

N°2 – ZOOM sur les chutes

Septembre 2017

L'essentiel

On estime qu'environ un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus, vivant à domicile chutent chaque année. Cette proportion augmente avec l'âge et les femmes sont quasiment deux fois plus nombreuses à chuter que les hommes.

Les chutes des aînés **engendrent un nombre conséquent d'hospitalisations et la fracture de la hanche en est un motif important**. La chute a également des conséquences physiques et psychologiques : diminution de la mobilité, perte de confiance en soi, limitation des activités quotidiennes et action du déclin des capacités fonctionnelles, mise en péril du maintien à domicile.

Enfin, elles constituent la **principale cause de décès par traumatisme dans cette population**.

La chute est souvent un sujet tabou, symbole du vieillissement, et de la dépendance. Pourtant **en parler, c'est permettre la mise en place d'actions de prévention** qui ont fait la preuve de leur efficacité en termes de réduction des chutes, de réduction du nombre d'hospitalisations et de limitation de la perte d'autonomie fonctionnelle.

La parole à

Catherine JAMET, infirmière libérale à Annecy le Vieux.

« Pour les personnes âgées qui deviennent de moins en moins mobiles, nous pouvons donner des conseils : pour prendre une canne, concernant leur alimentation ... pour éviter les chutes. Seulement nous sommes souvent informés par la famille après que la personne soit tombée.

Souvent, quand il y a une chute, c'est le signe de quelque chose de plus grave, cela peut révéler un vrai problème de santé, de dénutrition, de diabète, de traitements ... Alors la chute peut être vue comme un « révélateur positif ». On peut alors mettre des actions en place, une visite chez le médecin, des examens, adapter le logement ...

La chute peut également avoir un impact très négatif, lorsque la personne était déjà trop diminuée. Alors, elle ne s'en remet pas ou très difficilement.

Pour prévenir les chutes, nous essayons de contacter différents professionnels, le médecin traitant, l'ergothérapeute, ou un prestataire de service pour aménager le domicile ... Un interlocuteur unique nous aiderait à pouvoir répondre, rapidement et globalement. »

En pratique

En cas de chute « grave » (douleur importante, suspicion de fracture ...), il est recommandé de s'adresser à un service d'urgences **en appelant le 15**.

En cas de chute, même sans gravité, il faudra **consulter le médecin traitant**.

Pour éviter les chutes, il est possible de **repérer les personnes âgées à risque** et de leur proposer différentes stratégies ciblant plusieurs facteurs et impliquant plusieurs intervenants, tant du secteur sanitaire (médecin, pharmacien, infirmier, aide-soignant) que du secteur médico-social (aide à domicile, assistant social).

Une approche globale de la personne âgée est nécessaire. On doit ainsi prendre en compte :

- l'état de santé de la personne : troubles de l'équilibre, diminution de la mobilité, faiblesse musculaire, pathologies aiguës et chroniques ;
- les comportements : prise médicamenteuse (automédication, utilisation de 4 médicaments ou plus), alimentation insuffisante ou inadéquate, prise de risque, peur de tomber ;
- l'environnement : au domicile et à l'extérieur.

Quelques exemples d'action de prévention :

- adapter des chaussures peu sécurisantes,
- enrichir une alimentation trop pauvre en protéines,
- participer à un Atelier d'Equilibre collectif...

Pour en savoir plus ...

- ✓ Plateforme de Prévention des Chutes - Activité Equilibre des Séniors

www.filiere-gerontologique-74-01.com/Actualites/Activite-Equilibre-Seniors-Plateforme-Prevention-Chutes

- ✓ Identifier les personnes à risque et réaliser une évaluation plus approfondie, destiné aux professionnels de santé : *Référentiel de bonnes pratiques en prévention des chutes* www.inpes.sante.fr

- ✓ Conseils pour l'adaptation du domicile https://www.metamorphouse.info/PDF/ANAH_vieillir-chez-soi.pdf

- ✓ Alimentation et exercices physiques : www.pourbienvieillir.fr/bonne-journee-bonne-sante