

Transcription – La prévention des chutes chez les personnes âgées

La déclaration de reconnaissance des territoires traditionnels

Nous tenons d'abord à rendre hommage à la Nation Anishinabe Algonquine, dont le territoire traditionnel non cédé est le siège de la Ville d'Ottawa.

Nous tenons aussi à rendre hommage à tous les peuples des Premières Nations, des Inuits et des Métis, à leurs aînés et au précieux concours qu'ils ont apporté et qu'ils apportent encore aujourd'hui à ce territoire.

Intention de la formation

Cet exposé s'adresse à tous ceux et celles qui s'inquiètent des personnes âgées et qui souhaiteraient enrichir leur information sur les chutes et sur la prévention des chutes: les travailleurs préposés au soutien personnel; les bénévoles; les amis et la famille; et les personnes âgées qui s'occupent d'un proche.

À la fin de cet exposé, vous connaîtrez :

- La définition d'une chute, ce qui risque de faire tomber une personne âgée, et les moyens de prévenir les chutes.
- Les systèmes corporels qui nous aident à garder l'équilibre et à nous tenir bien droits;
- L'importance du problème des chutes pour les personnes âgées; ce qu'il faut dire à propos de la prévention des chutes en parlant avec des clients, des patients, des amis et les familles.

Qu'est-ce qu'une « chute » ?

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, la définition d'une "chute" comporte trois éléments distincts. Cliquez sur les chiffres pour découvrir ces éléments.

Une chute est un changement soudain et non intentionnel de la position d'une personne qui la fait tomber à un niveau plus bas, par exemple sur un objet, le sol ou un plancher, avec ou sans blessure.

Vérification rapide des connaissances

Parmi les exemples suivants, quels sont ceux qui répondent à la définition de la « chute »?

- a) Quelqu'un trébuche sur un tapis et tombe sur le sol.
- b) Quelqu'un trébuche sur un tapis et tombe sur un sofa.
- c) Toutes les réponses ci-dessus (A et B).

Toutes les réponses sont correctes! Dans ces deux exemples (A et B), on considère qu'il y a eu une chute, puisque cette personne **a perdu l'équilibre** et qu'elle a dû se remettre sur pied après être tombée.

Connaissez-vous?

- Les chutes constituent la première cause de blessures chez les personnes âgées au Canada.
- De 20 % à 30 % des personnes âgées tombent plusieurs fois chaque année.
- Les chutes causent 95 % de toutes les fractures de la hanche.
- 40 % de toutes les chutes causant l'hospitalisation se produisent à la maison.
- Le nombre de visites à l'urgence relativement à des chutes augmente avec l'âge.
- Les chutes et les blessures qu'elles causent ont pour effet de réduire la qualité de vie, d'augmenter les responsabilités des aidants et de mener à l'admission dans des résidences de soins de longue durée.

Prenez le temps de réfléchir à ces faits.

Quelle statistique vous a le plus surpris ?

Souvenez-vous que les chutes ne sont pas toutes signalées et qu'il peut aussi y avoir, dans bien des cas, des « quasi-chutes ». Quelqu'un peut perdre l'équilibre et éviter de tomber en s'agrippant à un objet pour se supporter. Ces quasi-chutes ne sont pas signalées.

Vous connaissez maintenant les statistiques. Mais le nombre de chutes n'est qu'une partie du problème.

Pourquoi est-il important de prévenir les chutes?

Le nombre de chutes n'est qu'une partie du problème.

Les chutes peuvent donner lieu à des douleurs chroniques, à la réduction de la mobilité, à la perte d'autonomie et même à des décès.

La qualité de vie des personnes âgées peut changer après une chute. Elles sont souvent inquiètes ou craignent de rechuter.

La crainte peut les limiter dans leurs activités, ce qui cause la faiblesse musculaire, le piètre équilibre et une perte de mobilité. C'est ce qui peut mener à une perte d'autonomie.

Ce cycle peut se répéter et augmenter le risque de rechuter des personnes âgées.

Essayons une activité!

