



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



PREVENTION DES CHUTES

AGENDA

INTRODUCTION

FACTEURS DE RISQUE DES CHUTES

CONSEQUENCES DES CHUTES

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

CONCLUSION



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family

Prevention des chutes

INTRODUCTION



INTRODUCTION

Les chutes, sont une **cause majeure de blessures et de décès dans de nombreux pays**. De ce fait la prévention des chutes est donc devenue une priorité de santé publique pour **l'organisation mondiale de la santé (OMS)**.

Au Canada, l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), indique qu'environ **1 Canadien sur 3 âgé de 65 ans et plus subit une chute chaque année**.

INTRODUCTION

Les chutes peuvent entraîner des fractures, des hospitalisations, et parfois des décès, en plus d'avoir un impact majeur sur la qualité de vie.

Dans cette présentation nous allons aborder les sujets suivants:

Les facteurs de risque de chute

Les conséquences des chutes

Les stratégies de prévention des chutes

FACTEURS DE RISQUE DES CHUTES

Les facteurs de risque peuvent être regroupés en plusieurs catégories :

Physiques : troubles d'équilibre, faiblesse musculaire, troubles de la vue, troubles neurologiques, conditions médicales (démence, l'hypotension orthostatique, maladies cardiaques...)

Environnementaux : obstacles, sols glissants, éclairage insuffisant.

FACTEURS DE RISQUE DES CHUTES

Comportementaux : manque d'activité physique, consommation de médicaments (ex : sédatifs, antihypertenseurs).

Psychologiques : peur de tomber, dépression, anxiété.

Médicaments : Certains médicaments, comme les sédatifs ou les tranquillisants, augmentent les risques de chutes.

CONSEQUENCES DES CHUTES

- **Fractures** : Notamment les fractures de la hanche et du poignet, qui peuvent nécessiter une chirurgie et un long processus de réhabilitation.
- **Perte d'indépendance** : Après une chute, de nombreuses personnes âgées peuvent perdre leur indépendance, devenant dépendantes de soins à long terme.
- **Santé mentale** : Les chutes peuvent entraîner de la peur et de l'anxiété, augmentant le risque d'isolement social et de dépression.

CONSEQUENCES DES CHUTE

Coûts économiques :

Ces coûts comprennent les hospitalisations, les traitements médicaux et les soins de réadaptation nécessaires après une chute. Les chutes sont responsables de 85 % des hospitalisations liées à des blessures chez les aînés et de 95 % de toutes les fractures de la hanche.

De plus, plus du tiers des personnes âgées hospitalisées à la suite d'une chute sont prises en charge par un établissement de soins de longue durée à leur sortie de l'hôpital



CONSEQUENCES DES CHUTE

Coûts économiques :

. La durée moyenne d'hospitalisation pour une personne âgée suite à une chute est de 10 jours de plus que pour celles admises pour toutes causes confondues.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES





STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

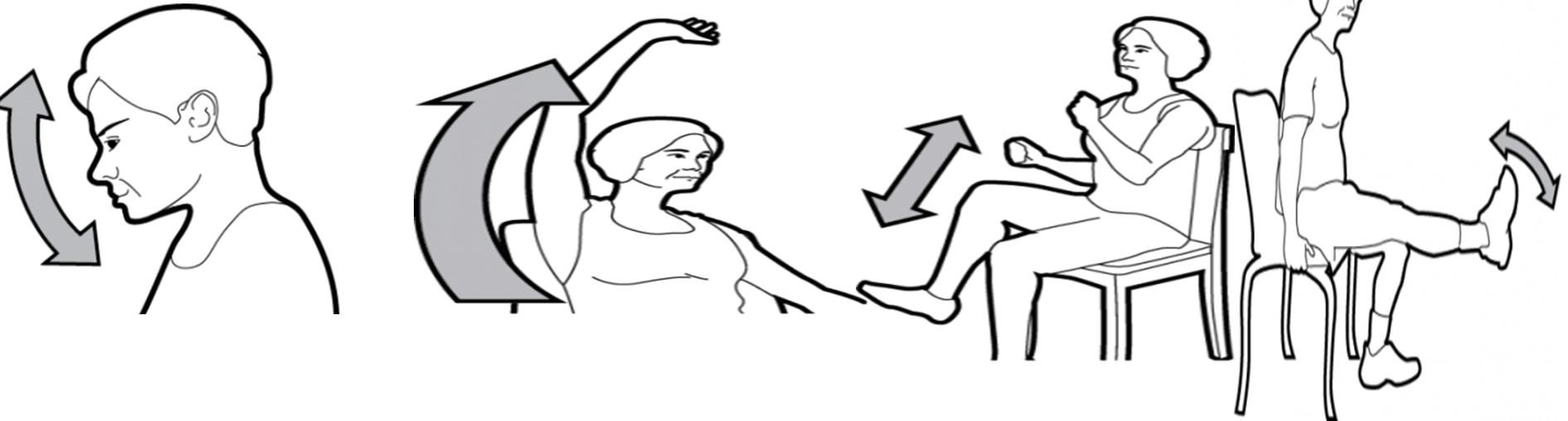
1 Exercices physiques et renforcement musculaire

Faire de l'activité physique tous les jours demeure la meilleure façon d'éviter les chutes.

Les exercices de renforcement musculaire: les squats et les exercices de flexion, des exercices de résistance, les exercices d'équilibre réduisent considérablement le risque de chutes chez les personnes âgées.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

1 Exercices physiques et renforcement musculaire





STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

2 Évaluation médicale :

Un examen médical régulier, y compris des tests d'équilibre et des évaluations de la vue, peut aider à détecter les facteurs de risque avant qu'une chute ne survienne.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :

Une autre approche pour prévenir les chutes repose sur l'optimisation des traitements médicaux.

Médicaments et interactions médicamenteuses : Des études récentes ont montré qu'un nombre important de chutes sont liées à des médicaments, notamment les sédatifs, les antidépresseurs ou les antihypertenseurs.

Revue régulière des prescriptions pour identifier et ajuster les médicaments susceptibles de causer des étourdissements ou des chutes.



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :

Vitamine D et calcium : L'insuffisance en vitamine D a été identifiée comme un facteur de risque majeur des chutes. Des recherches ont montré qu'une supplémentation en vitamine D et calcium peut aider à renforcer les os et à prévenir les fractures.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :

Attention : médicaments!

- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels sont les effets secondaires possibles de vos médicaments.
- Lisez bien les instructions afin que vous sachiez quelles pourraient être les réactions avec d'autres médicaments.
- Si vos médicaments causent des étourdissements et de la somnolence, prévoyez vos activités en conséquence pour éviter les chutes.



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :

Attention : médicaments!

Ne mélangez pas l'alcool et les médicaments. Consommé seul ou combiné à des médicaments, l'alcool peut entraîner des chutes.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :

Les aides fonctionnelles



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :

Les aides fonctionnelles

- Ne soyez pas gêné d'utiliser les appareils d'aide fonctionnelle. Ils sont conçus pour vous garder sain, sauf et actif.
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Pensez à utiliser une marchette ou une canne. Si vous utilisez une canne, assurez-vous qu'elle est de la bonne hauteur et qu'elle est munie d'un embout en caoutchouc.



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

3 Gestion des médicaments :

Les aides fonctionnelles

Il est important de porter des chaussures adéquates. Des chaussures confortables qui supportent bien le pied peuvent vous éviter de faire une chute.

Renseignez-vous au sujet d'autres aides fonctionnelles ou gadgets qui peuvent vous faciliter les tâches et assurer votre sécurité.

Utilisez-les!



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

4 Amélioration de l'environnement domestique :

Des recherches récentes ont mis en évidence l'importance de l'aménagement du domicile pour prévenir les chutes.

- **Éclairage optimisé dans toutes les pièces:** L'amélioration de l'éclairage dans les maisons peut réduire le risque de chutes.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Salle de bain



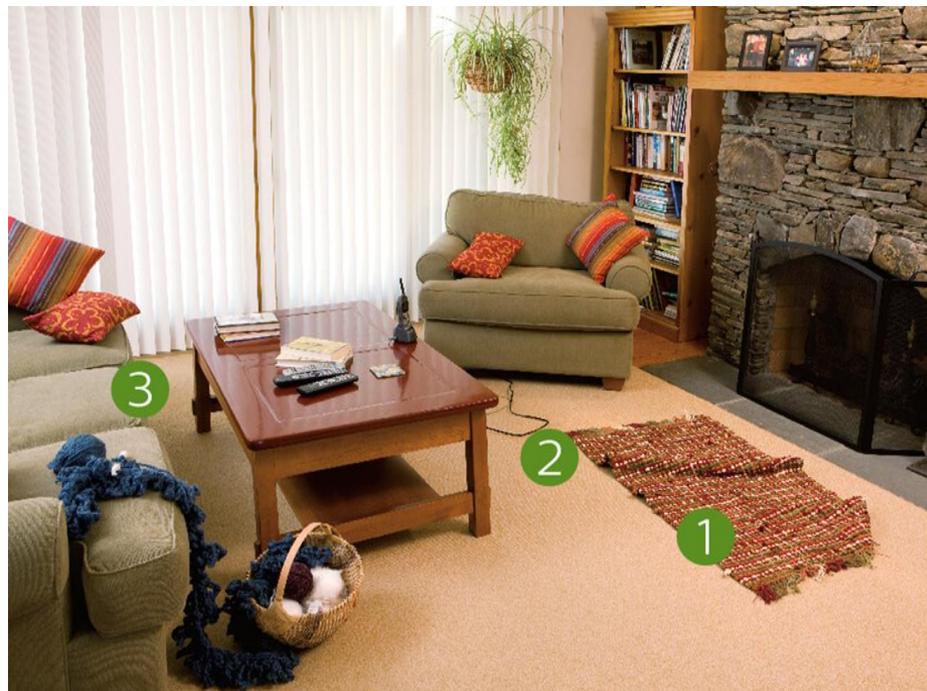
STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Salle de bain

- Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant.
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien ancrées.
- Utilisez un siège de toilette surélevé et un siège de bain dans la douche, si vous en avez besoin.
- Essayez immédiatement les buées d'eau ou les déversements sur le plancher.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Salon et chambre à coucher





STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle.
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre.
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.
- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé.



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Salon et chambre à coucher

Les petits tapis et les carpettes « volantes » risquent de vous faire trébucher. Débarrassez-vous-en ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants.

Levez-vous lentement du lit ou de votre chaise pour éviter les étourdissements.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Cuisine





STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès.
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas.
- Utilisez un escabeau stable avec une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés.
- Essayez toujours immédiatement les liquides renversés.



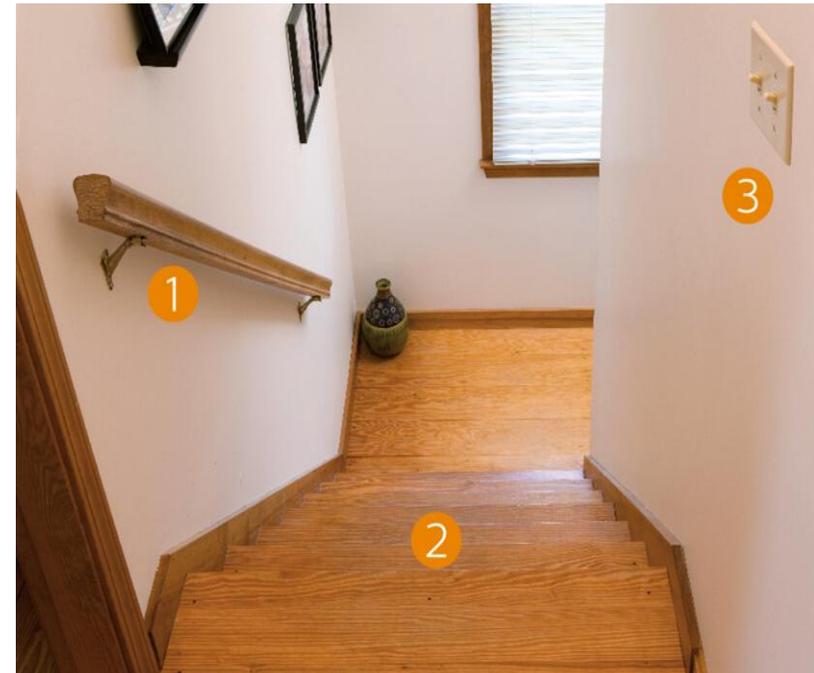
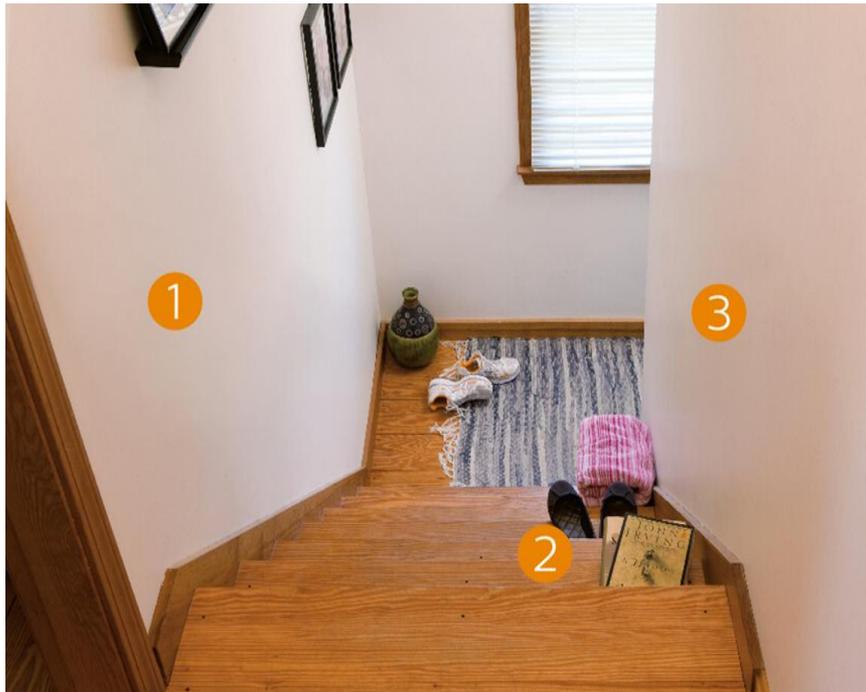
STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Cuisine

- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

4 Amélioration de l'environnement domestique :





STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

4 Amélioration de l'environnement domestique :

Escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés.
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier.
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers.
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chutes.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Extérieur





STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, et libres de neige, de glace et de feuilles.
- Gardez votre entrée bien éclairée.
- Rangez les outils de jardinage comme les tuyaux d'arrosage et les râteaux lorsque vous ne les utilisez pas.

N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

Les interventions pour améliorer la **sécurité de la maison**, telles que l'installation de barres d'appui dans la salle de bain et près des escaliers, l'élimination des obstacles ou la pose de tapis antidérapants, **peuvent sauver des vies.**



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

5 Éducation et sensibilisation : Des campagnes de sensibilisation et des programmes d'éducation, comme « La semaine de prévention des chutes », sont essentiels pour informer la population sur les risques et les comportements préventifs.

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

6 Programmes de prévention et éducation

Les campagnes de sensibilisation et les programmes d'éducation peuvent également jouer un rôle essentiel.

- Programmes communautaires : Des études sur des programmes communautaires, comme ceux proposés par les hôpitaux ou les maisons de retraite, montrent que la participation active à des sessions d'information et d'exercice réduit significativement les risques de chutes.
- Éducation des soignants et des familles : Informer les proches et les soignants sur les bonnes pratiques de

STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

7 Technologie et innovation

Les technologies récentes ont également un impact important sur la prévention des chutes.

- **Capteurs et dispositifs de surveillance** : Des capteurs portables et des dispositifs de surveillance comme les montres connectées ou les capteurs intégrés aux chaussures peuvent détecter les mouvements suspects et alerter les proches ou les soignants en cas de chute imminente.



STRATEGIES DE PREVENTION DES CHUTES

7 Technologie et innovation

- Applications de prévention des chutes : Des applications mobiles permettent de suivre l'activité physique et l'équilibre des individus. Par exemple, des applications qui proposent des exercices personnalisés et surveillent les progrès des utilisateurs dans la prévention des chutes.



CONCLUSION

La prévention des chutes est un **défi important**, mais avec des stratégies ciblées, des interventions appropriées et un environnement sûr, il est possible de réduire les risques de chutes et leurs conséquences.

La collaboration entre les professionnels de santé, les collectivités et les individus est essentielle pour un avenir plus sûr pour tous les Canadiens.



CONCLUSION

Références et ressources
Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) - www.cihi.ca
Santé Canada - www.canada.ca/fr/sante-canada
Programme canadien de prévention des chutes - www.fallprevention.ca
Association canadienne des ergothérapeutes - www.caot.ca



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca