

# PRÉVENTION DES CHUTES

## Recherche de facteurs de risque et préconisations

Facteurs de risque	Objectifs	Préconisations
<b>Chutes à répétition<sup>1</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître la fréquence et les circonstances des chutes antérieures.</li> <li>Cause cardiovasculaire ou neurologique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter le discours.</li> <li>Référer vers un spécialiste si besoin.</li> <li>Expliquer comment se relever en cas de chute.</li> </ul>
<b>Peur de chuter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rechercher les signes de la peur de chuter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informer la personne âgée sur les conséquences néfastes des restrictions associées aux traumatismes psychologiques après une chute.</li> </ul>
<b>Médicaments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître les médicaments prescrits et non prescrits consommés (y compris l'homéopathie, les plantes et les vitamines).</li> <li>Identifier les médicaments psychotropes</li> <li>Identifier les benzodiazépines</li> <li>Identifier les médicaments à visée cardio-vasculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aborder le problème de la iatrogénie médicamenteuse et de la polymédication en lien avec le risque de chute</li> <li>Faire le lien entre la survenue des chutes et le changement de traitement</li> <li>Psychotropes et chutes</li> <li>Psychotropes et altération des performances cognitives (mémoire)</li> <li>Psychotropes et accidents de circulation (attention, vigilance)</li> <li>Référer au médecin traitant du choix d'une BZD chez le sujet âgé (memo-benzo)</li> </ul>
<b>Risque de dénutrition</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluer le risque de dénutrition (perte involontaire de poids <math>\geq 5\%</math> en 1 mois ou <math>\geq 10\%</math> en 6 mois chez une personne âgée de 70 ans et plus).</li> <li>Rechercher les causes de la dénutrition</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parler de l'importance d'une alimentation variée et équilibrée</li> </ul>
<b>Ostéoporose</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier la consommation de calcium et VitD</li> <li>Repérer une fracture vertébrale sans contexte traumatique</li> <li>Détecter un traitement potentiellement inducteur d'ostéoporose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proposer des mesures compensatoires (si besoin de supplémentation) en lien avec le médecin traitant</li> <li>Référer vers le médecin traitant pour les sujets à risque de fracture (ostéodensitométrie).</li> </ul>
<b>Hypotension orthostatique (HTO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Détecter la présence d'une HTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Référer au médecin traitant pour ajustement pharmacologique si besoin</li> <li>Proposer des interventions nonpharmacologiques</li> </ul>
<b>Troubles de l'équilibre et de la marche<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rechercher l'existence des troubles de l'équilibre et vérifier la mobilité fonctionnelle de base de la personne âgée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter le discours (chaussures, cannes,..)</li> <li>Proposer à la personne les moyens susceptibles de compenser les déficits</li> </ul>
<b>Troubles visuels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier que l'acuité visuelle des deux yeux avec la correction habituelle n'est pas déficiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informer la personne âgée de la présence d'un trouble visuel et l'augmentation du risque de chute associé</li> <li>Faire le lien avec les risques liés à l'environnement</li> <li>Référer vers le médecin traitant ou l'ophtalmologue</li> </ul>
<b>Troubles urinaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nycturie (réveil lié à une envie d'uriner)</li> <li>Incontinence urinaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire le lien avec les risques liés à l'environnement (conseils de sécurité)</li> </ul>
<b>Consommation d'alcool</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rechercher un mésusage d'alcool</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire le lien entre l'abus d'alcool et santé</li> <li>Faire le lien entre l'abus d'alcool et les chutes</li> </ul>

1. Chutes à répétition :  $\geq 2$  chutes au cours des 12 derniers mois

2. cf. Appui Unipodal (SRC-CES)