

Troubles de l'équilibre et prévention des chutes : une approche fonctionnelle de la prise en charge en kinésithérapie du senior

ANDPC Fiche 27 : Repérage et prise en soins précoce du risque de perte d'autonomie pour les seniors résidant à leur domicile

Concepteur :

Jérémie AZOUZE, Masseur-Kinésithérapeute DE Ostéopathe DO, formateur pour adultes

Descriptif

1. Introduction à la formation

Le vieillissement de la population est un phénomène mondial qui concerne particulièrement les pays européens, dont la France.

Selon l'Insee, 20,5 % de la population française avait 65 ans ou plus en 2023, et cette proportion devrait dépasser 30 % d'ici 2050. Cette évolution démographique entraîne une augmentation significative des pathologies liées à l'âge, notamment les troubles de l'équilibre et les chutes, qui constituent l'une des principales causes de perte d'autonomie chez les personnes âgées.

Quelques chiffres clés de santé publique sur les chutes chez les seniors :

- 1 personne âgée sur 3 chute chaque année après 65 ans, une proportion qui passe à 1 sur 2 après 80 ans (OMS, 2020).
- Plus de 76 000 hospitalisations sont liées aux chutes de personnes âgées chaque année en France (Santé Publique France, 2022).
- Les chutes représentent la première cause de décès accidentel chez les plus de 65 ans (OMS, 2018).
- Une chute entraîne une perte de confiance et une restriction d'activité dans plus de 50 % des cas, favorisant ainsi la dépendance.
- Les conséquences des chutes coûtent chaque année environ 2 milliards d'euros au système de santé français.

A travers ces chiffres, ils constituent un enjeu de santé publique important en raison de leurs conséquences physiques, psychologiques, et sociales, ainsi que de leur impact sur l'autonomie des seniors.

Les professionnels de santé et notamment les kinésithérapeutes jouent un rôle essentiel dans la prévention de la perte d'autonomie chez les seniors.

Pourtant, la prise en charge des troubles de l'équilibre et la prévention des chutes nécessitent une expertise spécifique pour répondre au mieux à la demande de cette population.

Cette formation est spécialement conçue pour les masseurs-kinésithérapeutes souhaitant développer une expertise en repérage, évaluation précoce et prévention, tout en adoptant une approche globale et coordonnée.

2. Les objectifs de la formation

L'objectif principal est d'acquérir les compétences nécessaires pour identifier précocement les troubles de l'équilibre, prévenir les chutes et promouvoir l'autonomie des personnes âgées à travers une approche pluridisciplinaire et personnalisée.

La formation permettra ainsi à chaque apprenant de :

- **Questionner, mesurer et améliorer** sa pratique grâce à l'audit clinique en début et en fin de formation :
- **Repérer et évaluer** les signes précoces de troubles de l'équilibre :
 - Utiliser des outils d'évaluation validés comme le Timed Up and Go (TUG), le test de Fried, et l'indice de Barthel.
 - Identifier les facteurs de risque (troubles sensoriels, cognitifs, nutritionnels, et environnementaux).
- **Mettre en place** des stratégies de prévention adaptées :
 - Élaborer des programmes d'exercices physiques individualisés visant le renforcement musculaire, la proprioception et l'équilibre.
 - Prévenir les troubles liés à la dénutrition et aux comorbidités.
- **Intégrer** une approche globale centrée sur le patient :
 - Appliquer les recommandations de l'outil ICOPE (Integrated Care for Older People) pour évaluer et maintenir les capacités intrinsèques des seniors.
 - Proposer des solutions concrètes pour favoriser l'autonomie : adaptation du domicile, aide technique, stimulation cognitive, et lien social.
- **Se positionner** dans une démarche pluridisciplinaire :
 - Identifier les acteurs locaux et ressources territoriales (associations, CCAS/CIAS, caisses de retraite, etc.).
 - Travailler en équipe coordonnée avec des professionnels de santé, sociaux et médico-sociaux.
- **Motiver** les patients dans une démarche proactive :
 - Utiliser les principes de l'entretien motivationnel pour favoriser l'engagement des seniors.

