

Résultats des 3 focus groups réalisés en 2007 avec 38 personnes
âgées de 65 ans et + vivant à domicile dans la région de Charleroi -
Educa - Santé

PARTIE 1 : GRILLES D'ENTRETIEN POUR LE RECUEIL DE DONNEES

Question de départ :

Comment réduire la résistance aux changements d'habitudes de vie et des modifications architecturales dans la problématique de la prévention des chutes chez les sujets de plus de 50 ans ?

Grille d'entretien pour le 1^{er} focus group : (Espace seniors des mutualités socialistes)

1 / Habitez vous dans une maison/appartement avec ou sans jardin ?

2 / Avez-vous déjà chuté ?

3 / Si oui : avez-vous adapté votre logement pour éviter de chuter ?

- si oui : qu'avez-vous changé ?

- si non : pourquoi, quelles sont les raisons ?

4 / Qu'est ce que vous pensez encore pouvoir modifier pour éviter de chuter ?

5 / Comment convaincre les personnes qui ne veulent pas changer l'aménagement de leur logement ?

Questions complémentaires :

- Seriez-vous d'accord de laisser entrer un « expert » chez vous pour évaluer les risques et les changements à envisager ?

- Comment prévenir les chutes ?

Après le premier focus group (du 26 avril), il a été décidé que :

Les questions n°1, 2 et 3 restent telles quelles.

En ce qui concerne la question n°4 :

-préciser que ce qui nous intéresse c'est d'avoir des solutions par rapport à l'environnement ;
-repartir des solutions avancées par le 1^{er} groupe pour demander au deuxième ce que lui proposerait comme autres solutions. Le but est de les amener à davantage de précisions dans les solutions pratiques qu'elles mettent en place chez elles pour éviter la chute. Il faut compiler leurs suggestions et voir ce qu'elles font pour agencer leur maison => objectif : **obtenir des personnes âgées des solutions qu'elle sont prêtes à mettre en œuvre.**

Grille d'entretien pour le 2^{ème} focus group : (Conseil Consultatif des aînés de la Ville de Charleroi)

1 / Habitez vous dans une maison/appartement avec ou sans jardin ?

2 / Avez-vous déjà chuté ?

3 / Si oui : avez-vous adapté votre logement pour éviter de chuter ?

- si oui : **qu'avez-vous changé ?**

- si non : **pourquoi, quelles sont les raisons ?**

Questions complémentaires :

- Comment convaincre de changer ?
- Après une 1^{ère} chute : comment remédier ?
- Qu'est-ce qui rend l'habitat plus « sécuritaire » ?
- Comment faites-vous pour accéder aux objets en hauteur ?

4 / Seriez-vous d'accord de laisser entrer un « expert » chez vous pour évaluer les risques et les changements à envisager ?

Questions complémentaires :

- Quelles seraient les clés pour que les personnes âgées modifient leur habitat s'il y a des risques ?
- Comment rendre les habitats plus sûrs pour les personnes les moins sûres ?
- Comment modifier les habitudes ?
- Imaginons que des enfants aménagent la maison de leur parent hospitalisés, quelle sera la réaction de la PA à son retour ?
- Si on doit amener les changements de façon progressive ne serait-il pas intéressant de commencer la prévention plus tôt dans la vie ?
- Pour les personnes qui n'ont pas encore chuté, vous sentez-vous concerné par la prévention des chutes ?
- Quand on a fait de la prévention des accidents domestiques chez les enfants, on s'est adressé aux parents qui était le levier le plus efficace. Ici on s'adresse à des adultes, avez-vous une idée sur ce qui pourrait être un levier à la prévention des chutes chez les PA ?
- Ne vaut-il mieux pas prévenir que guérir ? Et donc comment faire pour prévenir ?
- Serait-il envisageable de travailler avec les services de la Ville de Charleroi qui peuvent travailler au domicile de la PA pour obtenir là un levier efficace à la prévention ? (question posée directement au BGM – Léon Cassart, échevin 3^{ème} âge)

Grille d'entretien pour le 3^{ème} focus group : (Comité local de l'UCP)

1 / Habitez vous dans une maison / appartement avec ou sans jardin ?

