

## Newsletter Info-GER

«Remise en forme  
après le confinement»

Juin 2020

[www.geriatrie-chuv.ch](http://www.geriatrie-chuv.ch)



### FLASH INFO

L'été sera-t-il caniculaire? A ce jour, on ne peut le prédire, mais les effets du réchauffement climatique semblent s'intensifier. Les conséquences de la canicule sur la santé peuvent être désastreuses: coup de chaleur, troubles du système nerveux central, œdème des membres inférieurs, crampes musculaires, évanouissement ou encore profond état d'épuisement.



Nos aînés sont les personnes les plus vulnérables. Avec l'âge, la sensation de soif ainsi que la sensation de chaleur diminuent; les mécanismes censés réguler la température interne, comme la transpiration, sont moins bons; enfin, la capacité à augmenter la fréquence cardiaque est réduite et freine le débit sanguin.

#### Quelques recommandations :

- réduire ses déplacements, se reposer et rester chez soi;
- maintenir le plus possible une ambiance fraîche dans la maison en fermant les fenêtres, les volets et les stores le jour; aérer la nuit quand la température redevient supportable;
- porter des vêtements clairs, amples et légers;
- se rafraîchir par des douches régulières ou des compresses humides sur le visage et le corps;
- manger froid, léger. Consommer des aliments riches en eau (légumes, fruits, salades) et des produits laitiers;
- boire régulièrement même si le sentiment de soif est absent; et, bien entendu éviter l'alcool qui a un effet diurétique et déshydratant.

## Gérostar



"Avec l'âge, il y a moins de réserves en eau dans l'organisme alors quand le mercure grimpe, en cas de forte chaleur prenez un verre de 'Gérostar' pour apaiser votre soif et vous désaltérer".

#### ◆ Pour un litre:

- jus d'un citron
- jus d'une orange
- sept cuillères à café de sucre
- une cuillère à café de sel de cuisine
- compléter à un litre avec de l'eau



◆ Suivant les goûts, on peut mettre un peu plus de citron ou un peu plus d'orange.

Cette boisson est à consommer très fraîche: idéalement, il faudrait la préparer un peu à l'avance et mettre au frigo.



Service de gériatrie et de réadaptation gériatrique

### Retrouver la forme après le confinement !

Le Coronavirus a bouleversé notre quotidien forçant à un confinement plus ou moins strict la moitié de la population mondiale. Face à leur vulnérabilité et à un isolement prolongé, les personnes de plus de 65 ans se sont retrouvées en rupture de contacts et de repères dans leurs habitudes quotidiennes.

Les facteurs de stress ont augmenté suite à l'ennui, la frustration et la solitude causés par la diminution des contacts physiques et sociaux. S'est ajouté la détresse psychologique liée à l'inquiétude d'être infecté et de transmettre le virus. Sans oublier l'angoisse pour les personnes économiquement fragiles, de se retrouver dans une situation de précarité.

Sur le plan physique, l'inactivité physique et à la sédentarité entraînent une diminution de la masse musculaire et des capacités cardio-respiratoires.

### LES CONSEILS DE LA PSYCHOLOGUE :

Anne-Véronique DURST, psychologue au sein du Service de Gériatrie, propose quelques conseils pour réduire les effets psychologiques négatifs liés au confinement.

Coupés de leurs contacts sociaux et seuls face aux informations anxiogènes des médias à propos du virus, nos seniors ont été particulièrement enclins à une baisse de moral.

Garder ou retrouver une sérénité positive permet de conserver la forme, de maintenir les liens sociaux et de mieux appliquer les mesures de prévention recommandées.

Pour garder un moral au top et rester zen face aux informations liées à la pandémie, il est recommandé de :

- Réduire le sentiment d'angoisse : il est essentiel de regarder des émissions ou lire des articles parlant d'autres sujets que la pandémie afin de relativiser les nouvelles alarmantes de la radio et la télévision. Discuter de ses inquiétudes avec ses proches afin de prendre du recul et d'être soutenu.
- Se projeter dans l'avenir en favorisant les liens avec la famille, les voisins... pour ne plus avoir la sensation de vivre à l'écart de la société. Privilégier le téléphone, les appels vidéo et des moments de discussion à deux ou trois sur le balcon ou sur une terrasse, en respectant les distances de sécurité.
- Retrouver la forme physique en programmant sa journée. Organiser ses activités alternant promenades, occupations ménagères et moments de détente (TV, lecture).
- Retrouver sérénité et joie de vivre en s'occupant de nos compagnons à 4 pattes, un remède totalement naturel !
- Ne pas craindre le regard des autres lorsque l'on recommence à sortir et que l'on se sent un peu perdu dans les magasins ou les transports publics en raison des mesures de prévention. Demander à être accompagné par un proche les premières fois.

