



Tous en mouvement !

ÊTES-VOUS À RISQUE DE CHUTE ?

- Etes-vous tombé au cours des douze derniers mois ? OUI NON
- Présentez-vous parfois un manque d'équilibre ? OUI NON
- Avez-vous des difficultés à vous lever d'une chaise sans l'aide des mains ou ressentez-vous une faiblesse dans les jambes ? OUI NON
- Avez-vous peur de tomber lorsque vous êtes debout ou que vous marchez ? OUI NON

Résultat

Si vous avez répondu « OUI » à l'une des questions ci-dessus, le risque de chute vous concerne.

Consultez les ressources disponibles sur le site www.garder-lequilibre.fr et prenez contact avec un médecin.

Nous vous proposons un courrier à montrer à votre médecin afin de vous aider à dialoguer avec lui et envisager ensemble des actions à mettre en place pour diminuer votre risque de chute. Apportez-lui la liste de tous les médicaments que vous prenez en ce moment.

Voir le document de la Haute Autorité de santé « Oser parler avec son médecin »

https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1695997/fr/oser-parler-avec-son-medecin