

## Les chutes chez la personne âgée

Ce programme de prévention s'appuie sur les études (démographiques, épidémiologiques..) et des recommandations médico-sociales:

- 12 millions de personnes âgées de plus de 60 ans en France. 25 % de la population à l'horizon 2020.
- 2 millions de personnes âgées de plus de 60 ans chutent chaque année en France.
- 9000 décès par an dus aux chutes chez les plus de 60 ans.
- 1/3 des chutes survenant chez les plus de 60 ans sont à l'origine d'une hospitalisation et la chute reste la première cause d'entrée en institution et de perte d'autonomie.
- La prévention des chutes chez les personnes âgées est une priorité nationale réaffirmée par les pouvoirs publics et les organismes sociaux depuis de nombreuses années.
- Le rôle spécifique des kinésithérapeutes dans la prévention des chutes a été validé par des recommandations de l'HAS et des publications scientifiques.



## KINE FRANCE PREVENTION

Le Comité National de Prévention en Kinésithérapie regroupe 30 associations locales et 300 kinésipréventeurs qui ont à leur actif environ 800 commanditaires, dans tous les secteurs d'activité.

Fondé en 1993, le CNPK est représenté au sein de sociétés savantes et d'organismes de prévention. Il entretient des relations régulières avec les pouvoirs publics, les collectivités locales et les organismes sociaux.

Les missions du CNPK sont la création et le soutien des CDPK, la promotion de la prévention en kinésithérapie, la coordination des actions du réseau, la recherche, l'accréditation des actions et des intervenants.



[www.cnpk.org](http://www.cnpk.org)



## Programme et actions



Pages 2, 3 et 4 : Le programme Equilibri'Age

Page 5 : Les chutes chez la personne âgée

Page 6 : Kiné France Prévention

E-mail : [contact@cnpk.org](mailto:contact@cnpk.org)  
Site : [www.cnpk.org](http://www.cnpk.org)

## Le programme Equibr'Age

### 1 – Objectifs :

- Sensibiliser les personnes âgées, leur entourage et les professionnels de santé, à l'occasion des conférences « Equibr'Age ».
- Diminuer la gravité et les conséquences des chutes et concourir au maintien global de l'autonomie chez les participants aux ateliers.
- Dépister et traiter d'éventuels troubles de l'équilibre.



### 2 – Publics ciblés :

- Personnes âgées à domicile ou en établissements.
- Familles, entourage médico-social et professionnels de santé.

### 3 - Intervenants :

- Des kinésithérapeutes du réseau Kiné France Prévention.
- Formés au dépistage et à la prévention des chutes.
- Collaborant avec d'autres professionnels du champ médico social.

### 4 – Actions :

#### *Les conférences « Equibr'Age »*

- Quelques chiffres sur les chutes, leurs causes et leurs conséquences.
- Comment aménager les lieux de vie.
- Comment entretenir son équilibre.
- Comment se relever après une chute.

#### *Les bilans et conseils individualisés*

- Evaluation des antécédents, des facteurs de risques et des capacités.
- Exercices préventifs, incitation aux activités physiques et sociales, aménagement du lieu de vie, suivi...

#### *Les ateliers collectifs « Equibr'Age »*

- Réveil articulaire et musculaire.
- Stimulation des différents organes de l'équilibre (oreille interne, oeil, pied).
- Evolution au sol et relevé.
- Parcours situationnels.

### 5 – Le bilan 1996 – 2014 :

- Environ 600 conférences et 900 ateliers Equibr'Age.
- Environ 23 000 participants aux conférences et 10 000 aux ateliers.
- 22 formations et 8 recyclages de kinésithérapeutes : 270 participants

### 6 - Les évaluations

- Réalisées par notre propre réseau et par des opérateurs extérieurs.
- Elles ont montré chez les bénéficiaires du programme une diminution des chutes, une amélioration de l'équilibre, une plus grande aisance au relevé du sol, une meilleure confiance en soi et la reprise d'activités physiques et sociales.
- Elles ont fait l'objet de publications dans la presse professionnelle et scientifique.



### 7 – Partenaires et financeurs :

- Le programme Equibr'Age existe depuis 1996 dans 21 départements. Les actions sont gérées par nos associations adhérentes et/ou leurs partenaires.
- Les actions sont financées, selon les départements par les CARSAT, MSA, Conseils Généraux, Mutuelles.. .
- Les CLIC, les mairies, les professionnels et services médico-sociaux et les associations de retraités sont associés aux actions locales.