

# Évitez les chutes...

Feuillet No 7

## Ressources liées à la prévention des chutes

Pour l'élaboration de programmes communautaires :

***Home Safe Home Road Show: Injury Prevention for Seniors in the Community.*** South Riverdale Community Health Centre et Home Safe Home Committee de Toronto, 1998. La trousse documentaire comprend un guide de l'animateur, des vidéos et des publications connexes (y compris *Chez soi en toute sécurité*). La première partie du guide de l'animateur fournit de l'information sur la façon d'organiser un atelier sur la prévention des chutes. Les autres chapitres contiennent des renseignements sur les blessures et la prévention des blessures, y compris les causes, les facteurs et l'approche intégrée en matière de prévention. On retrouve également des statistiques et des expériences personnelles qui démontrent les problèmes liés aux blessures. Certains documents sont disponibles en chinois (cantonais). [Veuillez indiquer ce besoin lors de la commande].

*Coût : 30 \$, frais de poste inclus (1 exemplaire par demande). Personne-ressource : Adjoint à la promotion de la santé, South Riverdale Community Health Centre, 955, Queen Street East, Toronto, Ontario M4M 3P3. Tél. : (416) 461-1925; téléc. : (416) 469-3442.*

***P.I.E.D. (Programme intégré d'équilibre dynamique) – Guide sur les procédures.*** Direction de la santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. Le programme P.I.E.D. vise la réduction de trois facteurs de risque associés aux chutes : l'altération de l'équilibre, les risques présents dans le logement et les comportements non sécuritaires. Le programme, d'une durée de 10 semaines, comprend trois volets : le programme d'exercices physiques, les mouvements de Tai Chi et les capsules d'information. Dans le cadre de la réalisation de ce programme, on recommande fortement de faire appel à des professionnels. On peut se procurer un guide d'animation communautaire au coût de 20 \$. Un rapport d'évaluation détaillée destiné aux professionnels et aux universitaires est offert à 12 \$; on peut également obtenir gratuitement un rapport sommaire de l'évaluation sur Internet.

## Évitez les chutes...

*Personne-ressource : Yvonne Robitaille ou Francine Trickey, Direction de la santé publique de Montréal-Centre, 1301, Sherbrooke Est, Montréal (Québec) H2L 1M3. Tél. : (514) 528-2400, poste 3646; site Web : <http://www.santepub-mtl.qc.ca/Aines/accueil.html>*

***De pied ferme.*** Population et recherche, région sanitaire de la capitale, Edmonton, Alberta. Il s'agit d'un projet pilote qui a été réalisé dans des zones rurales et urbaines d'Alberta. Le projet porte essentiellement sur le renforcement de la force des jambes et l'amélioration de l'équilibre. Le programme comprend une visite à domicile, des réunions trimestrielles et des exercices de Tai Chi. On offre également un guide qui peut être utilisé par des non-professionnels en vue d'élaborer un programme à l'échelle locale. Le titre original du programme est ***SAYGO (Steady As You Go)***.

*Coût : 8 \$ (Manuel des clients) et 65 \$ (Manuel de l'Agence et des facilitateurs).  
Personne-ressource : Ellie Robson, Capital Health Authority, 500, 10216-124 Street, Edmonton, Alberta T5N 4A3. Tél. : (780) 482-4194; téléc. : (780) 482-4194.*

***Taking S.T.E.P.S. Modifying Pedestrian Environments to Reduce the Risk of Missteps and Falls.*** University of Victoria, Colombie-Britannique. Ce manuel permet de cibler les besoins des piétons qui risquent de se blesser à la suite d'un faux pas, d'une chute ou d'une collision avec des objets dans les endroits publics et de répondre à ces besoins. Il s'inspire des conclusions du groupe STEPS (Seniors and Persons with Disabilities Task Force for Environments which Promote Safety). Il donne un aperçu des facteurs personnels et environnementaux qui contribuent au risque de chuter, de la philosophie et des stratégies à la base de l'utilisation d'approches de gestion des risques (p. ex. : stratégies visant à demander l'avis du public et à améliorer les communications entre les intervenants) et des dangers liés précisément à l'environnement qui entraînent des chutes dans les endroits publics en plus de fournir des solutions pour diminuer ou éliminer le problème.

