

**23<sup>es</sup>** JOURNÉES ANNUELLES  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
HÔTEL BONAVENTURE, MONTRÉAL

## La prévention des chutes chez les aînés : Faut-il agir autrement pour répondre aux défis émergents?

**Carole Genest**

Co-auteure et formatrice PIED

27 novembre 2019

Agir sur l'ensemble du continuum de facteurs de risque :  
perspectives pour intervenir autrement?

- Qui suis-je?
- Conflits d'intérêts?
- Ma contribution?



## 1) De votre point de vue, que pourrait-on faire de plus ou faire mieux?

Étant donné les défis et enjeux : population vieillissante; ampleur du problème, conséquences, coûts individuel et de la société,...

- ❖ **Déployer (consolider) le continuum de prévention des chutes** (accessibilité) :
  - Toutes les régions
  - Toutes les interventions
  - Indicateurs communs (portrait annuel)
- ❖ **Soutenir les régions :**
  - \$\$\$ répartition équitable
  - Formation PIED de base, continue et rencontres provinciales/régulières
  - Plate forme d'échange des bonnes pratiques-outils de transferts des connaissances/communauté de pratique

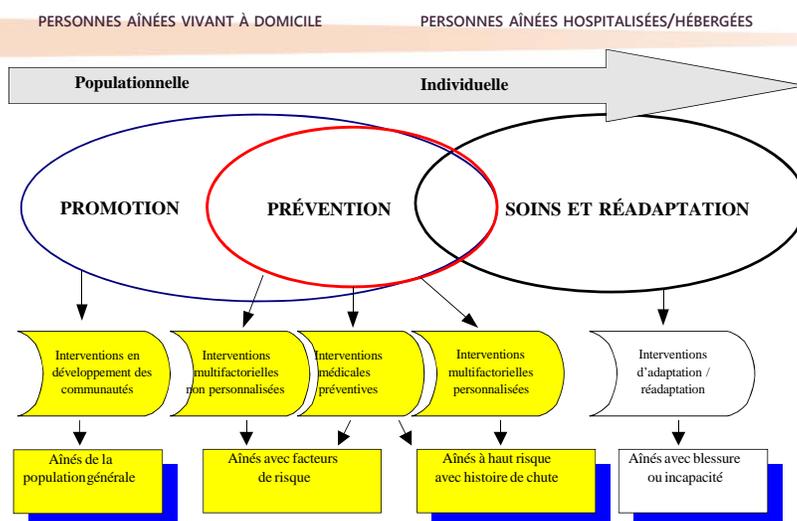
## 1) De votre point de vue, que pourrait-on faire de plus ou faire mieux?

- ❖ **Impliquer** les aînés dans la création et mise en œuvre de programmes, interventions, outils qui leurs sont destinés
- ❖ **Adapter** les interventions (outils) aux *nouveaux* aînés (approche corps-esprit : taïchi, qigong, yoga)
- ❖ **Utiliser** les nouvelles technologies : routine d'exercices à faire à la maison avec la *tablette*
- ❖ **Intégrer** des interventions en promotion de la santé et activité physique dans le continuum de prévention des chutes

2) Comment bonifier PIED, notamment avec des interventions de maintien des acquis et de prévention des chutes auprès de l'ensemble de la population âgée (et donc non seulement à risque)?

- ❖ **PIED : moyen vs finalité?** (adapté aux maintien des acquis, refaire, toutes clientèles,..)
- ❖ Continuum : **plusieurs interventions** pour répondre à **plusieurs besoins**, plusieurs clientèles
- ❖ Importance **d'agir en amont des problèmes** : en promotion (approche populationnelle)
- ❖ Utiliser les nouvelles technologies pour offrir des **occasions de bouger**

## Stratégies d'intervention/INSPQ



2) Comment bonifier PIED, notamment avec des interventions de maintien des acquis et de prévention des chutes auprès de l'ensemble de la population âgée (et donc non seulement à risque)?

- ❖ **Renforcer le continuum en soutenant** le milieu communautaire, loisirs, municipale, YMCA, Centre de yoga, animateurs en Résidence,.. en misant sur l'amélioration ou maintien de la force des jambes, équilibres, démarche,..
- ❖ **Former et sensibiliser** les médecins, professionnels de la santé et intervenants de l'activité physique
- ❖ Prévention des chutes se retrouve dans le **continuum du *Vieillessement Actif***

3) Pouvez-vous nommer une opportunité et un obstacle à considérer si l'on étend le continuum en prévention des chutes au Québec?

- ❖ **+Secrétariat aux aînés** : transversal à plusieurs ministères/(MADA) : développer des environnements sains et sécuritaires
- ❖ **+Approche concertée** :
  - Aménagement extérieur : parc,...
  - mobilité : déplacement sécuritaires, traverses de piétons,...
  - Entretien des trottoirs : toutes saisons /neige et glace
- ❖ **+Prévention des chutes s'inscrit dans le continuum de vie des aînés** : qualité de vie
- ❖ **-Coordination et la concertation des acteurs impliqués souvent complexe**

3) Pouvez-vous nommer une opportunité et un obstacle à considérer si l'on étend le continuum en prévention des chutes au Québec?

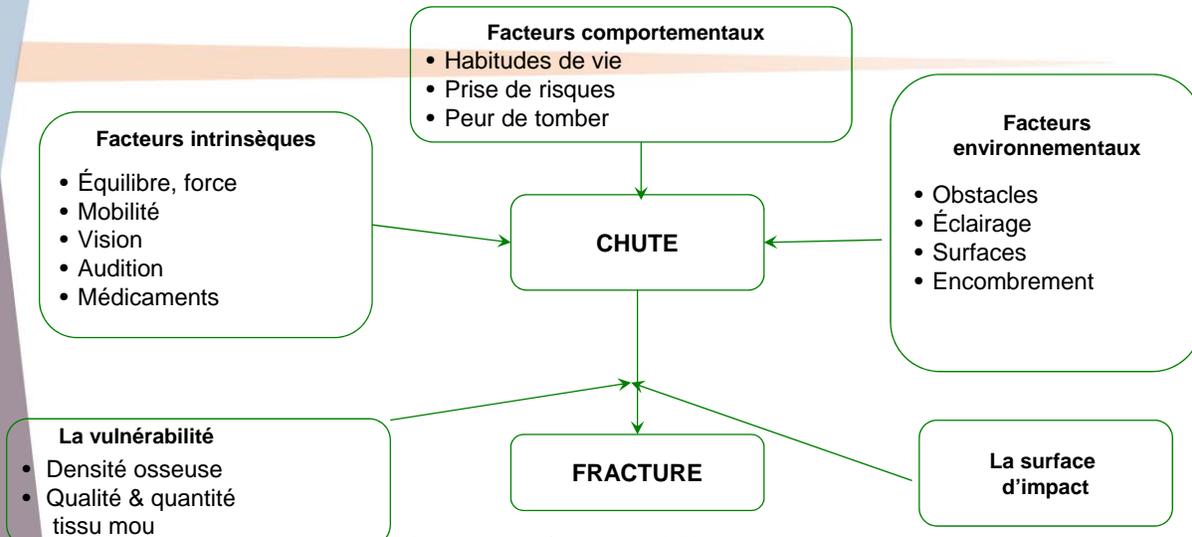
- ❖ **+ Vieillessement Actif** contribue à la qualité de vie : physique, sociale, psychologique, spirituel
- ❖ **-Âgisme vs isolement** vs qualité de vie/perception de la retraite=retrait du monde travail/valoriser le vieillissement et les aînés
- ❖ +Miser sur le **potentiel** des individus que sur les limites

## Conclusion

- Avec le vieillissement de la population qui s'accélère, il devient primordial de donner une place aux aînés d'hier et d'aujourd'hui.
- En offrant des opportunités aux aînés; à prendre part et à transmettre leurs expériences, leurs savoirs et leurs connaissances à l'ensemble de la communauté, nous leur proposons de sortir de l'isolement et nous favorisons ainsi une meilleure qualité de vie.

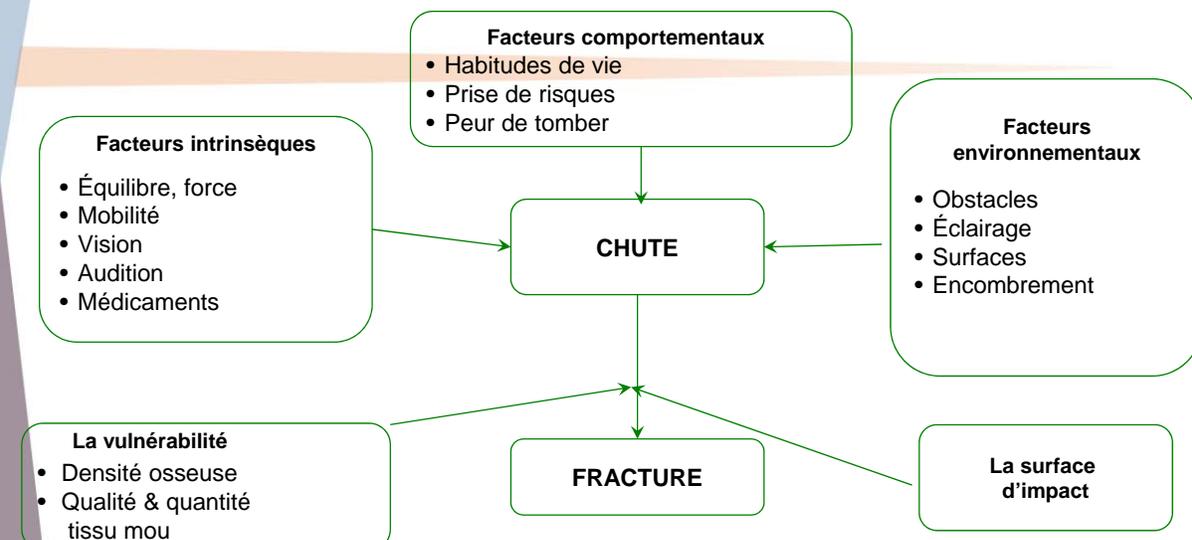


## Catégories de facteurs de risque



Formation de formateurs PIED  
Octobre 2019/INSPQ

## Catégories de facteurs de risque



Formation de formateurs PIED  
Octobre 2019/INSPQ

## Rôle de la prévention

**Diminuer le nombre de décès et d'hospitalisations liés aux chutes**



**Préserver l'autonomie et le maintien à domicile des personnes âgées**



**Agir sur la réduction des facteurs de risque**

Formation de formateurs PIED  
Octobre 2019/INSPQ

# STRATÉGIES ÉPROUVÉES



- **Le plaisir de Bouger autrement!**

La conscience de son corps, en pratiquant le ressenti lors d'une activité physique, permet de respecter ses limites, son rythme et de développer ses capacités, son plein potentiel.

- **Les pensées positives, qui créent notre réalité!**
- **Pour penser positivement, c'est d'abord un éveil de la conscience.**
- **Chaque pensée est une énergie.** Les pensées créent des émotions, qui créent à leur tour notre réalité .

