



Synthèse des résultats

Résultats du Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées, Ottawa, 2012

En 2012, Santé publique Ottawa a mené un sondage téléphonique auprès de 1 050 Ottavien·nes âgés d'au moins 65 ans et vivant à domicile. L'enquête visait à combler un manque de données locales sur les connaissances et les comportements en matière de prévention des chutes, en particulier ceux que Santé publique Ottawa recommande aux aînés en fonction des données probantes actuelles : examens physique et visuel annuels et revue des médicaments; activité physique régulière, y compris la pratique d'exercices de force et d'équilibre; consommation adéquate de calcium et de vitamine D; élimination des dangers de trébucher et installation de dispositifs de sécurité à la maison.

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 et à orienter la planification des programmes et l'élaboration des politiques.

Bien que les résultats montrent que 9 aînés sur 10 conviennent que les chutes sont un problème pour les gens de leur âge, et qu'elles peuvent être prévenues, leurs réponses à d'autres questions indiquent qu'ils ne prennent pas toutes les mesures nécessaires pour les prévenir. Pour réduire les chutes et motiver les aînés à agir, il est important de s'assurer du soutien de l'ensemble de la communauté et d'établir des programmes qui parviennent à ces personnes avant qu'elles ne chutent.

Résultats encourageants

La majorité des aînés visitent leur professionnel de la santé sur une base régulière...

- Huit aînés sur dix ont subi un examen de la vue il y a moins d'un an.
- Sept aînés sur dix ont subi un examen physique général il y a moins d'un an.

Les personnes âgées d'Ottawa sont conscientes de l'importance de l'activité physique...

- Neuf aînés sur dix pensent que le fait d'être actif pendant le temps minimal recommandé, soit au moins deux heures et demie (cinq périodes de 30 minutes) par semaine, peut réduire leurs risques de chutes.

Les aînés savent que le fait de rendre leur maison plus sécuritaire peut aider à prévenir les chutes...

- Neuf aînés sur dix pensent qu'en installant des dispositifs de sécurité à la maison tels que des rampes, des barres d'appui et des veilleuses, ils peuvent réduire leurs risques de chutes.
- Neuf aînés sur dix qui ont un escalier à l'intérieur ou à l'extérieur de leur demeure indiquent qu'il est doté d'une rampe.

Quelques préoccupations de santé publique

Les aînés n'utilisent pas les dispositifs de sécurité à la maison de façon optimale...

- Globalement, seulement la moitié des aînés ont une barre d'appui dans leur baignoire ou leur douche. La proportion est encore plus basse chez les hommes, les aînés les plus jeunes, ceux à revenu élevé ou ceux ayant atteint un haut niveau de scolarité.
- Les aînés les plus jeunes sont également moins susceptibles que les personnes plus âgées d'utiliser des veilleuses ou d'avoir un tapis de bain en caoutchouc ou une surface antidérapante dans leur baignoire ou leur douche. Dans l'ensemble, seulement 44 % des aînés utilisent régulièrement un éclairage d'appoint pour leurs déplacements à la maison pendant la nuit.
- Seulement la moitié des aînés affirment que tous leurs tapis et carpettes sont fixés au plancher.

Moins de la moitié des personnes âgées font suffisamment d'activité physique, ou pratiquent les bons exercices...

- La moitié des aînés font au moins deux heures et demie (cinq périodes de 30 minutes) d'exercice aérobique par semaine.
- Seulement 38 % des aînés font des activités de renforcement au moins deux fois par semaine.
- Seulement 36 % des aînés font des exercices pour améliorer leur équilibre et leur stabilité au moins une fois par semaine.

De nombreux aînés ne savent pas que les médicaments peuvent augmenter leurs risques de chutes...

- Moins de la moitié des aînés savent que la prise de quatre médicaments ou plus par jour peut augmenter les risques de chutes.
- 43 % des aînés prennent au moins quatre médicaments différents par jour.

Les personnes âgées d'Ottawa ont besoin d'augmenter leur apport en vitamine D et en calcium...

- La moitié des aînés sont d'avis que la prise d'un supplément de vitamine D par jour peut aider à prévenir les chutes. 54 % des femmes et 35 % des hommes en prennent un quotidiennement.
- Seulement un aîné sur quatre consomme suffisamment de calcium provenant d'aliments qui en sont riches.

Implications pour les programmes et la pratique

1. Promouvoir les aliments riches en calcium.
2. Recommander la prise quotidienne d'un supplément de vitamine D.
3. Améliorer le dépistage des personnes âgées à risque de chutes.
4. Accroître l'accès à des activités physiques qui conviennent aux aînés, y compris à des exercices de force et d'équilibre.
5. Préconiser la conception d'espaces adaptés aux aînés, où l'accessibilité et la sécurité sont améliorées et les dangers réduits.
6. Sensibiliser les personnes âgées aux effets secondaires des médicaments sur ordonnance et sans ordonnance.

Pour en savoir plus sur le *Sondage sur la prévention des chutes chez les personnes âgées* et sur les ressources en matière de prévention des chutes, consultez les fiches de renseignements et les documents infographiques à ottawa.ca/rapportsante.