Cette activité démontre l'effet de notre système sensoriel sur notre équilibre.

Placez-vous debout et écartez légèrement les pieds. Posez les deux mains sur les hanches et tenez-vous sur un pied pendant 30 secondes. Notez à quel point il est facile ou difficile de garder l'équilibre. Vous pouvez vous appuyer sur une chaise robuste n'importe quand pour vous supporter.

Ensuite, vous devez vous tenir sur un pied en fermant les yeux.

Comment avez-vous fait ?

Était-ce plus difficile les yeux fermés?

Se tenir sur une jambe est déjà difficile parce qu'il faut garder son équilibre en s'en remettant sur un socle de soutien nettement moindre.

Si en plus, il faut fermer les yeux, la plupart auront de la difficulté à garder leur équilibre pendant 30 secondes complètes.

Vous avez peut-être aussi remarqué plus de mouvements dans votre pied et votre cheville en tâchant de garder l'équilibre.

Cette activité nous apprend que le corps doit travailler davantage pour s'équilibrer lorsqu'un changement se produit dans l'un des systèmes corporels qui nous aident à rester debout.

Pensez à une personne âgée qui a peut-être des problèmes de santé : malvoyance, étourdissements, engourdissement musculaire ou faiblesse musculaire.

Ces problèmes de santé peuvent fragiliser leur équilibre et représenter un risque de chuter.

Vérification rapide des connaissances

Quels sont les systèmes corporels qui nous aident à garder l'équilibre?

- a) Vision
- b) Ouïe
- c) Force musculaire
- d) Capteurs dans les articulations et les muscles
- e) Toutes ces réponses

Toutes ces réponses sont vraies! L'équilibre est un processus complexe. Tous ces systèmes corporels contribuent à l'équilibre. Notre cerveau réagit aux signaux lancés par tous ces systèmes pour nous aider à rester bien droit. Un changement ou un problème dans l'un de ces systèmes peut fragiliser notre équilibre et constituer pour nous un risque de chute.

La bonne nouvelle, c'est que la plupart des chutes sont évitables et que nous avons tous un rôle à jouer!

Pourquoi les gens chutent-ils?

Notez quelques idées.

Vous n'avez probablement pas eu de difficulté à penser aux nombreuses raisons pour lesquelles quelqu'un peut chuter.

La recherche nous apprend que ces raisons sont effectivement nombreuses. C'est aussi ce que l'on appelle les facteurs de risque.

Les facteurs de risque

Les facteurs de risque ou raisons qui expliquent les chutes sont nombreux. Souvent, ils interagissent. Certains facteurs peuvent changer et d'autres sont inchangeables.

Les facteurs personnels et médicaux

La première catégorie est celle des facteurs de risque personnels et médicaux, tel que la génétique, le processus naturel du vieillissement, les problèmes de santé chroniques ou aigus.

Dans l'ensemble, tous ces facteurs peuvent augmenter le risque de chute.

Examinons plus attentivement ces facteurs.

- **Antécédents de chutes** sont l'un des éléments qui permettent le mieux de prédire les chutes futures.
- **Les maladies aiguës** comme les infections peuvent donner lieu à différents symptômes, dont la léthargie, la fatigue, la douleur et l'étourdissement.
- **Les problèmes chroniques et les handicaps** comme la maladie de Parkinson, l'arthrite, l'hypotension, l'incontinence urinaire ou les accidents vasculaires cérébraux peuvent fragiliser la mobilité, la démarche et l'équilibre.
- **Tous les problèmes d'équilibre et de démarche** peuvent donner lieu à l'instabilité.
- **La faiblesse musculaire** est l'un des facteurs de risque les plus importants, puisqu'elle quadruple ou quintuple le risque de chuter.
- Les personnes qui ont **un déficit cognitif** peuvent difficilement être conscientes de leur environnement et faire des choix judicieux.
- **La vue évolue** selon l'âge et peut être fragilisée par la maladie. Ces changements augmentent le risque de chuter.

