



## Examens physique et visuel annuels et revue des médicaments Résultats du Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, 2012

### Objectif

En 2012, Santé publique Ottawa (SPO) a réalisé le *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées* afin de satisfaire à un besoin en données locales sur les comportements permettant de prévenir les chutes chez les aînés. Il a sondé par téléphone 1 050 Ottaviens âgés d'au moins 65 ans et vivant à domicile<sup>(1)</sup>. La présente fiche de renseignements résume les résultats indiquant dans quelle mesure les aînés d'Ottawa adoptent les comportements préventifs suivants, recommandés par SPO<sup>(3, 4)</sup> :

- **se faire examiner régulièrement par son médecin ou son infirmière praticienne, et lui signaler toutes chutes;**
- **subir un examen annuel de la vue;**
- **faire vérifier ses prescriptions chaque année par un médecin ou un pharmacien.**

À la fin de la présente fiche de renseignements figure une description des services de prévention des chutes de SPO, de ses partenaires et des communautés. Les résultats 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.

### Faits saillants des résultats du sondage

- 71 % des aînés ont subi un examen physique général il y a moins d'un an.
- Les trois quarts (75 %) des aînés ont subi un examen de la vue il y a moins d'un an.
- 43 % des aînés prennent au moins quatre médicaments différents par jour, sur ordonnance ou non. 79 % d'entre eux ont au moins une fois au cours de la dernière année discuté avec leur médecin de famille, pharmacien ou fournisseur de soins de santé des possibles effets secondaires de leurs médicaments.

### Contexte

Comme il est décrit dans la fiche de renseignements *Perception des risques de chutes et comportements préventifs*<sup>(2)</sup>, plus des trois quarts (77 %) des aînés ottaviens croient que le fait de subir un examen annuel de la vue réduit leurs risques de chutes, et environ 56 % affirment que ces risques peuvent également être diminués par la revue annuelle des médicaments par un médecin ou un pharmacien. Moins de la moitié (44 %) des personnes âgées pensent que la prise de quatre médicaments ou plus par jour augmente leurs risques de chutes, tandis que 31 % considèrent que cette pratique n'a aucun effet<sup>(2)</sup>.

## Résultats

### Examens physique et visuel annuels

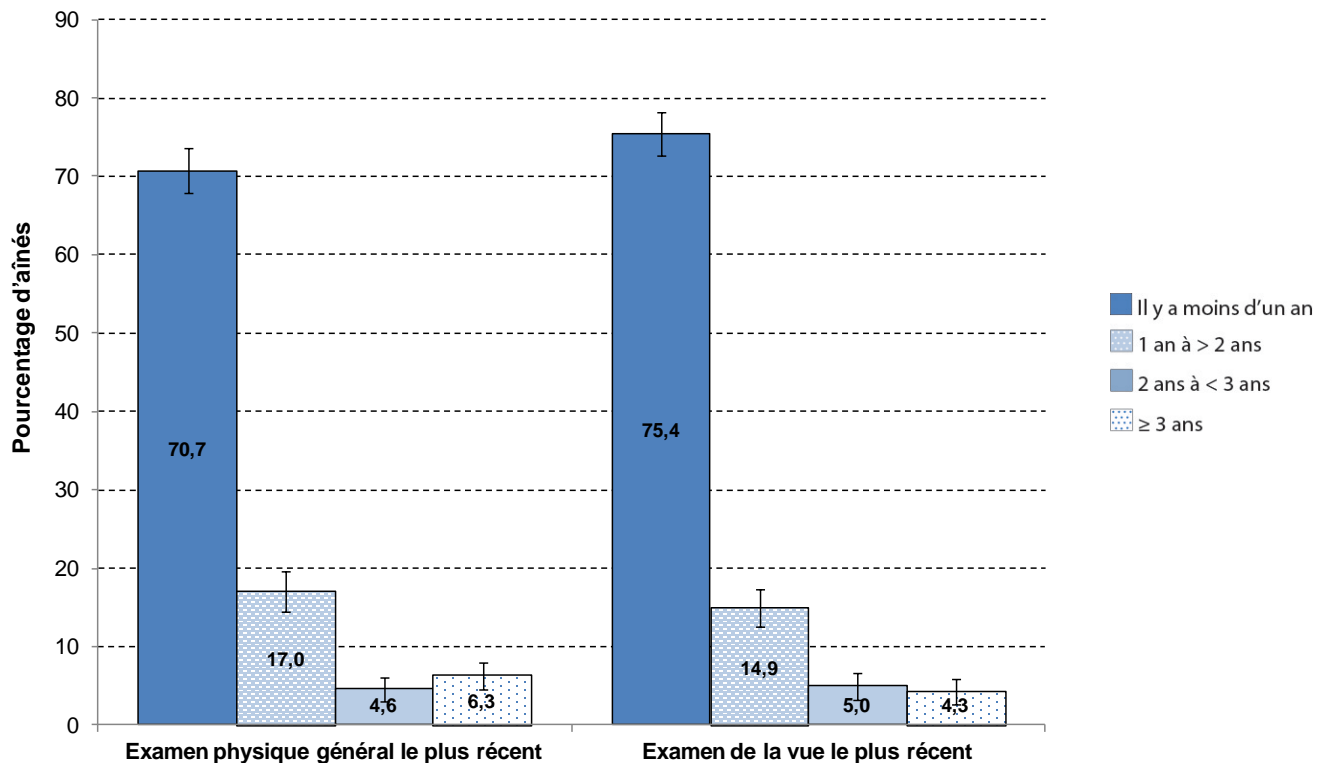
#### Examen physique général le plus récent

