

La prévention des chutes en EHPAD

Plus d'une personne âgée de plus de 75 ans sur trois tombe au moins une fois dans l'année

Il est relativement aisé d'identifier les **sujets à risque** de chute et de **proposer des stratégies** de **réduction de ce risque**

- ✓ Les personnes âgées chutent principalement **au moment des transferts (matin et soir)**
- ✓ Les **causes de chutes** sont souvent **pluri factorielles** et nécessitent **une prise en charge globale**

Causes médicamenteuses

- **Polymédication** (> 4 médicaments)
- Prise de **psychotropes** (benzodiazépines, hypnotiques, antidépresseurs, neuroleptiques)
- Prise de **médicaments cardio-vasculaires** (hypotenseurs, diurétiques, digoxine ou antiarythmiques de classe I)
- Prise de **médicaments hypoglycémiant**s (sulfamides)

Causes physio - pathologiques du vieillissement

- **Dénutrition**
- **Diminution de la force et/ou de la puissance musculaire** des membres inférieurs
- **Arthrose** des membres inférieurs et/ou du rachis
- **Baisse de l'acuité visuelle** et **environnement inadapté** (marche, tapis, rebords)
- **Syndrome dépressif**
- **Déclin cognitif**

- ✓ **Surveillance clinique et biologique**
 - **Ionogramme** sanguin à la recherche d'une **hyponatrémie**
 - **Dosage** sérique de la **vitamine D**
 - **Hémogramme** en cas de signes d'appel d'**anémie**
 - **ECG** en cas de signes d'appel cardiaques (bradycardie, hypotension)
 - **Dosage** de l'**HbA1c** chez les patients diabétiques

- ✓ **Incontournables à vérifier en cas de chute**

Changement récent d'environnement

Changement récent de traitement (à visée cardiovasculaire et/ou psychotropes)

Pathologie aiguë récente

Hypotension orthostatique

Troubles du comportement apparus ou majorés récemment

- ✓ **Ne pas oublier** de **noter** ces éléments sur une **fiche de chute**

- ✓ **Quelques conseils complémentaires**

Favoriser la kinésithérapie, l'ergothérapie, les exercices d'assouplissement, de renforcement musculaire, d'entraînement à l'équilibre et les activités de mobilisation