risk for falling. Discuss this brochure with your doctor or health care practitioner. | |

This checklist was developed by the Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center and affiliates and is a validated fall risk self-assessment tool (Rubenstein et al. *J Safety Res*; vol. 42, n°6, 2011, p. 493-499). Adapted with permission of the authors.

NOTES

Primary Care Providers: For more information about the Champlain Falls Prevention Strategy, the Staying Independent Checklist, and the clinical algorithm go to: stopfalls.ca

Préserver votre autonomie

Les chutes sont la principale cause de perte d'autonomie chez les personnes âgées.



Êtes-vous à risque?

Pour en savoir plus sur les programmes d'exercice et de prévention des chutes, veuillez communiquer avec le CASC de Champlain au : 613 310-2222 ou en ligne à lignesantechamplain.ca

Une initiative du Réseau d'intégration des services de santé de Champlain et des quatre bureaux de santé régionaux.



Évaluer votre risque de chutes

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

Pourquoi c'est important

| Oui (2) | Non (0) | | |
|---------|---------|---|--|
| | | Je suis tombé(e) au cours des six derniers mois. | Les gens qui sont déjà tombés risquent de tomber encore. |
| | | J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou bien on m'en a recommandé l'utilisation. | Les personnes auxquelles on a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette sont parfois plus vulnérables aux chutes. |
| | | Parfois, je me sens instable quand je marche. | L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre. |
| | | Je me tiens aux meubles pour me déplacer chez moi. | C'est également un signe de manque d'équilibre. |
| | | J'ai peur de tomber. | Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber. |
| | | Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil. | C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes. |
| | | J'ai de la difficulté à monter sur le trottoir. | C'est également un signe de faiblesse des muscles des jambes. |
| | | Souvent, je dois me dépêcher pour aller aux toilettes. | Le fait de se dépêcher pour aller aux toilettes, en particulier la nuit, augmente vos risques de chutes. |
| | | J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds. | L'engourdissement de vos pieds peut vous faire trébucher et tomber. |
| | | Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou l'impression que je suis plus fatigué(e) que d'habitude. | Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes. |
| | | Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur. | Ces médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes. |
| | | Souvent, je me sens triste ou déprimé(e). | Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes. |

TOTAL _____ **Additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ».**
Si vous obtenez 4 points ou plus, vous présentez un risque de chutes.
Discutez de ce dépliant avec votre médecin.

Cette liste de vérification, élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses établissements, constitue un outil d'auto-évaluation du risque de chute validé (Rubenstein et coll., J Safety Res; vol. 42, n°6, 2011, p. 493-499). Adapté avec l'autorisation des auteurs.

NOTES

Fournisseurs de soins de première ligne : pour de plus amples renseignements au sujet de la Stratégie de prévention des chutes de Champlain, la liste de vérification pour « Préserver votre autonomie » ainsi que l'algorithme clinique, consultez <http://www.rqpeo.com/fr.aspx>