

# 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

		<input type="checkbox"/>
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"/>

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)

