

## Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées

# Cours de prévention des chutes

### Check-list 2014

#### Contexte

Le projet Via – Bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées vise à promouvoir l'autonomie, la santé et la qualité de vie de cette tranche de la population. Il a pour groupe cible l'ensemble des personnes âgées qui vivent encore à domicile de manière indépendante ou en bénéficiant d'une aide ambulatoire et qui ne sont pas sur le point d'être admises dans un établissement médico-social.

La présente check-list consacrée aux cours de prévention des chutes se fonde sur une étude réalisée par le Service de gériatrie aiguë de l'Hôpital universitaire de Bâle. Le thème «Prévention des chutes» s'inscrit dans un système modulaire qui contient les thèmes d'intervention «Promotion de l'activité physique», «Prévention des chutes» et «Santé psychique», ainsi que les thèmes transversaux «Conseils», «Manifestations et cours», «Participation des médecins de famille» et «Groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés». Les données les plus récentes relatives aux bonnes pratiques et les éléments de preuve ont été collectés pour chacun de ces thèmes (voir [www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via), Documents à télécharger – Etudes de Bonnes pratiques). D'autres thèmes sont en préparation.

#### A qui s'adresse cette check-list?

La check-list est destinée aux professionnels chargés, au plan de la stratégie ou de la conception, de planifier, de surveiller et d'évaluer une offre cantonale ou communale de cours de prévention des chutes à l'attention des personnes âgées. Il peut s'agir du personnel d'une administration ou de collaborateurs et collaboratrices d'une organisation active sur le terrain.

#### Objectif et utilisation de la check-list

La check-list permet aux professionnels de vérifier dans quelle mesure les cours de prévention des chutes organisés dans leur canton ou leur commune correspondent aux connaissances les plus récentes. Elle montre également les domaines dans lesquels la prévention des chutes peut être améliorée. Elle dresse la liste des critères de qualité scientifiques applicables aux cours de prévention des chutes. Dans la mesure du possible, ces critères doivent être pris en considération lors de la mise en œuvre.

#### Réserve

Cette check-list n'a pas la prétention d'être exhaustive. Elle se base en particulier sur les données du Service de gériatrie aiguë de l'Hôpital universitaire de Bâle. D'autres aspects de la prévention des chutes, par exemple les facteurs de risque médicaux, la vérification de la prise de médicaments, l'utilisation d'appareils auditifs et de correction de la vue, ne sont pas traités. Elle n'aborde pas non plus l'ensemble des mesures qui peuvent être prises pour réduire les risques de chutes à domicile ou à l'extérieur du domicile.

#### Structure de la check-list

La check-list contient des informations sur les objectifs, les groupes cibles et la façon de les atteindre, l'accès, les qualifications des intervenants, les contenus des cours, le contrôle de la qualité ainsi que d'autres renseignements.

## **Autres documents**

En coopération avec le projet Via, le bpa (Bureau suisse de prévention des accidents) a élaboré divers documents destinés aux responsables qui conçoivent des cours de formation et de perfectionnement (Documentation technique – Prévention des chutes: exercices d'entraînement), ainsi qu'au groupe cible (Programme d'entraînement 3x3 «Bien équilibré au quotidien»); voir le Shop du bpa: [www.commander.bpa.ch](http://www.commander.bpa.ch).

D'autres check-lists de Via qui sont pertinentes pour les offres relatives à la prévention des chutes des personnes âgées sont celles concernant les «Cours de promotion de l'activité physique pour les personnes âgées», les «Conseils», la «Participation des médecins» et les «Groupes cibles difficilement atteignables et défavorisés». Il convient ici de mentionner en particulier la check-list «Manifestations et cours», qui aborde de nombreux aspects supplémentaires (p. ex. le concept de cours, le travail en réseau et la coordination, la publicité, etc.) qui touchent également les cours de promotion de l'activité physique.

Au niveau opérationnel, citons aussi l'aide à la mise en œuvre «Conseils et outils pour les manifestations et les cours» qui fournit des directives et outils pratiques aux organisateurs de formations.

Tous ces documents peuvent être téléchargés sur le site [www.promotionsante.ch/via](http://www.promotionsante.ch/via) (Documents à télécharger).

**Merci de nous aider à affiner ce produit. Les observations sur les expériences faites avec cette check-list remaniée et les propositions d'amélioration peuvent être adressées à: [via@promotionsante.ch](mailto:via@promotionsante.ch).**

## Objectifs

Le module de prévention des chutes a pour objectifs de diminuer le risque de chutes et leur fréquence parmi la population âgée, ainsi que de réduire la peur de tomber. La prévention des chutes peut éviter les souffrances consécutives aux chutes, accroît l'autonomie des personnes âgées et favorise leur qualité de vie.

<b>Formulation des objectifs</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les objectifs prioritaires des cours cantonaux ou communaux de prévention des chutes sont formulés de manière précise, claire et réaliste.	<input type="checkbox"/>
Les objectifs formulés à l'intention des responsables de cours de prévention des chutes sont formulés de manière précise, claire et réaliste.	<input type="checkbox"/>
Les objectifs sont adaptés aux groupes cibles (prise en compte de la forme physique, besoins différents pour les hommes et les femmes, etc.).	<input type="checkbox"/>
<b>Objectifs secondaires</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
L'offre de cours vise les objectifs secondaires suivants: <ul style="list-style-type: none"><li>- Les groupes cibles prennent conscience qu'ils sont exposés à un risque accru de chutes.</li><li>- Le sentiment de sécurité lors de la marche est renforcé; les déplacements à domicile et à l'extérieur sont rendus plus sûrs.</li><li>- La peur de tomber est réduite.</li><li>- La mobilité dans la vie de tous les jours est améliorée; autrement dit, les personnes âgées sont à même d'entreprendre des activités qui préservent leur autonomie et leur qualité de vie (aller faire des courses, monter des escaliers, entretenir des relations sociales, etc.).</li><li>- Le risque de chuter (une nouvelle fois) est réduit.</li><li>- Les participants aux cours sont sensibilisés à la problématique et incités à reconnaître et supprimer les risques et dangers de chutes à domicile et à l'extérieur.</li><li>- Les cours favorisent les interactions sociales et motivent les participants à entretenir des contacts et à en nouer de nouveaux.</li></ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

## Accessibilité

L'optique «bas seuil» est déterminante pour la participation à un cours de prévention des chutes. Les horaires doivent être bien pensés, le lieu facile d'accès et le prix du cours abordable pour la population cible.

<b>Accessibilité de l'offre</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le cours est dispensé à une heure qui convient aux groupes cibles.	<input type="checkbox"/>
Si plusieurs cours du même type sont proposés, des horaires différents sont choisis.	<input type="checkbox"/>
Le lieu du cours est accessible à pied ou au moyen des transports publics (pas d'obstacles insurmontables).	<input type="checkbox"/>
Le prix d'un cours est abordable et raisonnable pour les groupes cibles concernés; il ne doit pas empêcher de participer à un cours.	<input type="checkbox"/>

## Groupes cibles

Les groupes cibles se distinguent de par leur âge et leur sexe, mais aussi sur le plan socioéconomique et culturel. Ces éléments doivent être pris en considération lors de la formation des groupes et de la conception des cours.

<b>Définition du groupe cible</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le groupe cible est défini avec précision. Parmi les principaux groupes cibles, citons les personnes âgées présentant une vulnérabilité accrue: <ul style="list-style-type: none"><li>– Personnes âgées présentant les premiers signes de fragilité et tombant plus facilement malades</li><li>– Personnes âgées exposées à des risques de chute, avec éventuelles maladies chroniques et facteurs de risque de chute existants</li><li>– Personnes âgées ayant déjà été victimes de chutes</li></ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Caractéristiques socioéconomiques des groupes cibles</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les caractéristiques socioéconomiques des groupes cibles, comme le niveau de vie et de formation, l'activité professionnelle précédemment exercée, le statut migratoire, etc., sont connues et prises en considération lors de la proposition et de l'organisation de cours.	<input type="checkbox"/>
<b>Caractéristiques spécifiques au genre</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
En matière de communication, de proposition et d'organisation de cours, les offres tiennent compte des différences d'intérêts, de besoins, d'accessibilité et d'aptitudes physiques entre les hommes et les femmes.	<input type="checkbox"/>

## Accès aux groupes cibles et adhésion<sup>1</sup>

Le succès d'une offre de cours est essentiellement fonction de la mobilisation des groupes cibles. Dans l'idéal, le contact est établi au sein de leurs propres réseaux.

Proposition de cours et motivation des groupes cibles	✓
L'offre de cours est portée à la connaissance des professionnels et institutions ci-dessous. A la manière de multiplicateurs, ces partenaires motivent les personnes exposées à des risques de chute à participer aux cours. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Professionnels du domaine de la santé: médecins établis dans la région, services d'aide et de soins à domicile, physiothérapeutes, ergothérapeutes, etc.</li> <li>- Personnes en charge des aînés dans les communes et les paroisses</li> <li>- Organisations et réseaux sur place: Pro Senectute, services d'aide et de soins à domicile, assureurs, etc.</li> <li>- Famille, amis et connaissances</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Les groupes cibles concernés sont également sollicités directement (à l'occasion de manifestations, au moyen de courriers, etc.).	<input type="checkbox"/>
Les familles, amis et connaissances des participants à des cours sont contactés. Ils sont invités à encourager les personnes âgées à suivre d'autres cours et à pratiquer régulièrement des exercices à domicile.	<input type="checkbox"/>
Coordination	✓
L'offre concorde localement et au niveau des horaires avec d'autres offres destinées aux aînés.	<input type="checkbox"/>

## Qualité de l'offre

L'efficacité d'une offre dépend dans une large mesure de la qualité du cours proposé. Les éléments énoncés ci-dessous revêtent une importance particulière:

Qualification des moniteurs	✓
Le cours est donné par des professionnels dûment formés. Dans l'idéal: formation de base en physiothérapie, ergothérapie, sciences du sport et du mouvement; profession équivalente avec formation complémentaire ou moniteurs spécialement formés pour dispenser des cours de prévention des chutes.	<input type="checkbox"/>
Outre des qualifications techniques et méthodologiques suffisantes, les moniteurs possèdent les compétences personnelles et sociales nécessaires à cette tâche, de même qu'une bonne aptitude à communiquer et une réelle empathie.	<input type="checkbox"/>
Le soutien des moniteurs par une personne dûment formée du groupe cible a un effet positif sur le nombre de participants et leur satisfaction (soutien par un pair). Cette forme de soutien est recherchée.	<input type="checkbox"/>

<sup>1</sup> La littérature scientifique établit toujours plus souvent une distinction entre «Compliance» (observance) et «Adherence» (adhésion). Le terme «adhésion» renvoie plutôt aux directives d'un programme d'exercices, tandis qu'«observance» fait référence au respect du mode d'administration (p. ex. de médicaments).

Contenu de l'offre de cours	✓
<p>Le cours propose une grande variété d'exercices; ces exercices sont modulables de manière à pouvoir augmenter les degrés de difficulté. Ils couvrent les domaines suivants:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices destinés à entraîner l'équilibre statique et dynamique</li> <li>- Exercices destinés à développer la force musculaire, plus particulièrement la force musculaire des jambes et, le cas échéant, l'explosivité musculaire (power)</li> <li>- Exercices de marche</li> <li>- Exercices destinés à entraîner des activités quotidiennes, p. ex. monter des escaliers, faire des courses, etc.</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
L'intensité des exercices est telle que les participants éprouvent une fatigue musculaire.	<input type="checkbox"/>
Les exercices collectifs, p. ex. entraînement de l'équilibre, sont d'intensité moyenne pour permettre une interaction sociale.	<input type="checkbox"/>
Les exercices sont adaptés aux participants. Ils tiennent compte de leurs besoins et aptitudes physiques et leur offrent la sécurité voulue.	<input type="checkbox"/>
Les cours sont conçus de manière à permettre aux participants de pratiquer un entraînement sur une plus longue période (planification de suites de cours, offres complémentaires, etc.).	<input type="checkbox"/>
Le moniteur rappelle régulièrement aux participants qu'une fréquence de deux, ou mieux trois, entraînements hebdomadaires permet d'obtenir une efficacité optimale. Les participants sont motivés et encouragés à effectuer des exercices supplémentaires à domicile (remise d'un programme d'entraînement).	<input type="checkbox"/>
Un cours s'articule autour d'une à trois (nombre idéal) unités d'entraînement hebdomadaires.	<input type="checkbox"/>
Une unité d'entraînement doit comporter au minimum 45 minutes d'activité physique supervisée. Les unités d'entraînement individuelles à pratiquer à domicile doivent au minimum être au nombre de 15 minutes.	<input type="checkbox"/>
Mesures de précaution	✓
Des mesures de précaution spécifiques sont prises en vue de garantir la sécurité des personnes âgées.	<input type="checkbox"/>
Les éléments susceptibles d'entraîner des chutes dans l'espace de cours (p. ex. matériel au sol, humidité, etc.) sont éliminés.	<input type="checkbox"/>
Des risques médicaux tels que tension artérielle trop élevée ou trop basse, vertiges, perturbations du rythme cardiaque et limitations physiques, notamment une baisse de l'acuité visuelle ou auditive, sont susceptibles d'occasionner des chutes. Les participants sont invités à consulter un médecin qui vérifiera si leur état de santé leur permet de participer à un programme de prévention des chutes.	<input type="checkbox"/>

## Contrôle de la qualité

Pour que les offres de cours dans le domaine de la prévention des chutes produisent des effets optimaux, elles doivent satisfaire aux normes de qualité définies dans cette check-list. Il est important d'analyser régulièrement les feed-back des participants afin de vérifier que les offres répondent aux besoins du groupe cible. Les enseignements obtenus servent à améliorer en permanence l'offre et à établir les comptes rendus correspondants.

<b>Documentation, monitoring et évaluation</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les cours font l'objet d'une documentation systématique en vue du contrôle, de l'évaluation et de l'amélioration de la qualité.	<input type="checkbox"/>
Les responsables prennent des mesures appropriées pour l'assurance qualité des offres (documentation, supervision, intervision, formation continue, évaluation par les participants, etc.).	<input type="checkbox"/>
Ils demandent régulièrement l'avis des participants et utilisent les résultats pour améliorer l'offre (le site Internet de Via propose à cet effet un «Questionnaire de satisfaction manifestations et cours» avec instructions).	<input type="checkbox"/>
Les offres sont régulièrement comparées au concept d'offre (monitoring) et évaluées (évaluation).	<input type="checkbox"/>

## Informations complémentaires

Le cours de prévention des chutes n'est qu'un aspect du module. Pour une plus grande efficacité, les moniteurs aborderont d'autres éléments dans le cadre du cours.

<b>Régularité de l'entraînement</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les participants sont encouragés à exercer intensivement et sur une longue période la prévention des chutes, p. ex. en prolongeant un cours, en participant à une autre activité physique ou sportive et en pratiquant régulièrement des exercices à domicile.	<input type="checkbox"/>

  

<b>Aménagements domestiques</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les moniteurs attirent régulièrement l'attention des participants sur les risques de chutes à domicile. Une check-list leur est remise pour les aider à repérer les dangers dans leur environnement domestique. En collaboration avec le groupe cible, le programme «Vieillir en forme» de Pro Senectute dans le canton de Berne a élaboré une check-list «Sicherheit in Haus, Wohnung und Garten» contenant des informations pertinentes à ce propos. Celle-ci peut être téléchargée via <a href="http://www.promotionsante.ch/via">www.promotionsante.ch/via</a> (voir l'aide à la mise en œuvre «Recommandations et outils pour les conseils de santé aux personnes âgées»)	<input type="checkbox"/>

<b>Chaussures</b>		✓
Les moniteurs insistent sur l'importance de porter des chaussures adaptées (et remettent éventuellement une notice explicative). Une chaussure adaptée présente les caractéristiques suivantes: talons bas et larges, semelles antidérapantes, fermeture à lacets, arrière renforcé pour assurer une bonne stabilité. Il est conseillé aux participants de porter ce type de chaussures chez eux également.	■	
Les moniteurs conseillent aux participants d'adapter un système anti-glisse sous leurs chaussures en cas de neige ou de verglas. Durant le cours, ils expliquent comment l'utiliser correctement.	■	
<b>Aides à la marche</b>		✓
Les moniteurs conseillent l'utilisation d'aides à la marche uniquement sur avis des professionnels. Il est rappelé que le maniement de telles aides doit être exercé sous la supervision d'un professionnel.	■	