

## Les chutes chez les personnes de plus de 65 ans ...mieux les comprendre pour mieux les éviter. L'exemple de Fontaine-l'Évêque.

Pour agir efficacement et prévenir les chutes dans une commune, il est nécessaire de bien connaître localement les principaux facteurs de risque de façon à mettre en oeuvre des actions de prévention ciblées et adaptées. C'est pourquoi une enquête sur les chutes chez les personnes âgées de 65 ans et plus a été menée à Fontaine-l'Évêque dans le courant de l'année 2006.

### Méthodologie

Il s'agit d'une étude descriptive transversale menée à l'aide d'un questionnaire envoyé par l'administration communale à toutes les personnes de 65 ans et plus (2812) résidant au domicile dans l'entité de Fontaine-l'Évêque. Le questionnaire a été complété par la personne elle-même ou un de ses proches puis renvoyé à l'administration communale.

### Taux de participation

514 questionnaires ont été renvoyés, ce qui représente un taux de participation de l'ordre de 18,2%. 501 questionnaires ont pu être utilisés pour l'analyse.

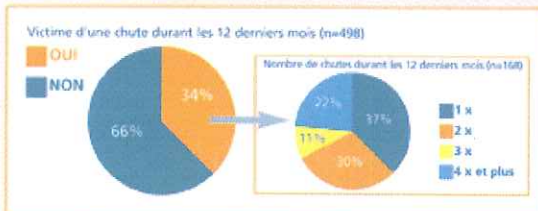
### Caractéristiques socio-démographiques des répondants

	HOMMES	FEMMES	
ONT RÉPONDU	39,4%	60,6%	La répartition par sexe est comparable à celle que l'on trouve au niveau de la Région wallonne.
ÂGE MOYEN	74,9 ans	76,0 ans	La personne la plus âgée ayant répondu au questionnaire a 84 ans.
VIT SEUL	22%	51%	
ONT COMPLÉTÉ LE Q* SEUL	89,8%	79,5%	Les personnes qui n'ont pas pu compléter le questionnaire ont un âge moyen de 76,5 ans, dont 62,2% de 74,8 ans chez celles qui n'ont rempli aucun Q*.

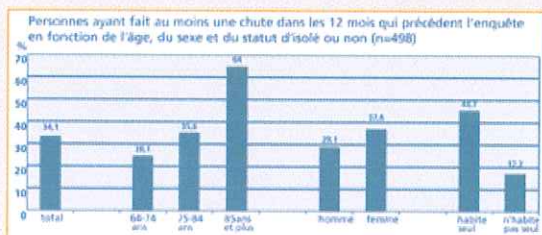
\* Q = le questionnaire

## Plus d'une personne sur trois a été victime d'au moins une chute

### A. Les victimes de chutes

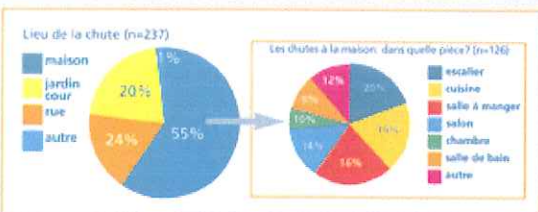


Plus d'une personne sur trois a été victime d'au moins une chute au cours des 12 mois qui ont précédé l'enquête. Ces chiffres sont comparables à ceux que l'on retrouve dans de nombreux pays. Parmi les personnes qui ont chuté, un tiers déclare une seule chute, un autre tiers déclare 2 chutes et enfin le dernier tiers déclare 3 ou plus de 3 chutes.



