



TROUSSE D'OUTILS POUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS
NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

*Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire
part à votre fournisseur de soins de santé.*

Tout le monde est à risque de chutes, mais à mesure que nous vieillissons, le risque de blessures dues aux chutes augmentent. La bonne nouvelle est que nous pouvons tous prendre des mesures pour éviter une chute. Cette trousse d'outils vous aidera à prendre des mesures pour prévenir les chutes et rester indépendant.

Pour de plus amples renseignements sur des sujets qui ne sont pas abordés dans cette trousse d'outils, visitez www.trouverlequilibrenb.ca ou demandez à votre fournisseur de soins primaires pour des ressources supplémentaires.

Pour obtenir de l'information sur les programmes et les services gouvernementaux offerts aux personnes âgées du Nouveau-Brunswick, visitez socialsupportsnb.ca/fr/, appelez le Développement social au 1-833-733-7835 ou composez le 2-1-1.

Table des matières

Comprendre les risques de chute	3
Liste de vérification Demeurer autonome	5
Soin des pieds et chaussures	7
Sécurité des médicaments	9
Demeurer physiquement actif	11
Se déplacer en sécurité chez soi	13
Que faire en cas de chute	15
Plan d'action personnel pour la prévention des chutes	17

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.





N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Comprendre les risques de chute

N'importe qui peut tomber, mais le risque de chute augmente avec l'âge. Les adultes plus âgés tombent plus souvent en raison de facteurs qui contribuent au risque de chute de chaque personne augmente avec l'âge (on parle également de facteurs de risque de chute). Les chutes chez les personnes plus âgées peuvent nuire à la santé si les blessures qui en découlent ne sont pas traitées immédiatement, ou soignées par les bonnes personnes. Les professionnels de la santé peuvent examiner la raison pour laquelle une chute est survenue. Ils peuvent également prévenir d'autres chutes.

Le saviez-vous?

Environ un adulte de 65 ans ou plus sur trois qui demeure à la maison tombera au moins une fois par année. Les chutes sont la principale cause de blessure et d'hospitalisation chez les adultes canadiens plus âgés. Après avoir chuté, les gens ont souvent peur de tomber de nouveau. Par conséquent, il est possible qu'ils évitent de participer à certaines activités. La diminution de ces activités peut mener à de la solitude, de la tristesse, de la confusion ou de la colère. Elle peut entraîner une perte d'autonomie.

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Évaluation du risque de chute

Les adultes plus âgés devraient évaluer leur risque de chute une fois par année. Pour évaluer le risque de chute :

1. Remplissez la liste de vérification de la sécurité à domicile « Demeurer autonome ». Nous avons joint une copie papier de la liste à la trousse. Demandez l'avis de membres de votre famille et de vos amis.
2. Prenez rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne). Apportez une copie de la liste de vérification que vous aurez remplie pour la fournir à votre fournisseur de soins de santé.

Facteurs de risque de chute

Un facteur de risque de chute est un élément qui augmente le risque de chute d'une personne.

- Les chutes peuvent survenir en raison d'un seul facteur de risque. Toutefois, plus nombreux sont les facteurs, plus grand est le risque de chute.
- Les facteurs de risque de chute peuvent être modifiés ou éliminés. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous recommandons aux adultes plus âgés de signaler immédiatement toute chute aux bonnes personnes.
- Voici quelques facteurs de risque de chute qui peuvent être modifiés :
 - Difficultés à bouger, y compris une sensation de faiblesse ou de perte d'équilibre durant un mouvement.
 - Problèmes de vision
 - Besoin davantage de soutien des autres
 - Mauvaise nutrition
 - Manque de sommeil
 - Problèmes de santé, y compris une sensation de vertige ou de somnolence
 - Aménagement du domicile, y compris les risques de trébucher
 - Peur de tomber

Consultez votre fournisseur de soins primaires

- Apportez la liste de vérification de la sécurité à domicile « Demeurer autonome » que vous aurez remplie.
- Parlez à votre fournisseur de vos chutes et des situations où vous avez failli tomber au cours de la dernière année.