Les troubles de la vue

Les troubles de la vue comme les cataractes, le glaucome, la rétinopathie diabétique (complication des diabètes) et la dégénérescence maculaire peuvent fragiliser l'équilibre. Les personnes qui n'ont pas une vision claire risquent plus de trébucher ou de glisser.

Ces quatre images du National Eye Institute montrent à quel point notre vision est fragilisée par les maladies des yeux. Tous ces problèmes visuels peuvent augmenter le risque de chuter.

En outre, l'intolérance à l'éblouissement, les lunettes neuves ou les lentilles multifocales peuvent créer des problèmes visuels.

Les facteurs de risque sont nombreux chez les personnes âgées dans cette catégorie de facteurs personnels et médicaux. Mais même s'ils sont génétiques, le processus

naturel du vieillissement et les problèmes de santé chroniques ou aigus ne peuvent pas changer; une saine gestion permet de réduire ces risques.

Messages clés

- Les facteurs de risque sont nombreux chez les personnes âgées dans cette catégorie de facteurs personnels et médicaux.
- Mais même s'ils sont génétiques, le processus naturel du vieillissement et les problèmes de santé chroniques ou aigus ne peuvent pas changer.
- Une saine gestion permet de réduire ces risques

Les facteurs comportementaux

La deuxième catégorie de facteurs de risque est celle des comportements, dont les actions, les émotions ou les choix personnels.

- La **crainte de chuter** peut amener quelqu'un à réduire son activité physique.
- Être moins actif ou faire le choix de ne pas faire d'exercice conduit à la faiblesse musculaire et à un piètre équilibre, ce qui vient encore augmenter le risque de chuter.
- **Médicaments** : Les personnes âgées qui prennent plus de trois médicaments, dont ceux qui sont en vente libre, courent aussi un plus grand risque en raison de l'interaction médicamenteuse.
- **Certains types de médicaments**, surtout les comprimés pour l'insomnie, la dépression et l'humeur, sont parfois problématiques en raison de leurs effets secondaires potentiels comme l'étourdissement, la somnolence et la confusion.
- **L'insomnie chronique** peut amener quelqu'un à être moins alerte et moins conscient de ses environs.
- L'**alcool** et ses effets quand on prend des médicaments peuvent fragiliser l'équilibre de quelqu'un et les décisions qu'il prend relativement à la sécurité.
- Une mauvaise **alimentation et la déshydratation** pourraient mener à la léthargie physique, à la fatigue et à la fragilité.
- Parfois, on prend des **risques** et de mauvaises décisions relativement à la sécurité. Par exemple, il ne faut pas grimper sur une chaise pour remplacer une ampoule si on a déjà un problème d'équilibre.
- Les **vêtements** mal ajustés et les **chaussures inappropriées** sont aussi des risques connus.

- Ne pas vouloir utiliser des **appareils d'aide** comme des cannes et des ambulateurs ou s'en servir à mauvais escient peut augmenter le risque de chuter.

Messages clés

- Les attitudes et les convictions de quelqu'un peuvent influencer sur ses comportements.
- Les choix de mode de vie et les comportements risqués peuvent se répercuter sur la santé et sur le risque de chuter

Les facteurs environnementaux

La troisième catégorie de facteurs de risque est associée à notre environnement ou à nos environs. Il s'agit à la fois des espaces intérieurs et extérieurs.

- Glisser en marchant cause 61 % des blessures liées à des chutes.
 - 18 % des blessures se produisent sur la glace ou sur la neige et 43 % sont attribuables aux déplacements à pied sur d'autres surfaces.
- L'activité suivante le plus souvent déclarée relativement aux chutes consiste à monter ou descendre des escaliers ou des marches (12 %).

Constituent des dangers intérieurs, par exemple, les tapis, les moquettes, les cordons électriques, l'encombrement, l'éclairage médiocre, les escaliers, les revêtements de sol glissants et l'absence de barre d'appui dans les salles de bains. Ces dangers se trouvent non seulement dans les logements, mais aussi dans les établissements institutionnels. Par exemple, le risque de chuter peut être causé par la piètre application des règlements sur la sécurité, par l'absence de mains courantes, par les barres d'appui inaccessibles, par les revêtements de sol glissants, par l'absence d'aires de repos, par l'équipement qui encombre les salles et les couloirs et par les lits qui sont trop élevés.

