

## Programme de prévention des chutes chez les personnes de plus de 65 ans vivant à domicile



### • Résumé

Ce programme entend prévenir les chutes chez la personne âgée par un maintien/développement des capacités motrices et de l'équilibre mais envisage aussi de travailler les facteurs de risque avec la personne âgée (l'isolement, les troubles moteurs de l'équilibre, l'aménagement du logement, l'alimentation, l'activité physique, la gestion des médicaments, etc.).

Il préconise une approche promotion santé de la personne âgée vivant à domicile ainsi que la protection de son autonomie. Ce programme est diffusé par EDUCA SANTE asbl.

### • Eléments de contexte

#### Les chutes, un problème de santé publique...

- Parmi les traumatismes chez les 65 ans et+, 75 % sont liés aux chutes.
- Elles concernent 1 personne sur 3 (dans 60 % des cas, elles ont lieu à domicile).
- Les chutes concernent plus les femmes que les hommes. Le risque augmente avec l'âge.
- Elles sont liées à une association de facteurs comme la restriction d'activité, le sexe, le nombre de chutes, l'âge, le fait de vivre seul, la prise de certains médicaments, la dénutrition, l'environnement inadapté, etc.
- Elles sont la cause de nombreux traumatismes, de déclin fonctionnels, de perte de confiance en soi, de rechutes, de perte d'autonomie, etc.

#### Trois communes (Wellin, Tellin, Libin) se mobilisent pour réduire les risques de chute...

La population vieillissante augmente aussi dans ces trois communes rurales! Vieillir en milieu rural comporte une série de défis à relever par les personnes âgées et aussi par les services comme lutter contre l'isolement social, faciliter l'accès aux services généraux et aux services de soins, soutenir l'autonomie et le maintien au domicile des personnes et ce... en bonne santé...

Beaucoup de personnes âgées qui sont seules, font peu ou pas d'activités physiques. Elles sortent peu ou plus, elles mangent moins ou moins bien, jusqu'à perdre petit à petit leur autonomie.

En partant de ces constats, plusieurs services (CCCA, CPAS, MACA, etc.) se sont réunis avec la volonté d'améliorer la qualité de vie des aînés via le programme de prévention des chutes. L'idée étant de réunir de multiples disciplines pour implanter des ateliers travaillant les équilibres de la personne âgée afin de protéger son autonomie. Ce programme entend ainsi mobiliser ces personnes, les sensibiliser et les outiller pour se réapproprier leur santé !

### • Objectifs

La finalité du programme est de retrouver et maintenir l'autonomie des personnes de plus de 65 ans vivant à domicile.

Il a pour effet une action sur les différents facteurs de risques de chutes: les facteurs personnels (capacités physiques), environnementaux (aménagement du domicile), comportementaux (alimentation, médicaments...).

Les objectifs plus concrets sont:

- de maintenir et/ou améliorer l'équilibre et la condition physique
- de faciliter l'adoption et le maintien de comportements préventifs
- d'améliorer les connaissances

#### • Institution porteur(s) de l'expérience

- Concertation Communale Consultatif des Aînés de Tellin
- Concertation Communale Consultatif des Aînés de Wellin
- Maison Communautaire des Aînés

#### • Institution partenaire(s) de l'expérience

- [Centre Local de Promotion de la Santé du Luxembourg](#)
- [Centre Public d'Action Sociale - Libin](#)
- [Centre Public d'Action Sociale de Tellin](#)
- [Centre Public d'Action Sociale de Wellin](#)
- Maison Médicale de Libin
- EDUCA SANTE asbl

#### • Institution ressource(s) de l'expérience

- [Centre Local de Promotion de la Santé du Luxembourg](#)
- [Centre Public d'Action Sociale de Libin](#)
- [Centre Public d'Action Sociale de Tellin](#)
- [Centre Public d'Action Sociale de Wellin](#)
- Concertation Communale Consultatif des Aînés de Tellin
- Concertation Communale Consultatif des Aînés de Wellin
- EDUCA SANTE asbl
- Maison Communautaire des Aînés
- Maison Médicale de Libin
- Province de Luxembourg pôle social et santé
- Solival