2 / Avez-vous déjà chuté ?

Autres questions :

- Que faire pour aménager son domicile ?
- Pourquoi ne rien modifier de son environnement ?
- Comment convaincre les personnes de ce qu'ils peuvent faire pour influencer le risque de chuter ?

PARTIE 2 : SYNTHÈSE ET CLASSIFICATION DES DONNÉES RECUEILLIES

ADAPTATION APRES UNE CHUTE

<i>Adaptation du logement :</i>	<i>Adaptation comportement :</i>
<p>Groupe 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installation d'une rampe dans l'escalier et dans l'escalier de la cave (un seul côté) 	<ul style="list-style-type: none"> - se tient en outre au mur - Il lui suffit juste de faire attention à son propre comportement. - « Il faut que je change mon comportement. Je descends les escaliers trop vite ».
<p>Groupe 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - il a mis des mains courantes dans tous les escaliers - il a demandé qu'on remette un éclairage correct à l'endroit de sa chute dans le parking. - On évite certaines pièces et on y range les meubles en trop. - « En vieillissant, on restreint ses déplacements et donc on finit par mettre les meubles qui sont encombrants dans les pièces où ne va de toute façon plus. » 	<ul style="list-style-type: none"> - elle court moins vite dans les escaliers, mets moins souvent des chaussettes pour descendre les escaliers mais elle n'a rien changé aux escaliers - et sachant qu'il est sujet au vertige, il ne monte plus jamais sur une échelle. - il faut faire attention car c'est quand on est distrait que l'on court le plus de risque. - « On évite certaines pièces » - Adaptation au fur et à mesure aux chutes : encadrement par la famille + télévigilance. Se cantonner dans une seule pièce de l'habitation qui est sécurisée. - « En vieillissant, on restreint ses déplacements »
<p>Groupe 3 : -</p>	-

Classification par ordre d'importance :

<i>Adaptation du logement :</i>	<i>Adaptation comportement :</i>
<p>3 Groupes : néant</p>	<p>3 Groupes : néant</p>
<p>2 Groupes (1 et 2) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aménagement des escaliers : Installation d'une rampe dans l'escalier ou de mains courantes 	<p>2 Groupes (1 et 2) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - fait attention à son propre comportement, redouble de prudence : se tient au mur, court moins vite, ne monte plus sur une échelle...
<p>1 Groupe (2) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aménagement de l'habitation : range les meubles encombrants dans les pièces où la PA ne va plus (2x) 	<p>1 Groupe (2) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - restreint ses déplacements, évite certaines pièces, se cantonne dans une seule pièce de l'habitation qui est sécurisée (3x)

