

Cher confrère, chère consœur,

La personne qui vous consulte ce jour a complété la grille « Quel est votre niveau d'équilibre ? » proposée dans le programme de prévention "Garder l'équilibre"¹ développé par l'agence régionale de santé d'Ile-de-France. Les résultats montrent que ce risque la concerne ; elle s'adresse à vous afin que vous puissiez aborder ensemble la recherche et la prévention de ses facteurs de risque de chute comme d'éventuels facteurs de gravité en cas de chute.

Revue des médicaments

Certaines classes thérapeutiques induisent des effets secondaires augmentant le risque de chute. Parmi les plus fréquents, on trouve les psychotropes (diminution de l'attention et de la vigilance), les anti-hypertenseurs (tension trop basse et hypotension orthostatique) et les anti-diabétiques (hypoglycémie). Pouvez-vous réévaluer l'indication, l'efficacité et la tolérance de ces traitements ?

Ostéoporose et supplémentation en vitamine D

Une supplémentation systématique en vitamine D est recommandée chez les personnes âgées de plus de 65 ans, avec une ampoule de 100 000 UI de cholécalciférol (UVEDOSE*) par trimestre. A tout âge, il est recommandé de rechercher et traiter une ostéoporose, notamment en cas de fracture ou de diminution de la taille de plus de 4 cm par rapport à la taille des 20 ans.

Mobilité et force musculaire

Si votre patient(e) constate une diminution de sa mobilité ou de sa force musculaire (difficulté à monter les escaliers, à sortir de chez soi), il y a des propositions d'activités physiques sur le site web « Garder l'équilibre ». Vous pouvez revoir avec lui (elle) quelles activités sont adaptées à sa condition physique, voire lui en prescrire, afin d'améliorer son équilibre².

Nutrition et perte de poids

Des conseils diététiques sont également disponibles sur le site web « Garder l'équilibre » de façon à lutter contre la perte de poids et la fonte musculaire qui lui est associée.

Vue et audition

Les troubles sensoriels favorisent les chutes. Vous pouvez engager un dialogue avec votre patient(e), sur l'importance de prendre en compte les troubles de la vue et de l'audition et l'informer des nombreuses possibilités d'appareillage qui existent aujourd'hui.

Pathologies responsables de chutes

Un certain nombre de pathologies peuvent occasionner des chutes à répétition. Un avis spécialisé ou une consultation gériatrique sont parfois à envisager.

Soyons unis pour éviter les chutes graves. Pour en savoir plus³.

Bien confraternellement,

l'équipe médicale du groupe projet « Garder l'équilibre ».

¹<http://www.garder-lequilibre.fr>

²<http://www.lasanteparlesport.fr/Je-suis-médecin>

³<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/mooc-chute-eviter-les-chutes-graves-chez-les-personnes-agees>.