...et surtout ne pas oublier de porter un masque pour se protéger dès que l'on sort



### QUELQUES CONSEILS PRATIQUES :

Pour Monica BIRKLE, physiothérapeute, chef d'unité en réadaptation gériatrique (CUTR Sylvana), la pratique d'une activité physique régulière pour les personnes âgées présente l'avantage de préserver une bonne santé et l'autonomie.

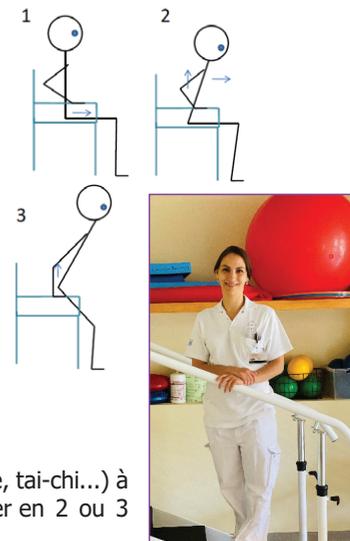
Le maintien des capacités musculaires et cardio-respiratoires est essentiel pour garantir l'autonomie tout au long de la journée: se lever, se coucher, ouvrir une porte, chercher le courrier...

Une bonne mobilité permet en outre de maintenir plus facilement les contacts sociaux et de pouvoir s'épanouir dans différentes activités.

L'activité physique régulière stimule entre autres la production des endorphines qui contribue à la sensation de bien-être.

Pour soigner sa forme:

- Choisir une activité physique plaisante (marche, jardinage, danse, tai-chi...) à faire chaque jour pendant 30 minutes – qui peuvent se scinder en 2 ou 3 parties selon son niveau d'endurance.
- Se lever régulièrement dans le cours de la journée, idéalement toutes les heures. Intégrer une routine d'exercices adaptés aux besoins de chacun (équilibre, force, endurance, mobilité...).
- Se préparer à l'exercice en s'hydratant bien, en portant des habits confortables et des chaussures adaptées dans un espace désencombré et bien éclairé.



### Comment les seniors lausannois ont-ils vécu la période de confinement ?

Le Dr Yves HENCHOZ, PhD, responsable de recherche à Unisanté, a lancé une étude en collaboration avec Lausanne cohorte 65+ (Lc65+), qui suit plus de 3'000 personnes âgés de 71 à 86 ans. Cette étude va permettre de mieux appréhender la manière dont les seniors ont vécu cette période de confinement.

Le projet a suscité un grand intérêt de la part des Seniors interrogés ; près de neuf personnes sur dix ont répondu au questionnaire adressé à mi-avril, qui abordait les thématiques suivantes : contacts avec le virus, compréhension et suivi des recommandations fédérales, difficultés rencontrées ou opportunités saisies, changements de comportements de santé, modifications des habitudes de recours aux services de santé, effets du confinement sur la santé physique et mentale, et enfin manques ressentis durant le confinement.

Les analyses examineront aussi les facteurs à même d'influencer l'expérience vécue durant cette période, et le lien entre ce vécu et l'évolution de la santé, de la fragilité et du statut fonctionnel. Une demande de financement a été soumise au Fonds national suisse (FNS) dans le cadre d'un appel à projets spécial "Covid-19".

### TÉMOIGNAGE DES « ISOLÉS » PAR M. WILLIE ANHORN

Pour tous ceux qui seraient intéressés à lire le point de vue d'une personne isolée pendant le confinement du Coronavirus, découvrez les réflexions d'un homme de 85 ans, en parfaite santé, marié, vivant depuis près de 10 ans sur un site d'appartements protégés regroupant 75 personnes à risque (de 65 ans à plus de 90 ans, autonomes) au-dessus de Lausanne... l'article est paru dans le numéro de juin de la Gazette Médicale <https://www.medinfo-verlag.ch/zeitschrift/la-gazette-medicale/>