

COMMUNIQUÉ AUX MÉDIAS

Soutien aux personnes âgées pour le maintien de la santé

Rester actifs malgré le coronavirus, en respectant les mesures de protection

Les restrictions liées au coronavirus touchent durement de nombreuses personnes âgées. La suppression de bon nombre d'activités représente pour elles une perte de stimulations sociales, mentales et physiques importantes qui, avec l'arrivée des sombres journées d'hiver, pèse sur la santé. Dans le cadre d'une initiative commune, cinq organisations encouragent les personnes âgées à rester actives, dans le respect des mesures de protection.

Avant le coronavirus, nombreux étaient les seniors engagés au sein d'associations, de paroisses ou dans la culture. Ils participaient à des manifestations sociales, se rendaient à des événements culturels, après-midis des aînés, tables d'hôtes ou profitaient d'offres de fitness. Ils faisaient ainsi partie de la société et ces activités donnaient un sens et une structure à leur quotidien.

Compte tenu des restrictions liées au coronavirus, la plupart de ces activités ne sont plus possibles, et les contacts sociaux ainsi que les défis intellectuels sont réduits au minimum. Comme le dit l'adage, « s'arrêter, c'est reculer » : l'inactivité comporte des risques, en particulier avec l'âge. Les capacités mentales et physiques se réduisent, le risque de chutes et d'atteintes à la santé augmente, le manque de contacts se répercute sur le moral. Les conséquences sont une souffrance personnelle, une surcharge du système de santé et une augmentation des coûts pour la société.

Dans le cadre d'une initiative commune (voir dépliant ci-joint), Pro Senectute canton de Berne, la Croix-Rouge suisse Canton de Berne, les Églises réformées Berne-Jura-Soleure, l'Église catholique région de Berne et ProSenior entendent donner un signal. Nous encourageons les personnes âgées à rester actives, à la maison et à l'extérieur, dans le respect des mesures de protection.

Les possibilités sont nombreuses : constituer par exemple un tandem de marche avec un(e) voisin(e) ou se réunir avec ses pairs en petit groupe et partir en balade depuis son domicile. L'activité régulière au grand air stimule la circulation, maintient la mobilité et est bonne pour le moral. Afin que les conversations qui accompagnent la promenade ne représentent pas un danger, il est toutefois nécessaire de maintenir la distance et de porter un masque. Par ailleurs, il faudrait renoncer à prendre un café ensemble après l'activité. Les personnes qui préfèrent être actives en restant chez elles peuvent par exemple apprendre une langue ou écouter de la musique, en chantant ou en dansant. Quant à ceux qui aiment donner libre cours à leur créativité, ils pourront réaliser des cartes de Noël, écrire des poèmes ou essayer de nouvelles recettes.

Il existe une multitude de possibilités d'activités plaisantes et stimulantes du point de vue psychique, social et physique. Ainsi, les organisations de santé impliquées soutiennent les personnes âgées avec des suggestions ou en répondant à leurs questions et remarques (consulter le dépliant ci-joint pour les données de contact). Vous trouverez également des conseils et informations à l'adresse <https://be.prosenectute.ch/fr/coronavirus/santé.html>.

Avec le soutien de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne et avec le soutien idéal de l'association des sévices d'aide et de soins à domicile du canton de Berne.

Ittigen, le 1^{er} décembre 2020

Meilleures salutations
Pro Senectute canton de Berne

sig.
Marcel Schenk
Directeur général

sig.
Heidi Schmocker
Responsable Prévention et promotion de la santé
Membre de la direction

Marcel Schenk, directeur cantonal
marcel.schenk@be.prosenectute.ch
079 459 51 09

ou

Heidi Schmocker
heidi.schmocker@be.prosenectute.ch
031 924 11 20