

## Prévention des chutes chez les personnes âgées

# Parachutes: prévenir les chutes avec une approche interprofessionnelle

Thomas Münzer<sup>a</sup>, Stefan Neuner-Jehle<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Geriatrie Klinik St. Gallen, Mitglied Nationale Steuergruppe StoppSturz, Delegierter Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie (SFGG);

<sup>b</sup> Institut für Hausarztmedizin, Universität und Universitätsspital Zürich

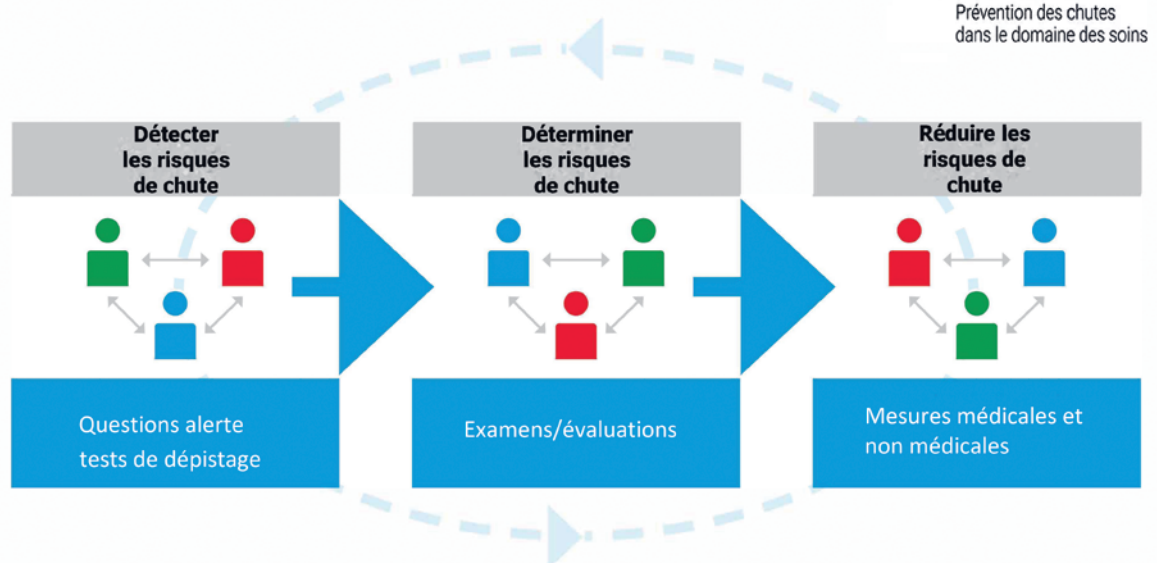
### Introduction

Les chutes font partie des grands facteurs de risque de perte de l'autonomie chez les personnes âgées. Une grande partie des chutes entraînent des blessures superficielles qui ne sont donc généralement pas mentionnées en consultation. Ce sont justement ces «événements banals» qui indiquent souvent une ou plusieurs causes sous-jacentes [1]. Dans la pratique quotidienne, il convient donc d'identifier les risques de chute et d'initier des mesures préventives efficaces, adaptées et économiques afin de prévenir d'autres chutes. C'est cette approche que poursuit le projet intercantonal Parachutes, qui s'est fixé comme objectif de mettre en place une vaste prévention des chutes chez les personnes âgées.

### Contexte

Parachutes/StoppSturz ([www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch)) est un projet de santé publique coordonné par le canton de Saint-Gall et initialement porté par quatre cantons (BE, JU, GR, SG). Le canton de Zurich s'est désormais joint au projet. Sur le plan du contenu, le projet se base sur des études préliminaires et des projets pilote des années 2010-2017 (par exemple «Via – bonnes pratiques de promotion de la santé des personnes âgées») et il est en grande partie soutenu par la fondation Promotion Santé Suisse dans le cadre du Soutien de projets – Prévention dans le domaine des soins. A cela s'ajoutent des contributions des cantons ainsi que des moyens humains dans les cantons participants. Un grand nombre des organisations médicales (CMPR, SSMIG,

### Parachutes – modèle de processus



**Figure 1:** Processus d'examen et de traitement du projet Parachutes. Reproduction avec l'aimable autorisation de Public Health Services, Berne.