#### • Période de déroulement du projet

- Les ateliers Equilibres ont eu lieu de mars à mai 2017 à Wellin à La Maison des associations (MACA). A Libin, ils se dérouleront en septembre 2017

#### • Territoire

- Libin
- Wellin
- Tellin

#### • Formations

- Formation à l'animation des Ateliers Equilibres dispensée par EDUCA SANTE asbl. Elle a été suivie par les quatre animateurs issus des différentes communes. Cette formation est indispensable pour participer au programme de prévention des chutes.

- de lutter contre l'isolement

## • Public

Les personnes de 65 ans et + présentant un risque modéré de chute et habitants les entités de Libin, Tellin, Wellin. Les autres personnes âgées (sans risque de chute ou à risque plus sévère de chute) ont été réorientés soit vers des activités proposées à la MACA (club de marche) soit par des réponses adaptées comme les services kinésithérapeutes, etc.

( Personne âgée Personnes isolées )

## • Milieu de vie

- Famille - Milieu familial
- Milieu rural

## • Démarches et actions

### **Implantation des Ateliers Equilibres:**

#### ***Phase de préparation***

- Recherche de partenaires au sein du réseau associatif local et réseau des soins de santé
- Sensibilisation de professionnels de la santé lors d'une soirée de présentation du programme
- Plusieurs réunions de réflexion, de planification avec les partenaires : objectifs, planification des actions, mobilisation du public, mobilité, etc.
- Sensibilisation du public âgée des communes de Wellin, Tellin et Libin par la suite.

#### ***Phase d'implantation***

- Des ATELIERS EQUILIBRES ont été mis en place à la MACA pour les personnes avec un risque modéré de chutes (un test a permis de cibler ce public. Les autres personnes ont été réorientées).
- Ils s'étalent sur 10 semaines (2X/ semaine) + évaluations avant et après soit 22 séances.
- Son contenu: des exercices physiques (exercices de stimulation vestibulaire, proprioception, assouplissement des articulations, exercices de tonification des muscles, exercices respiratoires) et de l'information sur l'alimentation, les médicaments, l'aménagement de la maison ...(1X/ semaine)
- Chaque participant a reçu des exercices à poursuivre à domicile (voir livret)

#### ***Résultats***

A Wellin, il a été possible de toucher des personnes de la commune et des communes voisines (Tellin, Daverdisse). Ils étaient entre 12 et 18 participants selon les séances.

A Libin, la même démarche est en cours afin de réaliser des Ateliers Equilibres dès Septembre 2017.

## • Moyens

- La Commune de Wellin a mis à disposition des animateurs un local adapté à la Maison des associations qui abrite la Maison d'Accueil Communautaire des Aînés (MACA)
- 4 personnes (kinésithérapeutes et ergothérapeutes) ont été formés par EDUCA SANTE asbl
- un intervenant extérieur a collaboré pour aborder l'aménagement du domicile
- plusieurs bénévoles ( CCCA de Tellin, CCCA de Wellin) ont encadré la gestion administrative et le transport des participants aux Ateliers.
- le service mobilité du CPAS de TELLIN a collaboré pour acheminer les participants à la MACA.

Le CCCA de Wellin s'est chargé de la gestion financière des ateliers équilibrés pour les trois communes impliquées dans ce projet (Wellin, Libin et Tellin).

La province de Luxembourg a accordé un subside de 1500€ pour l'année 2017 avec une promesse de 1500€ pour l'année 2018. Les trois CPAS impliqués dans ce projet ont participé à hauteur de 500€ chacun.

Les participants aux ateliers ont payé 45€ pour les 22 séances.

