Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (2008)
Heft: 2: La politique de la vieillesse pour l'avenir

Artikel: Gros plan sur un projet de prévention et de promotion de la santé
Autor: Schori, Katja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-789402

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: 09.12.2025

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

Gros plan sur un projet de prévention et de promotion de la santé

La stratégie politique pour la vieillesse du Conseil fédéral mentionne aussi la prévention et la promotion de la santé. Le projet «*Zwäg ins Alter*» (vieillir en pleine forme) de Pro Senectute Berne offre un exemple de la mise en œuvre pratique de ces objectifs.

Katja Schori – *Marketing & communication, Pro Senectute Suisse*

Qui n'a pas envie de pouvoir vivre le restant de ses jours de manière indépendante, chez soi et en bonne santé ? Pourtant, à mesure que l'espérance de vie s'allonge, la probabilité de dépendre de l'aide ou de soins prodigués par des tiers augmente aussi. Les conséquences sont connues: les coûts du système de santé ne cessent de croître, tandis que le personnel soignant se trouve confronté à un manque de relève alarmant.

C'est entre autres pour ces raisons que Pro Senectute Berne a initié son projet «*Zwäg ins Alter*». La directrice du projet, Heidi Schmocker, en précise les contours: «Le principal objectif du projet est de préserver et de favoriser la conduite d'une vie autonome, ainsi que la santé et la qualité de vie des personnes âgées, pour qu'elles puissent vivre aussi longtemps que possible dans le cadre qui leur est familier. Notre projet s'adresse aux personnes de plus de 65 ans qui vivent à la maison et qui ne souffrent pas d'une grave maladie.»

photo: Iris Krebs

«La promotion de la santé et la prévention apportent beaucoup à tout âge.»

Dans la pratique, le projet se déroule comme suit: le premier pas consiste à dresser un profil de santé au moyen d'un questionnaire. Les participants doivent répondre eux-mêmes aux questions, ce qui constitue déjà un premier obstacle à franchir pour certains. En effet, les questions sont très détaillées et portent sur le bien-être physique, les antécédents médicaux, les perceptions sensorielles, le moral, le cadre social, l'activité physique ou les habitudes alimentaires. Il ne suffit pas de cocher une case par-ci par-là pour remplir le formulaire. Les personnes sont-elles réellement prêtes à investir le temps nécessaire? Heidi Schmocker a son avis sur ce point: «C'est vrai, le questionnaire est très complet. Mais c'est la seule manière de se faire une idée précise de l'état de santé de quelqu'un. Bien sûr, il faut se donner le temps de répondre aux questions. Or, c'est précisément cette démarche qui incite les gens à réfléchir, à discuter de leur état de santé avec leurs proches. A partir de là, ils décideront peut-être d'approfondir un peu plus l'un ou l'autre point.»

Le rapport personnel de santé

Après avoir rempli leur questionnaire, les participants l'envoient à un centre d'évaluation spécialisé. Les données y sont saisies et le questionnaire est analysé. Sur la base de ces résultats, le centre d'évaluation établit un rapport personnel de santé. Celui-ci contient des indications concernant une prévention active contre des maladies et des handicaps, ainsi que des conseils pour préserver et renforcer l'état de santé actuel. Heidi Schmocker anticipe la question de la protection des données: «Toutes les personnes impliquées sont conscientes que les données traitées sont personnelles et, de ce fait, sensibles. Nous avons donc développé un concept qui garantit un traitement très scrupuleux de ces données.»

Et ensuite? «Les personnes âgées de 65 à 69 ans reçoivent leur rapport de santé par courrier», poursuit Heidi Schmocker. En outre, les participants de cette tranche d'âge peuvent suivre un cours sur la promotion de la santé. Un spécialiste de la santé prend contact par téléphone avec toutes les personnes âgées de plus de 69

photo: Iris Krebs

ans. Il vient leur remettre le rapport en mains propres, répond à leurs questions et effectue une première consultation. Suivant les besoins, il est possible de prévoir d'autres consultations à domicile ou de s'inscrire à un des cours proposés. S'ils le préfèrent, les participants de plus de 69 ans peuvent renoncer à la visite du spécialiste. Heidi Schmocker souligne toutefois que «ce sont précisément ces visites préventives à domicile qui permettent au projet bernois de faire la différence. Ces contacts sont importants et peuvent changer beaucoup de choses. Ils sont sans doute même décisifs.»

Comment faire connaître ce questionnaire et ce projet aux personnes de plus de 65 ans? Une possibilité est que le médecin de famille informe le patient et qu'il lui remette un questionnaire. Des informations sont aussi diffusées au public, invitant les personnes intéressées à commander un questionnaire et des renseignements détaillés sur le projet.

Les médecins de famille associés au projet

De nombreux généralistes ont participé à une formation continue proposée en collaboration avec l'unité de Gériatrie Université Berne (GUB). Ils sont donc bien informés et incitent leurs patients à prendre part au projet. «Nous devrons encore réfléchir à la meilleure manière d'agir et de pratiquer nos relations publiques», déclare Heidi Schmocker, «car nous voulons motiver les gens avec une approche positive.»

Le grand engagement de Heidi Schmocker pour «son» projet est bien palpable. Ses yeux scintillent, elle insiste sur le potentiel accumulé chez les personnes âgées: «Les changements de comportement sont difficiles à n'importe quelle étape de la vie. Peut-être faut-il un peu plus d'efforts pour intégrer un changement dans notre quotidien durant la vieillesse. Ce qui est certain, c'est que la capacité d'adaptation et d'apprentissage n'est pas une question d'âge! D'ailleurs, les personnes âgées se sont approprié plus d'une stratégie au cours de leur vie. Il suffit souvent de les réactiver. C'est un fait, penser à la promotion de la santé et à la prévention est une bonne chose, même pour les personnes très âgées!»

Visite de prévention à domicile

Quand Heidi Schmocker réfléchit aux actions que les visites préventives à domicile permettraient d'initier, d'innombrables exemples lui viennent à l'esprit. Elle pense à la prévention des chutes grâce à un réaménagement du logement. En cas de dégénérescence des muscles, il serait par exemple possible de regagner des forces en pratiquant des exercices d'équilibre sur une seule jambe au moment de se laver les dents ou en s'entraînant sur un vélo elliptique devant la télévision. Les personnes âgées oublient souvent de boire assez et régulièrement. Un petit truc suffit pourtant pour modifier cette habitude: Heidi Schmocker leur conseille d'apposer un petit point sur le cadran de leur montre comme rappel à chaque fois qu'ils regardent l'heure. «Nous misons sur le potentiel existant et les motivations de chacun. Les spécialistes de la santé sont là pour soutenir et accompagner les participants, mais ce sont ces derniers qui doivent définir les objectifs à atteindre», souligne Heidi Schmocker.

Pro Senectute Berne a repris la direction des trois projets qui existaient déjà en Haute-Argovie, à Lyss et à Thoune, et a lancé un quatrième projet en ville de Berne. Le projet «*Zwäg ins Alter*» ne coûte rien aux participants-es, car il est financé par la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne.

Heidi Schmocker a été engagée par Pro Senectute il y a deux ans. Avant cela, elle avait travaillé pour notre fondation sur mandat depuis 2004. La prévention et de la promotion de la santé occupent une place importante dans la vie de cette infirmière diplômée et formatrice pour adultes, depuis qu'elle s'est longuement penchée sur le sujet en participant à un projet du Fonds national de la recherche en 1993. «Quand j'avais abordé le sujet à l'époque, de surcroît en évoquant les personnes âgées, mes interlocuteurs se contentèrent d'écarquiller les yeux et de décliner mes suggestions.» Heureusement que l'importance et le potentiel de ces thèmes sont reconnus aujourd'hui, comme le montre la place qu'ils occupent dans la stratégie du Conseil fédéral.

Sous la dénomination «promotion de la santé et prévention», Pro Senectute propose une offre destinée à renforcer les ressources et le potentiel des participants en termes de santé. Le but est d'aider la population âgée à prendre des décisions responsables par rapport à sa santé. Le projet «*Zwäg ins Alter*» initié par Pro Senectute Berne offre un exemple concret de mise en œuvre dans ce domaine. Ce type de projet, sous diverses formes, suscite des discussions au sein de Pro Senectute, cela démontre que l'intérêt est grand. Le canton de Soleure, par exemple, a lancé le projet «Sanaprofil» en mai 2007. Un premier bilan s'est révélé positif.