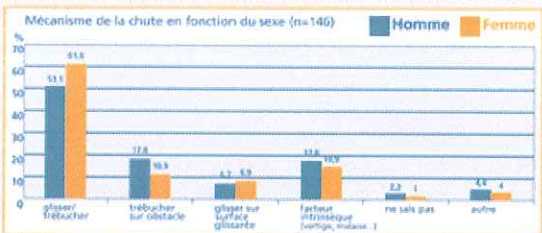
On constate que 44,7% des personnes habitant seule déclare avoir chuté au moins une fois dans les 12 mois précédents l'enquête contre 17,2% pour celles qui habitent seule. On note que parmi les personnes déclarant au moins une chute, 37,6% sont des femmes et 29,1% sont des hommes.

### B. Les lieux de survenue des chutes



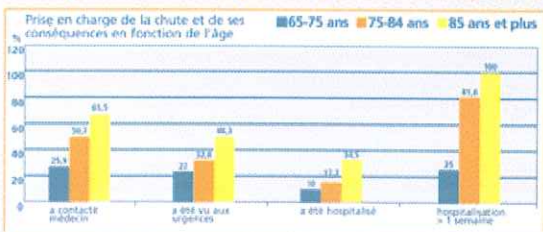
La chute survient le plus souvent (plus de la moitié des cas) à l'intérieur de la maison. Un quart des chutes surviennent dans la rue. À l'intérieur de la maison, les escaliers (20%), la cuisine (19%) et la salle à manger (16%) sont les principaux lieux de chute.

### C. Le mécanisme de la chute la plus grave



La grande majorité des chutes surviennent suite à un trébuchement ou une glissade due à un obstacle ou non. Dans cette enquête, on n'observe pas de différence importante en fonction du sexe ni en fonction de l'âge.

### D. La prise en charge des personnes ayant chuté



Le médecin est appelé dans près de la moitié des cas (44,9%). Un membre de la famille, un voisin ou un ami est appelé dans plus de la moitié des cas (57%).

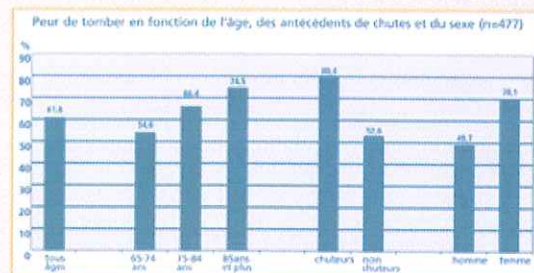
Parmi les personnes qui ont déclaré au moins une chute:  
 > près de 1/3 (32,8%) sont examinées dans un service d'urgence  
 > près de 1 sur 5 (18,6%) sont hospitalisées  
 > plus de 4 personnes sur cinq (81,4%) restent hospitalisées plus d'une semaine



## Les chutes chez les personnes âgées de 65 ans ...mieux les comprendre pour mieux les éviter. L'exemple de Fontaine-l'Évêque.

### 2 personnes sur 3 (62%) ont peur de tomber

#### A. Les personnes âgées de plus de 65 ans et la peur de tomber



2 personnes sur 3 (62%) ont peur de tomber

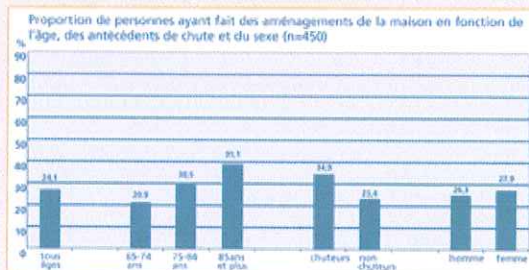
Ce pourcentage varie en fonction de:

- l'âge: trois personnes sur 4 de plus de 85 ans ont peur de tomber
- des antécédents de chuteur: + de 80% des chuteurs ont peur de retomber contre 53% des non chuteurs
- du sexe: 70% des femmes contre 50% des hommes ont peur de chuter

Les 3 principales circonstances dans lesquelles les personnes ont peur de chuter sont les suivantes (n=263)

- Dans les escaliers / marches : 52,9 %
- Lors de déplacements à l'extérieur : 46,4 %
- Dans la salle de bain : 23,6 %