Font partie des dangers extérieurs, les surfaces qui ne sont pas de niveau, la neige ou la glace, les seuils de porte surélevés, les escaliers insécuritaires, l'éclairage médiocre, les surfaces dérapantes, les obstacles et l'absence de mains courantes, de barres d'appui, de bateaux de trottoirs ou d'aires de repos.

Messages clés

- Il se peut qu'une personne âgée doive composer, dans son environnement, avec de nombreux facteurs qui peuvent augmenter son risque de chuter.

- Ces difficultés sont parfois présentes au quotidien lorsque cette personne vaque à ses activités journalières.

Les facteurs sociaux et économiques

La quatrième catégorie comprend les facteurs de risque sociaux et économiques.

Les facteurs comme l'isolement, le statut économique, la langue, l'analphabétisme, les piètres conditions de vie ou le déficit des moyens de transport ne fragilisent pas directement l'équilibre. Or, ils peuvent avoir un impact sur la santé et sur l'accès aux ressources et à l'aide.

Par exemple, quelqu'un qui vit seul et dont les revenus sont limités n'a peut-être pas les moyens financiers d'acheter ou d'installer une barre d'appui dans sa salle de bains et ne connaît peut-être pas les sources de financement auxquelles on peut s'adresser.

Il est important de tenir compte de cette catégorie même si nous ne reconnaissons pas toujours que ces facteurs sont des risques de chuter.

Isolement social

Il n'y a peut-être pas suffisamment d'aide pour le bien-être, ce qui peut expliquer des problèmes de santé mentale.

Déficit de l'aide familiale

Les personnes âgées n'ont peut-être pas suffisamment accès aux services.

Faibles revenus

Il se peut que ces personnes n'exercent guère d'activité physique, soient mal logées dans un quartier insécuritaire, s'alimentent mal, ne puissent pas se prémunir contre certains dangers grâce à certaines installations perfectionnées ou à certains dispositifs de sécurité et qu'elles ne puissent pas s'offrir de soins à domicile.

Barrières linguistiques

Ces obstacles réduisent parfois la possibilité de comprendre l'information qu'on leur donne, par exemple le mode d'emploi des médicaments et l'information générale sur la santé.

Niveau d'études inférieur

Il se peut que les ressources soient insuffisantes et que l'on connaisse mal les facteurs du mode de vie (alimentation et activité physique); certaines personnes sont moins

alphabétisées, ce qui les empêche de lire et de suivre les modes d'emploi des médicaments et les consignes de sécurité.

Absence de moyens de transport

Le déficit dans les transports peut conduire à l'isolement social et constituer un obstacle dans la participation aux programmes de prévention des chutes.

Piètres conditions de vie

Il se peut que les environnements soient insécuritaires, qu'il n'y ait pas de mains courantes ni de barres d'appui, que les escaliers soient dangereux ou que les problèmes structurels ne soient pas corrigés, ce qui donne lieu à des dangers.

Messages clés

- Il est important de tenir compte des facteurs de risque sociaux et économiques même si nous ne reconnaissons pas toujours que ces facteurs sont des risques de chuter.
- Ces facteurs ne fragilisent pas directement l'équilibre; ils ont toutefois un impact sur la santé et sur l'accès aux ressources et à l'aide.

Les facteurs de risque, résumé

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les ressources de l'Agence de santé publique du Canada. La présence de quatre facteurs de risque ou plus peut augmenter le risque de chute de plus de 70 %, et il est important de comprendre que tous ces facteurs de risque sont complexes et interactifs.