- 70,7 % (67,7 %, 73,6 %) des aînés ont subi leur plus récent examen physique général il y a moins d'un an; 17,0 % (14,7 %, 19,6 %) il y a au moins un an, mais moins de deux ans; 4,6 % (3,4 %, 6,1 %) il y a au moins deux ans, mais moins de trois ans; et 6,3 % (4,9 %, 8,0 %) il y a au moins trois ans (figure 1). Aucune différence n'a été observée par rapport à l'âge, au sexe, au revenu ou à la scolarité.
- Les non-immigrants (72,7 % [69,2 %, 75,9 %]) sont plus susceptibles que les immigrants (64,4 % [57,9 %, 70,5 %]) d'avoir subi leur plus récent examen physique il y a moins d'un an.

#### Examen de la vue le plus récent

- Les trois quarts (75,4 % [72,5 %, 78,1 %]) des aînés ont subi leur plus récent examen de la vue il y a moins d'un an; 14,9 % (12,8 %, 17,3 %) il y a au moins un an, mais moins de deux ans; 5,0 % (3,8 %, 6,7 %) il y a au moins deux ans, mais moins de trois ans; et 4,3 % (3,1 %, 5,9 %) il y a au moins trois ans (figure 1). Aucune différence n'a été observée par rapport au sexe, au revenu, à la scolarité ou au statut d'immigration.
- Les personnes âgées de 85 ans et plus (67,6 % [61,5 %, 73,1 %]) sont moins susceptibles que celles de 75 à 84 ans (79,9 % [75,5 %, 83,6 %]) d'avoir passé un examen de la vue au cours de la dernière année.

Figure 1 : Examens physique et visuel les plus récents des aînés, Ottawa, 2012



Source : Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Santé publique Ottawa, 2012. Données autodéclarées.

