



Participation sociale et lutte contre l'isolement une stratégie-clé pour la promotion de la santé des personnes âgées

Forum 3^e âge du Jura bernois, 24.10.2019

Public Health Services PHS

Contenu de la présentation

- Cinq messages-clé concernant la problématique
- Quatre bonnes nouvelles
- Une sélection d'offres de bonnes pratiques – dans la région, le canton et ailleurs
- Un résumé



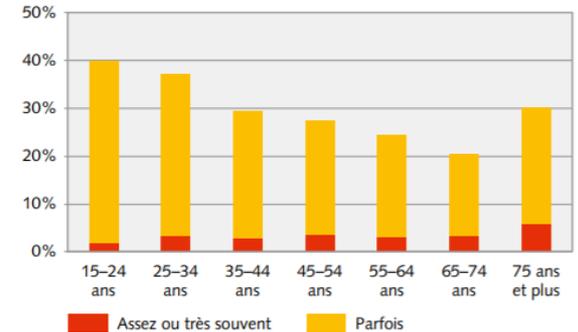
Le sentiment de solitude est fréquent: une personne sur trois est concernée



Sentiment de solitude, en 2007

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

G 4.50



Source: OFS, ESS

© OFS

De nombreuses personnes âgées (75 ans et plus) souffrent de solitude

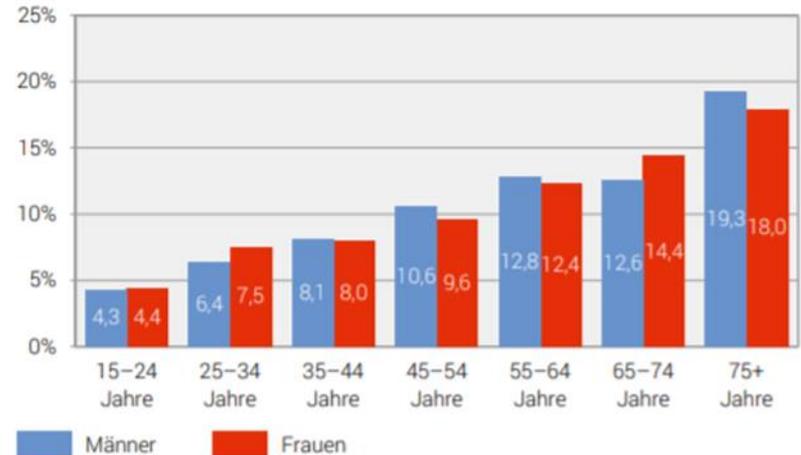
Population particulièrement exposée:

- Personnes âgées de plus de 75 ans
- Femmes > hommes
- Proches aidants
- Personnes issues de la migration

Geringe soziale Unterstützung, 2017

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

G18



Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2018

Un problème également dans le Jura bernois?



Analyse des besoins par «Vieillir en forme»
2018:

Priorité n° 1:

Promotion de la santé psychique des personnes âgées: lutte contre la solitude, participation sociale, autonomie/indépendance, solidarité, demander et accepter de l'aide, suicide de personnes âgées (sans l'aide de tiers), dépendances/polymédication, etc.

Priorité n° 2:

Mobilité au quotidien des personnes âgées, vivre avec des maladies chroniques, prévention des MNT, vivre avec des douleurs chroniques

La solitude rend malade



La solitude est aussi nocive pour l'organisme que le tabagisme et l'obésité

(Holt-Lunstad et al. 2010)



Des études internationales le prouvent que le de favorise

- états dépressifs
- un mauvais sommeil et le stress
- la démence /la maladie d'Alzheimer

(les références scientifiques sont disponibles sous le contact indiqué)

La dignité des personnes âgées est étroitement liée à l'intégration sociale



Ludwig Hasler, philosophe
«Für ein Alter, das noch etwas vor hat»

«Le secret d'une vieillesse plus heureuse pourrait résider dans la sagesse ancestrale selon laquelle l'être humain est un être social.»

D'après L. Halser

Bonne nouvelle: la solitude n'est pas une fatalité!

Définition: la **participation sociale** fait référence à l'intégration des personnes âgées dans les réseaux sociaux des familles et des amis et à leur intégration dans la communauté dans laquelle elles vivent et dans la société en général. (Groupe de travail sur le vieillissement de la Commission économique pour l'Europe des Nations Unies, 2010)



Promouvoir la participation sociale – qu'est-ce qui fonctionne le mieux?

