

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans devraient faire l'objet d'un dépistage au moins une fois par année afin d'identifier les personnes à risque de chutes.



Faits clés sur les chutes :

- Les chutes se produisent habituellement en raison d'un facteur ou d'une combinaison de facteurs qui peuvent être évités.
- Plus les facteurs de risque d'une personne sont nombreux, plus leur risque de chutes augmente.
- Plusieurs patients âgés qui ont eu une chute n'en parlent pas.

Questions de dépistage du risque de chutes :

- Êtes-vous tombé au cours de la dernière année ?
- Vous sentez-vous instable lorsque vous êtes debout ou en marchant ?
- Êtes-vous inquiet(e) à propos des chutes ?

Liste de vérification pour l'auto-dépistage :

- Les patients âgés sont encouragés à évaluer leur risque de chute en répondant aux énoncés de la liste de vérification pour l'auto-dépistage **Demeurer autonome**.
- Si le patient obtient un pointage de 4 ou plus ou s'il répond OUI à n'importe quelles des questions de dépistage du risque de chutes ci-dessus, procédez à une évaluation de la démarche, de la force et de l'équilibre.

Saviez-vous que?

- Prêt de 8 admissions à l'hôpital ont lieu chaque jour au Nouveau-Brunswick dues à des blessures liées aux chutes.
- Les femmes sont deux fois plus susceptibles d'être admises à l'hôpital à cause d'une chute.
- La durée moyenne d'un séjour à l'hôpital à cause d'une chute est de 23 jours.

Pour plus d'information, visitez:



