

# Parachutes – prévention des chutes dans le domaine des soins

---

Depuis 2019, le projet Parachutes largement étayé travaille sur une démarche standardisée, interprofessionnelle et fondée sur des principes scientifiques, visant à prévenir les chutes. C'est maintenant au tour des médecins de mettre la main à la pâte.

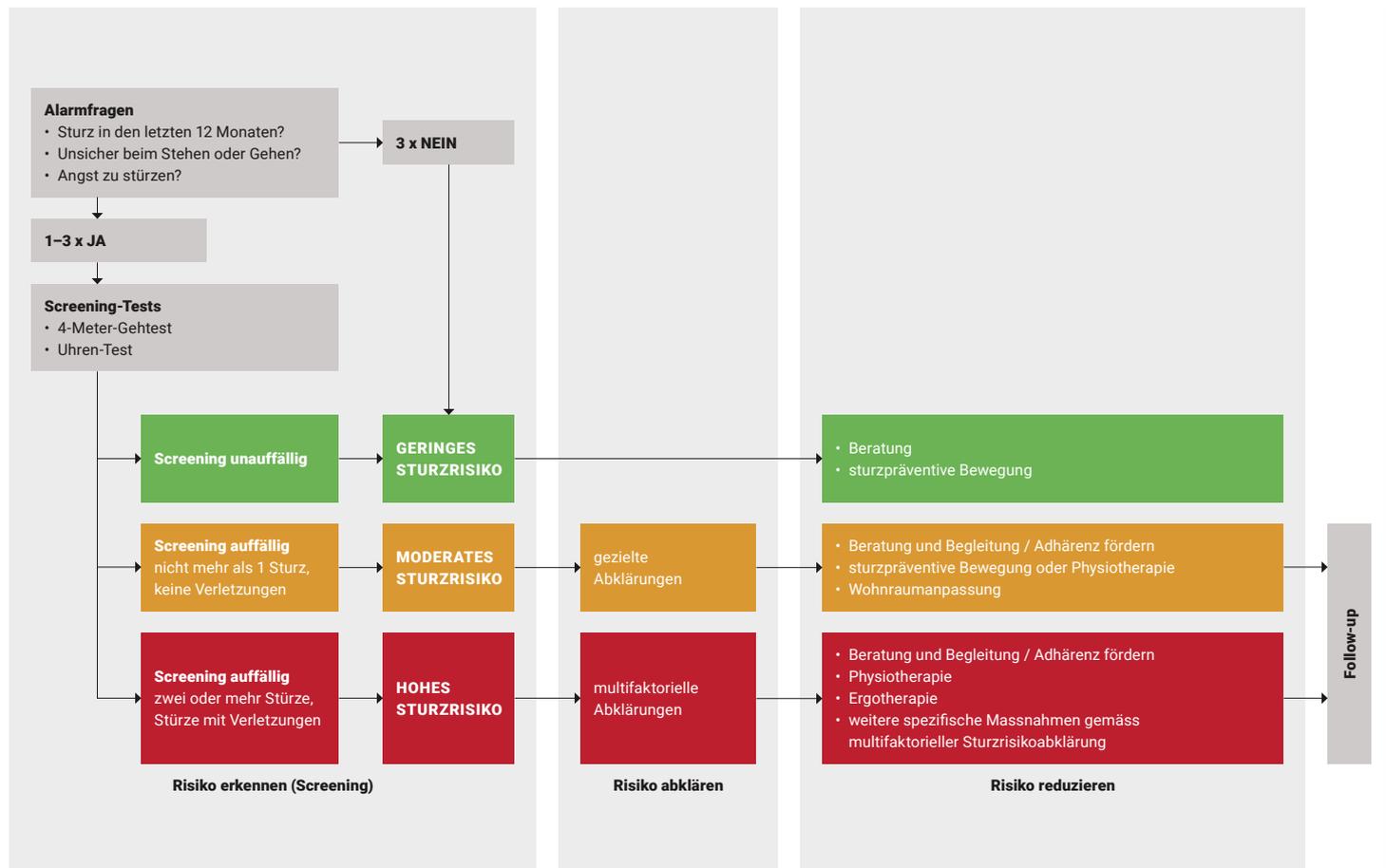
Texte: Nicole Weber, Service de presse  
et d'information (PID)

Illustration: mise à dispo.

