

# Pro Senectute

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **39 (2009)**

Heft 3

PDF erstellt am: **14.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Premiers secours, utiles à soi et

Pro Senectute Valais propose aux seniors de suivre des cours de soins d'urgence pour venir en aide efficacement à leurs petits-enfants ou à leurs proches âgés en cas de besoin. Apprendre les bons gestes qui sauvent.

**L'**initiative, lancée par l'animatrice de Pro Senectute Valais Muriel Schwéry Baechler, est originale et très utile. Il s'agit d'apprendre les bons gestes aux seniors qui peuvent se trouver confronter au malaise d'un conjoint à la maison, à l'accident d'un proche ou à un problème de santé d'un petit-enfant dont ils ont la garde un après-midi. Muriel Schwéry Baechler s'est adressée aux spécialistes de ce type de cours, des membres de l'Alliance suisse des Samaritains, qui ont l'habitude de travailler avec des publics très variés, des plus jeunes aux plus âgés.

Les cours, agendés de mars à mai, auront lieu dans les différentes sections de Martigny, Sierre, Sion et Entremont, sur trois séances de

deux heures et demie chacune. Marc Maret est l'un des samaritains chargés du cours. «Les personnes âgées n'ont souvent jamais suivi une telle formation. Actuellement, c'est en effet obligatoire pour l'obtention d'un permis de conduire, mais ça n'était pas le cas au moment où ces personnes l'ont passé.»

Marc Maret se veut rassurant: «Nous n'allons pas apprendre de gestes techniques compliqués, comme un massage cardiaque, qui requièrent de la force physique. Nous souhaitons plutôt enseigner comment bien réagir et alerter utilement les secours.»

La prise en charge d'une situation d'urgence est primordiale. «Nous sommes confrontés à des cas de personnes qui paniquent et ne parviennent pas à donner les bons renseignements par téléphone (*lire encadré*). C'est une perte de temps qui peut avoir des conséquences.»

Lorsqu'il s'agit d'adultes, il est important d'identifier si la personne est victime d'un malaise, si elle est inconsciente ou non, si elle a de la peine à respirer, si la chute a pu entraîner une fracture, fréquente notamment chez des gens âgés. «On peut avoir des gestes simples, comme celui de dégrafer un vêtement pour permettre à la personne de mieux respirer», explique M. Maret. On peut aussi observer s'il y a hémorragie ou non lors d'une chute. «Dans le cas de personnes vivant seules, il faut penser aussi à la déshydratation liée à une forte chaleur ou provoquée par l'impossibilité de se déplacer», ajoute-t-il. «Lorsqu'on a suivi de tels cours, raconte le sa-

maritain, on est plus apte à prendre des mesures adéquates et on a aussi plus confiance en soi.» Ce qui évite au sauveteur d'avoir deux personnes à traiter au lieu d'une!

## Situations à risques

Beaucoup de seniors ont à cœur de garder leurs petits-enfants sur une journée ou même plus. Un vrai plaisir, mais aussi une grosse responsabilité. «Souvent, ils ou elles ont perdu l'habitude des gestes du quotidien avec un enfant. Un nourrisson ou un petit-enfant qui marche ou qui rampe, ce sont des univers différents et les risques ne sont pas les mêmes!» commente le spécialiste. «Nous insistons sur la prévention, sur la sécurisation des lieux dans nos cours.» Un bébé sur une table à langer ne doit jamais être lâché. Si tout adulte en est conscient, il peut y avoir des moments d'inattention. Le bain est aussi un moment critique, tout comme la piscine en été, même si elle contient très peu d'eau. Pour éviter les dangers liés à l'électricité, il vaut la peine d'installer des cache-prise et de ne laisser aucun fil visible susceptible d'être tiré. Un appartement de grands-parents n'est pas toujours adapté aux petits-enfants!

Une brusque montée de température chez un enfant en bas âge peut alerter et se traiter simplement dans un premier temps par le grand-parent. Les services d'urgence pédiatriques sont trop souvent sollicités, sans que les premières mesures, comme l'administration d'un suppositoire fébrifuge, aient été tentées.

## L'appel au secours

**1. Observer la situation:** qui est blessé? que s'est-il passé? Si le blessé est conscient, il faut lui parler.

**2. Réfléchir:** identifier s'il y a danger pour le blessé ou les sauveteurs (danger de la circulation sur une route par exemple), sécuriser les lieux.

**3. Agir:** se protéger soi-même et alerter les secours en appelant le **144**, en restant si possible à proximité de la victime.

Précisions à donner par téléphone: qui? quoi? quand? où? combien? Autres détails importants: danger imminent, etc.



# aux autres



## Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**  
 Quai du Bas 92, c.p. 1263  
 2501 Bienne  
 e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
 Tél. 032 328 31 11  
 Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Fribourg**  
 Ch. de la Redoute 9,  
 c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
 e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
 Tél. 026 347 12 40  
 Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**  
 Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
 e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
 Tél. 022 807 05 65  
 Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Arc Jurassien**  
 Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
 e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch  
 Tél. 032 482 67 00  
 Fax 032 482 67 09

Pro Senectute **Arc Jurassien**  
 Centre d'action sociale des aînés  
 Ch. du Puits 4, c.p. 800  
 2800 Delémont  
 e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch  
 Tél. 032 886 83 20  
 Fax 032 886 83 19

Pro Senectute **Arc Jurassien**  
 Bureau régional Neuchâtel  
 Rue de la Côte 48a  
 2000 Neuchâtel  
 e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
 Tél. 032 886 83 40  
 Fax 032 886 83 41

Pro Senectute **Arc Jurassien**  
 Rue du Pont 25  
 2300 La Chaux-de-Fonds  
 Tél. 032 886 83 00  
 Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**  
 Maupas 51  
 1004 Lausanne  
 e-mail: info@vd.pro-senectute.ch  
 Tél. 021 646 17 21  
 Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**  
 Siège et centre d'information  
 Rue des Tunneliers 7, 1950 Sion  
 e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
 Tél. 027 322 07 41  
 Fax 027 322 89 16

■ Prévention et premiers secours sont indispensables aux grands-parents.

D.R.

«Il y a un domaine pour lequel il faut absolument connaître le geste précis et indispensable, c'est lors d'étouffement.» Les enfants ingèrent parfois des objets aussi divers que les petites pièces d'un jeu, tétines ou autres. Si l'objet ne sort pas spontanément, avec quelques tapes sur le dos et la tête penchée, et que l'enfant suffoque, il fait faire une manœuvre avec les deux bras autour du thorax de l'enfant, en se plaçant derrière lui et exercer une pression forte pour que l'objet soit expulsé. Un geste qu'il vaut la

peine d'apprendre et qui peut éviter le pire.

«Un rappel des risques d'insolation ou de déshydratation est toujours bienvenu», note Marc Maret. Après cette remise à jour, les grands-parents devraient se sentir à l'aise et profiter pleinement des moments dédiés aux petits.

### Renseignements et inscriptions:

Pro Senectute Valais,  
 tél. 027 322 07 41.

Le prix d'un tel cours est de 75 francs pour trois leçons.

## Nouvelle activité à Fribourg

Les cours Equilibre et prévention des chutes sont un grand classique des cours Pro Senectute dans toute la Suisse. Fribourg innove en créant un atelier spécifique pour les personnes malvoyantes. Les difficultés d'équilibre sont en effet accrues lorsqu'on a une vue défaillante ou presque inexistante. Le cours a lieu les mercredis dès le 15 avril à Villars-sur-Glâne.

**Renseignements et inscriptions:** Pro Senectute Fribourg, tél. 026 347 12 40.