Les facteurs personnels et médicaux

- Antécédents de chutes
- Maladies aiguës
- Problèmes chroniques
- Handicaps
- Déficit de l'équilibre/de la démarche
- Faiblesse musculaire
- Déficits cognitifs
- Troubles de la vue

Les facteurs comportementaux

- Crainte de chuter

- Manque d'exercice
- Prise de nombreux ou certains médicaments
- Insomnie et alcool
- Prise de risques
- Mauvaise alimentation et déshydratation
- Vêtements et chaussures
- Piètre utilisation des appareils d'assistance

Les facteurs environnementaux

- Dangers intérieurs
- Dangers extérieurs

Les facteurs sociaux et économiques

- Isolement social
- Déficit de l'aide familiale
- Faibles revenus
- Barrières linguistiques
- Niveau d'études inférieur
- Absence de moyens de transport
- Piètres conditions de vie

Les cas dans lesquels le risque augmente

En plus des quatre catégories de facteurs de risque, il existe des cas dans lesquels le risque augmente.

Les maladies aiguës comme la grippe, l'infection des voies urinaires ou une opération chirurgicale peuvent influencer sur le niveau d'énergie, la mobilité et la concentration. Les personnes atteintes de maladies aiguës ne peuvent pas fonctionner à leur plein potentiel.

Un changement de médication ou un nouveau médicament peut produire des effets secondaires ou réclamer une période d'adaptation.

Un nouvel environnement comme une maison de retraite peut donner lieu à des problèmes de sécurité parce que la personne âgée n'est pas familière avec ses environs.

Dans une période de stress ou d'anxiété, il se peut qu'on soit fatigué et distrait.

Les personnes âgées et leurs aidants doivent être au courant des cas dans lesquels les risques sont élevés et être plus attentifs et prudents.

Pourquoi les personnes âgées chutent-elles?

Les bureaux et agences de la santé publique de la région de Champlain ont adopté un outil d'autoévaluation appelé la « [liste Préserver votre autonomie](#) ».

Les personnes âgées, leurs aidants ou leurs professionnels de services peuvent remplir cette liste et recenser leurs risques de chuter.

La liste permet d'identifier les risques encourus par une personne et de déterminer les stratégies à adopter pour réduire les chutes. Il est important de discuter des résultats avec le prestataire de soins primaires.

Messages clés : Les facteurs de risque

Il existe différents facteurs de risque de chuter, et ces risques n'existent pas isolément.

Les risques sont complexes et interactifs; on peut en changer certains, et d'autres non.

Connaître les facteurs de risque peut guider les stratégies que vous adoptez pour réduire les chutes chez les personnes âgées.

Vous savez maintenant pourquoi les personnes âgées tombent. Ensuite, nous verrons comment les empêcher de tomber en utilisant le modèle de prévention des chutes CEEEAVG.

Le modèle de prévention des chutes CEEEAVG

Le Curriculum canadien sur la prévention des chutes (CCPC) a adopté le modèle de prévention des chutes appelé CEEEAVG, qui fait état des stratégies destinées à prévenir les chutes.

Les changements de comportements

Il n'est pas toujours facile de changer de comportements. Les personnes ou les organisations ne sont pas toujours prêtes à changer pour différentes raisons.

Il est important de savoir, puisque les clients auxquels vous faites constamment des suggestions ne suivent pas toujours vos conseils. Il existe des étapes dans les préparatifs de changement des comportements.

Mais ne capitulez jamais! Poursuivez le dialogue et faites des suggestions simples pour aider votre interlocuteur à enchaîner avec une étape différente des préparatifs.

Commencez par dire que vous vous inquiétez

Voici ce que vous pouvez dire :

« Vous êtes important pour moi. Je sais que vous voulez être autonome et rester chez vous. Mais je ne veux pas que vous chutiez et que vous vous blessiez. »

« Je m'inquiète parce que plus d'un adulte sur quatre chute chaque année et que dans certains cas, ces chutes mènent à des blessures graves. »

« Il y a bien des moyens que vous pouvez prendre pour prévenir les chutes. Je tiens à vous aider. »

Parlez des moyens de prévenir les chutes

Voici ce que vous pouvez dire :

« Être actif vous aidera à prendre du mieux et à rester autonome. »

« L'activité physique permet d'améliorer l'équilibre et de prendre des forces. Vous pouvez ainsi éviter de chuter. »

« Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de revoir vos médicaments. Certains médicaments peuvent causer la somnolence ou des étourdissements et vous faire chuter. »

« Faites-vous examiner chaque année la vue par un optométriste. Il se pourrait que vous ayez besoin de lunettes ou de verres de contact neufs. »

« Améliorer la sécurité de votre logement peut vous protéger. Par exemple, tâchez de poser des tapis antidérapants dans la baignoire ou dans la douche. »

Offrez de l'aide : Voici des idées

Aidez la personne qui vous est chère à réunir tous ses médicaments et à les déposer dans un sac à apporter dans sa prochaine visite chez le médecin.

Accompagnez la personne qui vous est chère dans son examen de la vue.

Installez des rampes des deux côtés de l'escalier et des barres d'appui à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire et à côté de la cuvette des toilettes (ou recherchez quelqu'un pour le faire, par exemple un entrepreneur professionnel).

Inscrivez-vous ensemble à un cours de taï-chi : cet exercice de l'esprit et du corps Assurez-vous qu'il y a un téléphone à côté du lit ou du fauteuil préféré de la personne qui vous est chère.

Aidez à déplacer le mobilier dans le logement de la personne qui vous est chère pour qu'elle puisse se déplacer librement.

Ramassez les vêtements, les livres et les autres articles sur le sol et dans les escaliers, pour éviter que la personne qui vous est chère trébuche.

L'éducation

Nombreuses sont les personnes âgées qui ne considèrent pas que les chutes sont de graves problèmes de santé avant de connaître les statistiques ou avant qu'elles-mêmes ou quelqu'un d'autre soient victimes d'une chute.

Nombreux sont ceux qui croient que chuter est une réalité normale du vieillissement, que les chutes sont des accidents et qu'on ne peut pas les prévenir.

Vous pouvez les informer, enrichir leurs connaissances et leur proposer des idées simples sur les moyens de réduire leurs risques.

L'équipement

Il existe un vaste choix de biens d'équipement qui peuvent aider les personnes âgées dans leurs activités journalières.

Il faut utiliser à bon escient l'équipement de prévention des chutes pour qu'il soit efficace; il faut veiller à ce qu'il soit en bon état.

Signalez toutes vos inquiétudes au client, à un membre de sa famille ou à votre supérieur hiérarchique, selon le cas.

Découvrez ci-dessous quelques conseils sur les équipements courants.

Les cannes

Les cannes doivent être adaptées à la taille de la personne qui s'en sert.

Pour déterminer la bonne hauteur de la canne, il faut la tourner à l'envers et vérifier que le bout de la canne se situe au niveau du poignet.

Si vous avez lieu de croire que la canne est trop longue ou trop courte, vous pouvez en discuter avec la personne qui s'en sert et signaler vos inquiétudes à votre supérieur hiérarchique.

Vérifiez régulièrement le bout de la canne et demandez à cette personne de la remplacer.

Les marchettes

Pour être de la bonne hauteur, la marchette doit se situer au niveau du poignet.

C'est en marchant entre les pattes arrière de la marchette qu'on est le plus stable.

Encouragez les personnes âgées à se servir des freins à main de la marchette lorsqu'ils s'en servent pour se lever ou s'asseoir.

Si vous avez des inquiétudes sur les dispositifs d'aide à la mobilité dont se servent les personnes âgées, faites-en part à votre supérieur hiérarchique.

Environnement

Presque la moitié (40%) des chutes se produisent à la maison. Les chutes dans les escaliers et dans les salles de bains peuvent causer des blessures graves.

Il peut aussi y avoir des dangers dans les institutions. Les lits trop élevés, les revêtements de sol dérapants et les salles et les couloirs encombrés en sont des exemples.

Lieux publics : trottoirs glissants, fruits sur le sol des supermarchés, et ainsi de suite.

