

# En période de confinement, comment aider nos aînés sans risque

**SENIORS** Que peuvent faire les personnes âgées pour conserver des liens sociaux quand ils vivent seuls et qu'il est déconseillé de sortir de chez soi?

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS LE NOUVELLISTE

**V**ous souffrez du confinement? Vos enfants, votre conjoint, vos collègues vous tapent sur les nerfs? Eh bien prenez deux secondes pour vous imaginer traverser la pandémie en tête-à-tête avec vous-même. C'est le cas de nombreux séniors en Suisse qui, parce qu'ils font partie de la population la plus vulnérable face au Covid-19, sont contraints de rester enfermés chez eux. Comme Danielle qui vit seule dans sa maison, en confinement depuis un mois: «Avec le coronavirus, je me suis vue précipitée dans la catégorie des «vieux»...» Une chose difficile à accepter pour cette femme dynamique de 70 ans qui nous confie que «ça fait quand même du bien d'être contraint de se poser, quand on est hyperactif. Mais il ne faudrait pas que ça dure trop longtemps...».

## Garder contact avec ses proches

Alors qu'on les encourage d'ordinaire à sortir et à voir du monde, on demande aujourd'hui aux séniors de rester chez eux, à distance de quiconque. Psychologiquement, cela peut être particulièrement lourd à accepter. «D'habitude, je garde mes petits-enfants de 2 et 4 ans deux fois par semaine. Ils habitent tout près, mais à présent, je ne les vois plus. Ce n'est pas tant que je m'ennuie, mais je regrette de ne pas pouvoir aider ma fille qui travaille à 60% et qui a actuellement la grippe. Elle doit demander à une étudiante de garder ses enfants alors que je suis juste à côté et en pleine forme.»

Heureusement, pour éviter l'isolement social et rester en contact, Danielle a mis en place différentes stratégies: «Nous nous appelons une fois par jour en Facetime. Je téléphone aussi régulièrement à ma sœur et à ma tante, échange des SMS avec des copines, sur des groupes WhatsApp...» Comme elle aime cuisiner, Danielle prépare des plats que sa famille peut venir chercher dans sa boîte aux lettres. «J'ai une voisine qui a à peu près mon âge. Tous les jours, on partage un thé, chacune depuis sa terrasse. On respecte ainsi les distances!»

## Faires ses achats en toute sécurité

Lorsque les premières recommandations de la Confédération sont tombées, beaucoup de personnes se sont indignées de voir de nombreuses personnes âgées se rendre dans les lieux publics. Il faut comprendre que, pour la plupart d'entre elles,

## Comment aider vos proches?



**Gardez le contact** (appelez-les régulièrement, écrivez-leur, envoyez-leur les dessins des enfants, etc.)



**Faites-les participer à la vie familiale** (proposez-leur de lire une histoire aux enfants par téléphone, cuisinez tous ensemble en appel vidéo, etc.)



**Soyez attentifs aux réseaux de bénévoles qui existent** (annonces dans les immeubles, sur les réseaux sociaux, etc.)



**Imprimez et envoyez-leur des exercices pour les inciter à bouger**



**Aidez-les à planifier des activités pour occuper leur journée** (préparation des repas, rangements, téléphones, lecture, etc.)



**Évitez la moralisation excessive**

les courses hebdomadaires, le détour par la poste ou la visite chez son pharmacien représentent de rares moments de sociabilité. Et puis, il faut bien remplir le frigo. Des systèmes de solidarité se sont mis en place: la plupart des commerces de proximité livrent à domicile (le site [www.stay-home.ch](http://www.stay-home.ch) répertorie ceux de votre région qui le proposent), mais il est également possible de demander service aux mem-

même, privilégiez un paiement par versement ou facture, afin d'éviter l'échange de monnaie. Enfin, souvenez-vous qu'il n'est pas nécessaire d'acheter en grandes quantités; pensez à cuisiner quelques portions de plus que vous pourrez congeler.

## Tuer le temps

D'habitude, Danielle marche, fait partie d'un club de gym et chante dans une chorale. Ces activités ont été interrompues par la pandémie. Elle a néanmoins trouvé des solutions pour éviter que les journées ne soient trop longues: «J'écoute la radio, je bricole, fais de la peinture, du ménage... J'ai nettoyé tous les stores de ma villa: quinze fenêtres! j'ai même compté les lamelles! (rires) Il y a toujours des choses à faire, ce qui permet de rester optimiste.» Car le discours des proches est parfois très moralisateur: «Mon fils, qui habite en ville, est très inquiet. Il me dit souvent: «Quand tu seras contaminée, tu feras moins la maligne!» Je respecte les recommandations de la Confédération, mais les «jeunes» sont plus alarmistes que nous. En même temps, on n'a jamais autant pris soin des personnes âgées qu'en ce moment. Avec ce ralentissement, on a parfois l'impression d'être revenu trente à quarante ans en arrière. On voit que, dans le contexte actuel, une certaine solidarité se met en place. J'espère qu'elle servira de leçon, une fois la crise passée. Pour être un peu moins matérialistes, continuer à respirer cet air qui est devenu plus pur, redonner du sens aux priorités...»

Retrouvez les autres conseils de la Plateforme 60+ et les détails des recommandations avec un guide téléchargeable pour les séniors: [www.promotionsantevalais.ch/fr/plateforme-427.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/plateforme-427.html) D'autres conseils sur [santepsy.ch](http://santepsy.ch)

**“ Tous les jours, je partage un thé en terrasse avec ma voisine. Chacune depuis chez soi; nous respectons ainsi les distances de sécurité.”**

DANIELLE  
EN CONFINEMENT À ERDE

bres de sa famille ou à ses voisins (qui cherchent peut-être aussi à s'occuper). Des réseaux de bénévoles se sont développés (sur le Net, on compte notamment la page Facebook «Solidarité Covid-19 Valais», ou le site [www.suisseresponsable.ch/blog](http://www.suisseresponsable.ch/blog)). Votre commune ou le CMS de votre région peuvent aussi vous renseigner sur les prestations à disposition ([www.cms-smz.ch](http://www.cms-smz.ch)). Quelle que soit la solution choisie, n'oubliez pas de respecter quelques règles de sécurité: évitez tout contact (récupérez les courses sur le palier, en restant à une distance de 2 mètres), et lavez-vous bien les mains après avoir vidé votre panier. De

## RECOMMANDATION POUR TOUS ÂGES

Une, deux, une, deux, on n'oublie pas de bouger!

Nécessaires pour préserver sa santé, le mouvement et l'activité physique ont également un impact sur le moral. Faites de votre intérieur votre salle de gym, en évitant toutefois de commencer par une activité physique intense ou présentant des risques. La mobilité induite par les activités quotidiennes représente déjà une bonne solution face à la tentation perpétuelle du canapé. Vous pouvez vous dépenser en faisant du jardi-

nage, du rangement ou du ménage, en cuisinant ou en triant vos armoires. 15 à 20 minutes, deux fois par jour, représentent un bon rythme. Pensez à tenir un journal des exercices effectués; vous pourriez être étonné (et fier!) de ce que vous avez réalisé. Le programme «Equilibre en marche» de Pro Senectute propose des exercices de renforcement et de mouvement à domicile, pour tous niveaux: [www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch)

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

## DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



## Un médecin peut-il renseigner les proches d'un patient?

**V**ous devez donner votre accord et délier votre médecin ou autre professionnel du secret médical pour qu'il puisse renseigner vos proches ou des tiers sur votre état de santé. Pour les personnes incapables de discernement, par exemple en raison de déficience mentale, troubles psychiques, ivresse, ou jeune âge, le médecin doit faire une demande auprès de la Commission cantonale pour être levé du secret professionnel. Pour les mineurs, les détenteurs de l'autorité parentale (en général les parents), doivent donner leur accord jusqu'à l'âge de 10 à 15 ans environ. A partir de cet âge, le mineur, selon les circonstances, peut donner lui-même son consentement. Par exemple, un médecin n'a pas le droit d'avertir les parents d'un adolescent capable de discernement venu se faire soigner chez lui.

Ombudsman de la santé et des institutions sociales: [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) ou 027 321 27 17.

ombudsman

PARTENARIATS