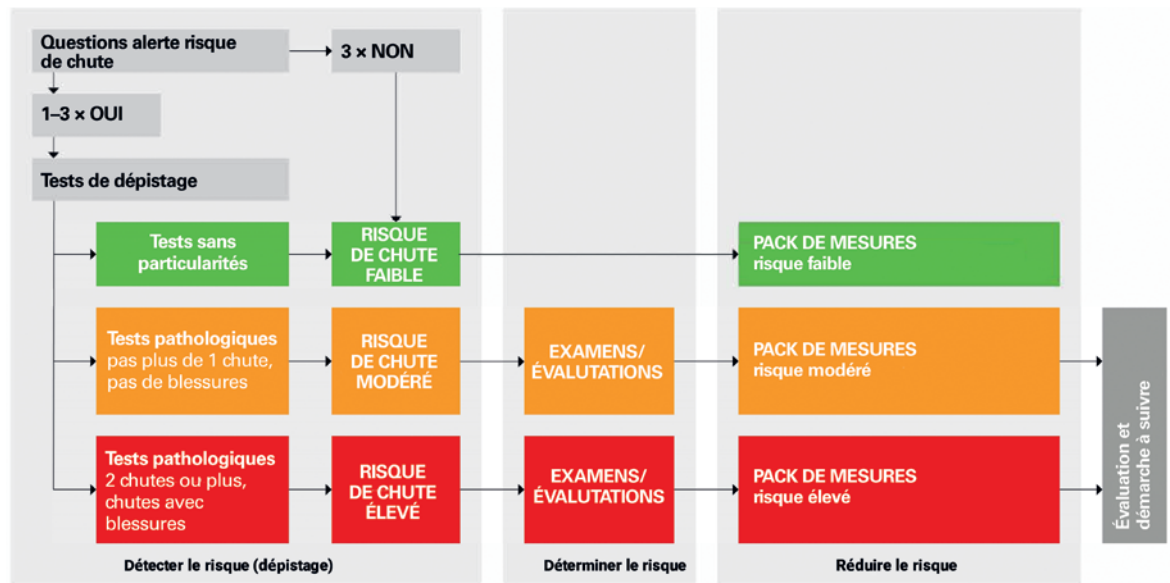


Figure 2: Version simplifiée de l'algorithme d'examen de Parachutes. Reproduction avec l'aimable autorisation de Public Health Services, Berne.

SPSG, FMH)\* se sont déjà déclarées prêtes à soutenir activement le projet. La particularité de Parachutes, c'est le fait que le projet est organisé de façon interprofessionnelle et qu'il tente de sensibiliser différents prestataires du domaine de la santé à la prévention des chutes et de les mettre en relation. Par conséquent, l'Aide et soins à domicile et des associations nationales de professions thérapeutiques (ergothérapie, physiothérapie, nutrithérapie, assistants médicaux) et pharmacies ainsi que des organisations comme Pro Senectute, la Croix Rouge suisse et les caisses maladie sont également incluses. Le principe fondamental de Parachutes réside dans la sensibilisation des personnes âgées aux facteurs de risque potentiels à l'aide d'un maximum de points de contact avec le système de santé, la détection des personnes à haut risque, la détermination de ces risques et l'initiation de mesures préventives. Les soins de premier recours jouent ici un rôle central en tant que pivot de la prévention des chutes (fig. 1).

Le projet adopte une structure modulaire avec des sous-projets qui se basent sur ces points de contact. Il s'étend idéalement des contacts des personnes âgées dans le domaine ambulatoire à la gestion des sorties d'hôpital, en passant par les entretiens de conseil. Chaque sous-projet a développé des instruments spécifiques à la profession fondés sur un maximum de

preuves, et qui sont tous disponibles sur le site Internet. Une autre caractéristique centrale de Parachutes est la tentative de combler les lacunes informatives entre les différents prestataires au cours des prochaines années. C'est donc dans l'esprit du projet Parachutes que l'Aide et soins à domicile recense les risques de chute accrus dans l'environnement de vie, les rapporte au cabinet médical, et qu'une clarification des risques de chute somatiques est ensuite initiée. A long terme, cette forme de prévention doit être étendue à toute la Suisse.

## Ce que les médecins de famille doivent savoir

Sur la base des nombreux retours provenant du domaine des soins de premier recours, le projet se doit d'être simple à mettre en œuvre et facile à intégrer au quotidien. En collaboration avec l'Institut de médecine de famille de l'université de Zurich et avec le Basel Mobility Center (Dr Stefanie Bridenbough), un manuel clair et pragmatique a vu le jour et il est téléchargeable sur le site Internet. Tous les examens du risque de chute sont expliqués dans ce manuel et ont été présentés ponctuellement lors des manifestations de formation continue et dans les cercles de qualité des cantons participants. Parachutes est intégré à l'initiative FMH «Prévention au cabinet médical fondée sur les preuves (PEPra)» en tant que module thématique spécifique. Comme le montre l'algorithme plus bas, trois questions sur le risque de chute suffisent pour commencer l'examen.