## Utilisation et revue des médicaments

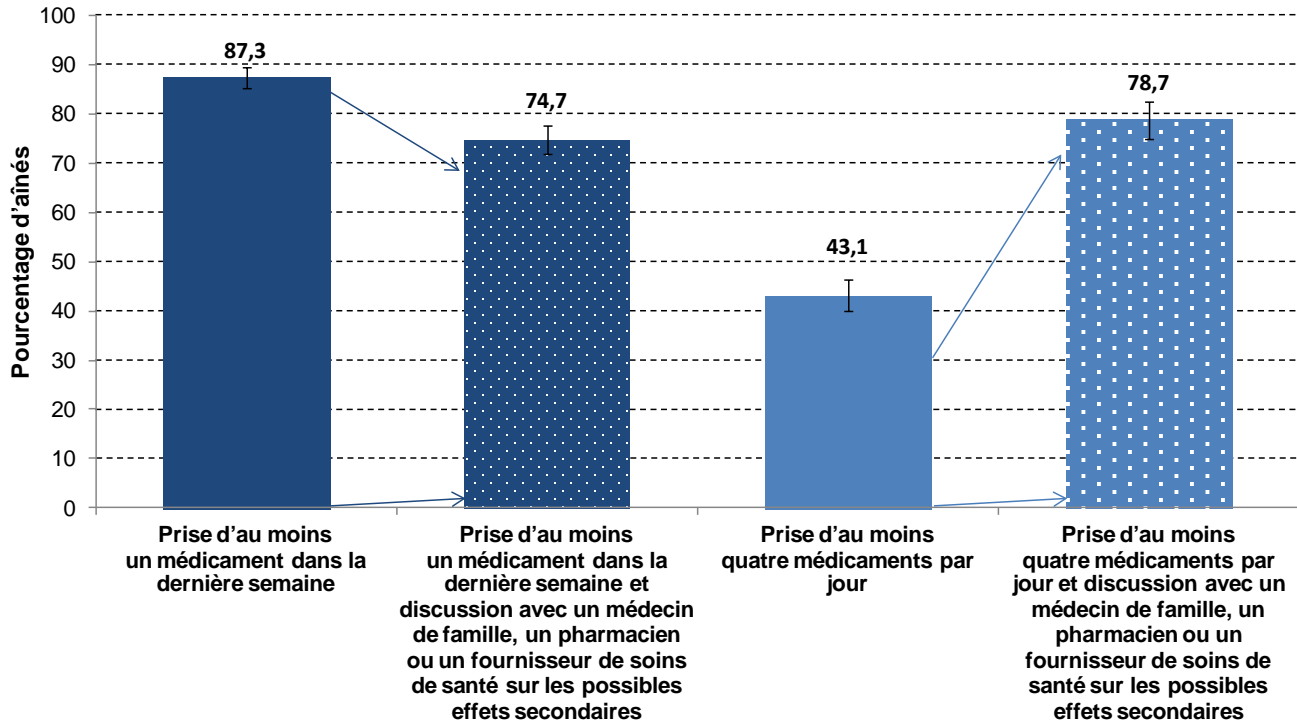
### Prise d'au moins un médicament, sur ordonnance ou non, dans la dernière semaine

- 87,3 % (84,9 %, 89,4 %) des aînés ont pris au moins un médicament, sur ordonnance ou non, dans la dernière semaine. Les trois quarts (74,7 % [71,6 %, 77,6 %]) d'entre eux ont au moins une fois au cours de la dernière année discuté avec leur médecin de famille, pharmacien ou fournisseur de soins de santé des possibles effets secondaires de leurs médicaments (figure 2).
- Les personnes âgées de 85 ans et plus (92,0 % [87,9 %, 94,8 %]) sont plus susceptibles que celles de 65 à 74 ans (85,3 % [81,5 %, 88,5 %]) d'avoir pris au moins un médicament, sur ordonnance ou non, dans la dernière semaine.
- Aucune différence n'a été observée dans les proportions de personnes qui ont déclaré avoir pris au moins un médicament, sur ordonnance ou non, dans la dernière semaine par rapport au sexe, au revenu, à la scolarité, à la langue maternelle ou au statut d'immigration.

### Prise quotidienne d'au moins quatre médicaments, sur ordonnance ou non

- 43,1 % (39,9 %, 46,3 %) des aînés prennent au moins quatre médicaments différents par jour, sur ordonnance ou non. 78,7 % (74,5 %, 82,4 %) de ces personnes ont au moins une fois au cours de la dernière année discuté avec leur médecin de famille, pharmacien ou fournisseur de soins de santé des possibles effets secondaires de leurs médicaments (figure 2).
- La proportion de personnes âgées qui prennent au moins quatre médicaments différents par jour augmente avec l'âge : 65 à 74 ans (36,6 % [31,9 %, 41,5 %]); 75 à 84 ans (47,5 % [42,6 %, 52,5 %]); 85 ans et plus (57,6 % [51,4 %, 63,6 %]).
- Les immigrants (33,7 % [27,9 %, 40,1 %]) sont moins susceptibles que les non-immigrants (46,0 % [42,4 %, 49,8 %]) de prendre quatre médicaments ou plus par jour.
- Aucune différence n'a été observée dans les proportions de personnes qui ont déclaré prendre quotidiennement au moins quatre médicaments, sur ordonnance ou non, par rapport au sexe, au revenu, à la scolarité ou à la langue maternelle.
- Aucune différence n'a été observée dans les proportions de ces personnes qui ont déclaré avoir au moins une fois au cours de la dernière année discuté avec leur médecin de famille, pharmacien ou fournisseur de soins de santé des possibles effets secondaires de leurs médicaments par rapport à l'âge, au sexe, au revenu, à la scolarité, à la langue maternelle ou au statut d'immigration.

**Figure 2 : Utilisation et revue des médicaments des aînés, Ottawa, 2012**



**Source :** *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées*, Santé publique Ottawa, 2012. Données autodéclarées.

