



Introduction au Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, 2012

Contexte

Les chutes sont un problème de santé pour les personnes âgées. Chaque année, à Ottawa, 6 300 personnes âgées de 65 ans et plus visitent les urgences à la suite d'une chute, et près de 1 700 d'entre elles sont hospitalisées. Au total, 70 aînés ottaviens⁽²⁻⁴⁾ en meurent. Pourtant, un grand nombre de ces chutes peuvent être prévenues.

Santé publique Ottawa (SPO) mène une stratégie de prévention des chutes, une initiative triennale à multiples facettes qui vise à engager les aînés d'Ottawa pour les aider à réduire leurs risques de chutes et à adopter un mode de vie sain. La stratégie comporte trois initiatives principales : une campagne de sensibilisation sur les chutes, des cliniques de dépistage des personnes à risque de chutes et le *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées*. En 2012, SPO a mené un sondage téléphonique auprès de 1 050 Ottaviens âgés d'au moins 65 ans et vivant à domicile. L'enquête visait à combler un manque de données locales sur les principaux comportements que les aînés peuvent adopter pour prévenir les chutes, le tout sur la base d'études récentes et avec l'aval de SPO^(1, 5-7). À cet égard, SPO souhaite transmettre aux aînés les messages qui suivent.

- Passez un examen médical annuel
 - Faites-vous examiner chaque année par votre médecin ou votre infirmière praticienne. Signalez toutes chutes.
 - Effectuez une revue de vos médicaments avec votre médecin ou votre pharmacien chaque année.
 - Subissez un examen de la vue chaque année.
- Bougez
 - Faites au moins 150 minutes (2,5 heures) d'exercice aérobique par semaine.
 - Les minutes comptent : chaque séance d'exercice devrait durer au moins 10 minutes.
 - Pratiquez des exercices de force et d'équilibre (p. ex., levez des poids, faites du tai-chi) au moins deux fois par semaine.
- Consommez des aliments bons pour la santé des os
 - Mangez quotidiennement trois portions d'aliments à teneur élevée en calcium.
 - Si vous avez plus de 50 ans, prenez chaque jour un supplément de 400 UI de vitamine D.
- Sécurisez votre maison
 - Gardez votre maison bien éclairée et sans danger de trébucher.
 - Enlevez les tapis ou carpettes non-fixés au sol.
 - Installez des barres d'appui sécuritaires dans votre salle de bain.
 - Installez, des deux côtés de tout escalier, des rampes solides qui s'étendent du haut au bas de l'escalier.

Les fiches de renseignements et les documents infographiques visent à aider les fournisseurs de services qui œuvrent auprès des personnes âgées à mener des campagnes de sensibilisation et d'information sur la prévention des chutes en fonction des besoins de ces personnes, à compléter la formation des clients et à orienter les priorités des programmes et l'élaboration des politiques. À la fin de chaque fiche de renseignements figure une description des services de prévention des chutes de SPO, de ses partenaires et des communautés.

Références

1. SANTÉ CANADA. *La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence*. Disponible à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php>. (Consulté en mai 2013.)
2. SAVOIRSANTÉ ONTARIO. « Ambulatory Emergency External Cause 2009 to 2011 », *Système national d'information sur les soins ambulatoires*, Direction de la planification des services de santé, ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Chutes (CIM-10 : W00-W19). (Consulté le 18 janvier 2013.)
3. SAVOIRSANTÉ ONTARIO. « Ontario inpatient discharges 2009 to 2011 », *Discharge Abstract Database*, Direction de la planification des services de santé, ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Chutes (CIM-10 : W00-W19). (Consulté le 18 janvier 2013.)
4. SAVOIRSANTÉ ONTARIO. « Ontario Mortality Data 2007 to 2009 », Direction de la planification des services de santé, ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario. Chutes (CIM-10 : W00-W19). (Consulté le 14 septembre 2012.)
5. SCOTT, V. *Fall Prevention Programming: Designing, Implementing and Evaluating Fall Prevention Programs for Older Adults*, Raleigh (Caroline du Nord), Lulu Publishing, 2012.
6. SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. *Directives canadiennes en matière d'activité physique – à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus*. Disponible à l'adresse : http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_older-adults_fr.pdf. (Consulté en mai 2013.)
7. THE AMERICAN GERIATRICS SOCIETY. *AGS/BGS Clinical Practice Guideline: Prevention of Falls in Older Persons*. Disponible à l'adresse : http://americangeriatrics.org/health_care_professionals/clinical_practice/clinical_guidelines_recommendations/prevention_of_falls_summary_of_recommendations. (Consulté en mai 2013.)