



N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

Aidez à éviter que cela ne se produise

Liste de vérification Demeurer confiant

Toute personne âgée qui tombe, avec ou sans blessures subies, peut développer une peur de tomber qui peut entraîner une réduction des activités, ce qui réduit la mobilité et la condition physique, et augmente le risque de chute et de blessures. L'évaluation de la peur de tomber, suivie d'interventions appropriées, est cruciale pour promouvoir l'indépendance, la mobilité, la fonction, le bien-être et la sécurité des personnes âgées.

La version française du « Falls Efficacy Scale-International (FES-I) » est un outil court et facile à administrer qui mesure le niveau de préoccupation au sujet de la chute au cours de 16 activités sociales et physiques à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, que la personne fasse l'activité ou non.

TROUSSE D'OUTILS SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES
Pour les professionnels de la santé



Nous aimerions vous poser quelques questions qui ont pour but de déterminer si vous ressentez de l'inquiétude face à la

possibilité de tomber. Répondez en pensant à la manière dont vous effectuez habituellement cette activité. Si actuellement vous ne faites pas cette activité (par exemple si quelqu'un fait les courses à votre place), répondez à la question en imaginant votre degré d'inquiétude **SI** vous réalisez en réalité cette activité. Pour chacune des activités suivantes, mettez une croix dans la case qui correspond le plus à votre opinion et qui montre le degré d'inquiétude que vous ressentez face au fait de pouvoir tomber lors de la réalisation de cette activité.

	PAS DU TOUT INQUIET 1	UN PEU INQUIET 2	ASSEZ INQUIET 3	TRÈS INQUIET 4	
1	Faire votre ménage (p. ex., balayer, passer l'aspirateur ou épousseter)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2	Vous habiller et vous déshabiller	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3	Préparer des repas simples	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4	Prendre une douche ou un bain	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5	Aller faire des courses	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6	Vous lever d'une chaise ou vous asseoir	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7	Monter ou descendre des escaliers	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8	Vous promener dehors dans le quartier	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9	Atteindre quelque chose au-dessus de votre tête ou par terre	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10	Aller répondre au téléphone avant qu'il s'arrête de sonner	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11	Marcher sur une surface glissante (p. ex., mouillée ou verglacée)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12	Rendre visite à un ami, ou à une connaissance	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13	Marcher dans un endroit où il y a beaucoup de monde	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14	Marcher sur un sol inégal (p. ex. route caillouteuse, trottoir non entretenu)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15	Descendre ou monter une pente	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16	Faire une sortie (p. ex., service religieux, réunion de famille ou réunion de club)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
	Sous-total				

Additionnez le nombre de points pour chaque colonne au sous-total correspondant. Ensuite, additionnez chacun des quatre sous-totaux afin d'obtenir un pointage total. Si vous obtenez un pointage de 28 ou plus, vous avez possiblement un niveau d'inquiétude élevé à propos de tomber. Répondez à chaque énoncé ci-dessus et apportez ce dépliant à votre fournisseur de soins primaires pour discuter de votre inquiétude à propos de tomber.

Total _____