

Les chutes chez les aînés : prévention Les chutes constituent le plus grand risque à la santé pour les aînés Seniors Falls Can Be Prevented

Saviez-vous que... ?

- Un tiers des aînés de 65 ans et plus font au moins une chute par année.
- Les chutes viennent au premier rang des causes de blessures et au sixième rang des causes de décès chez les aînés.
- Au Canada, les frais médicaux consécutifs aux blessures subies par les personnes âgées qui ont fait une chute s'élèvent à environ 3 milliards de \$ par année.
- La probabilité de chute nécessitant l'hospitalisation est 3 fois plus élevée pour les femmes que pour les hommes.
- Dans 40 pour cent des cas de chute nécessitant l'hospitalisation, une fracture de la hanche est en cause.
- La moitié des gens qui subissent une fracture de la hanche ne retrouvent jamais le niveau de fonctionnement qu'ils avaient avant.
- Près de la moitié des admissions aux établissements de soins prolongés font suite à une chute.
- La plupart des chutes se produisent alors que la personne âgée est chez elle, vaquant à ses occupations quotidiennes. Près de 40 pour cent, toutefois, se produisent à l'extérieur et dans des lieux publics.
- Les chutes sont généralement dues à un concours de facteurs tels que la perte d'équilibre, les effets secondaires des médicaments, une vue affaiblie, un manque de mobilité et les dangers présentés par l'environnement.
- Beaucoup d'aînés ont peur de tomber, ce qui les amène à restreindre leurs activités, ce qui à son tour peut accroître le risque de chute par suite de la faiblesse musculaire, de la raideur articulaire et du manque d'équilibre résultant de l'inactivité.

Quels facteurs contribuent à causer les chutes chez les aînés ?

Parmi les **facteurs physiques** dont on sait qu'ils accroissent le risque de chute chez les aînés, on compte les suivants: troubles chroniques multiples; mauvaise vue; réflexes plus lents; force musculaire réduite; perte de masse osseuse (ostéoporose); problèmes de tension artérielle; troubles de la vessie et des intestins; problèmes de démarche ou d'équilibre.

Les **facteurs environnementaux** qui contribuent à causer les chutes se retrouvent tout aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur :

- Au nombre des risques intérieurs: escaliers (mal éclairés, sans rampe); absence de barres d'appui dans les salles de bains; planchers glissants; carpettes; tapis mal fixés; seuils de porte élevés; planchers encombrés de cordons, de fils ou d'autres objets comme les jouets; siège des cabinets trop bas; aides à la marche mal entretenues ou utilisées.
- Au nombre des risques extérieurs: trottoirs inégaux; escaliers sans rampe ou à bords non marqués; mauvais éclairage; objets peu contrastants gisant dans un passage; neige ou glace dans un escalier ou une zone de passage.

Au nombre des **facteurs comportementaux** : gestes dangereux comme de grimper à une échelle ou d'utiliser une chaise plutôt qu'un tabouret-escabeau; prise de multiples médicaments; excès d'alcool; aides à la marche mal utilisées ou pas du tout; chaussures qui vont mal ou munies de semelles épaisses; changement fréquent de type de chaussures (p.ex. passer des chaussures à talons aux sandales ou aux espadrilles).

Au nombre des **facteurs sociaux et économiques** : vie solitaire; absence de réseaux sociaux; revenu insuffisant pour se maintenir en bonne santé; mauvais régime alimentaire; manque d'accès aux soins de santé ou aux renseignements sur la promotion de la santé.

Que pouvez-vous faire pour réduire votre risque de chute à la maison ?

Voici quelques façons de réduire votre risque de faire une chute.

Surfaces habitables

- Les carpettes peuvent être dangereuses. Vous seriez bien inspiré de vous en défaire. Si vous en avez, ontelles un envers anti-dérapant ? Sont-elles dans des endroits très passants ou en haut d'un escalier où elles pourraient occasionner une chute ?
- Si vous cirez votre plancher, utilisez-vous une cire antidérapante?
- Vos escaliers, votre balcon, votre véranda et votre patio sont-ils recouverts d'un matériau anti-dérapant ?
- Les endroits où vous circulez normalement sont-ils exempts de fils de téléphone ou d'appareil électrique et d'autres obstacles comme les colis.
- De façon générale, votre demeure est-elle bien éclairée, y compris les escaliers, les vérandas et les balcons ?

- Y a-t-il des seuils de porte élevés sur lesquels vous pourriez trébucher ?
- Veuillez-vous à ce que vos animaux de compagnie ne soient pas dans le chemin ?

Escaliers et marches

- Avez-vous des interrupteurs d'éclairage en haut et au bas des escaliers ? Ceux-ci sont-ils bien éclairés ?
- Vos escaliers sont-ils bien entretenus et exempts d'encombres ?
- Les marches sont-elles recouvertes d'un matériau antidérapant ?
- Si vos escaliers sont recouverts de tapis ou d'un autre type de revêtement, celui-ci est-il bien fixé ?
- Y a-t-il de solides rampes des deux côtés de l'escalier ?

Salle de bains

- Avez-vous un tapis de caoutchouc ou un revêtement antidérapant dans votre baignoire ou votre douche ?
- Avez-vous des barres d'appui bien ancrées dans le mur près des cabinets et de la baignoire (ou la douche) ?
- S'il vous est difficile de prendre une douche debout, avez-vous un «siège de baignoire» capable de vous permettre de prendre une douche assis ?

Cuisine

- Votre batterie de cuisine, vos conserves et vos aliments de base (farine, sucre, etc.) sont-ils remisés dans un endroit facile à atteindre ?
- Avez-vous un tabouret-escabeau bien stable (muni d'une rampe de sûreté) pour atteindre les endroits élevés ?

Chambre à coucher

- Y a-t-il un interrupteur d'éclairage près de la porte de votre chambre à coucher et une lampe ou un interrupteur d'éclairage près de votre lit ?
- Y a-t-il des veilleuses dans les couloirs au cas où vous auriez à vous lever durant la nuit ?
- Le chemin de votre lit à la salle de bains est-il exempt d'encombres ?
- Y a-t-il un téléphone près de votre lit ?
- Vous asseyez-vous au bord du lit durant une minute avant de vous lever quand vous venez de vous reposer ?

Que pouvez-vous faire pour réduire le risque d'une chute en dehors de la maison ?

Rappelez-vous que les lieux publics ne sont pas toujours prévus en fonction des besoins des aînés. Vous pouvez vous protéger en ayant à l'esprit les facteurs le plus souvent en cause lorsqu'un aîné fait une chute dans un lieu public :

- Trottoirs lézardés : souvent près des arbres, là où les racines poussent sous le trottoir;

- Obstacles sur le trottoir tels que les feuilles mouillées, les supports de bicyclettes non indiqués, les poubelles;
- Trottoirs: bords non marqués ou coins sans rampe d'accès;
- Longs passages pour piétons sans îlots de sûreté;
- Mauvais éclairage, particulièrement dans les escaliers ou les portes où il y a un changement de niveau;
- Marches d'escalier dont les bords ne sont pas marqués de façon contrastante, escalier sans rampe, marches de forme irrégulière ou trop étroites.

Voici quelques mesures à prendre pour réduire le risque associé à ces dangers :

- Notez l'emplacement du danger et signalez-le aux autorités locales;
- Consultez un(e) physiothérapeute pour savoir comment bien vous servir d'aides à la marche et des dispositifs de sûreté tels que les cannes à bout pointu et les souliers munis de crampons à glace;
- Évitez de vous presser ou de porter des charges trop lourdes;
- Portez des souliers ou des bottes qui tiennent bien le pied; leurs semelles ne devraient pas être si épaisses que vous ne pouvez pas dire quel genre de terrain vous avez sous les pieds;
- Maintenez un mode vie sain et actif; faites de l'exercice de façon modérée, ayez un bon régime alimentaire, soumettez-vous à un examen physique et faites-vous examiner les yeux et les oreilles régulièrement;
- Faites régulièrement réévaluer votre médication par votre médecin.

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant : www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm, ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante : www.bchealthguide.org/