

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 5

Rubrik: Cantons

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vaud

Des coups de fil plus faciles

Souvent les seniors reçoivent un téléphone portable, qu'ils laissent dans son emballage faute de savoir l'utiliser. Dans le canton de Vaud, Pro Senectute organise des cours d'initiation au natel.

Il est plus difficile d'envoyer un MMS sur un réseau GSM. Ça va déjà mieux avec le GRPS et mieux encore avec l'UMTS.» Pour décrypter ce charabia, Jacques Indermühle a mis au point une méthode de familiarisation au téléphone cellulaire qu'il présente lors de cours d'initiation, en collaboration avec Pro Senectute.

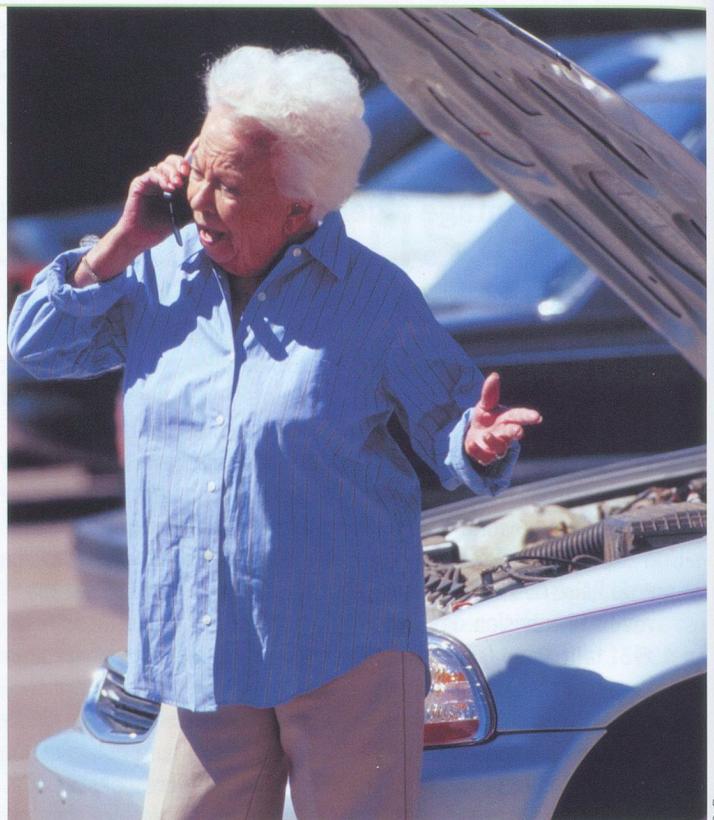
L'oncle de Jacques Indermühle est un vigneron de 75 ans, fréquemment dehors pour travailler sa vigne et, par conséquent, difficilement joignable. Son épouse lui a donc offert un téléphone mobile, pensant ainsi le joindre plus facilement. L'oncle a rangé son natel dans un tiroir parce qu'il ne parvenait pas à en comprendre le fonctionnement. Aussi Jacques, le neveu, a-t-il décidé de lui donner un cours privé, tout en

réalisant que l'enseignement de l'utilisation du téléphone cellulaire était une priorité pour de nombreuses autres personnes.

Pour son travail de diplôme, Jacques Indermühle, 26 ans, en phase d'achever ses études à l'HES en Communication, Engineering et Management (Comemnt), a mis sur disque compact un système interactif d'enseignement destiné à la projection sur grand écran. Le CD permet aussi à l'instructeur de montrer les fonctions du portable.

L'art du SMS

La première étape a consisté à éditer une petite brochure qui a pour mérite d'être imprimée en grands caractères et d'utiliser des termes ultra-simples (les brochu-



Dans les cas d'urgence, le portable se révèle très utile.

res explicatives distribuées par les fabricants sont en général en petits caractères et recourent à des termes techniques qui ne sont pas à la portée de tous). Cet ouvrage est, bien entendu, distribué à tous les participants au début des cours de Jacques Indermühle. Ce fascicule n'est qu'un point de départ que le professeur «ès portables» complète par une comparaison des marques et des coûts, l'utilisation des menus, les fonctions essentielles et l'envoi et la réception de SMS (*short message system*).

Jacques Indermühle encourage la pratique des SMS. «Beaucoup d'utilisateurs trouvent plus facile de s'exprimer par messages écrits plutôt que lors d'une conversation directe. Il faut aussi considérer le coût des conversations téléphoniques qui interviennent à la fois pour des appels entrants ou sortants, surtout quand il s'agit de conversations hors frontière avec la taxe qu'on appelle le *roaming*.» Pour la nouvelle génération, l'utilisation du

SMS coule de source. Pour les autres, il faut passer par les périodes d'apprentissage et de pratique. La première phase est assurée par les cours de Pro Senectute. La seconde demanderait un suivi qui, pour l'instant, n'est pas encore à l'ordre du jour. Par contre, il est un facteur essentiel que Jacques Indermühle s'efforce de transmettre à ses interlocuteurs: le principe de messages sans ponctuation et ne disant que l'essentiel, un SMS étant fait pour une conversation simplifiée.