Explorer comment vous pouvez contribuer à rendre l'environnement sûr pour les personnes âgées.

Salles de bains

- 1) Aménagez des surfaces antidérapantes dans la baignoire et dans la douche.
- 2) Installez des barres d'appui en les fixant solidement à côté de la cuvette des toilettes et de la baignoire pour aider les personnes âgées à s'asseoir et à se relever.
- 3) Prévoyez au besoin un siège de toilette surélevé et un siège de bain dans la douche.
- 4) Assurez-vous qu'il n'y a pas d'eau ni d'obstacles sur le sol.
- 5) À la sortie de la baignoire ou de la douche, posez un tapis de salle de bains avec une semelle en caoutchouc.
- 6) Il faut éviter de se servir de l'huile de bain.

Escaliers

- 1) Assurez-vous que les escaliers sont bien éclairés et qu'ils sont dotés d'une surface antidérapante.

- 2) Prévoyez des mains courantes dans les escaliers.
- 3) Il faut enlever les lunettes de lecture en montant ou en descendant les escaliers.
- 4) Il ne faut pas ranger d'articles dans les escaliers.
- 5) Il faut éviter de transporter trop d'articles à la fois quand on monte ou descend les escaliers.

Dans l'ensemble du logement

- 1) Il n'y a pas de rallonge ni d'autres objets sur le sol.
- 2) Les tapis ne sont pas gondolés ni déchirés.
- 3) Les tapis sont enlevés ou collés au sol.
- 4) Tous les luminaires ont des ampoules d'au moins 60 watts.
- 5) Les articles du quotidien sont rangés à portée de la main.
- 6) Il faut ranger les articles lourds dans le bas des armoires et des tablettes.
- 7) Enfin, il faut ramasser les liquides dès qu'ils sont renversés.

Messages clés d'environnement

- 1) Les agences de soins en domicile ont souvent un formulaire d'évaluation ou un aide-mémoire sur la sécurité de l'environnement. C'est important pour la sécurité des clients et du personnel.
- 2) On peut financer des travaux d'adaptation grâce aux programmes municipaux, provinciaux ou fédéraux.

Les activités

Les bienfaits de l'activité physique pour réduire le risque de chute chez les personnes âgées sont solidement justifiés. Il s'agit de l'une des activités les plus importantes que peuvent mener les personnes âgées. Suivre les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes (65 ans et plus) peut vous aider à rester fort, sain d'esprit et autonome. Bougez tous les jours, réduisez la durée au cours de laquelle vous restez assis et dormez suffisamment.

Visitez le site de [Santé publique Ottawa](#) pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes disponibles. Cliquez sur le bouton ci-dessous pour connaître le niveau d'activité nécessaire pour réduire le risque de chute.

Vérification rapide des connaissances

Vrai ou faux : Les personnes âgées doivent faire chaque semaine un maximum de 60 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse.

Faux! Les personnes âgées doivent faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou vigoureuse par semaine, des activités de musculation au moins deux jours

par semaine, des activités qui mettent à l'épreuve le sens de l'équilibre, plusieurs heures d'activité légère, notamment en restant debout.

Quelle est la précaution la plus importante qu'une personne âgée puisse prendre pour prévenir les chutes?

- a) On ne peut rien faire pour prévenir les chutes.
- b) Suivre les lignes de conduite du Canada sur l'activité physique et faire des exercices de musculation et d'équilibre deux fois par semaine.
- c) Prendre seulement des douches, et non des bains
- d) Porter des pantoufles chez soi.

Suivre les lignes de conduite du Canada sur l'activité physique et faire des exercices de musculation et d'équilibre deux fois par semaine! Les bienfaits de l'activité physique pour réduire le risque de chuter chez les personnes âgées sont largement justifiés.

Les vêtements et les chaussures

Les vêtements ne doivent pas entraver les mouvements.

Les personnes âgées doivent avoir une bonne paire de chaussures à talons plats de la bonne pointure.

Il faut éviter de porter les chaussures lâches comme les gougounes et certains modèles de sandales.

