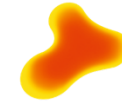


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



**Une prise en charge adéquate des personnes âgées *Perspectives pour la Suisse*
Forum pour les responsables vieillesse, 19.10.2024
Table ronde sur les événements critiques de la vie**

Événements critiques de la vie et transitions



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Événements critiques de la vie

Non «standardisé selon l'âge», peu ou pas prévisible, pas initié par soi-même
Expériences aiguës et pénibles, surmenage (crise), associées à l'insécurité, la peur, la menace, la perte de contrôle

Par exemple : perte d'un être cher (décès, séparation, divorce), maladie ou accident grave, expérience de guerre, fuite, violence

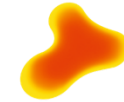
Transitions de vie (transitions biographiques)

Physiquement ou socialement «standardisé selon l'âge», (plus) prévisible, période de bouleversements, plus ou moins exigeante

Par exemple : ménopause, retraite, changement de domicile, fragilisation

Les transitions de vie peuvent également constituer des événements critiques de la vie.

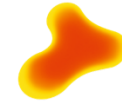
Risque de vulnérabilité



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Effets sur la santé physique et psychique, sur l'organisation de la vie quotidienne, sur la participation sociale et sur le mode de vie, p. ex. alimentation, activité physique
- Avec l'âge, les événements et transitions difficiles ont une plus grande probabilité de se produire
- Risque accru en cas de vulnérabilité préexistante, p. ex. pauvreté ou âge avancé (Lindert et al., 2020)

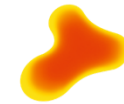
Exemple: divorce à un âge avancé



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Les divorces font partie des événements de vie les plus stressants: augmentation de l'anxiété, de la dépression, de la solitude, des hospitalisations, de la consommation de substances et du taux de suicide (Sander et al., 2020). La phase de la séparation est particulièrement vulnérable
- Les divorces chez les personnes mariées depuis 30 ans ou plus ont augmenté de manière significative (Rausa, 2020). Ils sont souvent initiés par les femmes (Perrig-Chiello, 2017)
- en partie dans le contexte de la retraite et des changements qui l'accompagnent

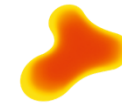
Une majorité s'adapte bien, mais...



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- La plupart des personnes s'adaptent bien
- Il y a de grandes différences individuelles
- Une partie est affectée de manière chronique: symptômes dépressifs, mauvaise santé subjective, etc.
Exemple du divorce : 20% des personnes sont fortement affectés encore 6 ans plus tard (Perrig-Chiello, 2017)
- Facteurs de risque : traits de personnalité problématiques, manque de capacités de communication, peu de soutien social, problèmes financiers, etc.
- Différences entre les sexes

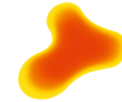
Que faire ?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Vaste champ
- La qualité des événements de vie et des transitions est hétérogène, les questionnements sont différents.
- Quand intervenir ? (avant, pendant ou après les événements)
- Où intervenir ?
- Que faire ? Exemples, bases pour des idées

Apprendre des crises ? Oui !



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Les ressources et les forces ne sont souvent activées que lors d'expériences de stress importantes

Résilience: Résistance psychique et capacité à réagir avec souplesse aux aléas de la vie et à gérer les difficultés avec succès.

Un travail de réflexion peut avoir des effets positifs :

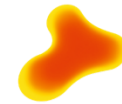
- Une appréciation plus intense de la vie
- Intensification des relations
- Nouvelles formes d'organisation de la vie

C'est possible, aussi à un âge avancé !

Le soutien est important.

Où commencer ?

Facteurs de protection



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Facteurs qui favorisent une adaptation

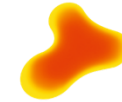
Facteurs de personnalité et compétences de vie :

- Compétences de vie telles que les compétences en communication, la régulation des émotions, l'autoréflexion, les compétences sociales, la gestion du stress, la capacité à prendre des décisions; Forces de caractère telles que la responsabilité personnelle, la volonté, la proactivité, la compétence sociale, l'espoir
- Auto-efficacité

L'environnement a une grande importance :

Réseaux sociaux, participation, offres de soutien, sécurité financière, logement adapté, accès au système de santé, organisation des soins, possibilités de formation, etc.

Points de départ et exemples de projets (1/4)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Projets qui accompagnent des communes dans le domaine de la promotion de la santé

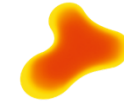
Approche systématique, mise en réseau et participation, par exemple :

- Lokal vernetzt älter werden (Vieillir en réseau au niveau local)
- Reli-Âges
- Ingénierie humaine en situation de pandémie (Monte)
- etc.

Accès aux descriptions de projets via la page internet de PSCH «Promotion de la santé et prévention dans les villes et les communes»

<https://promotionsante.ch/themes-et-publications/themes/promotion-de-la-sante-et-prevention-dans-les-communes-et-les-villes>

Exemple de projet



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Soutien de projets Programmes d'action cantonaux

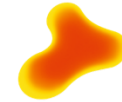
Projet «Ingénierie humaine en situation de pandémie (HEP-TI et HEP-UR)»

Accueil > Programmes d'action cantonaux > Soutien de projets > Projets soutenus > Projet «Ingénierie humaine en situation de pandémie (HEP-TI et HEP-UR)»



Das Human-Engineering-Projekt fokussiert auf ältere Menschen in abgelegenen Regionen. In Monte, einem Tessiner Bergdorf, wurden bei Hausbesuchen die psychosozialen Bedürfnisse erfasst. Daraus entstanden Massnahmen, welche auch den Lebensraum und die Gemeinde betreffen. Es wurde ein attraktives Umfeld für alle Generationen geschaffen. Technische Lösungen ergänzen die Unterstützung. Im Kanton Uri wurde ein Folgeprojekt umgesetzt.

