

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 6

Artikel: Mieux vaut prévenir que chuter

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-852785>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mieux vaut prévenir que chuter

Il suffit de ne pas voir le bord du tapis et de s'encoubler. Pour les personnes âgées, même les petites chutes signifient souvent un séjour à l'hôpital. Le programme de prévention de la ligue suisse contre le rhumatisme, «la sécurité au quotidien», permet de réduire les risques de chute grâce à une visite à domicile.



Lorsque les forces s'amoindrissent, le risque de chute augmente

Red. La plupart des personnes âgées souhaitent rester autonomes aussi longtemps que possible. Dans leur espace de vie habituel, elles se sentent en sécurité mais oublient souvent que le risque de chute augmente avec l'âge. Et, lorsque la chute survient, s'ensuit souvent une hospitali-

sation ou l'admission dans un EMS. Pour éviter ces chutes, 3200 personnes ont déjà fait appel aux conseils de prévention de la ligue suisse contre le rhumatisme. Les premiers résultats, validés scientifiquement, montrent que l'anxiété liée au risque de chute a significativement baissé chez les séniors ayant bénéficié de ce programme. Il est donc utile de conseiller les personnes à risque de manière préventive et d'écartier, à leur domicile, les obstacles pouvant mener à une chute. «Le personnel des services d'aide et de soins à domicile peut contribuer à cette prévention en indiquant au patient ou à leurs proches les éventuels endroits dangereux», relève Barbara Zindel, cheffe de projet et physiothérapeute.

Les obstacles se cachent partout

Les chiffres parlent en faveur d'une telle action de prévention qui offre des conseils auprès des séniors vivant chez eux de manière autonome. Près d'un tiers des personnes de plus de 65 ans chute chaque année. 82% de ces chutes ont lieu à la maison ou aux alentours et elles causent 90% des cas de fracture de la hanche. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables. Avec la diminution de leur force, leur marche devient hésitante alors que l'ouïe et la vue diminuent. De plus, dans les pièces habitées de longue date, câbles qui traînent et tapis qui ne sont pas fixés deviennent autant d'obstacles. Sans oublier le fréquent manque de lumière.

Le programme de prévention «La sécurité au quotidien» a travaillé en étroite collaboration avec le service d'aide et de soins à domicile de Lucerne lors de la phase pilote. «Les collaboratrices du service d'ASD devaient nous annoncer les clients qui souhaitaient prendre part au premier essai du projet», explique Barbara Zindel.



lorsque l'escalier devient un
obstacle

Visite unique et conseil à domicile

Le programme de prévention contre les chutes de la ligue contre le rhumatisme ne prend pas place dans la durée, mais se déroule lors d'une intervention unique et d'un suivi ultérieur. Son élément central est la visite à domicile. A cette occasion une physiothérapeute ou une ergothérapeute spécialement formée à cet effet rend visite à la personne chez elle. Elle vérifie le revêtement de sol et s'assure que le téléphone est facilement accessible. La spécialiste est particulièrement attentive à l'éclairage dans la salle de bain, aux obstacles contre lesquels il serait facile de buter et les possibilités d'appui. A la cuisine, elle s'intéressera à l'emplacement des casseroles, des appareils ménagers fréquemment utilisés et des aliments. Suivent ensuite trois courts exercices pour évaluer la motricité des séniors dans le cadre d'un test répondant à des standards internationaux. Ainsi, les résultats concernant les risques de chutes sont objectivement mesurables et comparables. Pour terminer, la personne âgée exécute quelques activités quotidiennes. Les spécialistes prêtent, par exemple, une attention particulière sur la manière de se chauffer ou de se mettre au lit.

Peu de moyens, beaucoup d'effets

La physiothérapeute ou l'ergothérapeute estime alors les risques de chute et conseille certaines mesures, comme des thérapies ou des exercices physiques. Dans l'appartement en lui-même, de petites améliorations peuvent souvent être apportées. La spécialiste, toujours bien équipée, marque d'un ruban adhésif les obstacles au sol ou fixe les tapis. Elle montre aussi de simples exercices d'équilibre qui répondent aux besoins spécifiques de la personne. Car un bon équilibre reste la meilleure manière de prévenir les chutes. La physiothérapeute ou l'ergothérapeute envoie ensuite leurs observations au senior, à leur médecin de famille et dans tous les cas au personnel du service d'ASD. Les professionnels des soins sont ainsi informés des mesures prises et peuvent au mieux accompagner le patient.

Pour juger de l'efficacité de ces interventions, 671 personnes ayant fait appel au programme «la sécurité au quotidien» ont participé à une enquête. Celle-ci a été menée au moyen d'une version courte de «Falls Efficacy Scale» (FES-I), un questionnaire établi et validé qui mesure à quel point la personne âgée s'estime elle-même capable d'éviter de chuter. Sur l'ensemble des résultats, un septième des libellés indiquent que la peur de tomber a diminué quatre mois après la visite à domicile. La plus forte diminution concerne l'item en rapport avec l'usage de l'escalier. Ici, l'anxiété a chuté de 25%. En septembre 2016 com-



Équilibre et exercices physiques font partie du programme de prévention
Images: Ligue suisse contre le rhumatisme

mence une étude prospective en collaboration avec la haute école de sciences appliquées de Zürich afin de mettre en lumière l'efficacité de ce programme, le but étant que 1150 seniors y participent.

A l'heure actuelle, quatre grandes assurances-maladie suisses financent la prévention des chutes après garantie

de prise en charge des frais: CSS Assurance, Sanitas, Concordia et SWICA. «Les collaboratrices et collaborateurs des services d'aide et de soins à domicile peuvent volontiers infor-

mer leurs clients sur ce programme de prévention mais doivent aussi leur indiquer que toutes les caisses maladie ne prennent pas forcément en charge ce service», souligne Barbara Zindel en indiquant que des négociations sont en cours. Un financement personnel est aussi possible, sachant que cette prestation pour la prévention des chutes coûte en moyenne 540 francs.

Plus d'informations sur

➤ www.ligues-rhumatisme.ch > offres > préventions des chutes