



**En tant que personnes âgées, vous avez un rôle à jouer en restant chez vous :
 donner le bon exemple pour freiner ce virus**

Se faire aider pour les courses

Si l'on a des symptômes, si l'on est âgé ou à risque, le principal moyen de se protéger, c'est de rester chez soi.



Conseils pour se procurer les biens de première nécessité sans se rendre au magasin :

- Demander à vos voisins ou à votre famille. Ils seront sûrement très contents de pouvoir vous aider et ont peut-être aussi besoin de s'occuper.
- Regarder dans la cage d'escalier ou sur la porte d'entrée : il y a peut-être des bénévoles dans votre quartier prêts à assumer des courses durant cette période.
- Se faire livrer les commissions : de nombreux commerces le proposent.
- Se faire préparer sa commande : on téléphone à la boucherie, chez le maraîcher, chez le boulanger, et un proche récupère la commande.
- Dans tous les cas, demandez une facture, ça évitera l'échange de monnaie main à main.
- S'adresser au CMS ou à la commune pour connaître les possibilités de livraison des commissions ou la livraison des repas à domicile.

Gérer les stocks

Il n'y a pas de rupture de stocks dans les magasins, il n'est pas nécessaire d'acheter les articles en grande quantité.

Astuces pour éviter de solliciter ses proches trop souvent pour les commissions

<p>Pensez à avoir quelques aliments secs en réserve, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Céréales (pate, riz, semoule, légumes secs, muesli) • Conserves (thon, maïs, petits pois-carottes, roesti, sauce tomate, compote) • Biscuits, chocolat, confiture, • Soupes et bouillons • Farine, sucre, sel, épices • Huiles et vinaigres 	<p>Si vous avez un congélateur, voici quelques idées d'aliments :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Légumes natures ou apprêtés • Poissons (filet, bâtonnets) • Viande (cuisse de poulet, émincés, escalopes) • Plats surgelés maison 	<p>Lorsque vous cuisinez, préparez quelques portions en plus que vous pourrez garder au congélateur. Certains plats préparés se conservent également très bien plusieurs jours au frigo.</p>
---	--	--

Continuer à bouger

Au quotidien, il est important de rester en mouvement et trouver des activités vous permettant de bouger afin de limiter votre perte musculaire.

Quelques idées pour bouger au quotidien :

- Bricoler
- Faire du rangement, du classement
- Jardiner
- Faire le ménage
- Cuisiner
- Trier ses armoires

Pour ces activités comme pour l'exercice que vous faites, penser à les noter dans un carnet. Vous serez fiers de voir ce que vous avez accompli au jour le jour ! 15-20 minutes deux fois par jours sont recommandées pour garder une activité physique et la santé.

Attention : les personnes habituellement peu mobiles ne doivent pas commencer une activité physique intense, celles présentant des risques (difficultés pulmonaires, troubles articulaires, etc.) devraient se limiter à des activités habituelles ou demander l'avis de leur médecin. Votre physiothérapeute peut également vous conseiller des exercices adaptés ou des programmes en ligne.



Gérer son alimentation et s'hydrater régulièrement

Durant cette période, même notre alimentation peut se trouver bouleversée : la journée n'est plus rythmée par les mêmes activités, l'appétit peut diminuer, les grignotages augmenter. Garder son rythme habituel est ainsi important.

Conseils en cas de perte d'appétit :

- Répartissez vos repas sur la journée : vous pouvez prendre de plus petits repas et ajouter des goûters dans la matinée et l'après-midi.
- Servez-vous de petites portions plutôt qu'une assiette trop pleine.
- Vous pouvez aussi rendre vos goûters plus riches à l'aide de : fromage, viande séchée, œufs, tartine, crème dessert, flan, bircher, séré aux fruits, ...
- Mettez des couleurs dans l'assiette ou utilisez de la vaisselle colorée.
- Utilisez des épices ou herbes aromatiques pour relever vos plats.
- Stimulez votre appétit en humant les bonnes odeurs que dégagent vos plats.
- Planifier à l'avance les repas en lien avec votre liste de course est un bon moyen de se motiver à cuisiner et de se préparer des repas sains et équilibrés.