Si vous n'avez actuellement pas de fournisseur de soins de santé primaires :

1. Inscrivez-vous au registre Accès Patient NB. Ce registre s'occupe du jumelage entre patients orphelins et médecins de famille selon le principe du premier arrivé, premier servi.
2. Pour en savoir plus ou pour de l'aide, téléphonez à Télé-Soins au 8-1-1.

SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Liste de vérification Demeurer autonome

Les chutes sont une raison principale d'une perte d'autonomie chez plusieurs personnes âgées. Pour vous aider à déterminer votre risque de chute, vous devriez consulter votre fournisseur de soins primaires au moins une fois par année.

Avant votre prochain rendez-vous, nous vous encourageons également à répondre aux énoncés au verso de cette page pour évaluer votre propre risque de chute. N'oubliez pas d'apporter cette liste de contrôle d'autodépistage avec vous, car elle peut être utilisée par votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) pour faciliter la discussion sur vos facteurs de risque de chute personnels. On vous posera peut-être des questions sur :

- Les chutes au cours de la dernière année
- Les difficultés avec votre vision et votre ouïe
- Si vous vous sentez instable en vous tenant debout ou en marchant
- Si vous êtes inquiet(e) à propos des chutes
- Les problèmes avec vos pieds et vos chaussures
- Les médicaments que vous prenez

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Évaluer votre risque de chutes

Répondez à chaque énoncé et additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ». Si vous obtenez un pointage de 4 ou plus, vous êtes possiblement à risque de chutes. N'oubliez pas d'apporter cette liste de vérification à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.

Veuillez encercler « oui » ou « non » pour chaque énoncé ci-dessous.		Pourquoi c'est important
Oui (2)	Non (0)	Les gens qui sont déjà tombés risquent de tomber encore.
Oui (2)	Non (0)	Les personnes auxquelles on a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette sont parfois plus vulnérables aux chutes.
Oui (1)	Non (0)	L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	C'est également un signe de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber.
Oui (1)	Non (0)	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
Oui (1)	Non (0)	C'est également un signe de faiblesse des muscles des jambes.
Oui (1)	Non (0)	Le fait de se dépêcher pour aller aux toilettes, en particulier la nuit, augmente vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	L'engourdissement de vos pieds peut vous faire trébucher et tomber.
Oui (1)	Non (0)	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Ces médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes.
Total	_____	Répondez à chaque énoncé ci-dessus et additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ». Si vous obtenez un pointage de 4 ou plus, vous êtes possiblement à risque de chutes. Apportez ce dépliant à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de vos facteurs de risque.



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Soin des pieds et chaussures ?

En prenant soin de vos pieds, vous pourrez mener une vie active et indépendante. Si vos pieds sont en bonne santé, il est plus facile de marcher, de se tenir debout et de pratiquer d'autres activités qui demandent de l'équilibre et de la coordination.

Comment prendre soin de vos pieds

- Examinez vos pieds régulièrement pour détecter la présence de cors, d'ampoules, de plaies ouvertes, de rougeurs, de peau sèche, d'enflures et d'ongles incarnés. Utilisez un miroir si nécessaire.
- Prévenez les ongles incarnés en coupant vos ongles en ligne droite, mais pas trop courts!
- Lavez-vous les pieds à l'eau tiède, mais non chaude. Essuyez-les complètement, tout particulièrement entre les orteils.
- Pour maintenir une bonne circulation, faites régulièrement des exercices tels que des élévations d'orteils et des rotations articulaires des chevilles.

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Comment prendre soin de vos pieds (continué)

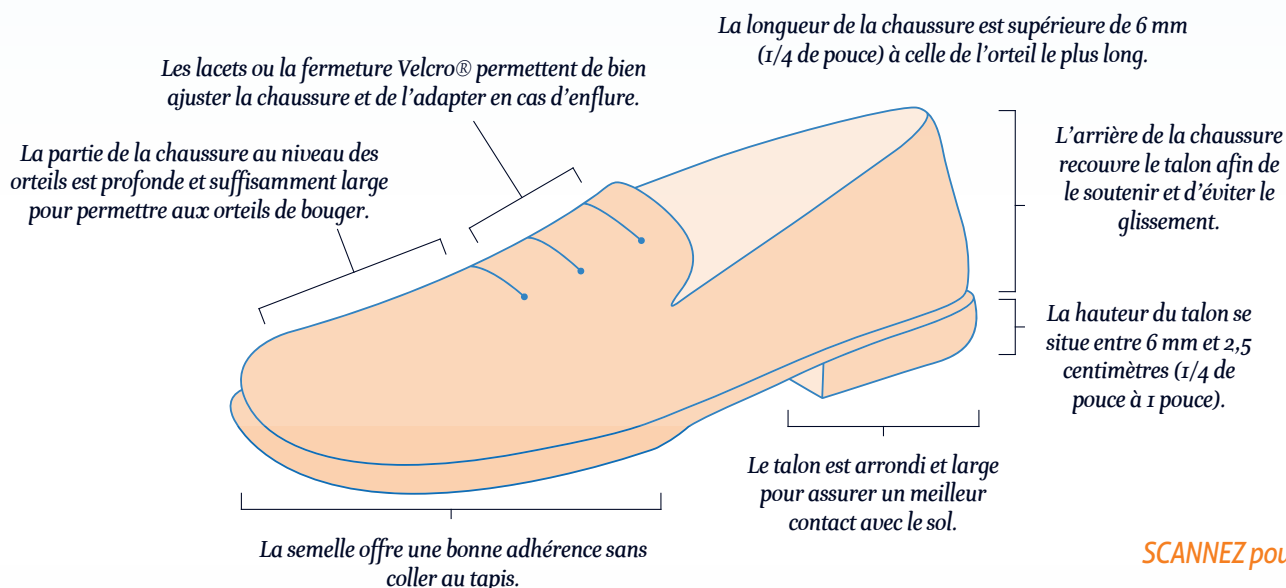
- Si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants, consultez votre médecin traitant ou un podiatre :
 - o douleur ou enflure aux pieds
 - o picotements ou fourmillements aux pieds
 - o tout changement dans la forme de vos pieds ou de vos orteils

Conseils utiles en matière de chaussures

Le risque de tomber augmente si vos chaussures sont mal ajustées, si elles offrent un soutien inadéquat ou si les semelles sont usées.

- Tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre résidence, essayez de porter des chaussures qui soutiennent vos pieds et dont la semelle est antidérapante. Évitez de marcher pieds nus, en chaussettes ou en pantoufles à talon ouvert.
- Si vos pieds ont tendance à enfler, choisissez des chaussures bien ajustées et munies de lacets ou d'une fermeture Velcro afin de leur donner suffisamment de place, si nécessaire.
- Voici quelques conseils à suivre lorsque vous voulez acheter des chaussures :
 - o Portez vos chaussettes ou bas habituels; si vous avez des semelles orthopédiques, portez-les également.
 - o Essayez toujours les deux chaussures et promenez-vous dans le magasin pour vous assurer qu'elles sont confortables. Les talons ne devraient pas glisser si elles sont bien adaptées à vos pieds.

La chaussure idéale



SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Sécurité des médicaments

Les médicaments tendent à avoir un effet plus fort sur les gens au fur et à mesure qu'ils prennent de l'âge. Chez les adultes plus âgés, plus grand est le nombre de médicaments pris, plus grand est le risque de chute. C'est la raison pour laquelle tous les adultes plus âgés devraient prendre rendez-vous chaque année pour passer en revue les médicaments qu'ils prennent. L'examen des médicaments est particulièrement important chez les adultes plus âgés qui prennent plusieurs médicaments, produits en vente libre, produits naturels ou vitamines.

Qu'est-ce qu'un examen des médicaments?

Un examen des médicaments signifie qu'un professionnel de la santé qualifié passe en revue chaque ordonnance, médicament, produit ou vitamine que vous prenez pour veiller à ce que chaque produit soit utilisé de façon appropriée et que ses avantages l'emportent sur les risques. Vous pouvez prendre rendez-vous pour un examen de vos médicaments avec votre pharmacien, votre médecin ou votre infirmière praticienne. Ces personnes examineront les médicaments que vous prenez afin de veiller à ce qu'ils vous aident à bien vivre.

