

Santé, autonomie et convivialité pour les seniors

Les communes sont au cœur de l'application des politiques vieillissement et santé. Elles relaient, soutiennent, s'impliquent et même initient les projets locaux. Exemples de bonnes pratiques dans les cantons du Valais et de Vaud.



Un groupe de découverte de plantes sauvages comestibles a été formé à Montagny. Il se retrouve dans la cuisine du local de rencontre et prépare un repas avec les plantes fraîchement cueillies.

Photo: màd

L'évolution démographique montre un accroissement rapide du nombre de personnes âgées depuis 2012. L'Observatoire suisse de la santé a publié en juin 2017 un dossier sur la prise en charge des personnes âgées peu dépendantes de soins dans cinq cantons romands qui montre, au-delà de la diversité des situations et des choix politiques, une convergence vers la mise en place de moyens qui permettent le maintien à domicile le plus longtemps possible. Les structures intermédiaires, notamment le développement de réseaux capables d'intervenir en fonction des besoins réels, seront de

plus en plus favorisées. L'engagement des communes est vivement sollicité et les porteurs de projets locaux issus des milieux associatifs et institutionnels sont invités à s'informer sur la panoplie des aides mises à leur disposition pour concrétiser au mieux leurs initiatives. Les programmes de promotion de la santé sont un des axes majeurs pour le maintien de personnes âgées à domicile. En voici quelques exemples vertueux.

Swiss CHEF Trial: prévenir les chutes

L'initiative revient à la Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO)

Valais-Wallis qui a lancé une étude clinique dénommée «Swiss CHEF Trial». Elle a pour objet de comparer les effets de trois programmes d'exercices à domicile pour les personnes âgées à risque de chutes. L'étude est réalisée avec les médecins, le personnel des Centres Médicaux Sociaux et des centres hospitaliers; des physiothérapeutes interviennent au domicile des personnes âgées. Anne-Gabrielle Mittaz Hager, physiothérapeute et professeure à la HES-SO, est l'une des trois enseignants et chercheurs qui ont conçu le projet. Elle met le doigt sur un problème phy-

sique qui devient psychologique. «Les personnes à risque de chutes deviennent de plus en plus sédentaires parce qu'elles ont peur de tomber. Toute la difficulté est de les convaincre à se remettre en mouvement.»

La particularité du projet consiste à démontrer qu'une prise en charge totalement personnalisée permet de reprendre plus rapidement confiance et ainsi retrouver de l'autonomie. Elle se traduit par l'accompagnement par un physiothérapeute à domicile dans un premier temps jusqu'à ce que la personne âgée, grâce à des exercices physiques, récupère suffisamment de mobilité pour sortir à nouveau. Actuellement 120 personnes participent volontairement à l'étude, essentiellement dans le Valais romand, mais une extension de l'étude se fait dans le canton de Vaud organisée à partir d'une antenne basée à Lausanne. Les bénéficiaires escomptés sont de retarder l'entrée en EMS et de diminuer les coûts de santé publique. Anne-Gabrielle Mittaz Hager l'exprime très simplement: «Cela coûte moins cher de redonner confiance à une personne qui est tombée plutôt que de la laisser tomber dans sa santé.» Le projet a reçu le prix de la prestigieuse Fondation Leenaards qui lui a octroyé 450 000 francs pour mener à terme cette étude commencée en 2016. Dans sa forme actuelle, le projet n'implique pas l'engagement des communes, cependant ces dernières sont concernées dans la mesure où les économies de santé réalisées les touchent directement.

Label «Commune en santé »

Le Valais s'est montré innovant dans sa politique de la promotion de la santé en proposant aux communes un label, initié par Promotion Santé Valais, qui les distingue et met en valeur leurs actions dans ce domaine.

En Valais, une vingtaine de communes sont déjà labellisées depuis le lancement du projet en 2010, dont Vétroz et Grimisuat ont été les pionnières. La démarche repose sur le principe que les communes sont les plus à même de connaître les besoins de leur population et ont les capacités de jouer un rôle primordial dans la prévention et la promotion de la santé. Si le label englobe la santé de tous à travers différentes initiatives qui couvrent autant le domaine de l'alimentation que celui des activités physiques, la formule colle parfaitement à la volonté générale de créer des structures intermédiaires agiles et efficaces pour aider les aînés à occuper une place dans la communauté. Le label présente l'avantage de répondre à la difficulté

d'amener les politiques de santé jusque dans les plus petites communes, comme le village d'Icogne en Valais central qui compte moins de 600 habitants, labellisé en 2012 et 2015. L'expérience valaisanne a essaimé dans les cantons romands, notamment vaudois et genevois.

La santé par le lien social

Dans son rapport sur la politique sanitaire 2013-2017, le Conseil d'Etat du canton de Vaud affirmait la mise en œuvre de la politique cantonale «Vieillesse et Santé» qui comportait, entre autres, «l'élaboration, le déploiement et l'évaluation d'un programme d'actions de promotion de la santé et de prévention contribuant au maintien de l'autonomie et de l'indépendance des personnes vieillissantes». En 2014, l'ensemble des communes vaudoises, ainsi que des représentants d'associations actives auprès des seniors ont été conviés à trois Forums régionaux «Communes et seniors: ensemble en actions» qui ont réuni 140 participants. Ces rencontres ont permis de dégager des axes d'actions: développer l'information à disposition des communes sur les prestations et activités destinées aux seniors:

- favoriser les échanges de bonnes pratiques entre communes,
- organiser de nouvelles rencontres entre représentants communaux et associatifs, avec la participation d'experts, de professionnels et d'aînés.

Le parcours de Montagny

L'exemple de la commune de Montagny-près-Yverdon, village de 658 habitants dans le Nord Vaudois est édifiant. Tout a commencé avec la volonté farouche d'une municipale, Erica Sjøqvist Müller, qui ayant été informée du cas d'un aîné isolé à la santé chancelante dans le village, a décidé de retrousser ses manches et d'agir. Après avoir passablement irrité les responsables du CMS de Grandson, au bout d'un an sa pugnacité a été récompensée par une écoute attentive en 2012. A partir de l'histoire d'un homme âgé et isolé, toute une politique communale a été mise en place jusqu'à l'obtention du label «commune en santé» en août 2017.

Le parcours de Montagny illustre la force des politiques cantonales lorsqu'elles sont mises en pratique ensemble. En l'occurrence, Montagny a su utiliser les propositions vaudoises des villages so-



Un repas communautaire dans la salle de rencontre à Montagny (VD).

Photo: mäd

lidaires et la valeur incitative de la labellisation d'origine valaisanne.

Erica Sjøqvist Müller insiste sur la formidable coopération qui s'est installée entre les autorités communales et les professionnels de la santé et de projets communautaires qui ont œuvré pour mettre en place une plateforme avec des outils modernes pour la création de liens et la solidarité entre les habitants du village. Le choix s'est porté sur une collaboration avec Espace Prévention Nord Vaudois-Broye, le CMS et Pro Senectute qui a apporté la méthodologie «Village Solidaire», une adaptation de la méthodologie Quartiers Solidaires.

Durant près de deux ans, le groupe d'habitants a été accompagné par un animateur de Pro Senectute avec le concours d'Espace Prévention et le CMS. «Cet accompagnement professionnel nous a permis de travailler méthodiquement et d'éviter les erreurs dans la mise en route du projet. La coopération avec des professionnels évite de laisser une seule personne – pleine de bonnes intentions – s'épuiser lorsqu'elle essaie d'introduire de nouvelles méthodes!», souligne la municipale. Il était aussi important pour les autorités de répondre à un réel besoin des habi-

tants. En outre le projet laissait une grande souplesse aux habitants qui s'y engageaient. Travailler avec des intervenants de proximité est fondamental car ils connaissent parfaitement la réalité locale. Les autorités ont aussi mis un local de rencontre à la disposition des habitants. Situé au centre du village, ce local est facilement accessible et comprend une petite cuisine bien équipée, des sanitaires et une salle avec un coin salon et des chaises et des tables pour une bonne trentaine de personnes. C'est ici que le café contact hebdomadaire a lieu et où les repas et autres rencontres sont organisés régulièrement. C'est également devenu le point de départ des promeneurs du mardi matin.

«Le projet ciblait dans un premier temps les 55 ans et plus, mais nous avons assez vite remarqué qu'ils se sentaient souvent trop jeunes et que les 85 ans et plus avaient juste envie de participer ponctuellement. A Montagny, le projet s'ouvre peu à peu à toutes les générations et en organisant des événements intergénérationnels, nous avons pu créer une base solide pour concrétiser d'autres initiatives ensemble et des vrais liens humains.»

La municipalité participe et soutient activement l'association «Montajoie» qui s'est créée en juin 2016, résultat direct de l'implication dans le projet Village Solidaire. La labellisation de «Commune en santé» avec deux étoiles depuis le mois d'août 2017 incite Montagny à continuer d'œuvrer dans ce sens.

Anne Devaux

Infos:

www.swiss-chef-trial.ch
www.labelcommunesante.ch
www.quartiers-solidaires.ch

Construire un réseau local pour les seniors. Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes

La commune est l'espace le plus propice à la prise en compte et au développement de la santé des seniors, dans toutes ses dimensions. La promotion de l'activité physique et l'intégration sociale des personnes âgées leur permettent de maintenir leur autonomie jusqu'à un âge avancé. Il existe aujourd'hui, notamment dans les communes d'une certaine importance, tout un éventail d'offres pour la population âgée – cours, manifestations, groupes de gymnastique et de randonnée, etc. Les autorités communales ne disposent que rarement d'une vision exhaustive de l'ensemble des offres, généralement complexe et peu coordonné.

C'est ici qu'intervient le projet «Réseau communal d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées». L'expérience développée dans plusieurs communes-pilotes montre qu'il est possible, via les réseaux communaux, de promouvoir la santé chez les personnes âgées, d'utiliser plus efficacement les ressources existantes et d'orienter davantage le développement

des offres en fonction des besoins de la population âgée. Afin de soutenir concrètement les communes dans la mise en œuvre de tels réseaux, Promotion Santé Suisse a publié une brochure et un guide pratique de planification.



Guide de planification Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées.



Construire un réseau local pour les seniors. Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes.