

STAYING INDEPENDENT CHECKLIST



Ottawa Valley
ONTARIO HEALTH TEAM

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

Are you at risk?

CHECK YOUR RISK OF FALLING

WHY IT MATTERS

☐ (2) I have fallen in the last 6 months.

A person who has already fallen is at greater risk of falling again.

☐ (2) I use or have been advised to use a cane or walker to get around safely.

A person who uses or has been advised to use a cane or walker is more vulnerable to falls.

☐ (1) Sometimes I feel unsteady when I am walking.

Unsteadiness or needing support while walking are signs of poor balance.

☐ (1) I am worried about falling.

Knowing how to prevent a fall can reduce your risk of falling or being injured.

☐ (1) I need to push with my hands to stand up from a chair.

Needing help to rise from a chair may indicate weak leg muscles, a key risk factor for falls.

☐ (1) I have trouble stepping up onto a curb.

Trouble stepping up onto the sidewalk can be a sign of poor balance and strength.

☐ (1) I often have to rush to the toilet.

Rushing to the toilet, especially at night, increases your risk of falling.

☐ (1) I've lost some feeling in my feet.

Loss of feeling or numbness in your feet can make you trip and fall.

☐ (1) I take medication that sometimes makes me feel light-headed or more tired than usual.

Side effects of some medications can increase your fall risk.

☐ (1) I take medication to help me sleep or improve my mood.

Sleep or mood medications can make you feel dizzy or sleepy, which can increase your risk of falling.

☐ (1) I often feel sad or depressed.

Not feeling well, moving less, or feeling less alert can increase your risk of falling.

TOTAL:

Add up the number of points in parentheses beside each checkbox you checked.

If you scored **4 points or more**, you may be at risk for falling. Discuss this brochure with your primary healthcare professional to learn about ways to reduce your risk.

To find local fall prevention classes near you, visit:

ottawavalleyhealthconnect.ca

Ottawa Valley
health connect

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 (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011). Adapted with permission of the authors.

LISTE DE CONTRÔLE POUR RESTER INDÉPENDANT



L'ÉQUIPE DE SANTÉ DE

la Vallée d'Ottawa
Ottawa Valley
ONTARIO HEALTH TEAM

Les chutes sont la principale raison pour laquelle les personnes âgées perdent leur indépendance.

Êtes-vous à risque?

VÉRIFIEZ VOTRE RISQUE DE CHUTE

POURQUOI C'EST IMPORTANT

☐ (2) J'ai chuté au cours des six derniers mois.	Une personne qui a déjà chuté court un plus grand risque de retomber.
☐ (2) J'utilise ou on m'a conseillé d'utiliser une canne ou un déambulateur pour me déplacer en toute sécurité.	Une personne qui utilise ou à qui l'on a conseillé d'utiliser une canne ou un déambulateur est plus vulnérable aux chutes.
☐ (1) Je me sens parfois instable lors de mes passages.	L'instabilité ou le besoin d'être soutenu lors du passage sont des signes d'un mauvais équilibre.
☐ (1) J'ai peur de tomber.	Savoir comment prévenir une chute peut réduire le risque de tomber ou de se blesser.
☐ (1) Je dois pousser avec mes mains pour me lever d'une chaise.	Le fait d'utiliser des accoudoirs ou d'avoir besoin d'aide pour se lever d'une chaise peut indiquer une faiblesse des muscles des jambes, un facteur de risque clé pour les chutes.
☐ (1) J'ai du mal à monter sur un trottoir.	La difficulté à monter sur le trottoir peut être le signe d'un manque d'équilibre et de force.
☐ (1) Je dois souvent me précipiter aux toilettes.	Se précipiter aux toilettes, surtout la nuit, augmente le risque de chute.
☐ (1) J'ai perdu la sensibilité de mes pieds.	La perte de sensibilité ou l'engourdissement des pieds peut vous faire trébucher et tomber.
☐ (1) Je prends des médicaments qui me donnent parfois des vertiges ou me fatiguent plus que d'habitude.	Les effets secondaires de certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute.
☐ (1) Je prends des médicaments pour dormir ou améliorer mon humeur.	Les médicaments pour le sommeil ou l'humeur peuvent vous donner des vertiges ou vous rendre somnolent, ce qui peut augmenter le risque de chute.
☐ (1) Je me sens souvent triste ou déprimé.	Le fait de ne pas se sentir bien, de bouger moins ou de se sentir moins alerte peut augmenter le risque de chute.

TOTAL: _____ **Additionnez le nombre de points entre parenthèses à côté de chaque case que vous avez cochée.** Si vous avez obtenu 4 points ou plus, vous pouvez être exposé à un risque de chute. Discutez de cette brochure avec votre médecin traitant pour connaître les moyens de réduire votre risque.

Pour trouver des cours de prévention des chutes près de chez vous, visitez :

ottawavalleyhealthconnect.ca

* Cette liste de contrôle a été élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses affiliés. Il s'agit d'un outil validé d'auto-évaluation du risque de chute (Vivrette, Rubenstein, Martin, Josephson & Kramer, 2011). Adapté avec l'autorisation des auteurs.

connexion santé
Vallée de l'Outaouais