Chez une personne âgée, une chute est généralement un événement multifactoriel aux causes complexes. Les spécialistes médicaux et non médicaux doivent donc conjuguer leurs efforts pour éviter les chutes autant que possible. C'est l'approche employée par le projet Parachutes, en place dans cinq cantons pilotes et soutenu financièrement par des promoteurs et des partenaires, ainsi que par le fonds PDS (Prévention dans le domaine des soins) de la fondation Promotion Santé Suisse.

## **La prévention au niveau des assureurs**

«La clé, c'est l'adhésion! Ne perdez pas le fil, soyez un accompagnateur ou un médiateur solide et régulier pour les personnes qui risquent de chuter.» C'est cette prise de conscience que le projet Parachutes cherche à renforcer auprès des métiers de la santé, afin de réduire le nombre de chutes graves dans le quotidien des personnes âgées. Avec l'aide des médecins, physiothérapeutes, ergothérapeutes et autres professionnels de la santé, cette approche multifactorielle doit permettre de mieux détecter les personnes à risques, et donc de mieux les accompagner. On informe ainsi les personnes âgées que les facteurs de risques ont tendance à augmenter avec l'âge, mais que l'on peut agir contre la hausse du risque de chute, même pendant la vieillesse.



**La procédure schématique**  
**Parachutes a été composée pour les médecins suisses avec un large soutien de la part de la science et des associations professionnelles nationales FMH, SSMIG, SPSG et CMPR. Un système de voyants aide à détecter, comprendre et prévenir les risques. Cette approche vient des Centers for Disease Control and Prevention CDC (Algorithm for Fall Risk Screening, Assessment, and Intervention, 2017). Des vidéos et supports détaillés ainsi que des informations complémentaires sur les différentes étapes sont disponibles gratuitement sur <https://fr.stoppsturz.ch/material-fuer-aerzteschaft>.**

**La procédure schématique et tous les informations sont en cours de réalisation en français et seront bientôt mis en ligne.**

La particularité de Parachutes: ce projet ne vise pas directement à informer la population, mais les acteurs du système de soins, à savoir les métiers de la santé directement. En ce sens, ainsi que par son caractère interprofessionnel largement étayé, ce projet est unique en Suisse.

### **Interprofessionnel et largement étayé**

Verena Noser, responsable du projet Parachutes dans le canton de Berne, résume ainsi sa vision: «Nous souhaitons apporter une contribution notable à la baisse du nombre de chutes, afin d'atténuer la détresse des personnes âgées et leur permettre de vivre plus longtemps de manière autonome et autodéterminée.» Ce projet doit aussi permettre de réduire à long terme les coûts liés aux chutes.

Il se base à l'origine sur l'idée d'une vaste procédure interprofessionnelle qui s'adresserait à un maximum de métiers de la santé différents. Avec des conseils et mesures personnalisés et harmonisés, Parachutes s'adresse aux médecins, aux assistants et coordinateurs en médecine ambulatoire, aux pharmacies, aux hôpitaux, aux physiothérapeutes, aux ergothérapeutes et aux diététiciens.

Le projet repose sur des faits scientifiques et des expériences pratiques et durera de

2019 à 2022. D'ici à la fin 2022, une procédure structurée devra avoir été intégralement mise en place dans cinq cantons pilotes pour garantir une prévention professionnelle des chutes. En plus de Saint-Gall, des Grisons, du Jura et de Zurich, le canton de Berne fait également partie de ces pionniers. Comme le souligne Verena Noser, elle a bénéficié d'un grand soutien dans le canton de Berne de la part des sociétés de discipline SMCB et VBHK. «Nous en sommes profondément reconnaissants!»

