

# Prévention des chutes et conseils à domicile

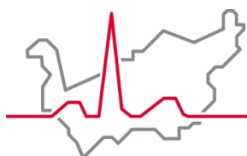
## DESCRIPTIF DU GROUPE



Ce document a pour objectif d'apporter à l'ergothérapeute chargé du groupe les informations nécessaires pour sa pratique.

**Secteur médico-thérapeutique**  
**Ergothérapie**

**Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

# PRÉSENTATION DU PROJET

## DESCRIPTIF

Séance d'ergothérapie en groupe afin de promouvoir des conseils de prévention des chutes à domicile.

- Fréquence : 1x/semaine max
- Nombre de participants : planifier 4 personnes
- Population : personnes ayant un MMS > 24 et ayant chuté ou peur de chuter avec un projet de retour à domicile
- Lieu : salle d'ergothérapie ou pièce fermée pouvant accueillir le groupe

## OBJECTIFS

Que le participant puisse :

- Identifier des facteurs de risques (environnemental et comportemental)
- Identifier les solutions possibles
- Prendre conscience des changements possibles à réaliser dans son lieu et mode de vie pour réduire le risque de chute
- Echanger et partager des expériences avec les autres participants
- Rentrer à domicile avec des conseils concrets et personnalisés d'aménagements

## UTILITÉ, IMPACT ET BÉNÉFICES ATTENDUS

- Amélioration de la conscience des risques de chutes et des conditions de sécurité à domicile
- Réalisation de changement au niveau environnemental ou comportemental lors du retour à domicile du patient

## MOYENS NÉCESSAIRES

### RESSOURCES HUMAINES

- Un ergothérapeute : 45min pour la séance + 25 min de déplacements avec les patients + 20min d'administratif + 15 min préparation/rangement de la salle (soit 7 ¼ d'heures)
- Une personne aidante, si possible, pour amener ou raccompagner des participants (après/avant séance de physiothérapie, stagiaire, civiliste)

### MOYENS MATÉRIELS ET FINANCIERS

- Une salle disponible chaque semaine sur la plage horaire
- Une table + chaises avec accoudoirs
- Tableau blanc
- Stylo tableau blanc de 3 couleurs
- Images didactiques en A3 des pièces suivantes : chambre, salle de bain, cuisine, salon, escalier, extérieur

- Post-it
- Crayons à papier (n = nb participant)
- Feuillettes à transmettre au participant : « sécurité à domicile » à chaque participant et « chaussage du sénior » (n = nb participant)
- Moyens auxiliaires de présentation dans un sac : planche de bain, rehausseur de WC, barre d'appui, tapis antiglisse ou tapis de bain, une chaussure adéquate, scotch double-face, gaine pour fil électrique

## DÉROULEMENT DU GROUPE

### Les jours précédents le groupe :

1. Identification des patients pertinents pour participer au groupe (demander aux collègues s'ils ont des participants potentiels) → Prévoir au moins 5 patients en raison des désistements/refus de participation (seulement 4 participants)
2. Discussion autour de la chute en séance individuelle lors de l'anamnèse (5min) → autour du ressenti, des émotions, peurs/craintes  
Réalisée par l'ergothérapeute référent du service
3. La veille : rappeler au patient qu'il aura groupe le lendemain

### Le jour du groupe :

1. Préparation de la salle (10min)
2. Amener les patients en salle (4 patients max. 10-15 min)
3. Le thérapeute explique le but du groupe et l'activité qui va suivre et distribue les feuillettes à chaque patient (2min)
  - ➔ Buts : identifier les facteurs de risque de chute, trouver des solutions pour réduire le risque, partager ses conseils aux autres participants
4. Tous assis autour d'une table, le thérapeute se présente puis les participants et disent s'ils ont chuté ou peur de la chute ; nous utiliserons les prénoms de chacun pour le groupe (5-8min)
5. Le thérapeute affiche la première image sur le tableau et ouvre la discussion  
(En fonction des circonstances de chute des patients, certaines pièces de la maison seront prioritaires à aborder. Aborder les chaussures adaptées.)