Restez bien hydraté (idéalement entre 1 et 2 litres de boissons par jour) et buvez régulièrement sans attendre la sensation de soif. Vous pouvez varier les boissons en étant attentif à limiter la consommation de boissons sucrées : thés, tisanes, eaux aromatisées



<p>Pensez à boire plus :</p> <ul style="list-style-type: none">• S'il fait chaud• Si vous êtes souffrant	<p>Instaurez-vous des rituels pour boire régulièrement :</p> <ul style="list-style-type: none">• Toutes les deux heures• A chaque repas et goûters• Remplir chaque matin une bouteille d'un litre que l'on aura terminé le soir
---	---

Soyez attentifs à votre santé et alertez votre médecin en cas de perte d'appétit prolongée, perte de poids continue ou pour toute autre inquiétude à propos de votre santé.

Rester en contact depuis chez soi et s'occuper

Les contacts sociaux sont primordiaux pour notre santé générale et notre moral. Ne restez pas seul et osez solliciter vos proches, votre famille, vos amis qui sont eux aussi à domicile.

Bons plans pour garder contact avec vos proches et s'occuper tout en restant chez vous :

- Discussion par balcons ou jardins interposés en gardant les limites de sécurité de minimum 2 mètres.
- Reprendre sa plume... écrire à sa famille, à ses amis également à domicile ou leur téléphoner.
- Utiliser les outils de visioconférence pour pouvoir se voir. Demandez à une personne de confiance de procéder à l'installation chez vous (une personne sans symptôme et qui prendra soin de désinfecter votre ordinateur).
- Par téléphone ou en visio, lire une histoire à ses petits-enfants le soir.
- Écouter de la musique, des histoires enregistrées, dessiner, lire le journal.
- Pour les plus créatifs et les personnes habiles de leurs mains : bricoler, jardiner (certains établissements horticoles proposent de la livraison à domicile), tricoter, faire des bricolages ou des albums photo.
- Cuisiner, pour soi ou encore pour la famille.
- Faire de l'activité physique régulièrement.



Prévoyez des activités qui vous font plaisir et planifiez votre journée afin de l'occuper à votre rythme. Vous êtes en couple et n'avez pas l'habitude d'être ensemble toute la journée ? Il faut alors peut-être réorganiser un peu son couple, ses activités. Chacun peut avoir ses propres activités pendant lesquelles il demande à ne pas être dérangé. Discutez, partagez, organisez votre journée.

Modérer sa consommation d'alcool

La solitude, la peur de l'ennui et les épreuves de la vie peuvent avoir tendance à augmenter votre consommation d'alcool ou de médicaments. Une consommation d'alcool modérée (1 verre par jour pour les femmes et 2 verres par jour pour les hommes) présente peu de risque pour les personnes en bonne santé. Un verre d'alcool c'est aussi un plaisir que l'on se donne.



Cependant, avec l'âge, et particulièrement si vous avez des problèmes de santé, mieux vaut être très prudent. En effet, le corps possède moins d'eau et de muscles, de ce fait, le taux d'alcool augmente plus rapidement. Le foie a besoin de plus de temps pour éliminer l'alcool. Maintenir un niveau élevé de consommation augmente les risques de chute, les oublis ou encore les maladies. Et d'autant plus en cas de consommation de médicaments.



Conseils pour limiter sa consommation d'alcool :

- Planifier des activités pour vous occuper durant la journée (préparation du repas, rangement, courrier, téléphones, etc.) afin de limiter les moments creux ou d'ennui.
- Se fixer des journées sans alcool.
- En cas de troubles du sommeil, l'alcool ne vous aidera pas. Parlez-en à votre médecin et demandez-lui des alternatives non-médicamenteuses.
- Fixez à l'avance les moments où vous boirez vos verres d'alcool.
- Mettez votre bouteille dans un placard, pas directement à votre vue.

