

Votre Kiné,  
votre partenaire santé



Les 1800 Masseurs-Kinésithérapeutes libéraux  
de la Région Centre se mobilisent  
dans une action de prévention  
au service de votre santé.



URPS MKL Centre  
122 bis, rue du Faubourg Saint-Jean 45000 Orléans



PRÉVENIR  
LES CHUTES  
CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE  
DE PLUS DE 65 ANS

QUELQUES  
CHIFFRES  
SUR LES  
CHUTES

- 1<sup>ère</sup> cause de placement en Institution et de mortalité
- 4 500 décès par an
- 450 000 passages aux urgences
- 40 % des hospitalisés pour chute ne peuvent plus retourner vivre chez eux
- Plus de 50 % des chuteurs récidivent dans l'année
- Après 65 ans, 1 personne sur 3 chute dans l'année
- Après 80 ans, c'est 1 personne sur 2
- 78 % des chutes ont lieu à domicile
- Coût pour la collectivité : 1,53 Milliard d'Euros par an



EVALUEZ VOS RISQUES  
EN RÉPONDANT  
AU QUESTIONNAIRE  
PAGE SUIVANTE



# ÉVALUEZ VOS RISQUES en répondant au questionnaire



- |   | OUI                      | NON                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| > Êtes-vous déjà tombé depuis un an ?.....                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Avez-vous des difficultés à marcher ?.....                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Avez-vous eu des problèmes articulaires ou musculaires récemment ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Avez-vous des problèmes d'équilibre ?.....                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Avez-vous des difficultés à vous relever d'une chaise ?.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Avez-vous mal aux pieds ?.....                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Avez-vous des troubles de la vue ?.....                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Avez-vous des troubles de l'audition ? .....                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Ressentez-vous une fatigue inhabituelle ?.....                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Prenez-vous des médicaments pour dormir ?.....                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| > Mangez-vous moins, ou buvez-vous moins depuis quelques temps ?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**vos commentaires :**

**Si vous avez répondu au moins une fois OUI,**  
votre Masseur-Kinésithérapeute libéral saura vous écouter, vous  
conseiller et vous orienter. Interrogez-le !



# QUELQUES CONSEILS

## SUR L'ENVIRONNEMENT ET L'HABITAT



### SOYEZ VIGILANT !

- > Portez des chaussures ou des chaussons fermés
- > Éclairiez correctement les pièces
- > Enlevez les tapis
- > Supprimez les fils électriques au sol
- > Attention aux sols glissants notamment dans les salles de bain
- > Privilégiez une douche adaptée plutôt qu'une baignoire
- > Fixez des barres d'appui (douche, w.c...)
- > Installez des rampes dans les escaliers

Surtout n'hésitez pas à prendre  
**une canne ou un déambulateur pour tous vos déplacements !**

