

# PRÉVENIR LES CHUTES À DOMICILE

NOM

PRÉNOM



MSP Saint Privat  
La Montagne

Après 65 ans, 1 personne sur 3 chute dans l'année

ÉVALUEZ VOS RISQUES EN RÉPONDANT AU QUESTIONNAIRE

---

**Quel est votre âge ?**

- 61 et 70 ans     71 et 80 ans     81 et 90 ans     Plus de 90 ans

**Etes vous déjà tombé depuis un an ?**

- Jamais     Une fois     Deux fois     Plus deux fois

**Avez-vous besoin d'une aide pour marcher ? ( canne, bras accompagnant...)**

- Oui     Non

**Ressentez vous des pertes d'équilibre ?**

- Jamais     Une fois par mois     Une fois par semaine     Tous les jours

**Avez-vous des difficultés à vous relever d'une chaise ?**

- Oui     Non

**Avez vous une perte d'appétit depuis quelques temps?**

- Oui     Non

**Buvez vous moins depuis quelques temps ?**

- Oui     Non

**Avez-vous des troubles de la vue ou de l'audition ? Si oui êtes vous appareillé ?**

- Oui     Non     Oui     Non

**Vous arrive t-il de prendre des médicaments non prescrits ? Si oui lesquels ?**

- Oui     Non    .....

**Prenez vous de médicaments pour dormir ?**

- Oui     Non

Remarques :

# AMÉNAGEMENT DE LA MAISON



MSP Saint Privat  
La Montagne

Le risque de chute est souvent lié à un aménagement du domicile mal adapté.



## Prévention des chutes dans l'habitat

Les facteurs internes (p. ex. diminution de la force musculaire et de la vue, vertiges, etc.) et externes se renforcent mutuellement et augmentent la vulnérabilité aux chutes. Outre le sport et l'activité physique, la réduction des risques de trébucher aide à prévenir les chutes au quotidien :

1. Réduire les seuils par des rampes ou les munir de bandes antidérapantes visibles
2. Placer le téléphone à un endroit facilement accessible
3. Raccourcir les nappes trop longues
4. Enlever les tapis ou les fixer de manière sûre
5. Poser/régler les câbles de manière sûre
6. Ne pas laisser d'objets sur le sol
7. Nez de marche contrasté et antidérapant
8. Une main courante d'escalier sûre à une hauteur accessible
9. Installer un monte-escalier pour plus de mobilité

**Avez-vous un animal domestique ?**

Oui  Non

**Avez-vous un ou plusieurs étages ?**

Oui  Non

**Avez-vous une montre connectée ou un collier de surveillance ?**

Oui  Non

**Avez-vous une activité physique régulière ?**

< 30 mins par jour  30 mins et 60 mins par jour  Plus de 60 mins

**Etes vous isolé ?**

Oui  Non

Conjoint

Famille

Voisin

Téléphone \_\_\_\_\_

**Merci pour vos réponses, si vous répondez oui à une question, n'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé**