



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **Prévention des chutes de la Ligue contre le rhumatisme** **Déjà 4000 personnes âgées se déplacent de manière plus sûre**

Zurich, le 4 juillet 2017

**Pour les personnes âgées, même de petites chutes peuvent se solder par une hospitalisation. Le programme de prévention des chutes « La sécurité au quotidien » de la Ligue suisse contre le rhumatisme vise à éliminer les causes mêmes de chutes. Déjà 4000 personnes ont bénéficié de ses conseils à domicile et les participants s'en déclarent extrêmement satisfaits. Une étude prospective de la ZHAW doit à présent déterminer son efficacité.**

Avec une part de 83 %, les chutes sont le type d'accident le plus fréquent chez les personnes de plus de 65 ans. Elles génèrent chaque année des dépenses de santé d'un montant de 1,4 milliard de francs suisses. Au regard de l'évolution démographique, ces coûts devraient encore augmenter au cours des prochaines années. Au-delà de l'aspect purement économique, pour les personnes concernées, une chute se traduit inmanquablement par une baisse d'autonomie et de qualité de vie.

#### **Prévenir plutôt que guérir**

Les physiothérapeutes et ergothérapeutes spécialement formés du programme de la Ligue contre le rhumatisme se sont déjà rendus au domicile de 4000 personnes âgées. Sur place, ils ont testé la résistance au glissement des revêtements de sol, vérifié l'éclairage et les points d'appui de la salle de bain et installé au besoin des poignées d'appui. Une fois ces vérifications effectuées, le thérapeute détermine le risque de chute de la personne âgée au moyen de tests standards. Il lui prescrit ensuite des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire simples et adaptés à ses besoins personnels. Ceux-ci l'aident à entraîner sa coordination, son équilibre, sa mobilité et sa force musculaire et, partant, à prévenir les chutes. Les participants au programme sont très majoritairement satisfaits et effectuent régulièrement les exercices. Comme Madame Elisabeth H. : « Je me livre presque tous les jours à quelques exercices à première vue banals, mais qui pourtant améliorent ma souplesse, ma mobilité et mon assurance. »

#### **Efficacité du programme**

Dans le cadre d'une analyse rétrospective, l'Institut de physiothérapie de la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW) a étudié les données de 671 visites à domicile. Les premiers résultats sont réjouissants : 90 % des participants sont satisfaits du programme et déclarent avoir nettement moins peur de tomber. Une vaste étude prospective analyse actuellement l'efficacité et la rentabilité du programme. Plus de 1000 personnes âgées sont à cette fin suivies durant une année. Les résultats de l'évaluation coût-efficacité permettront d'optimiser le programme et de l'établir au niveau national.





#### **Prise en charge des coûts par les caisses d'assurance-maladie**

Actuellement, cinq grandes caisses d'assurance-maladie suisses prennent en charge toute ou partie de la prévention des chutes. CSS Assurance, Sanitas, SWICA, CONCORDIA et Atupri. La prise en charge est sollicitée par la Ligue suisse contre le rhumatisme, qui ne peut cependant influencer la décision des caisses. La prise en charge par d'autres caisses d'assurance-maladie est en cours d'examen. Les personnes âgées peuvent également payer elles-mêmes les prestations. Le coût forfaitaire de la prévention des chutes s'élève à CHF 540.



#### **Programme de prévention « La sécurité au quotidien »**

Informations sur [www.ligues-rhumatisme.ch/offres/services/prevention-des-chutes](http://www.ligues-rhumatisme.ch/offres/services/prevention-des-chutes) ou tél. 044 487 40 00  
Barbara Zindel, physiothérapeute diplômée ES

#### **Le rhumatisme : la maladie numéro un**

Le mot « rhumatisme » est un terme générique qui recouvre plus de 200 maladies de l'appareil locomoteur. Les formes les plus fréquentes sont l'arthrose (usure des articulations), l'arthrite (inflammation des articulations), le rhumatisme des parties molles (dont fait partie le syndrome de fibromyalgie), l'ostéoporose et les douleurs dorsales. Le rhumatisme est très répandu : en Suisse, 2 millions de personnes souffrent de douleurs rhumatismales. Environ 300 000 personnes sont atteintes de formes chroniques graves de rhumatisme, première cause de handicap dans notre pays.

#### **La Ligue suisse contre le rhumatisme**

La Ligue suisse contre le rhumatisme est une organisation faîtière regroupant 20 ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme et six organisations nationales de patients. Elle s'engage en faveur des personnes souffrant de rhumatismes, et met à la disposition des personnes intéressées, des médecins et des professionnels de la santé des informations, un service de conseil, des cours, une offre de formation continue et des moyens auxiliaires. Créée en 1958, la Ligue suisse contre le rhumatisme a reçu le label qualité délivré par la Zewo aux organisations d'utilité publique.