- Activités de groupe impliquant une participation active
- Préserver et promouvoir la mobilité
- Développer les ressources personnelles et sociales
- Approche multidimensionnelle

Bonne nouvelle: la participation sociale et l'activité mentale protègent de la démence et d'autres maladies



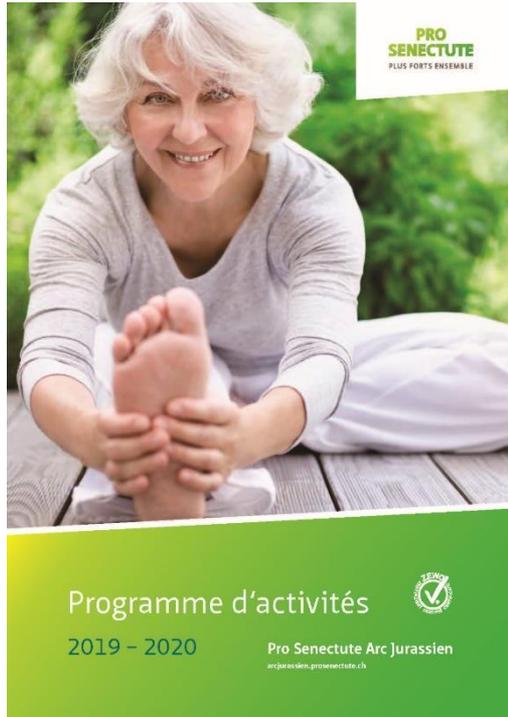
Une vie saine et des ressources sociales, notamment:

- une alimentation saine
- une activité physique régulière
- **des contacts sociaux fréquents et une stimulation mentale**

protègent:

- **de la démence, de maladies cardiovasculaires, du diabète**
 - **d'un décès prématuré**
- et améliorent la qualité de la vie.

Sélection de bonnes pratiques (1)



Prestations relativement connues:

- Offres de Pro Senectute Arc Jurassien
- WIN 3 et autres projets intergénérationnels
- Tables d'hôtes
- Activités de bénévoles
- ...

Sélection de bonnes pratiques (2)



Prestations peut-être moins connues:

- Mesures «structurelles», p. ex. bancs pour le transport de personnes
- Conseil des aînés (p. ex. Brugg) ou groupement vieillesse active (Jonschwil)
- Réseaux de bienveillance (caring communities), entraide de voisinage
- Journée des solitudes (F) et Ministère de lutte contre la solitude (UK)

🚩 Commission du 3^e âge Bas-Vallon et association VIVA

Qui sont les acteurs?



- les prestataires de services de santé, les acteurs sociaux et de la promotion de la santé
 - les bénévoles, les églises
 - les communes
 - le monde politique
 - les personnes âgées: *solidarité entre pairs*
 - les (plus) jeunes: *solidarité entre les générations*
- **la société: nous tous et toutes!**

Conclusions

1. La solitude est une réalité fréquente; elle concerne une personne sur trois.
2. De nombreuses personnes âgées et très âgées souffrent de solitude.
3. La solitude est une thématique importante, dans le Jura bernois également.
4. La solitude peut rendre malade; il s'agit donc d'un problème de santé publique important.

Conclusions

5. La participation des personnes âgées à la vie sociale est synonyme de dignité et de qualité de vie des personnes âgées.
6. Nous pouvons agir: promouvoir l'intégration et la participation sociale, c'est aussi protéger les personnes âgées de la démence et d'autres maladies.
7. Il existe déjà de nombreux exemples de bonnes pratiques, pour des contextes très variés.
8. Nous sommes tous concernés; quelles que soient notre position et nos fonctions, nous pouvons tous contribuer à améliorer la situation.

Mme Stupanik, la méchante...



Source: Pro Senectute beider Basel
<https://geschichtenteilerin.ch/die-boese-frau-stupanik/>

Unissons nos forces et agissons contre la solitude, dans le Jura bernois également!



Contact:

Claudia Kessler

kessler@public-health-services.ch

Hilde Schäffler

schaeffler@public-health-services.ch