

Où : PR2 - Thème 2 - Module 2.2 - Sixième vidéo sur ce thème dans les ressources vidéo : "Prévention des chutes chez les personnes âgées"

<https://www.youtube.com/watch?v=twwQ6buOZ68>

VIDÉO : Prévention des chutes chez les personnes âgées

Doug Douglas, RN, Services de traumatologie de CAMC : Chaque jour, nous voyons une foule de chutes se produire au service des urgences. Nous constatons davantage de chutes chez les personnes âgées, en particulier dans le groupe d'âge des plus de 65 ans. Une chute sur cinq entraîne une blessure grave, qu'il s'agisse d'une fracture du bras, de la jambe, du bassin ou de la hanche, ou, dans le pire des cas, d'une lésion cérébrale, d'un traumatisme crânien ou d'autres types de traumatismes. Nous recevons environ 8 000 admissions par an, au niveau national. L'année dernière, à l'hôpital général du CAMC, nous avons admis 1 149 blessés, uniquement à la suite de chutes ou de traumatismes liés à des chutes. Cela attire l'attention de nos chirurgiens traumatologues et de la société de traumatologie. Les causes courantes des chutes sont l'obésité, la faiblesse générale des membres inférieurs, le mode de vie sédentaire, l'utilisation ou l'abus de médicaments, les problèmes d'éclairage ou de vision (pas d'éclairage adéquat autour de la maison, pas de passage dégagé, lorsque vous allez aux toilettes la nuit). Il arrive même que les animaux domestiques soient à l'origine de chutes. Alors, que pouvons-nous faire pour prévenir les chutes ?

Elisha Young, PT, CAMC, Centre de physiothérapie : *Conseils pour la prévention des chutes*. Il existe de nombreuses mesures à prendre pour prévenir les chutes. L'une d'entre elles consiste à rendre votre maison plus sûre. Installez des barres d'appui dans la salle de bain, autour de la douche et lorsque vous sortez. Veillez à disposer d'un éclairage adéquat et, la nuit, d'une veilleuse, en particulier dans les couloirs. Évitez également les risques de trébuchement. Si vous avez des cordons sur le sol, assurez-vous qu'ils sont ramassés. Évitez les tapis. Veillez également à utiliser des chaussures adéquates, en évitant les tongs et les pantoufles. Veillez à avoir une bonne alimentation, des aliments riches en calcium, buvez au moins six à huit verres d'eau par jour et assurez-vous d'avoir un apport suffisant en vitamine D. Parlez-en à votre médecin. Assurez-vous qu'il évalue les médicaments que vous prenez et qu'il évalue votre risque de chute, si vous avez peur de tomber ou si vous avez des antécédents de chute. Veillez à ce qu'il soit au courant, car il pourra ainsi vous aider à passer à l'étape suivante. Favorisez également une bonne santé en faisant de l'exercice (marche, aérobic et exercices de renforcement des jambes). Le maintien d'une bonne force corporelle et d'un bon équilibre est essentiel pour éviter les chutes. Vous pouvez le faire en suivant des cours d'exercices dans les gymnases locaux, comme l'aérobic ou le tai-chi. Si vous avez besoin de tests supplémentaires, un kinésithérapeute peut vous faire passer des tests tels que le test TUG (Timed Up and Go) et le test assis-debout de 30 secondes, qui vous aideront à déterminer exactement vos faiblesses et vos problèmes d'équilibre, afin d'établir un plan spécifiquement adapté pour vous.