

VOTRE RISQUE DE CHUTE EST IMPORTANT

Si ce n'est pas déjà fait, **consultez votre médecin pour ce motif.**
Celui-ci pourra vous proposer un bilan complet de prévention des chutes,
et/ou vous orienter vers d'autres professionnels :



La sécurité de votre environnement, notamment de l'éclairage, du risque de trébucher (obstacles, chaussage...) et discuter de l'intérêt de porter une téléalarme.



Au niveau cardiovasculaire, au minimum : une auscultation, les 3 mesures de tension couché-débout, et l'électrocardiogramme.



Un bilan de votre alimentation notamment de vos apports en protéines et calcium.



Le contrôle dans la prise de sang de votre taux de vitamine D, natrémie (« sodium »), hémoglobine, et, si vous êtes diabétique, de votre hémoglobine glyquée.



La révision de votre traitement (risques de chaque médicament, indication à un traitement de l'ostéoporose).



Le kinésithérapeute pourra faire un bilan de vos performances de marche et équilibre, et proposer des séances de rééducation si besoin. Un podologue pourra évaluer la stabilité de votre chaussage et vos appuis.



Votre acuité visuelle et auditive.



Votre état émotionnel notamment l'éventuelle peur de chuter dans différentes situations de la vie quotidienne.



Vos capacités cérébrales cognitives avec test de mémoire.