C'est l'organisation Public Health Services qui est à la tête des opérations générales. Dans les cantons, la direction du projet est entre les mains des autorités sanitaires ou, comme dans le canton de Berne avec Pro Senectute, d'une grande ONG. Les promoteurs sont des associations professionnelles de tous les corps de métier concernés, soutenus par de nombreuses organisations partenaires nationales et cantonales.

### **Une vaste offre pour les médecins**

La procédure structurée, élaborée par des professionnels, pour détecter, informer et réduire les risques de chutes, ainsi que les dernières informations sur la prévention des chutes, ont été adaptées en fonction des différentes branches de métiers et réalisées en coopération étroite avec les sociétés de discipline concernées. La procédure

schématique (pour les médecins, voir plus haut) constitue la pièce maîtresse de Parachutes. Les informations, formations et supports (exemples de cas, vidéos, etc.) à ce sujet sont disponibles sur le site du projet <https://parachutes.ch/>.

Pour la mise en œuvre auprès des médecins, un accent particulier a été mis sur la validité des formations et le format élaboré est naturellement adapté aux cercles de qualité. Le projet Parachutes fournit les documents nécessaires et, si besoin, des intervenants aux médecins intéressés. Dans le canton de Berne, certains cercles de qualité ont déjà eu lieu, notamment à Herzogenbuchsee et à Thoune. « Nous espérons bien sûr susciter de l'intérêt et voir un grand nombre d'autres cercles de qualité portant sur la prévention des chutes », souligne Verena Noser.

#### **La prévention des chutes est devenue un sujet central pendant la pandémie**

Le projet est financé jusqu'à la fin 2022. Verena Noser en appelle aux médecins: « Le projet est en cours, ne manquez pas l'occasion de profiter de cette procédure élaborée avec passion, zèle et connaissances spécialisées, au service de nos seniors. » Pour Parachutes, il est important que la procédure structurée et les mesures puissent s'imposer pendant que le projet est en cours, car les délais sont réduits en raison de certains retards induits par la pandémie.

La prévention est plus importante que jamais. Les chiffres exacts ne sont pas encore connus, mais Verena Noser est convaincue que le problème des chutes a empiré pendant la pandémie: pendant la première vague notamment, les seniors étaient isolés chez eux, de nombreux événements en groupes (gymnastique, sport) ont été annulés, il était impossible de se promener, de danser, et donc beaucoup de gens ne se déplaçaient pas assez. Il est également possible que l'isolement et la solitude aient mené à une augmentation de la consommation de substances (polymédication, alcool) et altéré la qualité de l'alimentation, ce qui augmente encore le risque de chutes graves.

Les médecins de famille notamment, interlocuteurs et charnières indispensables dans le système de soins ambulatoires, doivent impérativement se pencher sur ce problème. Malgré l'obsession actuelle compréhensible pour les stratégies de test et les vaccinations, Mme Noser recommande tout de même de profiter de l'offre de Parachutes. « Les connaissances actuelles sur la prévention des chutes vous sont présentées sur un plateau – si le sujet vous intéresse, vous n'avez qu'à vous servir. »

**Parachutes**  
Prévention des chutes  
dans le domaine des soins

#### **Profiter de Parachutes en tant que médecin**

Vous souhaitez profiter de l'offre de Parachutes? Vous trouverez toutes les informations importantes sur <https://parachutes.ch>. Vous aimeriez mettre en place un cercle de qualité local? Nous nous ferions un plaisir de vous y aider!

En principe, les documents sont bien expliqués. Si vous avez un doute, une question supplémentaire ou besoin d'assistance pour une formation, vous pouvez contacter directement Verena Noser dans le canton de Berne:  
[verena.noser@be.prosenectute.ch](mailto:verena.noser@be.prosenectute.ch).