

Tomber n'est pas une fatalité, prévenir les chutes est possible.

Un travail de prévention efficace permettra d'éviter de « tomber » dans la dépendance

Pour un travail de prévention efficace : évaluer les facteurs de risque de chacun.

Pour cela, nous utilisons des tests d'équilibre.



Conseils

- > Enlever tapis et meubles encombrants.
- > Attention aux sols glissants.
- > Bien éclairer les lieux de passage.
- > Sécuriser la salle de bain et les toilettes.
- > Se chausser confortablement sans talons et sans semelles glissantes.
- > Utiliser si besoin une canne ou un déambulateur.
- > Faire contrôler la tension, la vision, l'équilibre.
- > Avoir une alimentation équilibrée.
- > Si possible maintenir une activité physique adaptée régulière telle que la marche.



PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES AGÉES

Les chutes et leurs conséquences

Définition :

Par chutes accidentelles on entend le fait de tomber au sol de façon inopinée, non contrôlée par la volonté.

Quelques chiffres :

- 2 Millions de personnes font une chute chaque année
- La moitié des chutes n'occasionne que des blessures mineures
- 25 % de celles-ci donnent des troubles graves avec hospitalisation
- De nombreuses personnes âgées ne récupèrent jamais complètement de leurs blessures



Les facteurs de chute

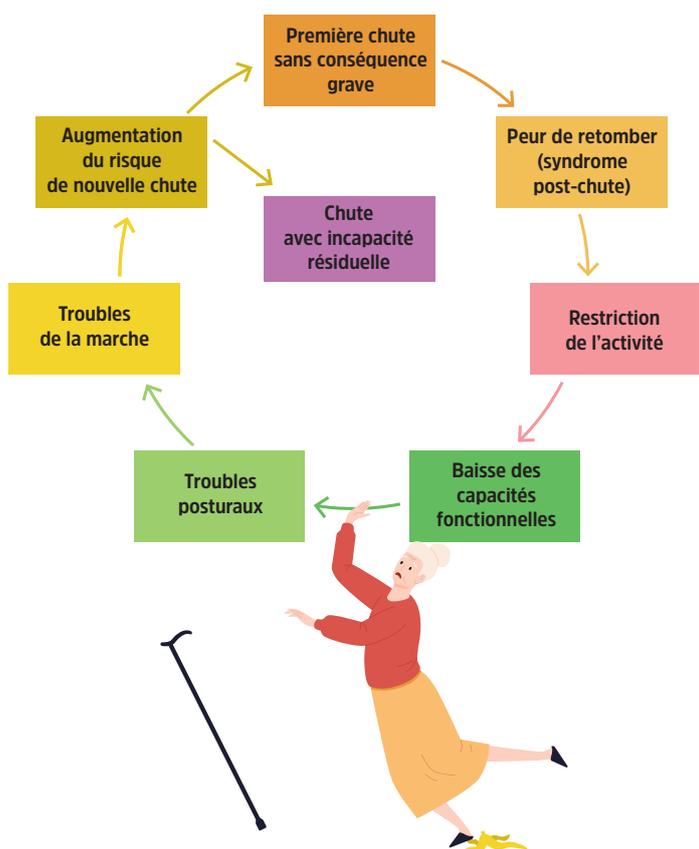
Quelques remarques :

- Le vieillissement : processus physiologique continu très hétérogène, variable selon les individus.
- Le risque de chute n'est pas en rapport avec l'âge chronologique.
- Les observations montrent que les capacités d'adaptation au risque déclinent régulièrement avec l'avancée en âge, de la personne âgée active et dynamique, à la personne âgée dépendante.



Conséquences : Chutes accidentelles.

Installation du cercle vicieux qu'est le syndrome post-chute



Les 3 principaux facteurs de risque de chute bien identifiés

1 Facteurs biologiques
(facteurs intrinsèques)

2 Facteurs liés au comportement
(facteurs extrinsèques)

3 Facteurs environnementaux
(facteurs extrinsèques)



1 facteurs biologiques (facteurs intrinsèques)

- Sexe et âge
- Pathologies spécifiques : ostéoporose, arthrite
- Troubles locomoteurs et neuro-musculaires :
 - manque d'équilibre ou démarche mal assurée (trouble de la marche),
 - faiblesse des membres inférieurs,
 - préhension manuelle réduite,
 - proprioception diminuée,
 - problèmes de pieds
- Acuité visuelle et/ou auditive diminuées
- Prise de médicaments : psychotropes, polymédication
- Limitations des activités de la vie quotidienne, mobilité réduite, antécédents de chute



2 facteurs liés au comportement (facteurs extrinsèques)

- Activités à risque : grimper (escabeau par exemple)
- Chaussures inadéquates
- Mauvaise utilisation des aides techniques (cane, déambulateur)
- Sédentarité
- Dépression
- Mauvaise alimentation
- Abus d'alcool
- Mélange de médicaments sans suivi médical approprié
- Peur de retomber



3 facteurs environnementaux (facteurs extrinsèques)

Habitat mal adapté (escalier dangereux, terrain inégal, absence de pente douce)

- Aménagement intérieur mal conçu, inapproprié
- Mobilier inadapté (lit trop bas, toilettes trop basses, pas de main courante)
- Présence d'obstacles (tapis, encombrement, trottoir)
- Éclairage insuffisant, manque de contraste
- Surfaces inégales ou glissantes

