LIVRABLE 3

Résumé du projet et plan de relève

Nom du projet :	Pas à pas vers la prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile
Résidents participants :	1. Julian Guida 2. Tudor Pintilei 3. Zachary Dahan 4. David You Kheang
CUMF impliquée(s)	Sacré-Coeur
Médecin responsable du projet :	Dre Julie Moreau

Résumé du projet (maximum 300 mots)

Résumé à soumettre au comité scientifique pour préparation journée érudition

Structure attendue avec identification des différentes sections : Introduction/Mise en contexte, Méthodologie, Résultats, Discussion/conclusions.

Introduction / Mise en contexte

Les chutes représentent l'une des principales causes de morbidité et de perte d'autonomie chez les personnes âgées vivant à domicile. Effectivement, près d'un tiers des adultes âgés de plus de 65 ans chutent chaque année, et ce, au détriment de leur autonomie fonctionnelle. Au Québec, les chutes constituent déjà un problème de santé publique majeur dont le fardeau ne devrait qu'augmenter avec le vieillissement de la population prévue. L'objectif de ce projet est de développer un pamphlet éducatif destiné aux personnes âgées ≥ 65 ans vivant encore à domicile basé sur les données scientifiques les plus robustes. Ce pamphlet se veut être une introduction aux facteurs de risques modifiables, notamment l'exercice physique et les modifications environnementales, dans le but de réduire l'incidence et les conséquences des chutes.

Méthodologie

Une revue de la littérature a été réalisé à partir de sources reconnues et méthodologiquement rigoureuses. Ces sources incluent des rapports d'organismes de santé publique (MSSS, INSPQ, OMS, CDC, etc.), des lignes directrices internationales, des méta-analyses Cochrane et des essais randomisés contrôlés. Les données recueillis ont ensuite été catégorisé afin d'aborder l'épidémiologie des chutes, l'auto-dépistage du risque, les modifications environnementales possibles, et les interventions liées au mode de vie et au suivi médical. Notre pamphlet éducatif se veut ainsi être une traduction de ces messages clés en des recommandations simples et accessibles à la population.

Résultats

Les données recueillies convergent vers un constat clair : les programmes d'exercice axés sur l'équilibre et le renforcement musculaire réduisent les chutes de 20 – 30% alors que les interventions environnementales à domicile réduisent le risque de chute jusqu'à 26%. Les interventions médicamenteuses et la gestion des comorbidités médicales sont également des leviers efficaces d'intervention.

Livrable 3 : À remettre au plus tard le 31 mars du R2

Conclusions Une approche multidisciplinaire, individualisée et basée sur les données probantes permet une réduction significative des chutes chez les individus âgées ≥ 65 ans.	
Planification Journée d'érudition et de la recherche	
Type de présentation	☐ Affiche ☐ Présentation orale sans support visuel ☐ Présentation avec support visuel (ex. PowerPoint) ☐ Matériel physique à manipuler (ex. dépliants) ☐ Présentation audio (ex. balado) – fournir votre propre matériel d'écoute ☐ Autre (précisez) :
Ne pas oublier que si votre projet remporte un prix, vous devrez le présenter à l'ensemble de l'auditoire en fin de journée. Prévoir un support visuel s'adaptant à une projection sur ordinateur (affiche, présentation PowerPoint, etc.)	
Plan de relève	
Projet pour lequel une suite est envisagée localement?	☐ Oui ☐ Non Si oui, personne contact : Adresse courriel : Personne contact de la CUMF si différente : Adresse courriel :
Projet pour lequel vous accepteriez qu'une autre CUMF donne une suite?	☐ Oui ☐ Non Si oui, personne contact : Adresse courriel : Personne contact de la CUMF si différente : Adresse courriel :