

Êtes-vous une personne âgée de 65 ans et plus, résidant à Ottawa? Si oui, nous avons des programmes d'exercices pour améliorer votre force musculaire et votre équilibre, ce qui peut aider à prévenir les chutes.

QUEL PROGRAMME D'EXERCICES ME CONVIENT LE MIEUX?

- Je m'inquiète peu de mon équilibre.
- Je suis en mesure de faire de l'exercice au moins deux fois par semaine pour :
 - ✓ me renforcer
 - ✓ améliorer mon équilibre et ma souplesse
 - ✓ accroître les activités d'endurance qui accélèrent mon rythme cardiaque (comme une marche rapide)

But : maintenir ou améliorer ma forme physique



Je suis TRÈS actif

Appelez le 211, consultez le site <http://www.211ontario.ca/fr> pour obtenir de l'information sur :

- votre centre récréatif
- les services de Soutien communautaires
- le centre de santé communautaire



Vous ne trouvez pas un service ?

Appelez 211

ATS: 1-888-340-1001

Ouvert 24 h sur 24, 7 jours sur 7
Gratuit | Confidentiel | Réponse en direct

- Mon équilibre me préoccupe.
- Je peux faire tout ce qui suit :
 - ✓ rester debout sur une jambe pendant 2 secondes
 - ✓ rester debout pendant 20 minutes
 - ✓ monter 10 marches
 - ✓ marcher d'un coin de rue à un autre sans m'essouffler ou devoir m'asseoir

But : accroître ma force et améliorer mon équilibre pour pouvoir me déplacer plus facilement



Je suis MOYENNEMENT actif

Appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744

pour obtenir de l'information sur notre programme d'exercices et d'éducation **En force, en équilibre!**

Programmes publics communautaires

Appelez le 211, consultez le site <http://www.211ontario.ca/fr> ou appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744

Préparé pour le Comité de pilotage de la prévention des chutes - Champlain
Décembre 2018

- J'ai peur de faire une chute.
- J'ai de la difficulté avec :
 - ✓ mon équilibre
 - ✓ me lever d'un fauteuil
 - ✓ marcher (j'ai parfois besoin d'une aide à la marche comme une canne ou un déambulateur)

But : être plus mobile, solide sur mes jambes et plus autonome

Évaluez votre risque de chutes en remplissant le questionnaire à l'endos de cette feuille et parlez à votre fournisseur de soins de santé (p. ex. médecin de famille)



Je suis PEU actif

Réseau local d'intégration des services de santé de Champlain (RLISS) Programme d'exercice et programmes spécialisés (démence, maladie de Parkinson, AVC, diabète)

Communiquez avec le RLISS de Champlain au 613-310-2222 lignesantechamplain.ca

Programmes publics communautaires

Appelez le 211, consultez le site <http://www.211ontario.ca/fr> ou appelez Santé publique Ottawa au 613-580-6744

Préserver votre autonomie

Les chutes sont la principale cause de perte d'autonomie chez les personnes âgées.



Êtes-vous à risque?

Pour en savoir plus sur les programmes d'exercice et de prévention des chutes, veuillez communiquer avec le RLISS de Champlain au : 613 310-2222 ou en ligne à lignesantechamplain.ca

Une initiative du Réseau d'intégration des services de santé de Champlain et des quatre bureaux de santé régionaux.



Renfrew County and District Health Unit

Évaluer votre risque de chutes

Veillez encercler « oui » ou « non » pour chaque énoncé ci-dessous.

Pourquoi c'est important

Oui (2)	Non (0)	Je suis tombé(e) au cours des six derniers mois.	Les gens qui sont déjà tombés risquent de tomber encore.
Oui (2)	Non (0)	J'utilise une canne ou une marchette pour me déplacer en toute sécurité, ou bien on m'en a recommandé l'utilisation.	Les personnes auxquelles on a recommandé d'utiliser une canne ou une marchette sont parfois plus vulnérables aux chutes.
Oui (1)	Non (0)	Parfois, je me sens instable quand je marche.	L'instabilité ou le besoin d'avoir de l'aide pour marcher sont des signes de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	Je me tiens aux meubles pour me déplacer chez moi.	C'est également un signe de manque d'équilibre.
Oui (1)	Non (0)	J'ai peur de tomber.	Les gens qui ont peur de faire des chutes sont plus susceptibles de tomber.
Oui (1)	Non (0)	Je dois m'appuyer sur mes mains pour me lever d'un fauteuil.	C'est un signe de faiblesse des muscles des jambes, qui est souvent la cause des chutes.
Oui (1)	Non (0)	J'ai de la difficulté à monter sur le trottoir.	C'est également un signe de faiblesse des muscles des jambes.
Oui (1)	Non (0)	Souvent, je dois me dépêcher pour aller aux toilettes.	Le fait de se dépêcher pour aller aux toilettes, en particulier la nuit, augmente vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	J'ai perdu certaines sensations dans mes pieds.	L'engourdissement de vos pieds peut vous faire trébucher et tomber.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui me donnent parfois le vertige ou l'impression que je suis plus fatigué(e) que d'habitude.	Les effets secondaires des médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Je prends des médicaments qui m'aident à dormir ou améliorent mon humeur.	Ces médicaments peuvent parfois augmenter vos risques de chutes.
Oui (1)	Non (0)	Souvent, je me sens triste ou déprimé(e).	Les symptômes de la dépression, comme ne pas se sentir bien ou se sentir moins alerte, sont liés aux chutes.

TOTAL _____
Additionnez le nombre de points pour chaque réponse « oui ».
Si vous obtenez 4 points ou plus, vous présentez un risque de chutes.
Discutez de ce dépliant avec votre médecin.

Cette liste de vérification, élaborée par le Greater Los Angeles VA Geriatric Research Education Clinical Center et ses établissements, constitue un outil d'évaluation du risque de chute validé (Rubenstein et coll., J Safety Res; vol. 42, n°6, 2011, p. 493-499). Adapté avec l'autorisation des auteurs.

NOTES

Fournisseurs de soins de première ligne : pour de plus amples renseignements au sujet de la Stratégie de prévention des chutes de Champlain, la liste de vérification pour «Préserver votre autonomie» ainsi que l'algorithme clinique, consultez <http://www.rapeco.com/fr.aspx>