

# CHARTRE

## « Comment les personnes âgées peuvent-elles retrouver leur place dans notre société en toute sécurité »

*un fil conducteur pour les personnes âgées et les organisations travaillant avec les personnes âgées*

### **Le cadre**

Le corona ne fait aucune distinction ; que vous soyez jeune ou un peu plus âgé, en bonne santé ou malade, un homme ou une femme, le corona peut tous nous toucher. Cette charte s'adresse aux personnes âgées et aux organisations qui travaillent avec les personnes âgées. Dans de nombreux protocoles et guides sectoriels destinés à reprendre la vie sociale en cette période de corona, les plus de 65 ans sont identifiés comme un groupe cible vulnérable. Cette charte y apporte quelques nuances. Ce n'est pas l'âge qui détermine si l'on appartient au groupe à risque, mais l'état de santé vulnérable.

Qui appartient à un groupe à risque face au coronavirus ?

Les personnes (pas seulement les personnes âgées) qui appartiennent à un groupe à risque sont des personnes qui ont un risque plus élevé de tomber gravement malades en cas d'infection par le coronavirus. C'est le cas des groupes suivants :

- Adultes souffrant d'obésité sévère.
- Adultes atteints de diabète de type 2, associé à l'obésité et/ou à l'hypertension artérielle et/ou à une maladie cardiovasculaire et/ou une maladie rénale.
- Adultes atteints d'une maladie cardiovasculaire, pulmonaire ou rénale chronique grave.
- Adultes ayant une immunité réduite et/ou un cancer (en cours de traitement).

Il est clair que le risque augmente avec l'âge. Le risque de complications graves en cas de maladie augmente alors considérablement, surtout lorsque l'on appartient à un ou plusieurs des groupes à risque.

Si vous appartenez à l'un de ces groupes à risque, consultez votre médecin traitant ou votre généraliste avant de reprendre vos activités et engagements sociaux.

### **L'importance de cette charte pour les personnes âgées**

Les personnes âgées constituent certes un groupe important, mais elles représentent avant tout un maillon actif et indispensable de notre société. Elles prennent part aux événements culturels et sportifs, font des excursions, et s'essaient à de nombreuses activités et événements. Les activités de bénévolat des personnes âgées revêtent aussi une valeur inestimable. Dans ce cadre, elles assument des rôles très variés : aidant proche, bénévole, membre d'associations, grand-mère ou grand-père. Elles assument des tâches indispensables dans une large gamme de domaines comme que le sport, le bien-être, la culture et les soins. Et pour ces personnes âgées actives, un tel engagement apporte souvent une valeur ajoutée à titre personnel. En effet, elles tirent une grande satisfaction de leur action de bénévole, tout en ayant la possibilité d'apprendre et d'entretenir des contacts sociaux.

À la suite de la crise du corona, ces rôles ont été inévitablement redistribués ou tout simplement abandonnés. Maintenant que les mesures sont quelque peu assouplies, nous

entendons proposer une méthode permettant aux personnes âgées de reprendre le cours de leurs activités en toute conscience et sécurité. En concertation avec le Vlaamse Ouderenraad et la Vlaams Mantelzorgplatform, nous avons élaboré une charte visant à fournir aux personnes âgées flamandes les outils nécessaires à la reprise de leurs activités sociales.

Lors de l'élaboration de cette charte pour les personnes âgées, l'on a sciemment pris le parti de nous éloigner d'une limite d'âge globale pour déterminer ce qui est sûr et pour qui. Désormais, nous examinerons votre état de santé personnel et le facteur de risque de l'activité spécifique. Nous voulons que chaque personne âgée évalue à titre personnel les risques de ces deux données et fasse des choix réfléchis à la lumière de cette évaluation.

En tant que personne âgée, vous occupez une place centrale dans cette charte. Vous opérez des choix et agissez selon votre situation personnelle, en tenant compte des caractéristiques inhérentes aux activités que vous souhaitez reprendre et ce, bien entendu, toujours dans le respect des mesures légales en vigueur arrêtées par le Conseil national de Sécurité, l'autorité flamande ou l'administration locale.