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Pour tirer le maximum de l'examen de vos médicaments :

- Placez les médicaments, vitamines, suppléments alimentaires, onguents et crèmes que vous utilisez dans un sac. Donnez le sac à la personne qui effectue l'examen.
- Mentionnez à cette personne tout changement à vos antécédents médicaux et tout effet secondaire de médicaments.
- Pour vous assurer de bien comprendre ce qui est dit, faites-vous accompagner au rendez-vous ou prenez des notes.
- La consommation d'alcool peut agir sur le fonctionnement de certains médicaments. Demandez à la personne qui effectue l'examen comment la consommation d'alcool peut avoir une incidence sur les médicaments que vous prenez.

Conseils à propos de vos médicaments

- Assurez-vous de bien comprendre tous vos médicaments avant de les prendre : sachez la raison pour laquelle vous devez prendre un médicament, la dose et l'horaire recommandés (posologie) et les effets secondaires possibles.
- Si l'un de vos médicaments vous donne un sentiment de somnolence ou d'étourdissement, parlez à votre fournisseur de soins ou à votre pharmacien dès que possible. Il est possible qu'on doive ajuster la dose, l'horaire ou apporter d'autres changements pour vous aider à bien aller.
- Utilisez la même pharmacie pour toute nouvelle ordonnance.
- Dressez une liste des médicaments que vous prenez actuellement et gardez dans votre portefeuille et à la maison.
- Ne partagez pas vos médicaments avec d'autres personnes. Ne prenez pas les médicaments d'une autre personne.
- Conservez tous vos médicaments dans un endroit sûr. Suivez les directives du fabricant.
- Vérifiez la date d'expiration avant d'utiliser un médicament.
- Consultez votre pharmacien ou votre fournisseur de soins primaires si vous avez de la difficulté à :
 - o avaler votre médicament;
 - o ouvrir le contenant dans lequel sont vos médicaments;
 - o manipuler vos médicaments;
 - o lire l'étiquette sur le contenant de vos médicaments;
 - o vous souvenir de prendre vos médicaments;
 - o suivre la posologie recommandée.

SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Demeurer physiquement actif

L'activité physique pratiquée régulièrement aide les personnes de tous âges et de toutes capacités à rester en bonne santé. Elle aide les gens à maintenir leur force, leur mobilité, leur équilibre et leur souplesse, et aussi à prévenir les maladies et les affections qui peuvent augmenter le risque de chute.

Autres avantages liés à l'activité physique

- Augmente l'énergie, la confiance et la capacité à participer à des activités avec la famille et les amis.
- Réduit le risque de chute. En prévenant le risque de chute et les blessures qui y sont liées, les adultes plus âgés peuvent mieux conserver leur autonomie.
- Peut améliorer l'humeur et la santé mentale.
- Apporte des bienfaits sur le plan social. Les cours d'exercice en groupe sont un excellent moyen de rencontrer des gens.

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Avant de devenir actif

- Comme le corps a besoin d'énergie, il faut manger bien et de manière équilibrée.
- Buvez beaucoup d'eau. Le corps a besoin d'être bien hydraté, surtout lorsque l'on fait de l'exercice.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité prévue.
- Pour les activités en plein air, prêtez attention au temps qu'il fait. Habillez-vous de manière appropriée et pensez à votre sécurité.
- En cas de doute sur les risques liés à l'activité physique que vous voulez pratiquer, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un spécialiste certifié de l'exercice physique. Ce conseil est particulièrement important pour les adultes plus âgés qui ont un risque de chute plus élevé.

Conseils utiles

- Allez-y doucement. Commencez par une séance d'intensité légère de 10 minutes. Augmentez progressivement la durée et l'intensité au fil du temps.
- Tout au long de l'année, essayez de trouver un vaste éventail d'activités physiques dans des environnements et des milieux différents.
- Faites de l'exercice une habitude, soit quelques heures par semaine tout au long de l'année. De cette façon, vous développerez et maintiendrez votre force et votre équilibre.
- Envisagez de suivre un programme de prévention des chutes basé sur l'exercice physique. Ces programmes aident les participants à rester actifs et à réduire leur risque de chute en améliorant leur équilibre et leur coordination. Il existe des programmes qu'on peut suivre seul chez soi, mais dans de nombreuses communautés, ces programmes sont également proposés en groupe.
- N'oubliez pas : chaque petit geste compte. Toute activité physique, quelle qu'elle soit, vous aidera à jouir de la meilleure qualité de vie possible.

