

Du SSR au domicile : prévenir la chute et maintenir l'autonomie des personnes âgées

CATHERINE LE JEAN, KINÉSITHÉRAPEUTE AU SSR DE L'ELORN

Après avoir mené avec succès plus de 600 ateliers Équilibr'Âge depuis 1999, dans les quatre départements bretons, Kiné Ouest Prévention (KOP) et la Carsat, financeur du programme Bretagne Équilibre, ont décidé en 2012 de développer des ateliers de promotion de l'équilibre au sein des SSR. La clinique de l'Elorn à Landerneau (Finistère) s'est proposée pour être l'établissement pilote de ce nouveau programme de prévention des chutes.

Depuis septembre 2012, tous les patients entrant à la clinique sont dépistés systématiquement sur le plan de l'équilibre, quelles que soient leurs pathologies et le motif d'hospitalisation. Les tests initiaux sont pratiqués par le médecin du SSR au cours du bilan d'entrée (*timed up and go*-TUG, station unipodale, antécédents de chutes, grille de facteurs de risque...). Les patients dont le TUG est supérieur à douze secondes, ou dont le score de risque est supérieur à 25/50, ou dont l'AUP est inférieur à cinq secondes, ou ayant un antécédent de chute dans l'année écoulée, sont orientés – s'ils l'acceptent – vers les séances collectives d'éducation à la santé Équilibr'Âge, complémentaires ou non de séances de rééducation individuelles.

Les ateliers sont animés par moi-même, kinésithérapeute du SSR, ayant validé une formation d'animatrice Équilibr'Âge organisée par KOP, et par Jacky Robin, kinésithérapeute et formatrice référente du programme. Nous disposons d'un kit pédagogique Équilibr'Âge spécialement conçu pour cette activité. Les séances sont constituées d'exercices de stimulation des différents circuits sensori-moteurs concourant à l'équilibre, de renforcement des groupes moteurs antigravitaires, de rééducation proprioceptive, occulo-cervicale, et d'évolution au sol avec relevé, afin de dédramatiser la chute et ses conséquences. Des recommandations concernant la sécurité de l'habitat et des informations sur les aides à l'amélioration du logement sont également prodigués aux stagiaires. Les capacités d'équilibration des participants sont mesurées comparativement en début, milieu et fin de programme par un parcours Équilibr'Âge en dix items situationnels, scorés et chronométrés.

Lorsque les patients quittent le centre, la kinésithérapeute propose aux bénéficiaires du



© Catherine Le Jean.

programme de poursuivre pendant deux mois les ateliers au SSR, au rythme d'une séance par semaine. Pour les personnes n'ayant pas de moyen de transport, la Carsat prend en charge les frais de taxi.

À l'issue du programme, les bénéficiaires remplissent un questionnaire concernant leur satisfaction et les bénéfices ressentis. Le dépouillement de trente fiches de suivi individuel, datées de septembre 2012 à mars 2013, a montré une forte progression des capacités d'équilibration, une réduction du risque, une satisfaction conforme aux attentes, une plus grande confiance en soi, et la reprise d'activités physiques et de loisirs.

Cela nous a donné envie de poursuivre la prévention en intégrant de nouvelles données, qui affinent le diagnostic de troubles de l'équilibre, comme le dépistage de la nutrition et l'évaluation sur plateforme de posturographie. De leur côté, KOP et la Carsat ont décidé d'étendre ce programme à d'autres centres en Bretagne. ■

Plus d'infos :

<http://kineouestprevention.com/nos-programmes/equilibrezh>