Faisabilité d'implantation d'un nouveau programme de prévention des chutes : Vivre en Équilibre

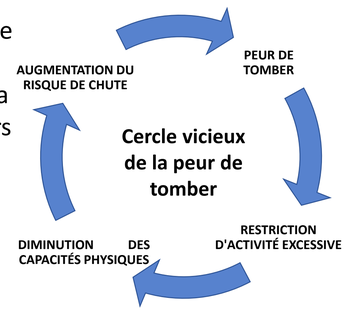
Johanne Filiatrault, erg., Ph.D.[1,2], Daniel Aquino Cyr, kin., M.Sc.[3], Yann Gaudry, kin., M.Sc.[3], Mélissa St-Pierre Bolduc, erg., M.Sc.[1], Fannie d'Autane B.Sc.[1,2], Chanaëlle Bourgeois Racine, M.Sc.[1], Marie-Josée Quesnel-Mercier, M.Sc.[3], Marie-Josée Lemieux, M.A.P.[3], Danielle Thériault, B.Sc.[3], Marie St-Louis, B.Sc.[3]

1. Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal ; 2. Université de Montréal; 3. CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Problématique

Les chutes et la peur de tomber chez les aînés…

- De 20 à 30 % des personnes âgées de 65 ans ou plus font une ou plusieurs chutes chaque année[1]
- Jusqu'à 60 % des aînés vivant à domicile ont peur de tomber[2]
- De 20 à 55 % des aînés présentant de la peur de tomber rapportent limiter leurs activités en raison de celle-ci[2]
- La peur de tomber peut parfois inciter les aînés à restreindre indûment leurs activités, ce qui peut entraîner plusieurs conséquences néfastes (voir schéma ci-contre)[3]



Bien qu'il existe des programmes multifactoriels efficaces de prévention des chutes pour les aînés vivant à domicile, rares sont ceux qui prennent en compte la peur de tomber.[3] De plus, on remarque que les aînés qui utilisent une aide à la mobilité (les plus préoccupés par les chutes) sont souvent exclus des programmes existants.

Vivre en Équilibre

Vivre en Équilibre a été développé pour combler les lacunes exposées ci-dessus dans l'offre de services en prévention des chutes au Québec. De plus, ce programme peut être animé tant par des professionnels de la santé œuvrant auprès des aînés, que par des bénévoles ayant reçu une formation pour animer le programme.

Vivre en Équilibre **vise à développer la confiance des aînés en leur capacité à prévenir les chutes et à conserver une vie active**. Il comprend 16 séances de groupe d'une heure abordant une diversité de facteurs de risque de chutes et les stratégies pour les prévenir. Il comprend aussi un module d'exercices simples.



Objectif de l'étude

Fruit d'un partenariat étroit **« recherche-clinique-gestion »**, cette recherche visait à étudier la faisabilité d'implanter Vivre en Équilibre dans un territoire montréalais.

Méthodes

Intervention à l'étude

Vivre en Équilibre, offert à raison de 2 séances par semaine pendant 8 semaines, animées par deux kinésiologues.

Devis de l'étude

Étude de faisabilité à groupe unique comprenant un volet quantitatif et un volet qualitatif.

Recrutement des participants

- 13 aînés vivant dans une résidence pour aînés de type HLM (habitation à loyer modique) sur le territoire desservi par le CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Deux kinésiologues du même CIUSSS interpellés pour animer le programme.

Collecte de données

Principales variables:
- Atteinte de la population cible
- Assiduité
- Appréciation des aînés et des animateurs
- Fidélité d'implantation

Méthodes :
- Entrevues individuelles semi-structurées en fin de programme
- Journaux de bord des animateurs
- Fiche de présences

Résultats

Description de l'échantillon:
- 12 des 13 participants aînés ont réalisé l'entrevue individuelle à la fin du programme. Le tableau 1 présente leurs caractéristiques sociodémographiques et d'autres données pertinentes à l'étude.
- Ces aînés correspondaient parfaitement à la population cible du programme puisque tous présentent de la peur de tomber. Plus de 40% d'entre eux déclaraient même avoir peur de tomber souvent ou très souvent.