Après avoir dispensé trois cours, Jacques Indermühle a dû grandement simplifier sa méthode d'enseignement et réalise la nécessité de fournir des explications individuelles, chose qui reste encore possible lorsque la «classe» compte 10 à 15 personnes.

Gérard Blanc

Espace «Cyber Senior»

En plus de la communication entre générations, la simple conversation téléphonique par téléphone portable a un aspect sécuritaire essentiel, notamment pour les personnes isolées ou handicapées. Pro Senectute a ouvert depuis quatre ans des espaces «Cyber Senior» un peu partout dans le canton de Vaud.

Aujourd'hui, ces espaces sont également utilisés dans le cadre des cours sur l'usage des téléphones portables. Pro Senectute n'en est pas à sa première expérience. Pour l'instant, deux cours ont été organisés à Lausanne et un à La Tour-de-Peilz. Les centres de Morges et d'Yverdon semblent également intéressés.

» **Renseignements:** Alain Kropf, Pro Senectute-Vaud, 021 646 17 21; e-mail: coordination@vd. pro-senectute.ch

Valais

■ **90% des personnes âgées vivant en institution souffrent de douleurs chroniques. Dans la vallée de Bagnes, la Maison de la Providence expérimente une nouvelle prise en charge. Visite.**

Ensemble contre la douleur

La Maison de la Providence accueille à Montagnier, dans un nouveau complexe lumineux et confortable, une centaine de pensionnaires. «Nous avons des cas de plus en plus dépendants et lourds», constate Nicolas Crognaletti, directeur de l'établissement et également président de l'Association valaisanne des EMS. Quant à Pierre-Alain Reuse, infirmier en chef, il précise que les patients souffrent, en majorité, de douleurs ostéo-articulaires (arthrose, arthrite), viscérales ou vasculaires.

Depuis le printemps 2003, cet établissement de soins est engagé dans une campagne contre la douleur, lancée à l'initiative du professeur Charles-Henri Rapin, chef de la polyclinique de gériatrie des hôpitaux universitaires de Genève. Le Foyer Saint-Joseph à Sierre et le Home du Christ-Roi

à Lens participent également à la campagne intitulée «Vers un milieu de vie sans douleur». Ces institutions font ainsi œuvre de pionnier en Suisse.

Engagement multiple

«La campagne a sollicité l'engagement de tous les cadres, mais aussi du personnel de maison, ainsi que des intervenants extérieurs, médecins et pharmaciens», explique le directeur. Sensibilisation à la prise en compte de la douleur chez la personne âgée et formation sur le traitement, dispensée par le professeur Rapin, en sont les deux axes. Le personnel soignant est formé à recueillir des données sur la localisation, le type et l'intensité des douleurs qui sont mesurées à l'aide d'une échelle visuelle analogique.

Pour avoir un avis extérieur, deux enquêtes ont été menées par des élèves en soins infirmiers. L'écart entre les résultats du premier questionnaire, où 40 à 45% des pensionnaires se plaignaient de douleurs, et du second, où les chiffres s'élèvent entre 50 et 55%, dénote, selon Pierre-Alain Reuse, la réticence de personnes élevées dans la religion catholique à exprimer leur douleur. «Ces personnes accordent une valeur rédemptrice à la souffrance. Elles ont souvent vécu dans les rudes conditions de vie de la montagne. Mais peut-être, craignent-elle aussi une hospitalisation», précise encore M. Reuse.

Traitements adaptés

Les données recueillies par le personnel et par les enquêtes ont permis d'adapter le traitement selon les principes proposés par l'OMS qui distingue trois paliers: antalgiques non morphiniques, opiacés faibles et opiacés. L'infirmier souligne le travail d'information qu'il a fallu faire auprès des pensionnaires et de leurs familles. Il dénonce les préjugés liés à la morphine, considérée comme un recours ultime en fin de vie: «L'usage des opiacés n'entraîne pas une dépendance psychique.» Et il relève une amélioration de la qualité de vie des pensionnaires, dans les gestes quotidiens et dans les activités sociales auxquelles ils retrouvent goût. L'effet du traitement, régulièrement réévalué, a permis une diminution de l'ordre de 20%

des psychotropes et anxiolytiques. «Nous avons fait un pas en avant dans l'approche de la douleur et de sa prise en charge. Nous avons développé une autre écoute, une approche plus réflexive, mieux à même de répondre à l'inquiétude de nos pensionnaires et d'améliorer la qualité des soins», conclut l'infirmier.

Françoise de Preux

Jura bernois

Découvrir la flore

Découvertes, promenades et convivialité: telles sont les grandes lignes de trois nouvelles rencontres que propose Pro Senectute Jura bernois. Dans le détail, le menu sera fait de couleurs et de senteurs, celles des arbres, plantes et fleurs qu'observeront les participants au cours de balades conduites par Dolly Gigon et Annie Rossel. Les animatrices, passionnées par la flore et la faune locales, partageront leurs connaissances au gré des observations effectuées en chemin. Trois après-midi sont prévus: le 14 mai au pied de la montagne de Boujean, le 4 juin aux alentours de Lamboing et le 25 juin dans la région du Chasseral. N.R.

» Rens. Pro Senectute, tél. 032 481 21 21.



Robert Hofer

Grâce à une nouvelle prise en charge de la douleur, la qualité de vie des pensionnaires s'est améliorée.