



## Questionnaire sur le risque de chutes Centre de Santé Rossetti des PEP06

Le but de ce questionnaire est de vous permettre de vous situer par rapport aux risques de chute. En fonction du nombre de réponse A, B et C, vous identifiez la nécessité ou non de réaliser un test de marche en vue de l'évaluation des risques de chute.

### 1- Lorsque je suis assis sur une chaise

- A. je suis capable de me relever sans prendre appuis
- B. je prends appuis sur mes genoux
- C. je m'y reprends à deux fois ou plus pour arriver à me lever

### 2- Ma journée type en une phrase

- A. je sors plusieurs fois de chez moi pour différentes activités
- B. je sors pour acheter le journal ou le pain
- C. je ne sors qu'en cas de nécessité absolue

### 3- Lorsque je m'engage dans un escalier

- A. je monte ou descends sans difficulté, sans me tenir
- B. je me guide grâce à la rampe, même si je pourrais m'en passer
- C. je m'appuie beaucoup car j'ai peur de tomber

### 4- A la marche :

- A. je suis capable de marcher en forêt ou en terrain accidenté sans difficulté
- B. je ressens quelques instabilités mais je me promène en faisant attention
- C. la forêt, c'est plus pour moi, et je ne me promène que si quelqu'un est avec moi

### 5- Le sport

- A. je participe aux activités d'une association
- B. je vais marcher de temps en temps car c'est bon pour le cœur
- C. à mon âge, je reste tranquille.

Comptabilisez le nombre de A, de B et de C.

En fonction du résultat, vous saurez à quel moment faire une analyse du risque de chute.

Réponse	Nombre	Evaluation du risque de chute
A		A prévoir dans l'année
B		Conseillée dans les mois à venir
C		Vivement recommandé dès que possible

### Résultat :

- **Majorité de A** : une évaluation de la marche est possible. Vous pouvez bénéficier d'un test de marche à titre préventif afin de vous permettre de savoir comment entretenir efficacement vos capacités.

- **Majorité de B** : une évaluation est conseillée dans les mois qui arrivent. Le but est de savoir de quelle manière vous pouvez améliorer l'utilisation de vos capacités pour diminuer le risque de chute.

- **Majorité de C** : une évaluation est vivement recommandée. Compte tenu du nombre important de réponse C, un test de marche donnera des indications ciblées en vue d'améliorer votre autonomie. Retrouver de bons réflexes et les adapter dans son quotidien.

