

LA PLATEFORME DE PRÉVENTION DES CHUTES



Issue des travaux des acteurs des filières gérontologiques depuis 2011, portée par le Centre Hospitalier Annecy Genevois, convaincus que la prévention des chutes est l'affaire de tous, la PPC s'est développée dans un esprit de partenariat. Son modèle de fonctionnement actuel, stabilisé depuis 2018, bénéficie du financement de la Commission des Financeurs de la Prévention de Perte d'Autonomie (loi de 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement) avec un déploiement à l'ensemble de la Haute-Savoie depuis 2021.

Filières *Gérontologiques*
Annecy • Ivrea • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellerive

PLATEFORME
DE PRÉVENTION
DE CHUTE DES SENIORS

haute
savoie
le Département



LA CHUTE

UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ PUBLIQUE

Enquête CERC-INSEE

31%

des + de 60 ans
ont des difficultés
à marcher

1 personne sur 3
chute à partir de 65 ans

1 personne sur 2
chute à partir de 80 ans

➤ Une chute chez la personne
âgée entraîne **dans 40%**
des cas une entrée
en institution

➤ **2^e**
cause de mortalité
chez les seniors
après les accidents
cardio-vasculaires

10 000
décès/an

➤ **10 à 15%**
de blessures
traumatiques graves



La chute, véritable marqueur de la fragilité sous-jacente, peut provoquer un tournant dans l'évolution de santé de la personne âgée avec un risque de perte d'autonomie.

Nos leviers pour diminuer le risque de chute ou la récurrence même sur une population très âgée ?

- Repérer et évaluer au sein du territoire les personnes présentant un risque de chute ou ayant chuté
- Centrer l'approche sur leurs besoins et demandes
- Orienter et faciliter les parcours individualisés de prévention
- Sensibiliser et mobiliser les ressources et les acteurs du territoire

Deux modèles d'accompagnement

1 COORDINATION PARCOURS PATIENT CHUTEUR OU À RISQUE DE CHUTE

L'accompagnement personnalisé par des cliniciens de la personne ayant chuté ou à risque de chute signalée par les partenaires : SAMU-Centre 15, téléalarme, SAU, CIAS, CPTS, médecins traitants, professionnels de santé, etc....



1 Un entretien téléphonique :
Analyse des facteurs de risque de chute selon les critères de l'HAS et sur déclarations de l'utilisateur ou de sa famille



2 Élaboration d'un Plan personnalisé d'Accompagnement dans une démarche de prévention de la chute



3 Envoi des documents supports, selon les préconisations discutées, par courrier à l'utilisateur ou sa famille



4 Partage du compte rendu d'entretien au médecin traitant, avec l'accord de l'utilisateur



2 ATELIERS ÉQUILIBRE SÉNIORS

PROGRAMME

► 31 séances

🕒 1h30

📅 Septembre à juin

📍 42 ateliers sur tout le territoire de la Haute-Savoie
(liste mise à jour sur le site www.filiere-gerontologique-74-01.com)

INSCRIPTION

► Plateforme téléphonique ouverte à partir de juin jusqu'en septembre

☎ 04 56 49 77 84

ENCADREMENT

► Kinés, professeurs en APA, éducateurs sportifs
Formés aux troubles de l'équilibre et de la marche et au public sénior

POUR QUI ?

► À toute personne à partir de 60 ans chuteuse ou bien qui ressent le besoin d'améliorer son équilibre ou désirant reprendre une activité physique dans un cadre adapté.
Ces ateliers sont aussi ouverts aux personnes handicapées vieillissantes à partir de 40 ans

TARIF

► Gratuit dans les salles communales
sauf pour les MJC où l'adhésion est obligatoire (<25€/année)



OBJECTIFS

- La **conservation de la souplesse** et de la **tonicité musculaire** afin de préserver une autonomie maximale et des déplacements en confiance
- Le **développement de l'équilibre** et l'**automatisation des réflexes** d'évitement de la chute
- L'**acquisition de techniques de redressement** et d'accroupissement en toute sécurité
- L'**acceptation de la chute** comme un élément possible de la vie pour minimiser son impact psychologique
- La **sensibilisation aux différents facteurs de risques de chute** : alimentation, médicaments, environnement, lien social, peur de chuter, ostéoporose...
- L'**ancrage du participant dans un parcours d'activité physique adaptée**



