



## 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](http://www.trouverlequilibrenb.ca)