#### C. Aménagements de la maison réalisés pour réduire les risques de chute



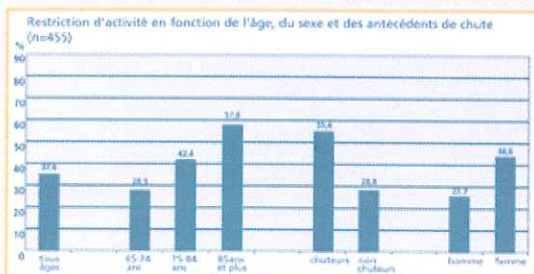
Plus de 25% des personnes interrogées ont procédé à des aménagements de leur logement.

Les personnes les plus âgées sont près de 40% à avoir réalisé ces aménagements.

Les 3 principaux lieux et/ou type d'aménagements cités sont les suivants (n=111)

- Main courante, rampe, poignée : 47,7 %
- Mettre de plein pied (chambre en bas,...) : 35,1 %
- Aménagement douche, sdb, wc : 12,6 %

#### B. Peur de tomber et restriction de l'activité



La peur de tomber amène plus de 1 personne sur 3 (37,6%) à réduire ses activités.

Les 3 principales restrictions d'activités déclarées sont les suivantes (n=163)

- Activités en hauteur (échelle, escabelle, grimper sur une chaise,...) : 35,6 %
- Se promener, aller dans la rue, sortir : 31,9 %
- Faire le ménage, nettoyage, tâches ménagères : 23,6 %

#### D. Propositions d'aménagements

Près de 1 personne sur 4 (23,8%) interrogée pense que certains lieux et/ou objets du logement devraient être aménagés de façon à diminuer le risque de chute.

Ce sont les personnes qui ont des antécédents de chutes qui sont les plus nombreuses à penser que des aménagements sont nécessaires (34,5% pour les chuteurs contre 18,7% chez les non chuteurs).

Les 3 principaux lieux/types d'aménagements, cités sont les suivants (n=95):

- Aménagement douche, sdb, wc : 21,1 %
- Main courante, rampe, poignée : 20,0 %
- Mettre de plein pied (chambre en bas,...) : 16,8 %

## Conclusions

- A Fontaine-l'Évêque, 1 personne sur 3 de 65 ans et plus (34%) a chuté dans les 12 mois qui ont précédé l'enquête et près de 2 personnes sur 3 (62%) interrogées ont peur de chuter.
- Ces pourcentages varient en fonction de l'âge (60% des personnes de plus de 85 ans ont chuté et 3 personnes sur 4 de 85 ans ont peur de chuter), des antécédents de chuteur (+ de 80% des chuteurs ont peur de rechuter), du sexe (70% des femmes et 50% des hommes ont peur de chuter).
- La chute survient dans plus de la moitié des cas lors de déplacements à l'intérieur de la maison : dans les escaliers, dans la cuisine, dans la salle à manger.
- Le médecin est appelé dans près de la moitié des cas (44,9%) et un membre de la famille dans 57% des cas. Les personnes qui ne font pas appel au médecin l'expliquent par le fait que la chute n'a pas entraîné de conséquences graves et font appel à un membre de la famille, un ami ou un voisin dans 57% des cas.
- Dans 50% des cas, la chute provoque des fractures ou des luxations et dans 25 % des plaies.
- Toutes les études validées scientifiquement concluent que ce sont les programmes d'interventions multifactorielles qui sont les plus efficaces pour prévenir les chutes car ils ont un impact sur l'ensemble des facteurs de risque reconnus : les facteurs individuels, comportementaux et environnementaux.
- Les Ateliers Equilibres, proposés aux personnes de 65 ans et plus, grâce à des exercices pratiques à faire en groupe et seul chez soi, améliorent l'équilibre et le renforcement musculaire. De plus, ils comportent un ensemble d'informations sur l'aménagement du domicile, la nutrition, les traitements médicamenteux.