SCANNEZ pour le site Web

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca





N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Se déplacer en sécurité chez soi

Si vous avez des difficultés à vous déplacer en toute sécurité chez vous, ces ressources peuvent vous aider.

Famille et amis

Si vous éprouvez des difficultés, parlez-en à vos proches, car ils peuvent avoir des suggestions ou des idées à vous proposer ou vous aider à explorer d'autres ressources.

Ergothérapeutes et physiothérapeutes

Ces professionnels de la santé aident les gens à rester mobiles, en travaillant dans le cadre des programmes extra-muraux, dans des hôpitaux et des cliniques de santé publique ou dans des cabinets privés.

Comment les joindre :

- Appelez le programme extra-mural au 1-888- 862-2111 (numéro sans frais) ou renseignez-vous sur le programme par l'entremise de son site Web : <https://extramuralnb.ca/fr/>. Aucune demande de consultation n'est nécessaire.
- Appelez l'hôpital ou le centre de santé le plus proche pour demander si un ergothérapeute ou un physiothérapeute peut vous aider. Vous trouverez les coordonnées des hôpitaux et des cliniques sur le site du Réseau de santé Horizon (<https://horizonnb.ca/fr/accueil/>) et le site du Réseau de santé Vitalité ([Vitalitenb.ca](https://vitalitenb.ca)).
- Si vous avez une assurance privée et que votre régime couvre ces services, demandez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne de vous aiguiller vers le professionnel de la santé approprié.

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Fournisseurs de soins de santé primaires

Votre médecin ou votre infirmière praticienne peut vous aider à déterminer les causes de vos difficultés et à trouver des services, des spécialistes et d'autres solutions pour répondre à vos besoins.

Capacité Nouveau-Brunswick

Si vous avez une incapacité liée à la mobilité, Capacité Nouveau-Brunswick peut vous aider en vous mettant en contact avec des spécialistes, des ressources financières et d'autres services. Pour joindre cette organisation, composez le 1-866-462-9555 (numéro sans frais) ou rendez-vous sur son site Web :

<https://www.abilitynb.ca/?lang=fr>.

Appareils

Des appareils de mobilité ou des accessoires fonctionnels peuvent vous être utiles. Pour en savoir plus, consultez la section du guide « Vieillir au Nouveau-Brunswick » sur les appareils de mobilité (marchettes, fauteuils roulants, barres d'appui, sièges de toilette surélevés, etc.). Pour obtenir ce guide gratuit, il suffit de composer le 2-1-1 ou de le télécharger en ligne à l'adresse :

<https://www.stu.ca/media/stu/site-content/research/aging-in-nb/aging-in-nb-french/aging-in-nb-french---second-edition/aging-in-nb-french-may-2023-version/Aging-in-NB-2e-Edition-Final-v2.pdf>.

Les Néo-Brunswickois âgés de 65 ans et plus peuvent prendre rendez-vous pour une évaluation gratuite de leur santé et mieux-être ainsi que de leur sécurité à domicile. Lors de sa visite chez vous, l'évaluateur peut vous recommander des appareils ou des dispositifs pour vous aider. Pour de plus amples renseignements, composez le 2-1-1 ou rendez-vous sur le site Web : <https://socialsupportsnb.ca/fr/program/dabord-chez-soi>.

Comme les appareils et les accessoires fonctionnels peuvent être coûteux, voici quelques conseils financiers :

- Si vous avez besoin d'un appareil, demandez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne de vous écrire une ordonnance afin de vous permettre de récupérer une partie des coûts au moyen de vos impôts.
- Si vous avez une assurance personnelle, vérifiez si l'appareil dont vous avez besoin est pris en charge.
- Si vous êtes membre ou avez été membre des Forces armées canadiennes ou de la GRC, vous et votre famille êtes peut-être admissibles à des prestations d'invalidité aux anciens combattants. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, appelez le 1-866-522-2022 (numéro sans frais).
- Avant d'acheter quelque appareil que ce soit, consultez un ergothérapeute ou un physiothérapeute. Certaines personnes peuvent utiliser un appareil d'occasion, comme un fauteuil roulant ou une marchette d'occasion.
- Veillez à ne pas acheter du matériel neuf ou d'occasion qui est mal adapté à votre corps ou qui ne répond pas à vos besoins.

SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Évitez que cela vous arrive

Que faire en cas de chute ?

Même si chacun doit prendre des mesures pour prévenir les chutes et les blessures qui en résultent, il est également important de savoir ce qu'il faut faire si vous tombez. Les chutes peuvent avoir d'importantes conséquences sur la capacité des adultes plus âgés à jouir d'une bonne qualité de vie.

Avant d'essayer de vous lever

- Prenez le temps de reprendre votre souffle. Restez calme.
- Portez votre attention à chaque partie de votre corps, de la tête aux pieds. Voyez-vous des blessures? Ressentez-vous un malaise quelque part?
 - o Si vous avez une blessure, si vous ressentez un malaise ou si vous n'êtes pas en mesure de vous lever :
 - o Criez ou faites du bruit pour qu'on vienne vous aider.
 - o Utilisez un dispositif d'appel d'urgence ou un téléphone pour demander de l'aide.
 - o Attendez l'arrivée des secours. Mettez-vous dans la position la plus confortable possible. Essayez de rester au chaud et de demeurer calme.
- Si vous n'avez pas de blessures, reportez-vous à la section « Comment se relever d'une chute ».

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Comment se relever d'une chute

Si personne d'autre n'est présent et que vous n'avez aucune blessure, suivez ces étapes pour vous lever en toute sécurité :



Roulez sur le côté.



Rampez jusqu'à une chaise ou un meuble solide.



Mettez-vous à genoux, appuyez-vous le bras sur le siège de la chaise.



Mettez un genou à l'avant. Mettez ce pied sur le plancher.



Poussez avec les bras et les jambes. Faites pivoter vos fesses.



Assoyez-vous. Reposez-vous avant de tenter de vous déplacer de nouveau.

Prenez tout le temps qu'il vous faut entre ces étapes.

Une fois debout

- Que vous ou quelqu'un d'autre ayez été victime d'une chute, ne sous-estimez jamais la gravité d'une chute et les dommages potentiels qu'elle peut avoir causés.
- Après une chute, les adultes plus âgés doivent consulter un professionnel de la santé le plus rapidement possible. Les professionnels de la santé peuvent évaluer la situation et détermineront si la chute a pu résulter d'une maladie, d'un problème lié aux médicaments ou d'un autre facteur.
- Les blessures liées à une chute ne sont pas toujours immédiatement perceptibles. Après une chute, il est important de se surveiller attentivement en cas d'éventuels effets secondaires; certains problèmes peuvent n'apparaître qu'après quelques heures ou quelques jours.
- Demandez à votre famille, à vos amis, à vos fournisseurs de soins de santé et à d'autres professionnels de la santé de vous aider à élaborer un plan personnel pour prévenir d'autres chutes.

SCANNEZ pour le site Web

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca



Plan d'action personnel de **PRÉVENTION DES CHUTES**

Maintenant que vous avez passé en revue toutes les ressources sur la prévention des chutes, veuillez utiliser le plan d'action pour cerner les changements qui doivent être apportés afin de réduire le risque de chute. Il est important de déterminer les tâches que vous pouvez accomplir vous-mêmes, celles pour lesquelles vous avez besoin d'aide d'autres personnes et celles pour lesquelles vous avez besoin d'aide professionnelle. Si vous n'êtes pas certain, nous vous encourageons à consulter un fournisseur de soins de santé avant d'entamer le processus.

Travail à accomplir/Aide nécessaire

Dangers dans votre domicile		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Chaussures		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
Médicaments		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.

Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.



Activité physique	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Équipement et appareils fonctionnels	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
Autres préoccupations en matière de sûreté	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

SCANNEZ pour le site Web

Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à www.trouverlequilibrenb.ca