## Implications pour les programmes et la pratique

Du clinicien et du fournisseur de services au planificateur et au décideur, la prévention des chutes, c'est l'affaire de tous! Par exemple, nous pouvons tous :

1. encourager les personnes âgées à signaler leurs chutes et les fois où ils ont failli tomber aux fournisseurs de soins;
2. accroître l'accès des personnes âgées aux fournisseurs de soins primaires;
3. organiser des collectes de médicaments périmés à travers la ville;
4. sensibiliser les personnes âgées aux effets secondaires des médicaments sur ordonnance et sans ordonnance.

## Que fait SPO?

Santé publique Ottawa (SPO) offre des interventions individuelles, collectives et communautaires visant à motiver les personnes âgées pour les aider à réduire leurs risques de chutes et à adopter un mode de vie sain. Les efforts que SPO consent afin de répondre aux problèmes vécus par les aînés sont accentués par ses relations avec les organismes communautaires et les autres services municipaux, comme en fait notamment foi le projet Vieillir chez soi, implanté dans les immeubles de logement communautaire d'Ottawa.

### Voici quelques activités importantes de SPO :

- Campagne « Ma santé je m'en occupe » et sensibilisation communautaire. Le volet multimédia de la campagne consiste à publier des articles dans les journaux locaux et des publicités interstitielles, ainsi que des messages dans les médias sociaux (publication de renseignements et de conseils sur le site Web de SPO et de gazouillis).
- Formation. Des messages, des conseils et des démonstrations axés sur la prévention des chutes sont intégrés aux séances de formation de groupe et aux activités communautaires, qui ont lieu de façon régulière. Ces activités se tiennent dans les immeubles d'habitation pour aînés, les églises, les centres pour aînés et les autres lieux où se réunissent des personnes âgées.
- Cliniques de dépistage et aiguillage. Des infirmières en santé publique organisent et offrent des cliniques de dépistage à l'intention des personnes âgées. Le dépistage porte sur :
  - les antécédents de chutes;
  - la démarche et l'équilibre;
  - l'hypotension orthostatique.

Les personnes âgées jugées à risque de chuter sont aiguillées vers les ressources communautaires appropriées afin de subir une évaluation plus approfondie.

- Géré conjointement par le Centre St-Laurent, SPO et un groupe de bénévoles dévoués, Le Coin amical est un centre d'activités et d'information sur la santé pour les aînés. Une infirmière en santé publique et des bénévoles coordonnent des activités visant la promotion d'un mode de vie sain et l'accroissement de la sécurité et de l'autonomie des participants. Pour en savoir plus, composez le 613-580-9620.
- Milieux favorables. SPO participe à des coalitions et comités importants de la ville et de la région pour encourager l'élaboration de programmes et de politiques qui aideraient à réduire les risques de chutes et à améliorer l'état de santé global des personnes âgées d'Ottawa.

### Voici maintenant les principaux messages que SPO souhaite transmettre aux aînés en ce qui a trait à la prévention des chutes.

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 trois portions quotidiennes d'aliments à teneur élevée en calcium.
- 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.

Pour en savoir plus sur les programmes pour le vieillissement en santé offerts par Santé publique Ottawa, pour vous inscrire à une séance de formation de groupe ou pour connaître l'emplacement des cliniques de dépistage, consultez le site Web de SPO ou composez l'un des numéros suivants :

613-580-6744

1-866-426-8885

ATS : 613-580-9656

[ottawa.ca/sante](http://ottawa.ca/sante)

## Ressources communautaires

De nombreuses autres ressources sont à la disposition des personnes âgées pour les encourager à adopter des comportements de prévention des chutes.

### Ressources de prévention des chutes

Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa

- Travaille avec les aînés, les services de santé et les organismes communautaires à réduire le nombre de chutes et leurs répercussions sur les aînés, leurs aidants naturels et le système de santé au moyen d'évaluations des personnes âgées et d'interventions auprès de celles qui présentent un risque élevé de chutes, de formations, d'information et de promotion de la santé, ainsi que d'enseignement des pratiques exemplaires aux praticiens.