Points de départ et exemples de projets (2/4)



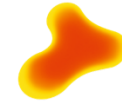
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Stratégie Vieillir 2030 (canton VD)

1. Renforcer l'accessibilité aux prestations socio-sanitaires pour les seniors et leurs proches
2. **Transitions, fin de vie et personnes proches aidant·e·s : renforcer l'accompagnement**
3. Valoriser la participation, les liens sociaux et lutter contre l'âgisme
4. Favoriser l'autonomie et la dignité dans le vieillissement
5. Proposer des environnements de vie diversifiés soutenant un vieillissement en bonne santé
6. Gouvernance, qualité, économicité, et sécurité des prestations

<https://www.vd.ch/population/seniors/politique-cantonale-de-la-veillesse>

Points de départ et exemples de projets (3/4)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Exemples de projets ayant comme groupe cible les personnes en crise/transition de vie :

- **Compassionate City Lab**
- Proches aidant·e·s : par ex. AEMMA, ISAD, coaching de Pro Senectute
voir: <https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/themes-et-publications/themes/proches-aidant-e-s>

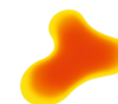
Exemple de projet sur l'acceptation de l'aide (accent sur les personnes socialement défavorisées)

- **Geben und annehmen (Donner et accepter)**

Exemples de projets sur la participation sociale, le renforcement des compétences de vie, etc.

- Tavolata, cafés-récits, etc.

Exemple de projet



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Soutien de projets Programmes d'action cantonaux

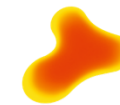
Projet «Compassionate City Lab»

Accueil > Programmes d'action cantonaux > Soutien de projets > Projets soutenus > Projet «Compassionate City Lab»



L'objectif de la multiplication du projet «Compassionate City Lab» est de sensibiliser les communes et les cantons à la sollicitude communautaire vis-à-vis des personnes en fin de vie, afin de soulager les proches aidant-e-s. Les communes ont la possibilité d'emprunter l'exposition itinérante «Mourir chez soi», de projeter le film documentaire «bis zuletzt» (Jusqu'au bout) dans les salles et d'intégrer les offres palliatives régionales dans leur programme-cadre. La mise en réseau nationale et internationale fait également partie du projet.

Exemple de projet



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Projektförderung Kantonale Aktionsprogramme

Projekt «geben & annehmen!»

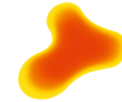
Startseite > Kantonale Aktionsprogramme > Projektförderung > Geförderte Projekte > Projekt «geben & annehmen!»



Das Projekt «geben & annehmen!» möchte das Potential des Freiwilligenengagement im Rahmen von kommunalen Netzwerken und Caring Communities besser nutzen. Zu diesem Zweck werden in Zusammenarbeit mit Fachpersonen Erfolgsfaktoren bzw. Elemente einer Best Practice ermittelt sowie Instrumente gesammelt und getestet. Ebenso geht es um die Frage, was Betroffene sowie ihre Angehörigen hindert oder unterstützt, Hilfe anzunehmen. Dabei liegt der Fokus auf Menschen mit sozialer Benachteiligung.

<https://geben-annehmen.ch/>

Points de départ et exemples de projets (4/4)



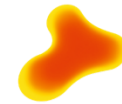
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Collaboration avec des organisations spécialisées ayant accès aux groupes cibles :

- ONG, ligues et associations, entre autres Pro Senectute, Caritas, CRS, RADIX, groupes locaux de la Ligue contre le cancer, de la Ligue contre le rhumatisme, de la Ligue pulmonaire, de l'Association Alzheimer, FemmesTische/MännerTische
- Professionnel-le-s du domaine privé et des institutions, par exemple services de médiation interculturelle, entreprises de pompes funèbres
- Églises et communautés religieuses

Penser à inclure les thèmes de la promotion de la santé lors d'événements (p. ex. lors des ateliers de préparation à la retraite) : réseau social, alimentation équilibrée, activité physique, compétences de vie

Quelques sources : Brochures, sites web, outils



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Brochure de PSCH : Promotion des compétences de vie chez les personnes âgées

<https://promotionsante.ch/node/1324>

Brochure de PSCH : Ressources sociales (Que peut-on faire au niveau des cantons et des communes pour promouvoir les ressources sociales ?)

<https://promotionsante.ch/node/1307>

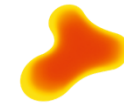
Page web de PSCH "Promotion de la santé et prévention dans les villes et les communes" avec des liens vers diverses informations et outils.

[https://gesundheitsfoerderung.ch/themen-und-publikationen/themen/gesundheitsfoerderung-und-
praevention-in-gemeinden-und-staedten](https://gesundheitsfoerderung.ch/themen-und-publikationen/themen/gesundheitsfoerderung-und-praevention-in-gemeinden-und-staedten)

A partir du 20 novembre : page web et feuille d'information avec les résultats des projets communaux pour les personnes âgées (via la page web mentionnée ci-dessus): descriptions de projets, recommandations, liens vers les produits des projets, outils

Liste d'orientation PAC, interventions et mesures : <https://promotionsante.ch/node/8256>

Votre personne de contact



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Sabine Dobler

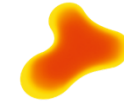
Responsable de projet Santé psychique personnes âgées

Tél. +41 31 350 04 32

sabine.dobler@promotionsante.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Discussion : questions



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Contenu

- Avez-vous des projets sur lesquels vous travaillez ou que vous souhaitez développer ?
- Comment voyez-vous votre rôle ?
- Voulez-vous partager vos expériences ?