- *Intégrer les outils numériques et les nouvelles technologies pour un suivi efficace et adapté.*

Contenu de la formation :

L'enseignement s'articulera en 5 parties, divisées en 18 modules de formation.

Cette formation est développée en programme intégré : formation continue et évaluation des pratiques professionnelles.

La première partie débute par de l'évaluation des pratiques professionnelles sous forme d'audit clinique. Il s'agit d'une confrontation autonome qui permet d'observer les écarts entre la pratique réelle et la pratique attendue ou recommandée, à partir de critères d'évaluation. Chaque apprenant devra donc sélectionner dix dossiers médicaux de sa patientèle en fonction de critères détaillés sur la grille d'audit en annexe.

C'est cette première analyse qui permettra au professionnel de santé de sélectionner, en autonomie, plusieurs actions d'améliorations à mettre en place dans l'exercice de sa pratique et construire donc son plan d'amélioration.

Elle se compose ensuite de trois parties de formation continue, elles-mêmes découpées en modules suivis d'évaluations formatives pour ancrer les connaissances acquises par l'apprenant.

La dernière partie de la formation traitera de la réévaluation des pratiques professionnelles afin d'observer l'impact des mesures d'amélioration mises en place par le professionnel de santé grâce à la même grille d'audit soumise en début de formation. L'apprenant devra donc sélectionner à nouveau dix dossiers médicaux sur la base de critères définis sur la grille d'audit en annexe.

Les résultats sont analysés automatiquement, permettant au professionnel de santé de cibler le ou les critères d'évaluation sur lesquels il doit encore s'améliorer.

Afin d'accompagner au mieux les apprenants dans la traçabilité de leurs actions d'amélioration, nous leur mettons à disposition de manière facultative la possibilité de réévaluer leurs pratiques professionnelles à 6 et 12 mois après la fin de la formation.

Enfin, un forum est à disposition permanente des apprenants, permettant toute interaction entre eux mais aussi avec le formateur afin de discuter utilement des écarts de pratiques observés. Une messagerie est aussi disponible pour des échanges privés entre formateur et apprenant...

Évaluation des pratiques professionnelles et formation continue ont comme finalité commune de faire évoluer la pratique pour améliorer la qualité et la sécurité des soins. La formation continue et l'EPP adoptent des approches complémentaires.

Articuler activités de formation et processus d'évaluation de pratiques représente une évolution pédagogique de la formation en santé qui invite à porter, dans un premier temps, un regard neuf sur le processus d'évaluation en contexte de formation, et, dans un deuxième temps, à interroger le sens de l'évaluation dans une perspective d'amélioration des pratiques professionnelles en santé ;

-- La durée totale de la formation est estimée à 7 heures --

Sommaire de la formation

PARTIE A : Evaluation des pratiques professionnelles, l'audit clinique (150min)

Module 1 : Description de l'audit clinique, critères de sélection des dossiers patients et réponses des apprenants.

Module 2 : Mesure et analyse des écarts : sélection d'actions correctives et construction du plan d'amélioration.

PARTIE B : Repérage précoce des risques de perte d'autonomie et des troubles de l'équilibre (60 min)

Module 1 : Introduction au vieillissement fonctionnel

Module 2 : L'évaluation clinique des capacités fonctionnelles

Module 3 : Introduction à l'outil ICOPE (Integrated Care for Older People)

Module 4 : Troubles nutritionnels et bucco-dentaires

Module 5 : Dépistage des comorbidités et impact sur l'équilibre

PARTIE C : Prévention des chutes et maintien de l'autonomie (60 min)

Module 1 : Interventions physiques adaptées

Module 2 : L'environnement et ses aménagements

Module 3 : Entretien motivationnel et engagement des seniors

Module 4 : Ressources numériques et innovation technologique

Module 5 : Élaboration d'un plan de prévention personnalisé

PARTIE D : Coordination et mobilisation des ressources territoriales (60 min)

Module 1 : Cartographie des acteurs locaux en prévention de l'autonomie

Module 2 : Organisation des soins primaires coordonnés

Module 3 : Accès aux ressources spécifiques

Module 4 : Orientation vers des services spécialisés

Module 5 : Suivi et évaluation du parcours préventif

PARTIE E : Evaluation d'un changement de pratiques et réévaluation de l'audit clinique (90 min)

Module 1 : Réévaluation des pratiques professionnelles : audit clinique

Points clés intégrés de la formation :

- Approche holistique centrée sur le patient (ICOPE).
- Intégration des troubles sensoriels, cognitifs et nutritionnels.
- Rôle de l'environnement et des outils numériques.
- Collaboration interprofessionnelle et mobilisation territoriale.

DETAIL DE LA FORMATION

PARTIE A : Evaluation des pratiques professionnelles : audit clinique (150 min)

Module 1 : Description de l'audit clinique, critères de sélection des dossiers patients et réponses des apprenants

Objectifs : Évaluer sa pratique sur la base d'une grille d'audit et de dossiers patients sélectionnés en fonction de critères précis.

Contenu : Grille d'audit composée de 12 critères d'évaluation. Le niveau d'atteinte de chaque critère d'évaluation est calculé à partir de données cliniques recueillies de façon **rétrospective**, par analyse des dossiers de patients. Dix dossiers doivent au minimum être pris en compte.

Durée : 90 minutes

Module 2 : Mesure et analyse des écarts : sélection d'actions d'amélioration

Objectifs : Visualiser et analyser les écarts constatés entre la pratique réelle et la pratique attendue ou recommandée. Mettre en place des actions d'amélioration.

Contenu : Identification des différentes causes des écarts : professionnelle, institutionnelle, organisationnelle, personnelle. Définition des actions d'amélioration en fonction de la gravité des écarts et de la nature des actions à mettre en œuvre accompagnées de leur date de mise en place. Les actions pourront être de nature informative, formative, matérielle, organisationnelle.

Durée : 60 minutes

PARTIE B : Repérage précoce des risques de perte d'autonomie et des troubles de l'équilibre (60 min)

Evaluation pré formation continue

Module 1 : Introduction au vieillissement fonctionnel

Objectif : Comprendre le concept de fragilité et ses impacts sur l'autonomie.

Contenu :

- Présentation des signes précoces de troubles de l'équilibre.
- Exploration des facteurs de risque (physiques, sensoriels, cognitifs).

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 2 : L'évaluation clinique des capacités fonctionnelles

Objectif : Réactualiser les connaissances sur les outils validés

Contenu :

- Utilisation des outils validés : Test de Fried, TUG, Indice de Barthel.
- Évaluation des troubles auditifs, visuels, et de la mobilité.
- Intégration des troubles cognitifs, de l'humeur, et de la nutrition.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 3 : Introduction à l'outil ICOPE (Integrated Care for Older People)

Objectif : Acquérir un outil d'évaluation tel que l'outil ICOPE

Contenu :

- Les 6 capacités intrinsèques : mobilité, cognition, nutrition, vue, audition, et humeur.
- Méthodologie d'évaluation à partir des outils ICOPE.
- Analyse des données pour un suivi coordonné.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 4 : Troubles nutritionnels et bucco-dentaires

Objectif : Elargir ses connaissances en matière de prévention des troubles nutritionnels et bucco-dentaires

Contenu :

- Identification et prévention de la dénutrition.
- Impact des troubles bucco-dentaires sur l'autonomie et la qualité de vie.
- Collaboration avec des dentistes et diététiciens.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 5 : Dépistage des comorbidités et impact sur l'équilibre

Objectif : Réactualiser les connaissances sur les pathologies chroniques et les interactions médicament-troubles de l'équilibre.

Contenu :

- Analyse des pathologies chroniques associées (ostéoporose, arthrose).
- Interaction entre médication et troubles de l'équilibre.
- Prévention de la polymédication.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Qcm de fin de module

PARTIE C : Prévention des chutes et maintien de l'autonomie (60 min)

Module 1 : Interventions physiques adaptées

Objectif : Acquérir les bases essentielles des interventions physiques préventives

Contenu :

- Prescription d'activités physiques adaptées (APA) pour seniors.
- Exercices de renforcement musculaire, proprioception, et équilibre.
- Intégration des programmes de prévention des chutes validés scientifiquement.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 2 : L'environnement et ses aménagements

Objectif : Evaluer et déterminer les aides nécessaires à la prévention des chutes

Contenu :

- Évaluation de l'environnement domestique pour prévenir les chutes.
- Conseils pratiques : barres d'appui, éclairage, suppression des obstacles.
- Utilisation d'aides techniques : cannes, déambulateurs.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 3 : Entretien motivationnel et engagement des seniors

Objectif : Acquérir des outils de communication pour améliorer l'engagement des patients

Contenu :

- Techniques de motivation adaptées aux seniors.
- Accompagner les patients vers des comportements préventifs.
- Favoriser l'adhésion au plan de prévention.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 4 : Ressources numériques et innovation technologique

Objectif : Être sensibilisé à l'usage des outils numériques

Contenu :

- Présentation des outils numériques pour le suivi des seniors (applications, objets connectés).

- Avantages et limites des nouvelles technologies.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 5 : Suivi et évaluation du parcours préventif

Objectif : Renforcer les échanges pluridisciplinaires dans le cadre de la prévention

Contenu :

- Construire un plan en équipe pluridisciplinaire.
- Suivi des progrès grâce à des indicateurs de performance.
- Réévaluation régulière des stratégies mises en place.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Qcm de fin de module

PARTIE D : Coordination et mobilisation des ressources territoriales (60 min)

Module 1 : Cartographie des acteurs locaux en prévention de l'autonomie

Objectif : Connaître les différents acteurs de la prévention

Contenu :

- Identifier les structures locales : CCAS/CIAS, caisses de retraite, associations.
- Présentation des rôles et contributions de chaque acteur.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 2 : Organisation des soins primaires coordonnés

Objectif : Connaître les différents réseaux de communications entre les professionnels de santé

Contenu :

- Intégration des professionnels de santé, sociaux, et médico-sociaux.
- Communication et partage des informations entre intervenants.
- Création d'un réseau fonctionnel de prévention.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 3 : Accès aux ressources spécifiques

Objectif : Connaître les ressources favorisant une prévention optimale de l'autonomie

Contenu :

- Mobilisation des programmes locaux : ateliers physiques, conférences santé.
- Accès aux financements départementaux et nationaux.
- Sensibilisation des patients et aidants aux ressources disponibles.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 4 : Orientation vers des services spécialisés

Objectifs : Réorienter le patient vers un médecin spécialiste si nécessaire, connaître les signes cliniques nécessitant de réorienter le patient

- Identifier les signes nécessitant un avis spécialisé (gériatre, ORL, ophtalmologue).
- Construire un parcours de soins adapté.
- Collaboration entre soins primaires et services spécialisés

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Module 5 : Suivi et évaluation du parcours préventif

Objectifs : Connaître les outils pour évaluer, partager et ajuster la prévention chez le senior

- Méthodes pour évaluer l'efficacité du parcours de prévention.
- Partage des résultats avec les différents intervenants.
- Ajustement du plan de prévention selon les besoins évolutifs du senior.

Durée : 12 minutes

Format : Diaporama dynamique

Evaluation post formation continue

PARTIE E : Evaluation d'un changement de pratiques et réévaluation de l'audit clinique

Module 1 : Réévaluation des pratiques professionnelles : audit clinique

Objectif : Réévaluer sa pratique. Suivre l'impact des mesures d'amélioration.

Contenu : Réévaluation des pratiques sur la base des mêmes critères d'évaluation et des mêmes modalités qu'à l'audit initial sur 10 dossiers **rétrospectifs**. Les apprenants n'auront

accès à cet audit qu'un mois, au plus tôt, après avoir complété l'audit initial. Cette réévaluation permet de suivre l'efficacité des actions d'amélioration des pratiques mises en œuvre.

Durée : 90 minutes