NB Trauma Program
Programme de
traumatologie du NB

www.NBTrauma.ca



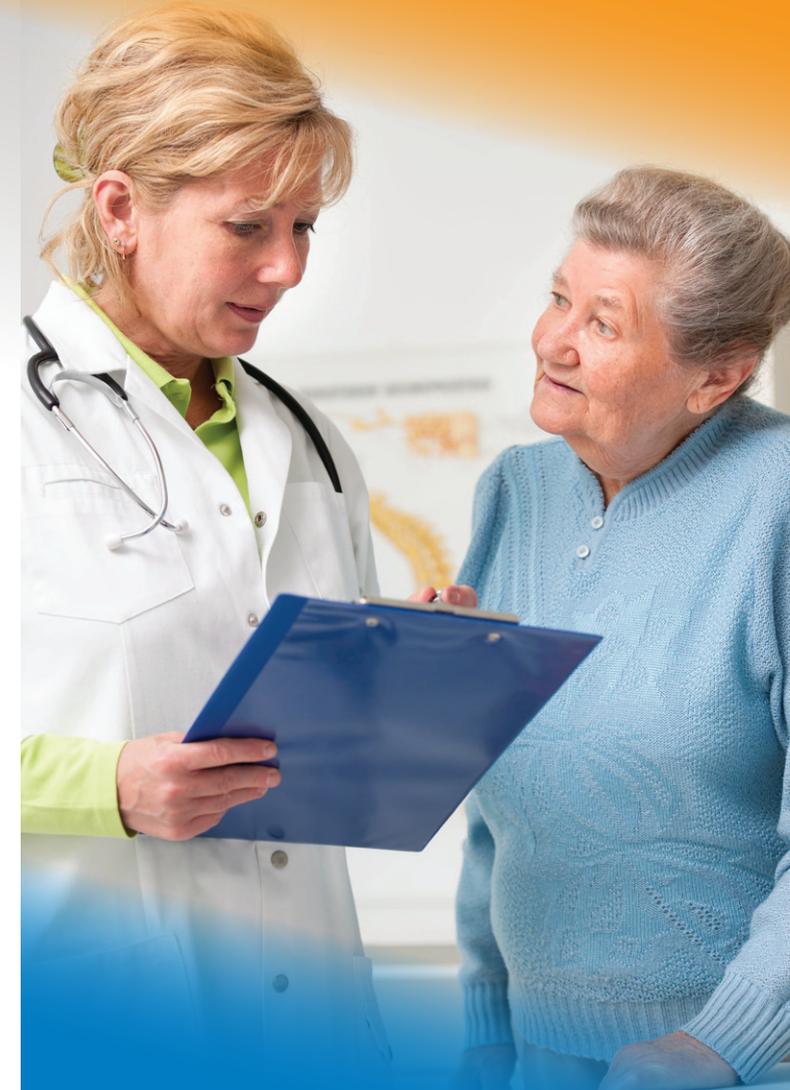
www.FindingBalanceNB.ca



www.nbms.nb.ca

ÉVALUATION DE LA MOBILITÉ

Évaluer la démarche, la force et l'équilibre chez les personnes âgées



NB Trauma Program
Programme de
traumatologie du NB

TEST CHRONOMÉTRÉ DU LEVER DE CHAISE DE MATHIAS

But :

Évaluation de la mobilité

Équipement :

- Une chaise standard avec un dos droit sans accoudoirs
- Un ruban à mesurer
- Un chronomètre

Directives :

Les patients devraient porter leurs chaussures régulières et peuvent utiliser une aide à la marche, au besoin. Commencez avec le patient en position assise avec le dos bien appuyé au dossier de la chaise standard. Avec l'aide d'un ruban à mesurer, tracez une ligne au sol à une distance de trois mètres ou 10 pieds de la chaise.

À la commande « Go », démarrez le chronomètre et arrêtez-le lorsque le patient se rassoit sur la chaise.

Note : Restez toujours auprès du patient pour des raisons de sécurité.

Informez le patient de :

1. Se lever de la chaise à la commande « Go »
2. Marcher jusqu'à la ligne au plancher à une vitesse normale
3. Se retourner afin de faire face à la chaise
4. Marcher jusqu'à la chaise à une vitesse normale
5. S'asseoir à nouveau

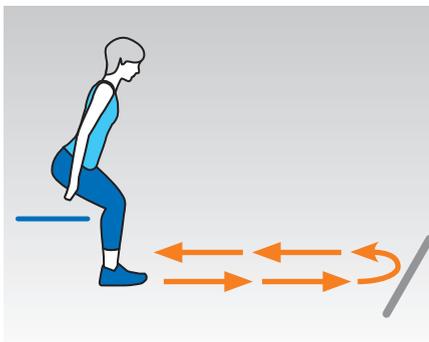
Observations :

Observez la stabilité posturale, la démarche, la longueur des foulées et le balancement.

Notez tout ce qui s'applique :

- Rythme timide et lent
- Perte d'équilibre
- Petites foulées
- Peu ou pas de balancement des bras
- Besoin de se stabiliser à l'aide des murs
- Traîner des pieds
- Se retourner « en bloc »
- Usage inapproprié de l'appareil fonctionnel pour la marche

Une personne âgée qui prend plus de 12 secondes pour compléter le test chronométré du lever de chaise est à risque plus élevé de chute.



TEST D'ÉQUILIBRE À QUATRE ÉTAPES

But :

Évaluation de l'équilibre statique

Équipement :

- Une chaise standard avec un dos droit sans accoudoirs
- Un chronomètre

Directives :

Décrivez et démontrez au patient chacune des quatre positions debout qui deviennent progressivement plus difficile à maintenir.

1. Pieds en position en parallèle
2. Pieds en position semi-tandem
3. Pieds en position tandem
4. Debout sur un seul pied

Les patients ne devraient pas utiliser un appareil fonctionnel pour la marche (cane ou marcheur). Cependant, ils devraient garder leurs yeux ouverts durant le test. Les patients peuvent étirer leurs bras devant eux ou bouger leur corps afin de maintenir leur équilibre, mais sans bouger leurs pieds.