CONSEILS POUR PREVENIR LES CHUTES

<i>Concernant le logement</i>	<i>Concernant les comportements</i>	<i>Synthèse</i>
<p>Groupe 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire attention au type de produit de nettoyage qui pourrait lustrer le sol. - Prévoir un service de télévigilance : rassure sur le fait de pouvoir prévenir quelqu'un. - « La télévigilance c'est utile quand on a chuté mais ça ne prévient pas les chutes » 	<ul style="list-style-type: none"> - Rester en activité tout en restant attentive au risque de chute (faire du ménage, du jardinage, ...). - Etre le plus souple possible (activité physique). Fait du Tai-Shi et de la gymnastique, de la danse orientale et est dans une chorale. - Faire de l'aquagym en petite profondeur. - Rester active - Faire de la marche, son ménage (passer l'aspirateur), nettoyage, faire de l'exercice pour rester souple - « l'important c'est de rester active et donc pour celles qui ont toujours travaillé ça tombe sous le sens de rester active après la pension. Ce n'est peut-être pas le cas des personnes qui n'ont pas toujours travaillé ». - Prévoir de bonnes chaussures et pantoufles - Eviter de marcher pieds nus - Faire attention à descendre du côté le plus large des marches d'escalier. - Faire régime : une personne forte aura plus de problème d'équilibre. - Ne pas prendre trop de poids : se pose un problème de volonté car l'ennui incite au grignotage. - Faire attention à son comportement, notamment pour mettre ses bas par exemple (ergonomie). - Certaines personnes ont des problèmes de prise de médicament n'importe comment ou sans eau. - Faire attention aux médicaments et à comment on les prend - Bien dormir. - Se forcer à sortir, à communiquer - « il faut se forcer à sortir parce qu'il y a des gens qui ne bougent plus et là le risque est plus grand d'avoir peur de bouger après ». - Avoir des centres d'intérêt - Eviter de s'énerver (augmentation des risques de chute en cas d'énervement). 	<p>Logement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bien choisir le produit pour nettoyer le sol - Avoir recours à un service de télévigilance <p>Comportement :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Rester actif (activité physique, ménage,...) (6x) 2) Se forcer à sortir et avoir des centres d'intérêt (3x) 3) Faire attention à son poids (2x) 4) Faire attention aux médicaments et à comment on les prend (2x) 5) Ne pas avoir peur de monter et descendre (2x) 6) Prévoir de bonnes chaussures et pantoufles 7) Eviter de marcher pieds nus 8) Faire attention à descendre du côté le plus large des marches d'escalier. 9) Faire attention à son comportement, notamment pour mettre ses bas par exemple (ergonomie). 10) Bien dormir. 11) Eviter de s'énerver

	<ul style="list-style-type: none"> - Ne pas avoir peur de monter et descendre car si on a peur, on tombe (2x). 	
<p>Groupe 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour accéder aux objets en hauteur : « il monte sur un escabeau de 3 marches où les marches sont très larges et où je suis bien stable. » - ne mettre aucun tapis. Même pas dans la salle de bain parce que c'est dangereux où qu'on les mette - il faut avoir un téléphone sans fil - En fait ce sont les personnes âgées elles-mêmes qui prennent la décision petit à petit d'enlever le tapis qui gêne leur passage, qui agencent leur habitat. - On voit que les PA qui ont une mobilité réduite mettent progressivement tout à portée de main. - l'aménagement de l'extérieur des maisons est important (rampes plutôt qu'escaliers dans le jardin). 	<ul style="list-style-type: none"> - il ne faut jamais se précipiter, pas même pour décrocher le téléphone. 	<p>Logement :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) disposer de matériel sécuritaire (escabeau stable à marches larges) 2) supprimer tapis 3) disposer d'un téléphone sans fil 4) mettre tout à portée de main 5) aménager l'extérieur <p>Comportement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eviter de se précipiter
<p>Groupe 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installation de rampes au niveau des escaliers - prendre sa douche dans la baignoire avec une rampe. - Accès à la baignoire : placement d'une barre les gens n'osent plus prendre un bain, ils ont peur de glisser ou de ne plus savoir se relever. - Suppression de tapis - Améliorer l'éclairage dans les escaliers - Placer des bandes de couleurs sur les marches des escaliers. - Aménagement des escaliers - Poignées supplémentaires pour les baignoires 	<ul style="list-style-type: none"> - ne plus prendre de bain - avoir de bonnes chaussures, ne pas marcher sur ses chaussettes et ne pas se précipiter. - évacuer l'eau avant de se lever. 	<p>Logement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aménager les escaliers (3x) : Améliorer l'éclairage, placer des bandes de couleurs sur les marches des escaliers, installation de rampes au niveau des escaliers - Faciliter l'accès à la baignoire (3x) - Supprimer tapis - disposer d'un téléphone sans fil - Avoir recours à un service de télévigilance <p>Comportement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bain : ne plus prendre de bain, évacuer l'eau avant de se lever. - avoir de bonnes chaussures - ne pas marcher sur ses chaussettes - ne pas se précipiter.

<ul style="list-style-type: none"> - Avoir à disposition un appareil sans fil (téléphone). - Avoir recours aux services de télévigilance. 		
---	--	--

Classification par ordre d'importance :

<i>Adaptation du logement :</i>	<i>Adaptation comportement :</i>
<p><i>Groupe 1 - 2- 3 : néant</i></p> <p><i>2 Groupes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Disposer d'un téléphone sans fil - Avoir recours à un service de télévigilance - Supprimer tapis <p><i>1 Groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aménager les escaliers (3x) - Faciliter l'accès à la baignoire (3x) 	<p><i>Groupe 1 - 2 – 3 : néant</i></p> <p><i>2 Groupes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eviter de se précipiter - Prévoir de bonnes chaussures <p><i>1 Groupe :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester actif (activité physique, ménage,...) (6x) - Se forcer à sortir et avoir des centres d'intérêt (3x) - Faire attention à son poids (2x) - Faire attention aux médicaments et à comment on les prend (2x) - Ne pas avoir peur de monter et descendre (2x)

RESISTANCES AUX CHANGEMENTS

Groupe 1 :

- Le coût lié aux petits travaux
- Difficulté de trouver des personnes pour effectuer les petits travaux :
 - o « Difficile d'avoir quelqu'un pour réaliser même un petit travail car un entrepreneur ne se déplace pas pour si peu. Impossible de trouver quelqu'un aujourd'hui. Il faut pouvoir faire appel à des amis, voisins, connaissances. »
 - o « Signale que les personnes qui effectuent le nettoyage ne le font pas toujours bien malgré le suivi d'une formation ce qui les oblige à faire elle-même des travaux de nettoyage, qu'en outre ces personnes ne font pas attention aux risques, ne rangent rien, ce qui l'oblige à être d'autant plus attentive à ne pas chuter en leur présence (seau, aspirateur, ... qui traînent).»
 - o « Ce qui est un problème pour elle, c'est quand la ménagère déplace les objets et les laissent dans le chemin. Là le risque de chute est grand. »
 - o La saleté lors de la réalisation de travaux d'aménagement
 - o Limite des titres-services :
 - « il faut prendre minimum 10 chèques-services à 6,70 € mais ...c'est moins cher que Proxi-Service du CPAS où le coût d'engagement d'une personne dépend des revenus. »
 - « les chèques-services sont utilisés pour une heure ce qui incite le personnel à traîner au maximum et qu'il faudrait donc pouvoir mettre au point le nombre d'heures nécessaires à la réalisation de tel ou tel travail avant l'engagement d'une personne. »
 - « les femmes d'ouvrage du CPAS ne peuvent pas monter en hauteur, faire les vitres, ... pour des raisons d'assurance et que ce ne sont jamais les mêmes personnes qui sont envoyées. »
- La sentimentalité autour d'un objet

Groupe 2 :

- Le coût lié aux petits travaux
 - o « Changer d'environnement : attention au coût. »
 - o « Elle a pensé à un monte-personne mais vu le prix excessif à renoncer à l'investissement. »
 - o « On ne change que si le coût n'est pas trop élevé, l'installation d'une rampe c'est déjà très cher »
- « Une fois que la maison n'est plus sécurisante pour la PA, il est parfois plus évident (financièrement et socialement) de la mettre en maison de repos que d'aménager la maison. »
- « Plus on vieillit, plus on devient conservateur. »
- « Si l'enfant est trop direct, qu'il change les choses sans l'accord de la PA, je suis contre. »
- « Il est difficile d'adapter une maison classique. »
- Certains ne se sentent pas concernés par la prévention des chutes

Groupe 3 :

- Le coût des travaux.
- Il est difficile de trouver quelqu'un qui viennent faire les travaux.
- Il y a régulièrement des travaux qui sont réalisés sur les trottoirs de la ville et il est difficile de se déplacer. Beaucoup de chutes se produisent à l'extérieur de la maison il arrive régulièrement de glisser sur les trottoirs en pierres bleues de la ville. Comment toucher les responsables de la ville ?

- Les habitudes de vies
- L'attachement aux objets
- Certaines personnes se sentent démunies face aux problèmes de la chute et semble le vivre comme une fatalité.

