

L'évaluation du risque de chutes

Au fur et à mesure du vieillissement, les chutes deviennent plus fréquentes et elles figurent parmi les premières causes d'hospitalisation. L'évaluation et l'intervention deviennent de plus en plus imbriquées et font appel à l'interdisciplinarité. En fonction des étapes du vieillissement, on adapte des stratégies spécifiques :

- Personnes âgées en bon état de santé vivant à domicile : encouragement à poursuivre l'activité physique.
- Personnes âgées fragiles ou en institution : programme d'intervention avec apprentissage du relever ; aménagement de l'habitat et mise en place de système de téléalarme.
- Personnes âgées dépendantes vivant en institution : prise en charge des polyopathologies et des démences (Alzheimer), remise en question des contentions éventuelles. Cependant, des stratégies communes à toutes les étapes doivent être mises en oeuvre. Ces dernières demandent une coordination efficace entre les intervenants.
- Correction des déficits neurosensoriels.
- Surveillance accrue des pieds (chaussage et soins).
- Conseils nutritionnels et correction des déficits.
- Mesures préventives et/ou curatives de l'ostéoporose ; vitamine D pour les personnes confinées.
- Recherche et correction des facteurs de risques médicamenteux.



Plus d'infos

- Des recommandations pour prévenir les chutes : www.has-sante.fr
- Un référentiel de bonnes pratiques pour la prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile ; sur les accidents de la vie courante ; une brochure à télécharger qui fait le point sur le besoin d'aménagement de la maison ; un document à télécharger pour garder son équilibre après 60 ans sur : www.inpes.sante.fr
- Le site de la Fédération Soliha – solidaires pour l'habitat : www.soliha.fr
- Le site de l'Agence nationale de l'habitat : www.anah.fr
- Site de Calyxis, centre de ressources dédié à la prévention des risques à la personne ; animations notamment dédiés aux seniors leur permettant d'appréhender tous les risques de la maison afin de mieux les prévenir : www.calyxis.fr
- Fédération ALDS (Association Locale Développement Sanitaire). Un ensemble de services pour le maintien à domicile. www.alds.org

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Septembre 2016 - Crédit photos : Getty Images - Fotolia.

Généralités

Une cause de mortalité à ne pas négliger

Les chutes sont la première cause de décès accidentel chez les plus de 65 ans. Près de 10 000 personnes de plus de 65 ans décèdent à la suite d'une chute tous les ans en France. Un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans et la moitié des personnes âgées de plus de 85 ans font une ou plusieurs chutes par an. Il faut aussi savoir que 40% des patients hospitalisés pour une chute seront ensuite orientés vers une institution spécialisée.

Les facteurs de risques de chutes liées à l'environnement extérieur

- Les revêtements de sols mouillés ou glissants, les tapis, les objets qui traînent.
- Une marche isolée, mal éclairée, des escaliers mal conçus, sans rampe...
- La salle de bain, lieu dangereux par son humidité.
- L'accès à des meubles en hauteur ou les travaux ménagers nécessitant un escabeau ou une échelle.
- La présence d'animaux domestiques.
- Urbanisme : trottoir, dénivellation, escalator...

Liées à la personne

- Troubles de l'équilibre, de la marche et diminution de la force musculaire.
- Troubles de la vision, de l'audition, du sommeil.
- Troubles neurologiques, cardiovasculaires.
- Altération des fonctions cérébrales : confusion, démence, alcoolisme.
- Prise de médicaments (nombre, dosage, association).
- Habillement : vêtements trop longs ou trop étroits, chaussures non adaptées...
- Facteurs psychologiques : peur de rechuter ; l'appréhension amplifie le risque.

Agir sur l'environnement

- Dégager les espaces de circulation. Attention aux fils en tout genre et à celui du téléphone. Retirer les appuis instables, les tapis et les objets encombrants.
- Vérifier la stabilité des chaises et des fauteuils. Ils doivent posséder une assise haute et rigide ainsi que des accoudoirs.
- La lampe de chevet doit éclairer suffisamment la chambre pour les déplacements nocturnes ; l'interrupteur doit être accessible et le plus lumineux possible.
- Installer une barre d'appui dans les toilettes ainsi qu'un réhausseur.
- Placer un tapis antidérapant dans la douche et la baignoire et poser une barre d'appui pour en faciliter l'accès.
- Disposer d'une pince de préhension pour éviter de se baisser, de perdre l'équilibre et de tomber.
- Placer un téléphone sur la table de chevet et coder si possible les numéros d'urgence.
- Penser à porter des chaussures qui tiennent bien les chevilles, avec des semelles antidérapantes. Éviter les lacets et préférer une ouverture facile de type velcro.
- Placer une chaise devant le lavabo.

Apprendre à tomber : moins dure sera la chute

Des «Ateliers Équilibre» sont proposés aux personnes âgées de plus de 60 ans par les caisses d'Assurance Maladie.

Ils visent à apporter aux participants des conseils pratiques pour éviter les chutes et à les encourager à pratiquer une activité physique douce. Ils sont animés par des professionnels formés à cet effet. Aucune qualité physique n'est requise ; il faut juste franchir le pas en s'y inscrivant pour reprendre confiance en soi et retrouver ses réflexes.

Pour bien vieillir chez soi

- De nombreux services tels que l'aide, les soins ou encore la livraison de repas à domicile, sont à votre disposition. Pour connaître les démarches à suivre afin d'en bénéficier, adressez-vous au service social de votre mairie ou à votre centre communal d'action sociale (CCAS) qui vous guidera selon vos besoins.
- Pour améliorer le confort et la sécurité de votre habitat, les travaux d'entretien et d'amélioration de votre domicile peuvent faire l'objet d'une demande de financement auprès de votre caisse de retraite ou de l'Agence nationale de l'habitat.
- Pour vous conseiller au mieux dans vos démarches pour obtenir ces aides, mais aussi sur la meilleure manière d'adapter votre logement, contactez la fédération Soliha, premier acteur associatif du secteur de l'amélioration de l'habita
- La caisse régionale d'assurance maladie et votre caisse primaire d'assurance maladie sont aussi à même de vous renseigner.

LE CHECK-UP DU LOGEMENT

Le désir de chacun est de pouvoir vieillir chez soi et éviter autant que possible la dépendance, la perte d'autonomie, pour ne pas aller en institution. Faites le point sur l'aménagement de votre logement.

La circulation dans les différentes pièces

- Les lieux de passage sont-ils dégagés de tout obstacle ?
- Existe-t-il des fils (électriques ou de téléphone) qui entravent le passage ?

Les revêtements de sol

- Les tapis sont-ils bien fixés au sol ?
- Le fond de la douche ou de la baignoire dispose-t-il d'un tapis antidérapant ?
- La plupart des pièces sont-elles équipées de moquette ?

Les points d'appui

- Les escaliers sont-ils équipés de rampes ?
- La salle de bains et les W/C disposent-ils de barres d'appui ?

Les rangements

- Les rangements sont-ils accessibles et à portée de main ?
- Possédez-vous un escabeau stable et de faible hauteur ?

L'éclairage

- Existe-t-il des zones d'ombre dans les pièces ?
- Les ampoules sont-elles assez puissantes (75 ou 100 watts) ?

Le jardin

- Est-il bien rangé ?
- L'échelle est-elle stable et de faible hauteur ?
- Y-a-t-il des obstacles sur le chemin ?