Assiduité:
- Assiduité moyenne aux séances : 80,6 %
- Ont pratiqué les exercices à la maison: 83,3 %



Tableau 1. Caractéristiques des aînés

Variables	Échantillon total (n = 12)
	Moy. ± é.-t. ou %
Caractéristiques sociodémographiques	
Âge (ans)	75,7 ± 9,7
Femmes	100
Mobilité	
Utilise une aide à la marche	33,3
Occurrence de chutes dans la dernière année	58,3
Nombre de chutes dans la dernière année*	2,4 ± 1,5
Peur de tomber	
• Jamais	0
• Occasionnellement	58,3
• Souvent	16,7
• Très souvent	25,0

* n = 7

Tableau 2. Bénéfices perçus par les aînés

Variables	Échantillon total (n = 12)
	Tout à fait d'accord (%)
Bénéfices perçus par les participants	
En connaître davantage sur les chutes et les moyens de les prévenir	75,0
Se sentir plus confiant(e) lors de ses activités quotidiennes	41,7
Se sentir plus confiant(e) en ses capacités d'éviter les chutes	58,3
En connaître davantage sur la peur de tomber et ses conséquences	83,3
Faire plus d'exercices	58,3
Savoir quoi faire en cas de chute	72,7
Modifier certaines habitudes pour éviter de tomber	66,7
En savoir davantage sur la façon de rendre son domicile sécuritaire	91,7
Connaître des ressources disponibles dans la communauté	91,7
Apprendre à s'affirmer davantage (demander de l'aide)	40,0
Rencontrer des gens, socialiser	75,0
Être plus attentif aux risques de chutes	83,3

Tableau 3. Niveau d'appréciation du programme par les aînés

Variables	Échantillon total (n = 12)
	%
Appréciation du programme	
Degré de satisfaction générale • Satisfaits ou très satisfaits	91,6
Clarté des informations transmises • Tout à fait d'accord	100
Pertinence des thèmes abordés • Tout à fait d'accord	100
Utilité des documents remis • Tout à fait d'accord	75,0
Intérêt envers les activités proposées • Tout à fait d'accord	58,3
Préparation des animateurs • Tout à fait d'accord	91,7
Appréciation de la durée des rencontres • Adéquate	91,7
Appréciation du nombre de rencontres • Adéquat	58,3
Appréciation de la fréquence des rencontres • Adéquate	91,7
Recommanderaient le programme • Tout à fait d'accord	100

Fidélité d'implantation:
L'analyse des journaux de bord révèle que sur un total de 126 composantes à réaliser, 2 seulement n'ont pas été réalisées.

Appréciation par les animateurs :
Les deux animateurs ont apprécié le programme et leur expérience d'animation.

Discussion et conclusion

- Cette étude révèle que **les aînés sont généralement satisfaits ou très satisfaits** du programme Vivre en Équilibre et que **tous le recommanderaient à d'autres aînés**.
- L'intérêt pour le programme s'est aussi démarqué par un **bon taux d'assiduité aux séances (80,6 %)** et une **bonne adhérence aux exercices à faire à la maison (83,3 %)**
- Les **animateurs ont offert le programme de manière fidèle et ont apprécié** le matériel d'animation.
- Suite à ces résultats fort prometteurs, un déploiement de Vivre en Équilibre est prévu au cours des prochains mois auprès de six nouvelles cohortes d'aînés.
- Dans la perspective d'un déploiement du programme à plus large échelle, Il serait pertinent de réaliser une étude d'implantation afin d'examiner comment le programme est animé, de même que l'influence du contexte de pratique sur l'offre de services.

Références

1. Agence de la santé publique du Canada (2014). *Chutes chez les aînés au Canada : Deuxième rapport*. Ottawa (ON) : Agence de la santé publique du Canada.
2. Deshpande, N., Metter, E. J., Lauretani, F., Bandinelli, S., Guralnik, J., & Ferrucci, L. (2008). Activity restriction induced by fear of falling and objective and subjective measures of physical function: A prospective cohort study. *JAGS, 56*(4), 615-620.
3. Filiatrault, J., Lorthios-Guilledroit, A., DeBroux Leduc, R., & Richard, L. (2019). Vivre en Équilibre: Un programme novateur pour des aînés ayant peur de tomber. *Pluriâges, 9*(1), 39-43.

Approbation éthique

Ce projet a reçu l'approbation du comité d'éthique neuroimagerie et vieillissement du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Remerciements

Le projet a été réalisé grâce à une subvention du Ministère de la Santé et des Services sociaux. Nous remercions Marion Pichette, B.Sc., auxiliaire de recherche, pour son précieux soutien à la validation et à l'analyse des données et sa collaboration à la conception de cette affiche. Nous souhaitons également remercier Samuel Turcotte, erg., Ph.D., stagiaire postdoctoral pour sa collaboration à la révision de cette affiche.