6. Le thérapeute note au tableau les éléments identifiés et les solutions apportées pour chaque pièce abordée. (40min)  
(Inciter le patient à écrire les solutions adaptées à sa situation sur le feuillet « sécurité à domicile ». Ne pas chercher à avoir toutes les réponses, l'important est que ce soit les réponses données par le groupe)
7. Récapitulatif des points abordés et chaque participant dit ce qu'il a noté sur son feuillet correspondant à ce qu'il pourrait changer à son domicile. (5min)  
(Pour les patients qui refusent les propositions d'aménagement, ne pas chercher à les convaincre pendant la séance « Je peux entendre que vous ne voulez pas »)
8. Ramener les patients en chambres (10min)
9. Photographier les tableaux annotés et les imprimer en format feuillet pour les patients si les patients sont demandeurs (5min)
10. Ranger la salle de traitement (10min)
11. Faire les annotations (20min)

## LA GESTION DU GROUPE

La gestion des participants est basée sur les principes de l'éducation thérapeutique (voir plus bas). Le thérapeute cadre le groupe en harmonisant les temps de paroles entre les participants et rebondissant aux expressions non-verbales (hochement de tête, ...).

Le thérapeute prend le moins possible la parole mais favorise les interactions entre les participants afin qu'un dialogue se crée et au besoin, arrête une personne dans son discours si elle sort du sujet et la recentre dans le thème.

## ANNOTATIONS SOAP

(Le thérapeute peut prévoir un post-it par participant pour noter les éléments importants)

**S** : ce que dit le patient sur sa chute, les circonstances, le ressenti, les peurs

**O** : traitement en salle d'ergothérapie : groupe prévention des chutes et conseils à domicile

Images travaillées : Extérieur, chambre, salle de bain\*

Éléments à risque identifiés au domicile du patient : Chaussures mal adaptées, baignoire assise ou douche au sous-sol, pas de téléalarme, comportement à risque

Feuille(s) donné(s) : La sécurité à domicile, le chaussage du sénior

Participation dans le groupe : Mme participe spontanément et tient des propos adéquats

**A** : capacités du patient à analyser les risques et à trouver des solutions (cognition)

**P**: si le groupe fait émerger une problématique particulière → essai planche de bain, conseils en moyens auxiliaires...

\*Les annotations grises sont des exemples.

## PRINCIPES DE L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

- Questionner sur le vécu de la chute (en individuel)

« Comment expliquez-vous vos chutes répétées ? »

« Comment vivez-vous ces chutes et les hospitalisations à répétition ? »

- Stimuler à identifier des facteurs de risque et à les réduire

« Qu'est-ce que vous voyez sur l'image qui pourrait être à risque de chute ? »

« Quel est l'élément à risque de chute dans cette zone-ci ? »

« Comment feriez-vous pour changer l'ampoule du plafonnier ? »

« Qu'est-ce qu'il est possible de faire pour sécuriser ... ? »

« Qu'est-ce que vous pourriez faire pour éviter de ... ? »

- Induire l'argumentation

« Pourquoi ... »

« Que pensez-vous des chaussures de votre voisin ? »

- Poser des questions ouvertes

« Pourquoi ... » « Comment... » « Décrivez-moi... » « Qu'en pensez-vous... »

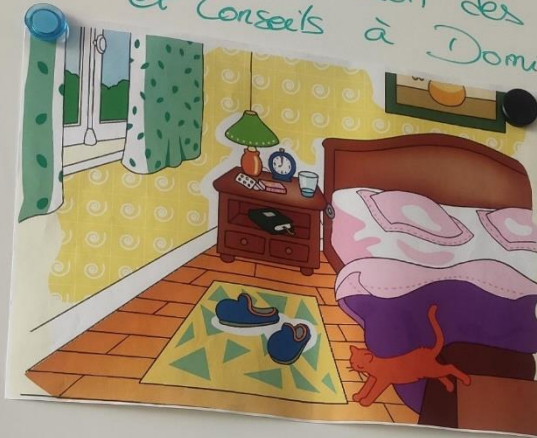
- Identifier les points à changer au domicile du patient

« Et chez vous, comment sont vos tapis ? »

- Induire le changement par un dialogue motivationnel focaliser sur un sujet
  - Phase préparatoire : « qu'est-ce qui vous déciderait à ... », « pourquoi est-ce que vous hésitez à... », « après votre première chute qu'avez-vous fait pour éviter de recommencer ... ? »
  - Phase de mobilisation : « qu'est-ce que vous pourriez faire pour ... »
- Eviter l'individuel en groupe

## EXEMPLE DE TABLEAU EN FIN DE SÉANCE

### Groupe Prévention des chutes et Conseils à Domicile



#### RISQUES

- tapis
- glisser sur le parquet
- chat
- couvertures au sol  
duvets
- médicaments pour  
dormir

#### SOLUTIONS

- retrait, fixation
- pantoufles avec semelle  
en caoutchouc qui  
tiennent aux talons
- être vigilante
- rabattre les couvertures  
ou duvets sur le lit
- les prendre dans le  
chambre

## CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

### Secteur médico-thérapeutique

#### Service d'ergothérapie

##### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 71 63

##### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 85 51

##### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 98 97

##### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 66 29