

La promotion de la santé des personnes âgées dans le contexte du COVID-19

Intégrer et mettre en œuvre les recommandations d'action

Résumé

La promotion de la santé gagne en importance dans le cadre de la pandémie de COVID-19. Dans le même temps, les conditions de travail dans ce domaine deviennent considérablement plus difficiles. En collaboration avec ses partenaires et les personnes concernées, Promotion Santé Suisse a réfléchi à la manière dont la santé et la qualité de vie des personnes âgées pouvaient être maintenues et promues dans cette situation exceptionnelle. Il en a résulté un rapport contenant des recommandations d'action et des exemples de pratiques éprouvées. Il s'agit de connaissances issues de la pratique et destinées à la pratique, sur lesquelles se baser au fur et à mesure que la pandémie évolue. Les recommandations sont ici plus largement intégrées et les principes de leur mise en œuvre dans les PAC et les projets sont formulés.

1 Introduction

Nous sommes (en janvier 2021) dans la deuxième vague de la pandémie de COVID-19 – une nouvelle maladie et un phénomène inhabituel dans de nombreux pays. En Suisse notamment, de telles pandémies sont heureusement devenues rares au cours des siècles passés.

Les restrictions et les incertitudes en matière de coexistence sociale, d'économie et de comportement personnel sont considérables. Les conditions sociales dans lesquelles nous vivons, nous rencontrons et travaillons chaque jour sont soudain différentes et étrangères.

La pandémie a également de graves conséquences dans le domaine de la santé: la surcharge du système de santé et le nombre élevé de décès, que la Suisse déplore elle aussi, sont manifestes. La solitude, une image de la vieillesse orientée sur le déficit et les contraintes

des proches aidant-e-s sont en augmentation. Les différences de chances en matière de santé sont exacerbées car les contraintes sont accentuées et l'inégalité des ressources devient encore plus visible.

Toutefois, un bilan de l'année écoulée révèle également des points positifs: de nombreuses personnes âgées réagissent avec résilience aux restrictions et, au printemps 2020 en particulier, nous avons constaté une grande solidarité au sein de la société. Dans la pratique, les acteurs et actrices réagissent souvent rapidement et de manière innovante à la nouvelle situation. Nos connaissances sur le COVID-19 ont considérablement augmenté et sont en constante progression (voir l'encadré).

En ce qui concerne la promotion de la santé des personnes âgées, beaucoup de choses sur lesquelles se baser au fur et à mesure de l'évolution de la pandémie, ont été développées et

Sommaire

1	Introduction	1
2	Connaissances issues de la pratique	3
3	Mise en œuvre des recommandations	4
4	Calendrier	5

Liens vers des sources de connaissances

[Organisation mondiale de la santé](#) (OMS)
[Office fédéral de la santé publique](#) (OFSP)
[Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC)
[Cochrane Suisse](#)

mises en œuvre. Bien qu'il y ait encore de grandes lacunes dans les connaissances, de nombreuses expériences et idées tirées de la première et de la deuxième vague pourront être utilisées à l'avenir.

La promotion de la santé gagne en importance en cas de pandémie

La gestion de la pandémie s'appuie sur l'approche dite «*whole-of-government and whole-of-society*», qui repose sur la collaboration active de tous les domaines politiques et de la société dans son ensemble.

La promotion de la santé joue également son rôle indispensable en cas de pandémie. Dans une situation de crise, il est plus que jamais crucial de renforcer la résilience des personnes.

«Physical distancing measures [...] should be complemented with health promoting strategies around mental health, nutrition, physical activity, and tobacco and alcohol consumption».

Source: OMS 2020: COVID-19 operationalization of the global response strategy in the WHO European Region.

Nous le savons: un mode de vie sain améliore toutes les fonctions corporelles, en particulier le système immunitaire. Un bon système immunitaire peut réduire le risque d'infection et influencer positivement son évolutionⁱ.

Cela inclut **une alimentation équilibrée**, car celle-ci «peut avoir une influence décisive sur l'évolution ou la convalescence des personnes atteintes, dans le contexte de l'infection par le COVID-19»ⁱⁱ. **Une activité physique suffisante** renforce également le système immunitaire et les systèmes respiratoire et cardiovasculaireⁱⁱⁱ.