RÉSULTATS DES ATELIERS ÉQUILIBRE

Données 2023-2024

DESCRIPTION DE LA POPULATION

MOYENNE D'ÂGE
➤ **77**ans
médiane 77 ans

FEMMES
➤ **82**%

CHUTEURS
➤ **36**%
< 12 mois

TIMED UP AND GO - TUG (mobilité avec restrictions) **37**%

FORCE MUSCULAIRE DIMINUÉE **73**% dont 23 % fortement diminuée

ÉQUILIBRE STATIQUE NON TENU < 5S SUR LES 2 JAMBES **52**%

VITESSE DE MARCHÉ AVEC RESTRICTION **47**% **SPPB < 9** **40**%

NOMBRE DE MÉDICAMENTS > 4 **30**% **NON AMÉNAGEMENT DU DOMICILE** **58**%

BÉNÉFICES (en cours de publication)

► Amélioration de la vitesse de marche, de la vitesse en double tâche, de la force musculaire, de la mobilité et des différents paramètres de l'équilibre et de la peur de chuter (analyse statistique : test de Mc Nemar et Test Wilcoxon ; $p < 0,001$)

► Diminution significative du taux de chutes de **65,35**%
(IC 95% [54.5%-76.6%] ; $p < 0,001$)

RÉSULTATS ENQUÊTE PARTICIPANTS

PLUS D'AISANCE DANS LES ACTIVITÉS VIE QUOTIDIENNE ➤ **82**%

MEILLEUR ÉQUILIBRE
➤ **80**%

NIVEAU D'ACTIVITÉ AUGMENTÉ
➤ **59**%

PLUS CONFIANCE EN EUX
➤ **77**%

MOINS DE DOULEURS
➤ **39**%

RÉUTILISATION DES CONSEILS DONNÉS DE MANIÈRE CERTAINE **87**%

VOLONTÉ DE POURSUIVRE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE **88**%

BAISSE DE LA CONSOMMATION EN ANXIOLYTIQUES / SOMNIFÈRES **27**%



MEILLEUR MORAL
➤ **90**%

INFO MÉDICAMENTS ET CHUTE

OSER LE REFLEXE IATROGENIQUE

► Devant toute chute chez le sujet âgé, il faut rechercher systématiquement une cause iatrogène.

À SAVOIR

- La polymédication à elle seule (prise de 5 médicaments concomitamment et plus) est déjà un facteur de risque de chutes.
- L'introduction récente (< 15 jours) doit faire l'objet d'une vigilance accrue

QUELS SONT LES SYMPTÔMES IATROGÈNES FRÉQUEMMENT ASSOCIÉS ?

- Confusion
- Rétention d'urine
- Hypotension orthostatique
- Hypoglycémie
- Hyponatrémie
- Bradycardie, allongement du QT



QUELLE SOLUTION ?

- Révision régulière des ordonnances des sujets âgés !

BESOIN D'AIDE POUR L'ANALYSE D'UNE ORDONNANCE COMPLEXE OU BESOIN D'UN AVIS SPÉCIALISÉ ?

- Possibilité de réalisation de séances d'analyse d'ordonnances pour vos patients âgés de plus de 75 ans, par télémedecine. Cette séance est assurée par un binôme pharmacien / gériatre.
- Pour cela, faire une demande de télé expertise sur MonSisra* en adressant la demande à « **prévention iatrogénie sujets âgés CH ANNECY GENEVOIS** ».

COMMENT NOUS CONTACTER ?

SECRÉTARIAT

► 04 56 49 78 01

ATELIERS EQUILIBRE SÉNIORS

► geriatrie.atelier.equilibre@ch-annecygenevois.fr

COORDINATION PARCOURS PATIENT

► geriatrie.chutes@ch-annecygenevois.fr

SÉANCES D'ANALYSE ORDONNANCE COMPLEXE

pour patients de plus de 75 ans (binôme gériatre/pharmacien)

► Via MonSisra à « prévention iatrogénie sujets âgés
CH ANNECY GENEVOIS »

ESIS (Espace Santé Innovation du Semnoz)
21 rue du bois gentil - Seynod
74600 ANNECY

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Planétix • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegerette

GHT LEMAN
MONT-BLANC
UNIQUE DES HÔPITAUX
DU TERRITOIRE

**PLATEFORME
DE PRÉVENTION
DE CHUTE DES SENIORS**

**haute
savoie**
le Département

CH
ANNECY
GENEVOIS

GHT
Haute-Savoie
Pays de Gex

**HOPITAUX
PAYS
MONT-BLANC**

CHAL
CENTRE HOSPITALIER
ALPES LEMAN

**HÔPITAUX
DU LEMAN**