*Coût : 18 \$, frais de poste inclus. Personne-ressource : D<sup>re</sup> Elaine M. Gallagher, School of Nursing, University of Victoria, C.P. 1700, Victoria, Colombie-Britannique V8W 2Y2. Tél. : (250) 721-7966; téléc. : (250) 721-6231; courriel : [egallagh@HSD.UVIC.ca](mailto:egallagh@HSD.UVIC.ca)*

***Community Action and Injury Prevention: A Guide.*** Publié par l'Association pour la santé publique de l'Ontario en 1998, ce guide offre un soutien aux individus et aux groupes communautaires qui prennent des mesures en vue de prévenir les blessures. Le guide comprend six sections. Les sections « Introduction » et « Injury Prevention Primer » se trouvent à l'adresse <http://www.opho.on.ca/publications/intro&primer.pdf> et celle intitulée « Action Steps », à l'adresse <http://www.opho.on.ca/publications.actionsteps.pdf>. On peut obtenir le document « Prevention of Falls in the Elderly Population » à <http://www.opho.on.ca/publications/resource-98.pdf>

*Personne-ressource : Kathleen Orth, Tél. : (416) 367-3313, poste 22; courriel : keorth@opho.on.ca*

***You Can Do It! A Community Guide for Injury Prevention.*** Injury Awareness and Prevention Centre, University of Alberta Hospitals, 1992. Ce guide décrit les étapes menant à l'élaboration d'un programme de prévention des blessures. L'analyse des étapes permet au lecteur de bien comprendre les phases d'élaboration, de mise en œuvre et d'évaluation de programme.

*Coût : 10 \$. Personne-ressource : University of Alberta, Alberta Centre for Injury Control & Research, 4075-RTF, 8308-114 Street, Edmonton, Alberta T6G 2E1. Tél. : (780) 492-6019; téléc. : (780) 492-7154; courriel : acicr@ualberta.ca*

***A Tool Kit to Prevent Senior Falls, 1999*** (Cat. 099-6393). U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Documentation produite à l'intention des programmes de prévention des chutes, et non pour une utilisation individuelle.

*Pour commander la trousse, prière de visiter le site Web des CDC à : <http://www.cdc.gov/ncipc/pub-res/toolkit/toolkit.htm>*

***Best Practice Programs for Injury Prevention.*** Ontario Injury Prevention Resource Centre. Prière de consulter la Section C, soit les rapports sur divers projets supervisés par « Frailty & Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques » (FICSIT).

*Pour plus de renseignements : Centre ontarien de ressources pour la prévention des blessures. Tél. : (416) 367-3313 ou 1-800-267-6817; courriel : injury@web.net*

## Évitez les chutes...

***Guide des meilleures pratiques pour la prévention des chutes chez les aînés vivant dans la communauté.*** Préparé pour les hauts fonctionnaires des ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des aînés, ce guide présente les résultats d'un examen systématique des programmes de prévention des chutes. Il s'arrête sur 34 études portant sur l'efficacité des stratégies de prévention pour les aînés vivant dans la communauté. Le rapport inclut une liste de ressources pour les intervenants et un guide d'évaluation des programmes de prévention des chutes.

*Disponible sans frais auprès de la Division du vieillissement et des aînés, Santé Canada, Indice de l'adresse 1908A1, Ottawa, Ontario K1A 1B4. Tél. : (613) 952-7606; téléc. : (613) 957-9938; courriel : seniors@hc-sc.gc.ca. Pour télécharger, voir le site Web à : <http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/>*

***Répertoire des programmes canadiens de prévention des chutes chez les aînés vivant dans la communauté.*** Ce répertoire national a été préparé pour les hauts fonctionnaires des ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des aînés. Publié de concert avec le *Guide des meilleures pratiques pour la prévention des chutes chez les aînés vivant dans la communauté*, le répertoire constitue un premier pas vers le développement de stratégies de prévention des chutes plus efficaces.

*Disponible sans frais auprès de la Division du vieillissement et des aînés. (Voir plus haut.)*

Pour les aînés :

***Chez soi en toute sécurité. Guide de sécurité domestique à l'intention des personnes âgées.*** Ce rapport illustré de Santé Canada offre un guide détaillé sur la sécurité à la maison, ainsi que des récits d'aînés qui ont réussi à accroître leur sécurité et leur satisfaction personnelle.

*Disponible sans frais auprès de la Division du vieillissement et des aînés. (Voir plus haut.)*

**Bruno et Alice.** Cette série de douze épisodes raconte l'histoire attendrissante de deux aînés qui, à cause d'un manque de prévention, se retrouvent dans des situations cocasses qui les feront presque manquer leur rendez-vous avec l'amour. Chaque histoire illustre certaines des mesures personnelles de prévention que peuvent adopter les aînés pour rendre leur milieu plus sûr et éviter les blessures.

*Disponible sans frais auprès de la Division du vieillissement et des aînés. (Voir plus haut).*

**Check for Safety: A Home Falls Prevention Checklist for Older Adults** (Cat. 099-6156). U.S. Centers for Disease Control and Prevention.