La gestion de la santé

On sait que de nombreux problèmes médicaux contribuent au risque de chuter. Toutefois, on peut réduire ou éliminer nombre de ces risques lorsqu'ils sont bien évalués et traités. Les personnes âgées doivent subir à intervalles réguliers des examens physiques et déclarer tous les nouveaux symptômes. Exemples : étourdissements et léthargie.

Il faut signaler toutes les chutes ou quasi-chutes à un professionnel de la santé.

Il faut discuter de toutes les chutes qui permettent de dépister les facteurs de risque et donner des conseils pour les prévenir.

Encourager les tests de vision

Un examen annuel de la vue permet de détecter et de traiter rapidement les troubles de la vue et de cerner les besoins en verres correcteurs.

Réaliser un examen des médicaments

Les personnes âgées absorbent et transforment moins efficacement les médicaments. Les doses sont parfois trop fortes et les personnes âgées ont des réactions contraires ou des effets secondaires négatifs.

Un examen des médicaments chaque année ou lorsqu'on commence à prendre de nouveaux médicaments permet de contrer les interactions médicamenteuses, les effets secondaires et de bien gérer l'état de santé.

Le type de médication peut aussi causer des problèmes. Par exemple, les somnifères et les antidépresseurs sont des groupes de médicaments connus pour augmenter le risque de chuter. Les médicaments peuvent fragiliser le jugement, la vigilance, la coordination et l'équilibre.

Souvent, les personnes âgées ne pensent pas que les médicaments sont des facteurs de risque pour les chutes.

Pour les aider à gérer leurs médicaments, encouragez-les :

- à toujours se rendre dans la même pharmacie;
- à utiliser des dosettes ou des emballages alvéolaires;
- à rapporter les médicaments expirés ou non-utilisés à la pharmacie;
- en tenant une liste à jour des médicaments, dont les vitamines, les médicaments en vente libre et les suppléments à base d'herbes.

Informez sur l'alimentation saine

- 1) Suivez le Guide alimentaire canadien et mangez chaque jour différents aliments.
- 2) Mangez beaucoup de légumes et de fruits.
- 3) Consommez des aliments protéinés.
- 4) Choisissez les aliments à grains entiers.
- 5) Buvez plutôt de l'eau.
- 6) Ne sautez pas de repas. Vous risquez de ressentir une faiblesse et des étourdissements.
- 7) Consommez chaque jour différents aliments riches en calcium et consultez votre professionnel de la santé sur les suppléments de vitamine D pour fortifier vos os.
- 8) Pour en savoir plus sur la nutrition des personnes âgées, consultez le site Web Découvrez les aliments.

Les règles de l'art

Étant donné le nombre de facteurs de risque pour les chutes, les stratégies de prévention des chutes à envisager sont nombreuses.

Pour avoir des résultats, il est nécessaire d'adopter plusieurs stratégies. Le modèle de prévention des chutes CEEAVG regroupe les règles de l'art sur les moyens de prévenir les chutes chez les personnes âgées.

Achèvement du cours

Bravo !

Vous venez de compléter ce cours d'apprentissage en ligne sur la prévention des chutes chez les personnes âgées.

Les ressources de Santé publique Ottawa sont disponibles dans la section Ressources dans le coin supérieur droit de ce lecteur multimédia. Vous pouvez télécharger et imprimer ces documents.

Merci de votre attention!

Coordonnées

[Santé publique Ottawa](#) (Français)

[Santé publique Ottawa](#) (Anglais)

613-580-6744

TTY/ATS: 613-580-9656

Ressources complémentaires

[Rapport de surveillance sur les chutes chez les aînés au Canada](#)

[Chutes chez les aînés au Canada : Deuxième rapport](#)

[Découvrez Les Aliments](#)

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes \(âgés de 65 ans et plus\)](#)

[Vieillesse et aînés — Publications pour le grand public](#)

[Santé Publique Ottawa – Ressources](#)

[Mois de la prévention des chutes](#)

[Chutes chez les aînés](#)