Classification par ordre d'importance :

3 Groupes :

- le coût liés aux petits travaux
- sentimentalité par rapport aux objets, attachement aux objets, esprit conservateur

2 Groupes :

- difficulté de trouver des personnes pour effectuer des petits travaux (en terme de disponibilité)

1 Groupe :

- Groupe 1 :
 - o qualité du travail effectué,
 - o saleté suite aux travaux
 - o limite des titres-services
- Groupe 2 :
 - o Aménagement du domicile de la PA par les enfants
 - o personnes ne se sentant pas concernées
- Groupe 3 :
 - o personnes vivant la chute comme une fatalité
 - o habitudes de vie
 - o travaux extérieurs sur les trottoirs

ACTIONS QUI PEUVENT ETRE MISES EN PLACE PAR RAPPORT AUX RESISTANCES

	Communication / sensibilisation	Utilisation de services d'aides ou de personnes extérieures par les PA	Services de proximité comme levier de prévention	Entourage / personne de référence	Aménagement du domicile
Groupe 1	<ul style="list-style-type: none"> - Informer les personnes âgées - Par de l'information écrite qui attire l'attention dans la presse - meilleure information via la presse locale, un folder/dépliant sur comment éviter les chutes par rapport aux 3 facteurs de risque, une conférence. - Très difficile. En prenant contact avec les personnes concernées - informer les P.A. sur le risque de chutes. D'abord de façon générale, avec une conférence par exemple (Dr Leconte + kiné pour expliquer atelier équilibres). Et puis, apporter un suivi plus individuel via des brochures (spécifiques à chaque facteur de risque : individuel, comportemental et environnemental) et via une expertise de l'aménagement du 	<ul style="list-style-type: none"> - Faire venir quelqu'un à domicile pour informer et signaler les aménagements de sécurité possible mais uniquement si on connaît la personne et si c'est gratuit - De l'avis général, les PA seraient d'accord de faire rentrer un expert à condition que le service soit gratuit et qu'il s'agisse d'un expert (kiné, ergo, etc.) connu ou rencontré par une connaissance. 	<ul style="list-style-type: none"> - pour remédier au sentiment d'insécurité de la P.A. lié au fait qu'elle est confrontée à de nouvelles personnes à chaque demande qu'elle fait pour effectuer de petits travaux, on pourrait imaginer qu'une coordinatrice des régies de quartiers deviennent la personne relais entre la P.A. et la personne qui effectue les travaux - informer les aides familiales pour qu'elles soient attentives à ne pas laisser traîner des objets dans le chemin lorsqu'elles nettoient chez des P.A. ce qui serait par ailleurs bénéfique et pour la P.A. et pour l'aide- familiale ; - travailler avec les maisons de quartier : via le public qu'elles fréquentent, elles pourraient faire des « expertises » au niveau de l'aménagement de la maison des P.A. et puis, 	<ul style="list-style-type: none"> - rôle de l'entourage (enfants) : faire bouger les P.A., les motiver à sortir pour maintenir et développer le lien social. Le message passerait sans doute mieux si ça venait de personnes proches de la P.A. 	