<http://www.pgchc.com/fr/aines/prevention-des-chutes/>

Programme gériatrique régional de l'Est de l'Ontario

- Réseau coordonné de services spécialisés d'évaluation, de traitement et de réadaptation pour les personnes âgées dont le bien-être, l'autonomie ou la capacité fonctionnelle sont menacés par de multiples problèmes sociaux ou de santé. <http://www.rgpeo.com/fr.aspx>

Centre d'accès aux soins communautaires d'Ottawa

- Coordonne un programme professionnel de santé et de traitement dans les résidences privées. <http://www.ccac-ont.ca/Home.aspx?LanguageID=2>

Vous trouverez des documents de référence et des ressources supplémentaires aux adresses suivantes :

- <http://www.champlainhin.on.ca/> (Cadre de gestion intégrée et boîte à outils du *Projet provincial d'intégration des initiatives de prévention des chutes*)
- <http://www.canadianfallprevention.ca/francais/>
- <http://www.oninjuryresources.ca/>
- <http://www.findingbalancealberta.ca/>
- <http://www.preventfalls.ca/?lang=fr>
- <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/>

## Autres ressources

**MedsCheck** permet aux personnes qui prennent des médicaments d'obtenir chaque année une rencontre individuelle de 30 minutes avec leur pharmacien pour que celui-ci fasse la revue de leurs médicaments, les aide à mieux comprendre leur pharmacothérapie et s'assure qu'ils prennent leurs médicaments selon les indications du médecin. Ces entretiens sont gratuits. Pour en savoir plus sur MedsCheck, parlez-en à votre **pharmacien** ou appelez la **ligne INFO** au 1-866-255-6701.

Le programme **Accès Soins** aide les Ontariens qui n'ont pas de fournisseur de soins de santé (médecin de famille ou infirmière praticienne) à en trouver un. Ces personnes sont dirigées vers un médecin de famille ou une infirmière praticienne qui accepte de nouveaux patients dans leur collectivité. Pour vous inscrire, composez le 1-800-445-1822 ou visitez le [www.health.gov.on.ca/fr](http://www.health.gov.on.ca/fr).

Pour trouver un optométriste près de chez vous, communiquez avec l'**Ordre des optométristes de l'Ontario** : [www.collegeoptom.on.ca/contactus.asp](http://www.collegeoptom.on.ca/contactus.asp).

Visitez le [www.lignesantechamplain.ca](http://www.lignesantechamplain.ca) pour en savoir plus sur d'autres ressources et programmes communautaires.

## Méthodologie et analyse des données

Dans cette fiche de renseignements, on définit les aînés comme étant toute personne âgée d'au moins 65 ans.

Les intervalles de confiance de 95 % (IC de 95 %) sont présentés à la suite des estimations de la population, en caractères plus petits et entre crochets ou parenthèses (p. ex., 75,5 % [72,4 %, 78,3 %]). Les IC de 95 % sont utilisés pour décrire la précision de l'estimation.

Seules les conclusions statistiquement significatives figurent dans les ventilations démographiques (sexe, âge, scolarité, revenu, statut d'immigration et langue maternelle). Les intervalles de confiance de 95 % n'ont pas été utilisés pour déterminer si les différences étaient statistiquement significatives; le test « chi » au carré ( $p < 0,05$ ) a été utilisé en premier, suivi par une correction de Bonferroni ( $p < 0,05$ ) pour apporter les ajustements nécessaires à une comparaison multiple.

L'astérisque (\*) indique une grande variabilité d'échantillonnage dans les réponses des aînés dans la catégorie en question; les résultats doivent donc être interprétés avec circonspection.

Pour en savoir plus, consultez la fiche de renseignements sur la méthodologie.

## Remerciements

Ce rapport a été rédigé par :

Katherine Russell et Jacqueline Willmore, épidémiologistes, Santé publique Ottawa;  
Ginette Asselin, Myriam Jamault et Jacqueline Roy, Direction de la promotion de la santé et de la prévention des maladies, Santé publique Ottawa.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les pairs examinateurs suivants pour leurs conseils et examens techniques :

France Brunet, B. Sc., éducatrice en promotion de la santé, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;  
Robyn Hurtubise, M.A., gestionnaire de programme, Bureau de santé de l'est de l'Ontario;  
Suzanne Shaw, IA, Programme intégré de prévention des chutes de l'Ouest d'Ottawa et Soins primaires communautaires aux aînés, Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway.

## Références

1. SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA. « Méthodologie », Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées (2012), Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.
2. SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA. « Perception des risques de chutes et comportements préventifs », Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées (2012), Ottawa, Santé publique Ottawa, 2013.
3. SCOTT, V. Fall Prevention Programming: Designing, Implementing and Evaluating Fall Prevention Programs for Older Adults, Raleigh (Caroline du Nord), Lulu Publishing, 2012.
4. 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\\_](http://americangeriatrics.org/health_care_professionals/clinical_practice/clinical_guidelines_recommendations/prevention_of_falls_summary_of_recommendations_).(Consulté en mai 2013.)