## **Les principes**

Cette charte s'articule autour de trois principes :

- 1. Suivez toujours les directives générales pour éviter la propagation de la COVID-19**
- 2. Estimez votre risque personnel pour la santé avant d'entamer une activité**
- 3. Prenez en compte les risques liés à l'activité**

### **Principe 1. Suivez les lignes directrices générales pour éviter la propagation de la COVID-19**

Le 3 juin, le Conseil national de Sécurité a décidé d'approuver le passage à la phase 3 du plan de déconfinement. La phase 3 signifie un changement radical d'approche. Dans ce cadre, la liberté est la règle et ce qui n'est pas autorisé est l'exception. Au cours de cette phase, certaines règles de base s'appliquent. Pour le comportement individuel, il existe 6 règles d'or que chacun doit respecter :

1. Respectez toujours les mesures d'hygiène suivantes :
  - a. Restez à la maison, et très certainement si vous êtes malade.
  - b. Lavez-vous régulièrement les mains à l'eau et au savon.
  - c. Tenez-vous à au moins 1,5 mètre des personnes qui ne font pas partie de votre bulle personnelle.
  - d. Limitez vos contacts sociaux physiques.
  - e. Portez un masque buccal dans les transports publics et dans les lieux publics très fréquentés.
2. Privilégiez les activités de plein air lorsque c'est possible. Veillez à une aération adéquate pour les activités intérieures.
3. Redoublez de vigilance lors de vos contacts avec les personnes à risque.
4. Des contacts plus étroits sont autorisés avec 10 personnes chaque semaine, en plus des membres de la famille (la bulle personnelle élargie). Il s'agit d'un droit individuel. Vous pouvez voir dix personnes différentes chaque semaine.
5. Respectez toujours la distance de sécurité de 1,5 m, sauf pour les personnes d'une même famille, les enfants de moins de 12 ans entre eux et les personnes avec lesquelles vous entretenez des contacts plus étroits, c'est-à-dire la bulle personnelle

élargie. Ceux qui ne peuvent pas respecter la distance de sécurité doivent porter un masque buccal.

6. Les réunions de groupe privées sont limitées à un maximum de 10 personnes, y compris les enfants. Cela s'applique à tous les rassemblements, qu'ils aient lieu à la maison ou en dehors de la maison.

Pour les activités organisées, certaines règles dérogent à la règle, par exemple en ce qui concerne la taille des groupes. Vous trouverez les règles les plus récentes sur [www.info-coronavirus.be/fr](http://www.info-coronavirus.be/fr).

## **Principe 2. Estimez votre risque personnel pour la santé avant d'entamer une activité**

Lorsque vous reprenez vos activités sociales, il est important de penser à votre propre santé en amont. Après tout, le cours de l'épidémie nous a appris que les risques augmentent progressivement avec l'âge, principalement en raison du lien avec des problèmes de santé préexistants, tels que les maladies cardiovasculaires chroniques. Ces personnes sont plus susceptibles de tomber gravement malades si elles sont infectées par le nouveau coronavirus. En effet, les défenses naturelles de l'organisme sont souvent plus faibles chez les personnes âgées et chez les personnes atteintes d'une maladie.

Si vous le jugez utile en tant que personne âgée, ou si vous souffrez d'une affection sous-jacente sévère, une évaluation individuelle par le médecin traitant ou le médecin généraliste peut vous aider à prendre des décisions éclairées quant à la reprise de vos activités sociales en tant que bénévole ou membre d'une association.

Les personnes âgées qui n'appartiennent pas aux groupes à risque énumérés ci-dessus et qui sont en mesure d'évaluer leurs propres risques pour la santé peuvent reprendre leurs activités, à condition qu'elles prennent en compte les précautions requises lors de l'exercice des différentes activités. En cas d'incertitude ou d'ambiguïté, nous recommandons d'aborder au préalable la question de la reprise avec le médecin généraliste.

Vous ne pouvez pas évaluer correctement le niveau de risque de l'activité sociale ? Aucun problème, découvrez ce à quoi il faut faire attention dans le titre suivant.

## **Principe 3. Prenez en compte les risques liés à l'activité**

### **3.1. Activités dans un cadre organisé**

Les activités sociales auxquelles les personnes âgées peuvent participer sont très diverses et se déroulent dans des contextes très différents : en tant que bénévole dans une banque alimentaire ou dans un centre de consultation pour jeunes enfants, en tant que baby-sitter bénévole, en tant que bénévole dans une organisation socioculturelle ou dans un centre de services local, en tant que guide dans un musée, etc. Chaque activité est différente et présente des caractéristiques propres tant en termes de contenu, de contexte dans lequel elle se déroule et de groupe cible auquel elle s'adresse.

Pour réaliser une bonne analyse des risques liés à l'activité, il s'agit de tenir compte des facteurs de risque spécifiques à chaque activité. En outre, les mesures prises par l'organisation pour maîtriser ou minimiser ces risques sont également extrêmement importantes.

Le tableau ci-dessous vous aide à évaluer le risque de l'activité en termes concrets.

Comment utiliser ce tableau ?

1. Découvrez les notes qu'obtient l'activité que vous souhaitez reprendre pour les différents critères. Placez toujours une croix dans la bonne catégorie de risque.

2. Additionnez le nombre de feux verts, orange et rouge.

		Risque		
		Faible	Accru	Élevé
<b>Nombre de personnes</b>	1 sur 1			
	Petit groupe (jusqu'à 10)			
	Groupe de taille moyenne ( jusqu'à 100)			
	Grand groupe (plus de 100)			
<b>Distance</b>	Distance physique garantie			
	Distance physique garantie la plupart du temps			
	Distance physique non garantie (mais protection)			
	Distance physique non garantie (absence de protection)			
<b>Lieu</b>	Extérieur			
	Intérieur – suffisamment d'espace ou d'aération			
	Intérieur - pas suffisamment d'espace et d'aération (mais protection)			
	Intérieur - pas suffisamment d'espace et d'aération (absence de protection)			
<b>Durée du contact</b>	Contact bref (< 15 min)			
	Contact long (>15 min)			
<b>Boire et manger</b>	Pas de moment repas-boissons ensemble			
	Moment repas-boissons ensemble			
<b>Jeunes et plus âgés</b>	Personnes présentes exclusivement issues du même groupe d'âge			
	Personnes présentes issues de différents groupes d'âge			
	Le groupe cible respecte les directives			
	Le groupe cible ne respecte pas toujours les directives			



volontaires ainsi qu'un suivi. Donnez-leur la possibilité de s'exprimer et de faire part de leurs doutes.

En tant qu'organisation, vous pouvez également vous référer aux feuilles de route qui sont élaborées au niveau sectoriel. La feuille de route ou les directives doivent être mises à la disposition de chaque bénévole et doivent de préférence être discutées lors de la reprise de l'activité.

### **3.3. Activités dans un cadre non organisé**

Les activités sociales ne sont pas seulement organisées par des associations et des organisations. Nous assumons le rôle de grand-mère ou de grand-père, d'aidant proche ou de voisin au sein de notre propre famille ou de notre quartier. Ici aussi, les personnes âgées se posent des questions sur la manière dont elles peuvent se livrer à ces activités en toute sécurité.

Dans ces situations, aucune organisation ne peut garantir que l'activité et les contacts sont sûrs. Il est donc d'autant plus important de respecter les 6 règles d'or, que vous avez pu lire plus haut dans cette charte. En outre, le tableau contenant un aperçu du niveau de risque vous aide à faire des choix en pleine conscience. Soyez très prudent dans les situations où le feu est orange ou rouge. Faites des choix judicieux, consultez votre médecin en cas de doute et prenez vous-même les précautions nécessaires dans les situations à risque.

Dans le cas de personnes présentant des risques sanitaires ou de personnes âgées qui ont des difficultés à estimer leur état de santé, il est préférable d'en discuter avec le médecin traitant ou le généraliste en cas de doute ou d'incertitude.

### **3.4. Vous ou la personne dont vous vous occupez appartenez à un groupe à risque ?**

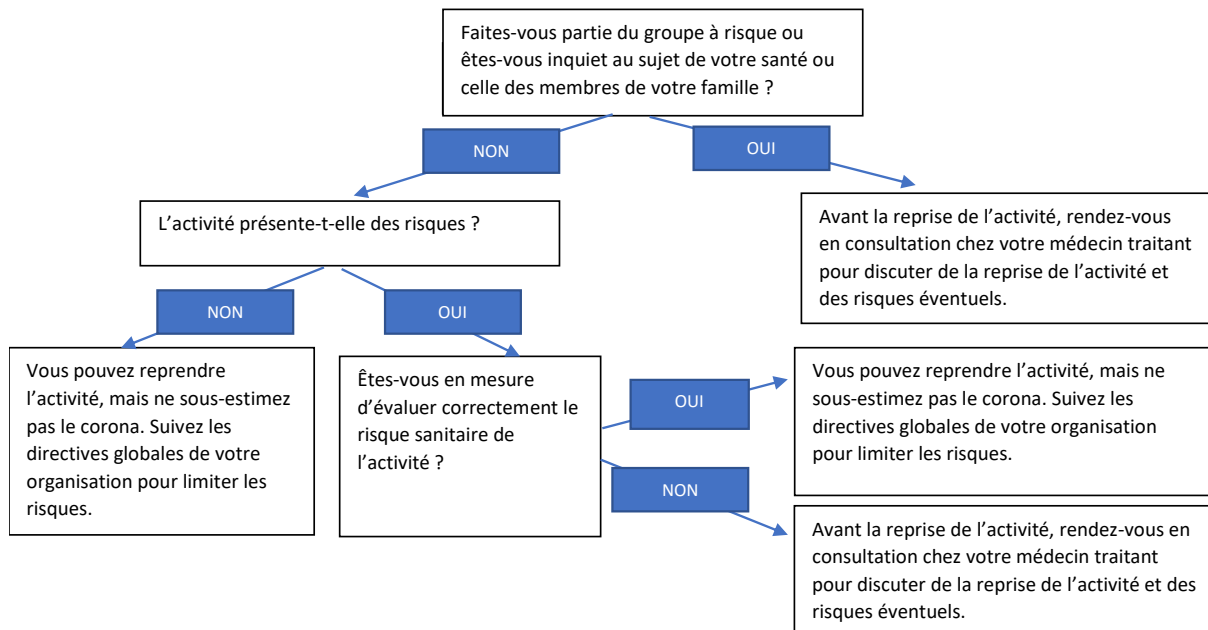
Si, en tant que personne âgée, vous appartenez à un ou plusieurs des groupes à risque, vous courrez de grands risques en cas d'infection par la Covid-19. Il en va de même pour la personne dont vous vous occupez en tant qu'aidant proche si elle appartient à un groupe à risque.

Assurez-vous de pouvoir respecter les 6 règles d'or, et limitez de préférence vos contacts sociaux aux activités qui relèvent principalement de la catégorie verte. Évitez donc les activités en grands groupes, la proximité physique sans équipement de protection (masque buccal, lavage et désinfection des mains), les activités sociales à l'intérieur, etc.

Discutez longuement de la manière dont vous pouvez réduire les risques au minimum absolu, et discutez-en avec votre médecin traitant ou votre généraliste. Soyez conscient des risques que vous prenez pour vous-même et pour les personnes qui vous entourent.

Vous doutez de l'opportunité de consulter votre médecin ? Cet arbre de décisions peut vous aider à faire une évaluation. En cas d'incertitude ou d'ambiguïté, nous vous conseillons de consulter votre généraliste avant de participer à nouveau activement à des activités sociales.

## Je suis une personne âgée et je souhaite reprendre mes activités sociales



### Enfin<sup>1</sup>

La lutte contre le virus est une responsabilité qui nous incombe à tous, jeunes et moins jeunes. Tant à la maison, dans vos contacts avec les autres que dans vos engagements sociaux, nous comptons sur votre collaboration. Tenez compte des risques pour vous-même et pour les personnes qui vous entourent. Commencez par appliquer ces directives dans le cadre de votre situation personnelle et de votre organisation. Et aidez-nous à donner à chacun la chance de participer à nouveau pleinement à la société en toute sécurité.

<sup>1</sup> Cette charte a été élaborée en concertation avec le Vlaamse Ouderenraad, OKRA vzw, le Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw, la Vlaams Mantelzorgplatform, la Vlaams Patiëntenplatform, Domus Medica, l'Association belge de gérontologie et de gériatrie, la Prof. Erika Vlieghe.