

## Améliorer l'expérience des aînés face au confinement: une responsabilité partagée!

Résultats du projet de recherche « Croyances des personnes âgées de 70 ans et plus à l'égard du confinement pendant la pandémie »



Pour lire l'article, cliquez ici



EN  
BREFF

Les médias ont rapporté que les aînés pouvaient voir de manière défavorable les mesures de confinement mises en place en lien avec la pandémie.

Il est essentiel de développer des stratégies pour aider les personnes de 70 ans et plus à mieux vivre de telles mesures.

Le projet de recherche, résumé ici, avait pour objectifs de :

- Documenter le respect du confinement.
- Explorer les croyances des aînés à l'égard du confinement.
- Identifier les difficultés et les stratégies gagnantes pour aider au respect des mesures de confinement.

L'expérience du confinement des aînés serait améliorée par des stratégies adaptées.

## 5 Faits saillants

- 1 Les personnes rencontrées ont majoritairement respecté les mesures de confinement. Elles étaient bien informées et motivées à se protéger du virus.
- 2 Les 3 aspects les plus pénibles du confinement pour les aînés sont :



### La perte d'autonomie

- Ne plus pouvoir faire des choix, notamment en lien avec les repas.
- Ne plus pouvoir marcher dehors librement.
- Se sentir infantilisé.
- Être obligé de demander l'aide de quelqu'un.



### La solitude

- Perdre contact avec ses proches.
- Perdre les moments de partage lors des repas quand il faut rester à sa chambre.
- Trouver cette période particulièrement difficile pour le moral.



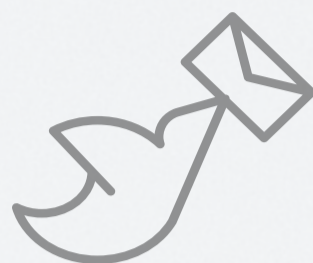
### Le manque d'information

- Être soumis à des changements dans les règlements sans pouvoir les discuter pour mieux les comprendre.
- Sentir une perte par rapport au lien avec les responsables et le personnel de la résidence.

## Suite des 5 faits saillants

3 Les personnes habitant en résidences privées pour âgés (RPA) ont vécu le confinement plus difficilement. En particulier, celles habitant seules et n'ayant pas facilement accès aux technologies pour communiquer.

4 Les personnes se sont senties plus épaulées et en sécurité lorsque les résidences ont utilisé les mesures suivantes:



### Accroître la communication.

Exemples: Expliquer clairement les raisons des mesures et les bénéfices. Favoriser les méthodes traditionnelles qui sont accessibles à tous (affiches sur les babillards, lettres personnalisées). Proposer une personne-ressource pour répondre aux questions.



### Adapter les mesures du confinement pour préserver l'autonomie.

Exemples: Proposer des activités sur inscription (jeux, périodes d'exercices, sorties extérieures). Permettre de faire certains choix, comme pour les repas.



### Adapter les mesures du confinement pour aider à garder le moral.

Exemples: Évaluer la possibilité de créer des bulles. Organiser plusieurs plages horaires pour les repas. Organiser un bingo, à partir des corridors. Prévoir des appels téléphoniques.

5 Les soignants ont un rôle clé auprès des âgés pour qu'ils s'approprient et vivent plus sereinement les mesures de confinement.



## Méthode de l'étude

L'étude a été réalisée en juillet et août 2020 auprès de personnes

- âgées de 70 ans et plus,
- habitant à domicile ou en RPA,
- provenant de régions rurales et urbaines.

L'invitation à participer à la recherche a été envoyée aux responsables des RPA qui ont transmis l'annonce aux résidents. Des personnes vivant à domicile ont aussi demandé à participer. Les participants volontaires ont pris contact avec les chercheuses et répondu à leurs questions au téléphone.

## Recommandations pour l'action pour les âgés

1 Prendre conscience de ses zones de vulnérabilité et s'outiller.

2 Demander de l'aide et accepter d'en recevoir.

3 Connaître les numéros de téléphone à composer si l'on doit consulter pour sa santé.



## 4 Prévoir un réseau de soutien et briser l'isolement.

Avoir au moins

**1**

personne qui peut aider au besoin.

Organiser des

**APPELS**

réguliers avec la famille, si possible.

Prévoir des personnes pour apporter l'épicerie et autres courses.

**VOISINS  
AMIS  
FAMILLE**

## 5 Garder en réserve un peu de nourriture et de médicaments. La personne qui nous aide pourrait avoir un empêchement.

## 6 Demander à son médecin et son pharmacien comment recevoir leur soutien sans se déplacer. Exemples: consultation téléphonique, livraison de médicaments.

## 7 Demander de l'aide dans les périodes où le moral est moins bon.

## Conclusion

Ce projet de recherche permet d'identifier des pistes pour diminuer les inconvénients vécus par les aînés face aux mesures pour prévenir la propagation de maladies transmissibles, telles que la Covid-19.

## Pour contacter les chercheuses

Danielle Boucher, inf. Ph. D.  
Chercheure au Centre de recherche  
du CISSS-Chaudière-Appalaches  
Tél. : (418) 833-8800 poste 3309  
Courriel :  
[Danielle\\_Boucher01@uqar.ca](mailto:Danielle_Boucher01@uqar.ca)

Catherine Savard, inf. B. Sc.  
Assistante de recherche  
Tél. : 581-982-2008  
Courriel :  
[Catherine.Savard2@uqar.ca](mailto:Catherine.Savard2@uqar.ca)

Département des sciences de la santé  
UQAR Campus Lévis  
1595, boulevard Alphonse-Desjardins  
Lévis (Québec) G6V 0A6  
Canada

Cette note est produite par le  
**Consortium INTERS4**

**INTER S4**

CONSORTIUM INTERRÉGIONAL  
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX