

## PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES DE 65 ANS ET PLUS

*Ann Gaumond, infirmière, étudiante en sciences infirmières, 2019*

### LA PROBLÉMATIQUE

#### L'ampleur du problème

Le problème que représente les chutes chez les aînés au Canada est extrêmement important. En effet, chaque année, 30% des aînés sont victimes de chutes (MSSS, 2016). Les chutes sont les principales causes de blessures des personnes âgées et responsables de 85% des d'hospitalisation de cette clientèle (Morin, 2016).

#### Causes et conséquences des chutes :

Les causes des chutes chez les personnes âgées sont très nombreuses et variées. On retrouve parmi celles-ci l'âge, les maladies aiguës et chroniques, les composantes liées à un environnement non sécuritaire (encombrement, glace à l'extérieur, escaliers), les comportements téméraires des aînés (monter sur une chaise), etc. (Voyer, 2013).

Les chutes sont à l'origine de multiples conséquences négatives sur les personnes âgées (blessures, décès, perte d'autonomie, syndrome post-chute, etc.) ainsi que sur le système de santé (hospitalisations, coûts, etc.) (Voyer, 2013). À la lumière de ces statistiques et de ces faits, il est clair que la prévention des chutes chez les personnes âgées constitue une priorité sociale.



Image du domaine public.  
Repérée à Pixabay.com

### PROGRAMME DE PRÉVENTION

#### Programme de prévention



Image du domaine public. Repérée à Pexels.com

Bien que plusieurs programmes de prévention des chutes aient déjà été mis sur pied par le système de santé (PIED, VIEACTIVE, IMP, ÉquiLIBRE, etc.) (INSPQ, 2018), les chutes chez les personnes âgées représentent toujours un enjeu important.

Les programmes de prévention des chutes doivent avoir comme but commun de diminuer le nombre de chutes vécues par les aînés chaque année ainsi que les conséquences qu'elles engendrent. Accroître les connaissances des aînés concernant le risque de chute, les emmener à prendre conscience de l'importance de prévenir les chutes au quotidien ainsi que de les encourager à prendre les moyens à leur disposition pour éviter les chutes sont des objectifs à inclure dans un programme de prévention.

### LA PROFESSION INFIRMIÈRE DANS LA PRÉVENTION DES CHUTES

#### Rôle des infirmiers et infirmières

Le rôle des infirmiers et infirmières concernant la prévention des chutes chez les personnes âgées doit prendre place dans le but de diminuer les chutes et les conséquences y étant rattachées.

Le rôle des professionnels de la santé au cœur de l'enjeu que représente les chutes sont à 3 niveaux:

- Promouvoir les saines habitudes de vie;



- Faire le dépistage précoce des aînés à risque de chute,
- Diriger la clientèle vers des ressources appropriées.

## Recommandations pour la pratique infirmière

La prévention des chutes auprès des personnes âgées doit d'abord faire l'objet d'une analyse des besoins de la clientèle. Rencontrer et questionner son public cible pour développer une intervention est une étape cruciale afin d'offrir des formations adaptées. Il faut mieux comprendre ce que les aînés savent déjà et ce qu'ils aimeraient apprendre pour qu'ils se sentent concernés par des activités de prévention.

## Composantes à inclure dans un programme de prévention des chutes :

### Environnement sécuritaire (Voyer, 2013) :

- Éliminer les tapis au sol, ne pas laisser des objets traîner (décorations, fils électriques), dégager les zones de circulation;
- S'assurer d'un bon éclairage de la pièce;
- Avoir des barres d'appui pour le bain et la toilette ainsi que des ridelles de lit au besoin.

### Saines habitudes de vie (OPPQ, 2018) :

- Avoir une bonne alimentation (3 repas par jour et des collations au besoin);
- Bien s'hydrater;
- Rester actif selon sa tolérance (faire des exercices, sortir de chez soi et participer aux activités).

### Les accessoires de marche (marchette, canne, déambulateur) (Croix-Rouge, 2019) :

- Assurent un meilleur équilibre lors des déplacements;
- Diminuent la fatigue des membres inférieurs lors de la marche;
- La hauteur de l'accessoire doit être bien ajustée au poignet de l'utilisateur.

### Attention aux médicaments pouvant augmenter le risque de chutes (Voyer, 2013) :

- Benzodiazépines, narcotiques et antidépresseurs;
- Antihypertenseurs et diurétiques.

### L'hypotension orthostatique (Morin, 2016) :

- S'asseoir de 1 à 2 minutes sur le bord du lit avant de se lever;
- Porter des bas supports adaptés.



Image du domaine public.  
Repérée à svgsilh.com

## RÉFÉRENCES

- Croix-Rouge Canadienne. (2019). Soins à domicile et soins de santé au Canada. Instructions du programme HELP Repéré à <https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/soins-a-domicile-et-soins-de-sante-au-canada/instructions-du-programme-help>
- Institut national de santé publique du Québec. (2018). Prévenir les chutes chez les aînés vivant à domicile : Volet communautaire, Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Repéré à [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/chutes-aines/depliant\\_pied.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/chutes-aines/depliant_pied.pdf)
- Ministère de la santé et des services sociaux. (2016). Vous POUVEZ éviter les chutes! Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/vous-pouvez-eviter-chutes.html>
- Morin, D. M. (2016). « Tomber vieux! » Les chutes chez la personne âgée : Un défi à relever! CISSS Chaudière-Appalaches. Repéré à [https://www.ciassca.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/professionnels/prevention\\_promotion/pratique\\_clinique\\_preventives/levismetro\\_le\\_s\\_chutes\\_18nov2016\\_Morin\\_VP.pdf](https://www.ciassca.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/professionnels/prevention_promotion/pratique_clinique_preventives/levismetro_le_s_chutes_18nov2016_Morin_VP.pdf)
- Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec. (2018). Comment réduire le risque de chutes chez les personnes âgées? Repéré à <https://oppq.qc.ca/blogue/reduire-risque-de-chute-chez-les-personnes-agees/>
- Voyer, P. (2013). Soins infirmiers aux aînés en perte d'autonomie (2). Québec, Canada: Éditions du nouveau pédagogique (ERPI).