Lorsque le patient est en équilibre, dites-lui de lâcher-prise de la chaise et chronométrez la durée du maintien de chaque position. Sur le mot « Go », commencez le chronomètre. Après 10 secondes, dites-lui « arrêtez ». Si le patient peut maintenir une position pour 10 secondes sans bouger leurs pieds ou sans avoir besoin de soutien, passez à la prochaine position. S'il est incapable, arrêtez le test.

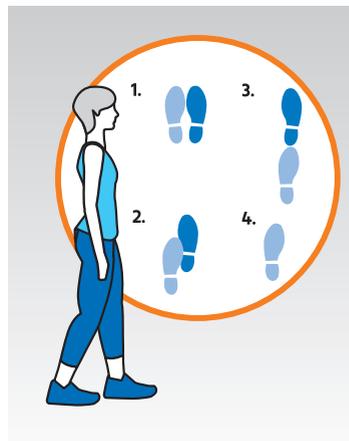
Note : Restez debout auprès du patient pour l'aider à prendre la bonne position et demeurer prêt afin de l'aider en cas de perte d'équilibre.

Informez le patient de :

1. Placer leurs pieds de la bonne manière pour chacune des quatre positions debout
2. Tenir la chaise jusqu'à ce qu'on retrouve son équilibre
3. Lâcher la chaise lorsqu'on entend le mot « Go »
4. Essayer de maintenir la même position sans se retenir ou prendre un pas avant d'entendre le mot « Arrêtez »

Observations :

Observez la stabilité posturale du patient et le montant de balancement durant chacune des quatre positions debout. Une personne âgée qui ne peut pas maintenir une position en tandem pour un minimum de 10 secondes est à risque plus élevé de chutes.



TEST DU LEVER DE CHAISE DE 30 SECONDES

But :

Évaluation de la force musculaire des jambes et l'endurance

Équipement :

- Une chaise standard avec un dos droit sans accoudoirs
- Un chronomètre

Directives :

Il est suggéré de placer la chaise contre un mur afin d'éviter son mouvement durant l'évaluation. Commencez avec le patient en position assise avec le dos bien appuyé au dossier de la chaise sans accoudoirs. À la commande « Go », commencez le chronomètre. Comptez et notez le nombre de fois que le patient réussi à se lever à une position debout complète en 30 secondes. Ne continuez pas si vous sentez que le patient est à risque de chute durant l'évaluation.

Note : Restez toujours auprès du patient pour des raisons de sécurité.

Informez le patient de :

1. S'asseoir au centre de la chaise
2. Placer leurs mains sur l'épaule opposée, croisées au niveau des poignets
3. Garder leurs pieds à plat sur le sol
4. Garder leur dos droit et leur bras contre leur poitrine
5. Se lever complètement en position debout et se rasseoir lorsqu'on entend le mot « Go »
6. Répéter cela pour une durée de 30 secondes

Observations :

Observez la capacité du patient à se relever d'une position assise. Si le patient est arrivé à un peu plus du mi-chemin d'une position complètement debout à la fin du 30 secondes, comptez celle-ci comme une position debout. Si le patient doit utiliser ses bras afin de se lever, arrêtez l'évaluation. Enregistrez le numéro « 0 » pour leur pointage. Une personne âgée avec un pointage inférieur à la moyenne pour leur âge et sexe indique un risque plus élevé pour des chutes.

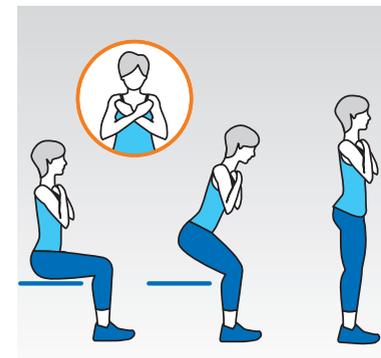


TABLEAU DE POINTAGE

AGE	HOMME	FEMME
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4