Les **ressources psychiques** sont cruciales pour faire face aux incertitudes et aux restrictions. Les compétences personnelles et l'intégration dans les réseaux sociaux facilitent la gestion de la solitude et de l'épuisement^{iv}.

Enfin, les principes d'action classiques de la promotion de la santé s'avèrent déterminants pour traiter la question du COVID-19: cela inclut en particulier la participation de toutes les personnes concernées, la mise en commun des

différents intérêts, la communication axée sur les groupes cibles, l'égalité des chances, ainsi que les approches de la coopération multisectorielle et de *la health in all policies*^v.

Contributions de PSCH

Au printemps 2020, Promotion Santé Suisse (PSCH) a commencé à renforcer les offres existantes (services de conseil 143 et 147) et à soutenir de nouveaux services spécifiques au COVID (dureschnufe.ch).

Afin de promouvoir l'apprentissage mutuel dans la pratique, PSCH collecte des exemples de bonnes pratiques dans un «[Corona-Ticker](#)» et organise pour les responsables de programmes des rencontres d'échange virtuelles sur la manière de traiter la question du COVID-19.

Afin de faciliter les innovations, PSCH garantit des ajustements pragmatiques et flexibles des prestations convenues contractuellement.

Au niveau national, il coordonne les activités avec l'OFSP et la CDS ainsi qu'avec des ONG nationales telles que Pro Senectute et la CRS. Une communication uniforme a été garantie par le Conseil fédéral et l'OFSP, notamment dans cette situation exceptionnelle.

Parallèlement à ces mesures rapides, PSCH a mis sur les rails trois projets à plus long terme sur le COVID-19 et les a lancés à partir de mi-2020. Ces trois projets ont été élaborés en étroite coopération avec les partenaires.

Le premier projet concerne l'impact de la pandémie sur la **promotion de la santé des personnes âgées**. À cette fin, des recommandations d'action ont été formulées et des exemples de pratiques ont été recueillis. Le deuxième projet **vise à promouvoir la santé des parents qui travaillent** en cofinçant des services établis de soutien aux parents. Dans le troisième projet, les campagnes «Santé Psy» et «Wie geht's Dir?» visent à renforcer les **ressources des personnes sans emploi**.

Ce document se concentre sur le premier projet concernant les personnes âgées.

2 Des connaissances issues de la pratique destinées à la pratique

La pandémie affecte de façon drastique et fondamentale la promotion de la santé chez les personnes âgées. Le projet a donc débuté par une question générale: que faut-il faire pour maintenir et promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées, même dans cette situation exceptionnelle?

Pour répondre à cette question, des discussions ont eu lieu avec les cantons et les projets, les organisations spécialisées et les personnes âgées. Compte tenu du nouveau type de crise, un grand besoin de connaissances et d'orientation est apparu. Deux questions en particulier ont été soulevées:

- au **niveau stratégique**: *dans quels domaines l'engagement est-il particulièrement important en ce moment?*
- au **niveau opérationnel**: *quels projets et offres concrets ont fait leurs preuves au cours de la pandémie de COVID-19 et peuvent être multipliés?*

Douze recommandations d'action

Les cantons et les projets ont réagi de manière innovante et ont adapté leurs mesures aux nouvelles circonstances. Dans certains cas, ils ont fixé des priorités diverses et ont essayé des approches différentes. PSCH collecte donc les diverses expériences et évaluations issues de la pratique et les combine entre elles.

Les expériences et conclusions des interlocuteur-trice-s ont été condensées en douze recommandations d'action (voir figure). Les activités qui ont été couronnées de succès sont liées à la nécessité d'agir davantage du point de vue des personnes interrogées. Les recommandations d'action ont été réparties sur trois niveaux: premièrement, **la mise en réseau des acteurs et actrices**, deuxièmement, la **communication avec le groupe cible** et, troisièmement, **l'accent sur les groupes cibles particulièrement touchés**.

Les recommandations fondées sur la pratique servent d'orientation stratégique pour les PAC et les projets et fournissent des indications pour le développement ultérieur de leurs mesures dans le contexte du COVID-19. Le [rapport d'analyse](#) décrit en détail les recommandations et les accompagne d'exemples.

Collecte d'exemples de bonnes pratiques

Pour les douze activités recommandées, des projets et des réseaux concrets ont été collectés, qui, selon les personnes interrogées, ont fait leurs preuves lors de la première vague de la pandémie ([lien](#)). Les PAC et les projets peuvent s'appuyer sur cette première collecte d'exemples de bonnes pratiques et multiplier les mesures appropriées.

Cette collection doit être continuellement élargie et préparée sous une forme facilement accessible en dialogue avec les partenaires de mise en œuvre.

Niveau: organisation des acteurs et actrices Soutenir la mise en réseau et l'échange	Niveau: travail avec le groupe cible Adapter et renforcer la communication	Niveau: différenciation du groupe cible Renforcer les groupes cibles particulièrement concernés
1. Soutenir la mise en réseau, orientation commune et mobiliser les forces	4. Transmettre des messages positifs et présentant des possibilités	10. Renforcer les coopérations multisectorielles
2. Promouvoir une image différenciée de la vieillesse	5. Diversifier les canaux de communication non physiques	11. Renforcer les acteurs de la société civile et les initiatives
3. Utiliser les opportunités de la numérisation dans les organisations	6. Développer des formats permettant des rencontres physiques	12. Renforcer les proches aidant-e-s
	7. Mettre particulièrement l'accent sur la santé psychique	
	8. Explorer de nouvelles voies en termes de participation	
	9. Soutenir les compétences numériques du groupe cible	

3 Mise en œuvre des recommandations

La mise en œuvre des douze recommandations d'action contenues dans les PAC repose sur les principes et les étapes de procédure suivants.

Principes:

Les objectifs restent inchangés

Les évaluations des professionnel-le-s interrogé-e-s et de PSCH sont les mêmes: les grands objectifs nationaux et les conditions-cadres des PAC sont pour l'essentiel corrects dans la situation actuelle et devraient rester en place.

Ajustements uniquement si nécessaire

Les mesures prévues seront adaptées aux conditions du COVID-19 si cela s'avère nécessaire pour atteindre les objectifs. Les recommandations d'action servent de guide lors de l'adaptation des PAC et des projets.

Un PAC ou un projet peut conclure qu'aucun autre ajustement ou ajout à ses mesures n'est nécessaire.

Exemple d'adaptation

Dans un canton, un projet communal sur la prévention des chutes était prévu. Toutefois, en raison des restrictions de contact, il n'a pas été possible de se réunir en groupes. Au lieu de cela, une vidéo sur la prévention des chutes a été produite montrant des exercices à bas seuil que les personnes âgées peuvent faire à la maison.

Pragmatisme et flexibilité

Dans le cadre des contrats existants (objectifs et budgets), PSCH veille à ce que ses partenaires contractuel-le-s disposent de la flexibilité nécessaire et de la liberté d'innovation correspondante pour faire face à cette situation exceptionnelle.

Financement par les cantons et les projets

Le traitement des défis financiers dans les PAC dus au COVID-19, a été réglé dans la lettre que PSCH a adressé aux cantons le 6 octobre.

Les coûts des ajustements seront financés par les ressources disponibles pour le PAC ou le projet.

Procédure

En cas d'ajustement des mesures, les PAC et les projets de soutien des projets suivent ces étapes de procédure:

Étape 1: décision sur les ajustements



Étape 2: participation de PSCH



Étape 3: contrôle du calendrier



Étape 4: soutien de PSCH



Étape 5: reporting facile

1. Les décisions incombent au PAC ou au projet
Chaque PAC et chaque projet décide, sur la base des objectifs respectifs et de la situation spécifique, si une adaptation des mesures est nécessaire et quelles recommandations leur conviennent.

2. Participation précoce de PSCH

Les personnes de contact responsables de PSCH sont informées à un stade précoce, participent au processus décisionnel de manière simple et sont disponibles pour fournir des conseils.

3. Contrôle du calendrier

Si une mise en œuvre n'est pas possible même avec l'aide d'ajustements, les mesures **dans les projets soutenus** peuvent être reportées. Les prolongations de projet d'une durée maximale d'un an peuvent être demandées par e-mail à la personne de contact de PSCH.

Des alternatives doivent être recherchées **dans les PAC**, en se concentrant sur les objectifs généraux des PAC dans le concept respectif. La durée d'un PAC reste en principe inchangée.

4. Soutien de PSCH

PSCH soutient les PAC et les projets lors de la mise en œuvre des activités recommandées. Dans un premier temps, PSCH a collecté des projets et des réseaux qui, selon les praticiens, se sont révélés efficaces dans la lutte contre la pandémie de COVID-19 ([lien](#)).

En collaboration avec des responsables des PAC et des projets, PSCH discutera début 2021 des autres services de soutien spécifiques au COVID qui doivent être souhaités, priorisés et concrétisés. Cela garantit que le soutien de PSCH est conçu autant que possible en fonction des besoins.

5. Reporting facile

Les ajustements apportés aux mesures et les coûts supplémentaires encourus dans ce contexte peuvent être documentés dans les instruments de rapport existants (p. ex. les rapports annuels, en ligne et sur papier).

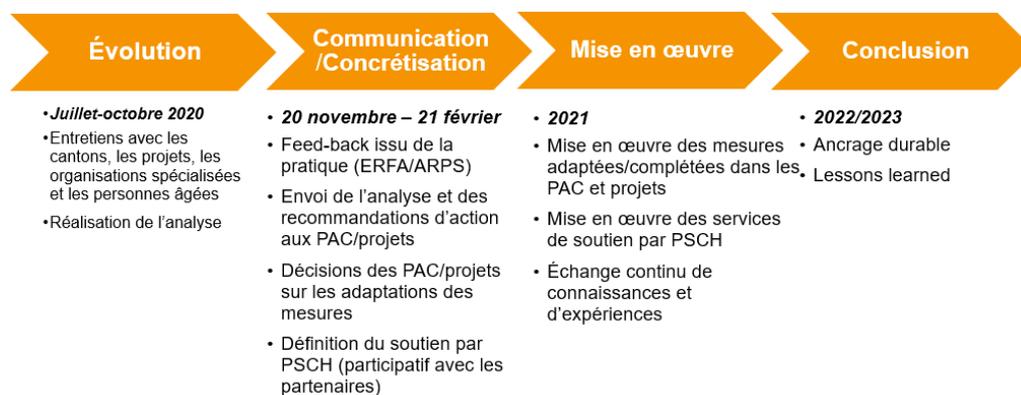
Les responsables des PAC ou des projets sont informés des adaptations par téléphone ou par écrit.

4 Calendrier

Les recommandations d'action et la collecte d'exemples de bonnes pratiques ont été élaborées de manière participative au cours du second semestre 2020. Depuis l'hiver 2020/2021, ils peuvent être intégrés au PAC et aux projets.

Actuellement (janvier 2021), les cantons et les projets examinent s'ils peuvent adapter ou développer davantage leurs mesures sur la base de l'expérience pratique acquise. Les mesures sont mises en œuvre compte tenu de l'évolution épidémiologique. Dans ce contexte, il est conseillé de prévoir des scénarios et de reprendre progressivement les offres suspendues.

PSCH développe actuellement ses services de soutien spécifiques au COVID en dialogue avec ses partenaires de mise en œuvre.



ⁱ GERONTOLOGIE CH 2020: COVID-19 und Ernährung. Informationsblatt. [Link](#).

ⁱⁱ GERONTOLOGIE CH 2020: COVID-19 und Ernährung. Informationsblatt. [Link](#).

ⁱⁱⁱ Woods et al. 2020: The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, Vol 2, Issue 2.

^{iv} BAG 2020: Rapport sur l'impact du Covid-19 sur la santé mentale et les soins psychiatriques-psychothérapeutiques en Suisse. [Link](#).

^v BVPG 2020: „Diese COVID-19-Pandemie ist ein Weckruf für uns alle“. Interview mit Rüdiger Krech, Direktor für Gesundheitsförderung WHO. [Link](#).