

## Le mot de la Cheffe de projet

En novembre 2016, le premier sujet commençait sa participation au Swiss CHEF Trial. En novembre 2018, grâce aux étroites collaborations avec les instances de recrutement, ils sont 227 à avoir accepté de suivre un programme d'exercices à domicile dans le cadre de ce projet de recherche, 78 à être à mi-parcours et 33 à avoir terminé leur participation de 12 mois. Dans cette 4<sup>ème</sup> Newsletter, l'un d'eux, M. Charles Rey relate son expérience au sein de l'étude.

Vous y trouverez également un compte-rendu de notre présence à la Journée Suisse du Digital le 25 octobre 2018 à la gare de Sion, ainsi que les nouvelles collaborations que nous avons mis en place depuis cet été.

A toutes et à tous, je vous souhaite bonne lecture et vous présente mes vœux les plus sincères pour ces fêtes de fin d'année.

Anne-Gabrielle Mittaz Hager

## En 2 mots : en ce moment le projet

Le jeudi 25 octobre 2018 s'est déroulée la 2<sup>ème</sup> Journée du Digital dans 14 villes suisses. A la gare de Sion, les organisateurs ont placé cette journée sous la thématique « Explorez la santé à l'ère du digital ».

Cette journée riche en rencontres a permis au Swiss CHEF Trial de sortir de ses murs et, outre les professionnels du digital et de la santé, de rencontrer « Monsieur et Madame tout-le-monde ». De riches échanges et le partage d'expériences personnelles donnent du sens à des interventions au domicile des Seniors pour améliorer leurs capacités physiques, diminuer leur peur de chuter et améliorer leur qualité de vie. Voir : <http://www.swiss-chef-trial.ch/pages/events/dd2018.php>



Mme Annick Bonvin en discussion avec une visiteuse



Mme Delphine Sordat Fornerod, cheffe de projets à la fondation Leenaards

## La suite en un mot

A la demande du Dr. Nicolas Kirchner, médecin à la Maison de Santé du Chablais à Collombey, et de Mme Fabienne Arlettaz, responsable du cabinet Physio Clinics, nous avons formé trois nouveaux physiothérapeutes de Physio Clinics. Depuis le mois de novembre 2018, Mme Arlettaz, Mme Palma et Mme Menegusso complètent l'équipe des physiothérapeutes du Swiss CHEF Trial de la région de Monthey.

<http://www.physio-clinics.ch/physiotherapeutes/swiss-chef-trial/>

Cette nouvelle collaboration avec Physio Clinics nous a également permis de rencontrer M. Sébastien Pellet, responsable du cabinet de physiothérapie du centre Sous-Gare à Lausanne et de former trois nouveaux physiothérapeutes. Ils viennent donc en renfort aux physiothérapeutes de la ville de Lausanne. Nous les remercions pour leur intérêt et leur participation à cette étude.

# Le petit mot de Sandra Germano

(Physiothérapeute évaluatrice, auparavant à St Amé)

« En 2016 j'ai eu la chance d'intégrer le projet Swiss CHEF trial en tant que physiothérapeute évaluatrice, au sein de l'hôpital du Valais. Ce projet est aussi une occasion de développer une collaboration interdisciplinaire à long terme. Les intervenants en physiothérapie jouent un rôle essentiel donnant des informations pertinentes aux participants pour bien mener leur programme d'exercices. Je suis convaincue que ce programme peut contribuer à maintenir l'autonomie des personnes âgées, diminuer le risque de chute et prolonger leur vie à domicile, raison pour laquelle j'ai proposé dans mon nouveau lieu de travail, à l'hôpital de Fribourg, de devenir partenaire avec Swiss CHEF trial, dont la plus-value fait déjà ses preuves. »

Sandra Germano, novembre 2018

# Le mot de la fin de Charles Rey

(Participant à l'étude Swiss CHEF Trial)

Matin du 7 février 2017 : double choc, mon corps ne répond plus à mes ordres et je me retrouve aux Urgences de l'hôpital de Sion qui n'a pas bonne réputation dans la presse.

Dans l'après-midi : la réalité, immobile sur le dos aux soins continus, nourri par perfusion et continuellement dérangé par le personnel qui m'empêche de dormir. Le questionnement, je prends conscience que je suis à côté de mon corps. Je veux... et lui n'obéit plus, il faut que je dialogue avec lui, que je l'écoute et que je lui propose de véhiculer mes désirs. L'acceptation, oui, j'ai compris, c'est comme cela maintenant et demain on verra ? Dès lors, je décide de m'occuper de mon corps et de trouver une réponse à mes préoccupations.

Jour 3 : diagnostic, AVC aigu avec déviation latérale vers la droite permanente (marche et position debout impossible). Fin des soins continus, transfert en chambre, début des séances d'ergo et de physio.

Jour 9 : transfert à l'hôpital de Sierre avec programme spécifique d'ergo et de physio. Durant ces séances, j'ai été informé et reçu une documentation concernant une « étude d'exercices à domicile sur les chutes ».

Jour 22 : retour à la maison avec ordonnances de médicaments, ergo, physio et avis de suivi dans 6 mois à l'hôpital de Sion.

10 mars : rencontre avec Mme Mittaz Hager qui m'informe sur l'étude des seniors à risque de chutes et répond à mes préoccupations. Je donne mon accord pour être candidat dans l'étude et signe mon consentement pour ladite étude un mois plus tard.

26 juin : évaluation de départ par Mme Mottier et début du programme un mois plus tard par M. Bontempelli. Une fois par mois, il me conseille dans l'utilisation de la tablette et l'exécution des exercices. Ces conseils durant les 6 premiers mois m'ont permis d'assimiler et intégrer les exercices dans ma vie quotidienne.

11 janvier 2018 : évaluation intermédiaire par Mme Mottier et visite de Mme Mittaz pour faire le point. L'objectif des 6 prochains mois sera de travailler seul avec des rapports mensuels moins détaillés. Je leur fait part de l'entière satisfaction sur l'expérience des 6 premiers mois.

25 juillet : évaluation finale par Mmes Mottier et Desbiolles, fin de ma participation à l'étude Swiss CHEF Trial.

La participation à l'étude m'a occupé l'esprit et organisé du temps pour soigner et redécouvrir mon corps avec un programme d'exercice très adapté, détaillé. Un suivi, accompagnement constructif et positif. Des documents à remplir, une sorte de reconnaissance de l'effort fourni (satisfaction personnelle). J'ai retrouvé un sentiment de sécurité concernant mon autonomie.

Cette expérience m'a permis de découvrir ma nouvelle vie

- faire le deuil de certaines activités (vigne, ski)
- éviter les situations stressantes (pression d'autrui)
- écouter mon corps : Ok, j'y vais – fatigué, je m'arrête
- prévenir, portes de sorties, bancs..., durée de la manifestation.

J'ai retrouvé mon autonomie (sans les performances). Je n'ai pas peur de chuter car je sais comment me relever !

PS : Un clin d'œil à mes thérapeutes : « Je n'étais pas un 'flamand rose' avant le 7.2.2017 et je n'ai pas envie de l'être aujourd'hui. »

Charles Rey, octobre 2018

## Cheffe de projet :

Prof. Anne-Gabrielle Mittaz Hager  
HES-SO Valais-Wallis  
Rathausstrasse 8  
3954 Loèche-les-Bains  
079 609 90 63  
[gaby.mittaz@hevs.ch](mailto:gaby.mittaz@hevs.ch)



## Assistante de projet :

Annick Bonvin Mittaz  
Les Briesses 51  
3963 Crans-Montana  
078 645 59 07  
[annick.bonvinmittaz@hevs.ch](mailto:annick.bonvinmittaz@hevs.ch)