L'alcool déshydrate. Limitez votre consommation d'alcool et pensez à boire plus d'eau si vous en consommez.

Gestion des médicaments

Si vous consommez des médicaments de type somnifère ou tranquillisants, il est primordial de ne pas modifier la posologie sans avoir consulté votre médecin, même si vous avez de la peine à dormir ou êtes angoissé par la situation actuelle. Gardez votre posologie habituelle et en cas de doute ou de souci de santé, appelez votre médecin. En cas de difficulté à dormir, demandez-lui, ou à votre pharmacien, des alternatives non-médicamenteuses.

Si vous avez des doutes concernant votre médication, appelez sans tarder votre médecin. Votre pharmacien pourra aussi vous renseigner. Attention, ne vous rendez pas sur place mais téléphonez. Evitez à tout prix de vous rendre en pharmacie : vous risquez d'y côtoyer des personnes malades qui pourraient vous infecter. La commande est une très bonne option et ça permet d'alléger le travail des professionnels de ce milieu médical qui vous en sera très reconnaissant. La plupart des pharmacies organisent des livraisons à domicile.

Jeux de hasard et d'argent

Vous vous ennuyez à la maison et cherchez des activités distrayantes ? On vous a parlé de jeux d'argent en ligne et vous vous êtes laissé tenter. Sachez que la pratique des jeux en ligne n'est pas sans danger pour votre santé, votre porte-monnaie et votre entourage.

Conseils pour limiter les risques en cas d'usage de jeux de hasard et d'argent :

- Fixez-vous des limites de temps et de budget. Si nécessaire, fermez vos comptes de jeux en ligne et bloquez-les durant cette période.
- Faites des pauses régulièrement et gardez d'autres occupations durant votre journée.
- Considérez le jeu uniquement comme un divertissement, donc accepter de perdre et ne pas se laisser tenter de « se refaire ».
- En cas d'envie de jouer, trouvez des alternatives comme appeler un proche, faire de l'activité physique, lire le journal, etc.

Ressources et numéros utiles

Hotline du canton durant le coronavirus	☎ 058 433 0 144
Informations sur le coronavirus	Service de la santé publique, Office du médecin cantonal 🖥 www.vs.ch/sante Office fédéral de la santé publique (OFSP) 🖥 www.bag.admin.ch/bag/fr
Prestations à domicile	Contactez le CMS de la région ou sa commune. Beaucoup ont une hotline ou un service d'aide
Demande d'aide (courses ou autres)	Association Bénévoles Valais ☎ 027 324 95 37 🖥 www.benevoles-vs.ch
Soutien psychologique	Hotline cantonale ☎ 058 433 0 144 Réseau Entraide Valais 🖥 www.revs.ch ou par mail coordination@revs.ch La Main tendue ☎ 143 Campagne Santépsy.ch 🖥 www.santepsy.ch
Proches aidants	Ligne d'écoute de l'Association valaisanne des proches aidants ☎ 027 321 28 28 mardi et mercredi 9h00-11h00, 14h00-16h00, 18h00-20h00 🖥 www.proches-aidants-valais.ch
Consommation d'alcool et dépendances	Centres d'aide et de prévention d'Addiction Valais ☎ 027 327 27 00 🖥 www.addiction-valais.ch
Problèmes de jeu	Permanence téléphonique gratuite et anonyme ☎ 0800 801 381 24h/24h 🖥 www.tujoues.ch
Violences domestiques	Réseau valaisan d'intervention contre les violences ☎ 027 607 31 00 🖥 www.violences-domestiques.ch
Urgences médicales	☎ 144
Police en cas de danger	☎ 117
Plateforme 60+	Pour d'autres recommandations et plus de détails 🖥 www.seniorsenforme.ch

PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS !
Plateforme 60+



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+