### \* Abréviations

CMPR: Collège de médecine de premier recours  
SSMIG: Société Suisse de Médecine Interne Générale  
SPSG: Société Professionnelle Suisse de Gériatrie  
FMH: Foederatio Medicorum Helveticorum

### Les questions sur le risque de chute sont:

- Avez-vous fait une chute au cours des 12 derniers mois?
- Manquez-vous d'assurance lorsque vous vous tenez debout ou que vous marchez?
- Avez-vous peur de tomber?

Les examens de dépistage simples se composent d'un test de marche de 4 mètres (mobilité) et d'un test de l'horloge (cognition/état confusionnel aigu).

En fonction du profil de risque, le manuel offre des recommandations spécifiques pour poursuivre les investigations et initier des mesures de réduction du risque de chute. Toutes les mesures ont pour objectif de prévenir les chutes qui entraînent des blessures et fractures. Les examens de dépistage et d'évaluation recommandés dans le manuel couvrent les troubles fonctionnels ou anomalies dans des domaines souvent touchés en cas de chute:

- Démarche, équilibre et force
- Limitations fonctionnelles
- Médicaments et abus de médicaments/substances
- Baisse de l'acuité visuelle ou de l'audition
- Limitation cognitive
- Affections/problèmes neurologiques
- Ostéoporose
- Hypotension orthostatique, arythmies
- Incontinence
- Risques de trébuchement/manque d'éclairage
- Pieds et chaussures
- Aides à la marche non adaptées ou absentes

Les mesures sont adaptées au risque et se basent autant que possible sur les preuves actuellement disponibles. Le groupe de pilotage s'est ici fixé comme objectif de vérifier régulièrement que le manuel est à jour.

### Que font les autres groupes professionnels?

Il était prévu de sensibiliser les assistants médicaux et les coordinatrices de cabinet à la prévention des

chutes d'ici fin 2022 dans certains cantons (par ex. Berne). L'équipe du projet collabore ici avec l'association concernée. Dans les pharmacies, en cas de suspicion d'un risque de chute, les questions de dépistage doivent également être posées. En fonction du profil de risque, les pharmacies peuvent conseiller des médicaments et informer le cabinet médical concerné. L'organisation Pro Senectute Berne a élaboré un module «Conseil à domicile» afin de s'occuper en premier lieu des situations de logement complexes ou des environnements sociaux difficiles. Les domaines de la physio- et ergothérapie ainsi que l'Aide et soins à domicile ont élaboré des manuels de test et d'intervention dont la structure est identique aux manuels de soins de premier recours. Tous les groupes professionnels en contact direct avec des personnes potentiellement touchées ont élaboré des concepts de formation en conséquence.

### Et les personnes touchées?

En collaboration avec le Bureau de prévention des accidents (BPA) et la Ligue suisse contre le rhumatisme, Parachutes a compilé un grand nombre de documents censés aider les profanes intéressés à auto-évaluer leur risque de chute, à rendre leur foyer plus sûr et/ou à faire des exercices de force et d'équilibre. Toutes ces mesures doivent aider à avoir une vie autonome et sans accident jusqu'à un grand âge.

Au vu des nombreux thèmes concurrents dans la prévention et les soins de santé, le principal défi consiste à rallier des prestataires professionnels ainsi que des personnes touchées pour de telles activités. Si cette thématique essentielle vous parle, vous pouvez vous lancer: rendez-vous sur le site Internet [www.stopps-turz.ch](http://www.stopps-turz.ch) pour retrouver de nombreux outils et informations sur le sujet. Entre-temps, la prévention des chutes a été reconnue par la SSMIG comme critère de qualité.

### Référence

- 1 Mujanovic A, Münzer T. Sturzprävention bei alten Personen, was hilft. *Ther Umsch.* 2021;78(2):99-104.

PD Dr. med. Thomas Münzer  
Geriatrische Klinik  
St. Gallen  
Rorschacherstrasse 94  
CH-9000 St. Gallen  
[thomas.muenzer\[at\]  
geriatrie-sg.ch](mailto:thomas.muenzer[at]geriatrie-sg.ch)

### Erratum

**Concerne: Lanz C, Nemeth J, Künzli E, Dapprich M, Etter G, Meynard A, Béguelin C, Schmidt AJ, Boggian K, Tarr P. Prévention des piqûres de tiques. *Prim Hosp Care Med Int Gen.* 2022;22(8):247-247.**

Dans le numéro 8/2022 du PHC une erreur s'est glissée dans l'article «Prévention des piqûres de tiques». Le crédit photo

correct est «© Bettina Rigoli» au lieu de «© Randy DuBurke, Binningen, [randyduburke.com](http://randyduburke.com)».

L'erreur a été corrigée dans le numéro en ligne (<https://primary-hospital-care.ch/fr/article/doi/phc-f.2022.20146>).

Nous nous excusons pour cette erreur dans les versions imprimées.