## **Budget global**

### **Dépenses**

#### **Dépenses personnel**

- Prise en charge des frais animateurs : 22 x 1h30 X 2 animateurs
- Intervention dans les frais de déplacements des bénévoles
- Intervenants experts (diététique, médicaments, aménagement du domicile) : gratuit

#### **Dépenses de fonctionnement**

Location salle : gratuite

- Achat Petit matériel pour les exercices
- Collation pour la convivialité
- Assurance RC
- Transport assuré par des bénévoles et par le service mobilité de TELLIN

#### **Recettes**

- Intervention des participants : 45 €/ par personne pour l'ensemble des animations pour 10 à 15 personnes ( avec une possibilité de remboursement d'une partie par les mutuelles)
- Subventions provinciales, communales et des CPAS Tellin, Wellin, Libin

## **• Evaluation et enseignements**

### ***Evaluation auprès des participants...***

Les ateliers se sont déroulés comme prévus du 6 mars au 29 mai 2017, dans l'espace culturel de la maison des associations à Wellin.

Un bilan très positif. Les ateliers ont répondu aux objectifs du projet, ainsi qu'aux souhaits des participants.

D'après les évaluations de départ et de fin des ateliers, force est de constater qu'il y a amélioration de l'équilibre chez les personnes ayant participé aux ateliers.

### ***Une plus-value au niveau social...***

Le volet social de ces ateliers est tout aussi important et afin de pérenniser le lien tant physique que social, il est proposé aux participants de bénéficier une fois par quinzaine d'une séance de gymnastique douce donnée à la MACA.

En effet, les participants aux Ateliers ont souhaité prolonger ces rencontres pour garder les liens créés et pour maintenir les bienfaits physiques de ces ateliers. Pour la maison d'accueil, c'est une opportunité d'ouvrir ses portes vers l'extérieur.

### ***Evaluation avec les partenaires***

Une évaluation globale avec les partenaires a été réalisée en juillet 2017. Elle a permis de pointer:

#### **• Les difficultés :**

- recherche de financement
- évaluations début-fin des ateliers par le même examinateur
- public hétérogène nécessitant un encadrement adapté (2 formateurs)
- transport des participants dans ce contexte rural

#### **• Le soutien apporté:**

- par des partenaires volontaires et engagés: CCCA,...
- par l'appui méthodologique des services Educasanté et le CLPS Lux
- par le soutien financier de la Province et des CPAS
- par la mise à disposition d'un local par la Commune de Wellin

### • Perspectives envisagées

Une prochaine session aura lieu à Libin en septembre 2017. Deux professionnels de la Maison médicale de Libin se sont formés à l'animation et implantation de ces mêmes Ateliers Equilibres.

Une autre session est prévue pour Wellin et Tellin en 2018.

Les quatre animateurs de ces différentes entités sont disposés à s'entraider mutuellement.

Suite à la demande des personnes désireuses de prolonger les séances, une invitation leur a été lancée pour participer au cours de gymnastique douce (2x/mois) dispensé à la MACA de Libin.

Parallèlement, le service de soins à domicile (CSD) a formé une dizaine de son personnel d'aides familiales à la détection des facteurs de risques de chute afin que celui-ci, acteur de première ligne, puisse participer avec les autres intervenants autour du domicile (kiné, médecin, infirmière à domicile, etc.) à la prévention des chutes.

Enfin, une information sur les résultats des Ateliers Equilibres est prévue auprès des médecins généralistes qui ont collaboré et de manière plus générale à l'ensemble des acteurs de la santé qui se situent sur ces différents territoires. L'intention est de faciliter la connaissance de ce programme et d'instaurer une dynamique partenariale autour du public âgé.

### • Pour aller plus loin

Plus d'informations sur le programme via le site web de l'asbl EDUCA SANTE:

<http://www.educasante.org/kine-ergo-65ansetplus.html>

### • Personne de contact

- Dominique Deprez & Jean-Luc Paulet
- macawellin@gmail.com
- 084380064