	<p>domicile ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - informer via la presse spécifique aux P.A. (« Charleroi Seniors ») 		<p>de bouche à oreille, toucher des P.A. qui ne font pas partie de celles qu'elles rencontrent habituellement.</p> <ul style="list-style-type: none"> - informer les personnes âgées sur le système de chèque-service en prévenant des limites du service (pas de travaux ménagers à risque : monter sur une échelle pour laver les vitres) et pallier via des entreprises d'économie sociale que l'on pourrait faire connaître via l'Echevinat du 3^{ème} âge 		
Groupe 2	<ul style="list-style-type: none"> - des séances d'information et de sensibilisation dans les amicales pourraient être porteuses. - il faudrait passer par les journaux d'informations Carolo ainsi que ceux des mutuelles afin de toucher un large majorité des 65 ans et +. La conscientisation doit commencer plus tôt. A partir de 50 ans pour donner le temps aux gens d'intégrer les mesures de prévention proposées. - pour concerner ceux qui n'ont pas encore chuté peut-être serait-il important de poser la 	<ul style="list-style-type: none"> - oui si c'est gratuit. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour informer les gens que de tels services existent et que l'on peut faire confiance aux experts désignés, il serait intéressant de passer par les comités locaux dont nous sommes tous les représentants dans ce conseil consultatif des aînés. - suggère une coordination entre les services du 3^{ème} âge et les soins à domicile pour évaluer le domicile - travailler avec les services de la Ville de Charleroi qui peuvent travailler au domicile de la PA pour obtenir là un 	<ul style="list-style-type: none"> - convaincre les enfants des PA d'abord. Et elles amèneront les parents à changer. - l'intermédiaire qui sera écouté par la PA c'est le médecin traitant. - un des leviers qui devrait être également envisagé se sont les petits-enfants plutôt que les enfants car les grands-parents y sont plus sensibles souvent 	<ul style="list-style-type: none"> - il vaut mieux envisager un aménagement par pallier. Un petit changement (bouger un tapis) qui amène du positif (diminution des chutes) permettra d'en amener progressivement d'autres. Ça permet que la personne se rende compte de l'impact positif des changements.

	question de façon plus générale en partant de la prévention des accidents domestiques en reprenant les risques encourus dans les pièces de la maison et intégrer les chutes dans ce discours.		levier efficace à la prévention - Il est également envisageable de former et d'informer le personnel communal concerné à la prévention des chutes et à l'aménagement du domicile des PA.		
Groupe 3	<ul style="list-style-type: none"> - Fournir de la documentation, des brochures, des indications. - Il serait peut être intéressant de voir ce qu'il est possible de faire avec les animations de quartiers pour diffuser de l'information. - Les personnes concernées par le problème des chutes sont demandeuses d'avoir un contact direct avec une personne qui leur apporterait des informations sur le sujet. 		Voir ce qui serait possible de réaliser pour établir un lien avec les responsables de la ville et de son environnement.		

En noir : info émanant des PA

En bleu : info émanant des débriefing avec les animateurs des focus groups

Classification par ordre d'importance :

	Communication / sensibilisation /formation	Utilisation de services d'aides ou de personnes extérieures par les PA	Services de proximité comme levier de prévention	Entourage / personne de référence	Aménagement du domicile
3 groupes	Information <u>écrite</u> : via presse locale, presse spécifique PA, journaux des mutuelles, documentation, brochures Information <u>orale</u> : animation (amicale, animation de quartier) - conférence - contact direct avec une personne qui leur apporterait des informations sur le sujet.				
2 groupes		- laisser entrer un « expert » si c'est gratuit et si cet expert est connu ou rencontrée par une connaissance	- coordination entre les services 3 ^{ème} âge et les soins à domicile pour évaluer le domicile - Travailler avec les services de la ville de Charleroi - Etablir un lien avec les responsables de la ville et de son environnement (penser à un aménagement de la ville plus sécuritaire)	Rôle de l'entourage : enfants, petits-enfants, médecin	
1 groupe	<ul style="list-style-type: none"> - poser la question de façon plus générale en partant de la prévention des accidents domestiques - informer les aides familiales - informer le personnel communal - informer les PA sur le système des titres services 		<ul style="list-style-type: none"> - passer par les comités locaux pour mieux faire connaître les services d'experts auprès des PA - une coordinatrice des régies de quartier pourrait être le relais entre PA et service travaux - travailler avec les maisons de quartier qui pourraient faire des expertises et toucher d'autres PA via le bouche à oreille - informer le personnel communal concerné à la prévention des chutes et l'aménagement du domicile - information aides familiales (ne pas laisser traîner les objets) - informer les personnes âgées sur le système de chèque-service en prévenant des limites du service (pas de travaux ménagers à risque : monter sur une échelle pour laver les vitres) et pallier via des entreprises d'économie sociale que l'on pourrait faire connaître via l'Echevinat du 3^{ème} âge 		Aménagement du domicile de la PA par pallier