

Your Fall Risk Factors



Date (DD/MM/YY) _____

Read the **Staying on Your Feet** booklet and visit www.preventfalls.ca

Your Falls Risk Factors	What You Can Do
Unsteady Balance or History of Falls	<p><input type="checkbox"/> Balance exercises are recommended for 15-20 minutes every day. Follow the <i>Balance and Strength Exercises</i> from the Staying on Your Feet booklet or visit www.preventfalls.ca to find an exercise program in your area.</p> <p><input type="checkbox"/> For a fall risk assessment, a balance exercise plan, or fall-prevention equipment, contact: An occupational therapist: www.msot.mb.ca/finding-ot-services A physiotherapist: www.mbphysio.org/find-a-physiotherapist.</p> <p><input type="checkbox"/> For a referral to Home Care or Community Therapy Services, call the Central Intake Service Line at 204-788-8330. You may also refer to the Winnipeg Yellow Pages or Manitoba Senior's Guide, available online at www.gov.mb.ca/shas for related programs and services.</p> <p><input type="checkbox"/> For a fall risk assessment at home, call the Geriatric Program Assessment Team at 204-982-0140.</p> <p><input type="checkbox"/> Talk to your health care provider to get a referral to Day Hospital for a fall risk assessment.</p>
Medication Use	<p><input type="checkbox"/> Have your primary care provider, nurse or pharmacist review your prescriptions, over-the-counter medications, and herbal supplements.</p>
Vitamin D	<p><input type="checkbox"/> 1000 IU of Vitamin D is recommended every day to prevent falls.</p>
Substance Use	<p><input type="checkbox"/> If you drink alcohol or use substances, please discuss this with your health care provider.</p>
Poor Vision	<p><input type="checkbox"/> Have your eyes and sight checked by an optometrist or ophthalmologist.</p>
Comprehension or Memory Problems	<p><input type="checkbox"/> Talk to your health care provider about concerns with your memory or thinking to decide if you need help with day-to-day tasks.</p>
Bladder Problems	<p><input type="checkbox"/> See your health care provider if you have problems with bladder or bowel control.</p>
Other Factors	<p><input type="checkbox"/></p>



Vos facteurs de risque de chutes



Date (JJ/MM/AA) _____

Lisez la brochure intitulée **Pour rester sur pied** et consultez le site www.preventfalls.ca

Mesures à prendre pour prévenir les chutes

Vos facteurs de risque de chutes	Ce que vous pouvez faire
Équilibre instable ou antécédents de chutes	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> On recommande de faire chaque jour 15 à 20 minutes d'exercices d'équilibre. Faites les exercices pour l'équilibre et la force musculaire de la brochure Staying on Your Feet ou consultez le site www.preventfalls.ca pour trouver un programme d'exercices dans votre région.<input type="checkbox"/> Pour obtenir une évaluation des risques de chutes, un programme d'exercices d'équilibre ou de l'équipement de prévention des chutes, veuillez communiquer avec... un ou une ergothérapeute : www.msot.mb.ca/finding-ot-services un ou une physiothérapeute : www.mbphysio.org/find-a-physiotherapist.<input type="checkbox"/> Pour obtenir des soins à domicile ou des services communautaires de thérapie, composez le numéro de la Ligne d'accueil centralisée : 204 788-8330. Vous pouvez également consulter les pages jaunes de Winnipeg ou le Guide des aînés du Manitoba en ligne à http://www.gov.mb.ca/shas/index.fr.html pour des programmes et services connexes.<input type="checkbox"/> Pour une évaluation des risques de chute à domicile, appelez l'équipe d'évaluation du programme gériatrique au 204 982-0140.<input type="checkbox"/> Demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous diriger à un hôpital de jour pour une évaluation des risques de chute.
Prise de médicaments	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Demandez à votre fournisseur de soins primaires, votre infirmière ou votre pharmacien de vérifier vos ordonnances, vos médicaments en vente libre et vos suppléments à base de plantes médicinales.
Vitamine D	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> On recommande de prendre chaque jour un supplément de vitamine D de 1000 UI afin de prévenir les chutes.
Consommation d'alcool ou de substances toxiques	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si vous consommez de l'alcool ou des substances toxiques, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
Problèmes de vision	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Faites-vous examiner les yeux et la vue par un optométriste ou un ophtalmologiste.
Problèmes de compréhension ou de mémoire	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Parlez à votre fournisseur de soins de santé de vos inquiétudes concernant votre mémoire ou votre compréhension afin de décider si vous avez besoin d'aide pour faire vos tâches quotidiennes.
Problèmes de vessie	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous souffrez d'incontinence urinaire ou fécale.
Autres facteurs	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>