*Disponible par l'intermédiaire du site Web des CDC à :*  
<http://www.cdc.gov/ncipc/pub-res/toolkit/checkforsafety.htm>

Pour les chercheurs et les analystes :

**Améliorer la sécurité des aînés du Canada : l'établissement d'un cadre d'action.** Approuvé par les ministres FPT responsables des aînés en septembre 1999, ce rapport traite des questions de sécurité et de protection se rapportant aux aînés canadiens (blessures, violence et actes criminels). Il peut servir de document de planification et de cadre d'évaluation pour les gouvernements, les organisations et les administrations locales en vue d'évaluer la capacité de ces derniers à promouvoir la sécurité et la protection des aînés.

*Se procurer le document par l'intermédiaire du site Web de la Division du vieillissement et des aînés de Santé Canada :*  
[http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/pubs/enhancing/intro\\_f.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/pubs/enhancing/intro_f.htm)

**Profile of Community Projects, 1995-1996.** Ontario Injury Prevention Program. Porte sur des programmes communautaires ontariens de réduction des blessures (voir p. 35-53).

*Personne-ressource : Centre ontarien de ressources pour la prévention des blessures. Tél. : (416) 367-3313 ou 1-800-267-6817; courriel : [injury@web.net](mailto:injury@web.net)*

## Évitez les chutes...

***Directory of Substance Abuse & Injury Prevention Contacts in Public Health.***  
Ontario Injury Prevention Program, février 1999.

*Personne-ressource : Centre ontarien de ressources pour la prévention des blessures. (Voir ci-dessus).*

### Pour évaluer votre programme:

***Demonstrating Your Program's Worth. A Primer on Evaluation for Programs to Prevent Unintentional Injury.*** (U.S.) Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control; document révisé en mars 2000. Ce guide a été produit dans le but d'aider le personnel de programme à comprendre les processus liés à la planification, à la conception et à la mise en œuvre de l'évaluation des programmes de prévention des blessures.

*Pour commander en ligne, voir le site Web :*  
<http://www.cdc.gov/ncipc/pub-res/demonstr.htm>

***Injury Prevention Program Evaluation Manual.*** B.C. Injury Research and Prevention Unit. Juillet 2001. Ce guide vise à aider les collectivités à comprendre la planification, la conception et la mise en œuvre d'évaluations des programmes de prévention.

*Disponible sans frais. BC Injury Research and Prevention Unit, L408-4408 Oak Street, Vancouver, Colombie-Britannique. V6H 3V4, Tél. : (604) 875-3776; téléc. : (604) 875-3569; site Web : <http://www.injuryresearch.bc.ca>*

## Site Web pertinents :

Santé Canada, Division du vieillissement et des aînés : programmes et publications se rapportant aux aînés canadiens –

**<http://www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/index.htm>**

Réseau canadien de la santé –

**<http://www.canadian-health-network.ca/customtools.homef.html>**

Stepsafe - programme de prévention des chutes créé par la Kingston/Frontenac/Lennox & Addington Falls Prevention Coalition –

**<http://www.stepsafe.com/>**

Université d'Ottawa; exemples de documents parallèles disponibles par l'intermédiaire du site :

*Community Action for Fall Prevention*

*Exploring the Views and Experiences of Lay Community Organizers*

*Falls in Later Life*

*Stair Falls Among Seniors: Hazards, Safety Recommendations and Building Code*

*The Use of Assistive Devices in Fall Prevention Among Community-Living Seniors*

**[http://www.uottawa.ca/academic/med/epid/chru\\_fr.htm](http://www.uottawa.ca/academic/med/epid/chru_fr.htm)**

University of Toronto, Centre for Studies in Aging –

**<http://www.sunnybrook.utoronto.ca:8080/~csia/>**

Recherches sur les chutes et le maintien de la posture –

**<http://www.sunnybrook.utoronto.ca:8080/~csia/Research/falls&post.htm>**

*Falls Prevention Guide for Seniors* –

**<http://www.sunnybrook.utoronto.ca:8080/~csia/Falls&Mobility/fallsmain.htm>**

University of Alberta, Alberta Centre for Injury Control and Research –

**<http://www.med.ualberta.ca/acicr/>**

Smartrisk – **<http://www.smartrisk.ca>**

Safe Communities – **<http://www.safecommunities.ca>**

Association médicale canadienne et Journal de l'Association médicale canadienne –  
<http://www.amc.ca/>  
<http://www.amc.ca/cmaj-f/index.asp>

Prévention des chutes – États-Unis – L'organisation, Safe USA, fait l'objet d'un partenariat entre le secteur public et le secteur privé; cette initiative vise à réduire les blessures et les décès attribués aux chutes aux États-Unis. Son site Web donne des suggestions aux aînés afin que ceux-ci rendent leur environnement plus sécuritaire sur le plan des chutes –  
<http://www.cdc.gov/safeusa/olderfalls.htm>

*Nous vous invitons à photocopier ce feuillet librement!*