

GUIDE POUR UN VIEILLISSEMENT EN SANTÉ.

UN PARCOURS EN 6 ÉTAPES
version courte - 2024



Auteurs

Eleni-Marina Ashikali, Laura Mastromauro, Samuel Perivier, Aude Tholomier,
Christophe Graf, Irina Ionita, Catherine Ludwig, Catherine Busnel

REMERCIEMENTS

À toutes les personnes qui ont participé au projet «**Vieillesse en Santé**» (**VieSA**) et notamment à Pierre Eugene Babel, Valérie Faucon, Patrick Gerhard, Hans Peter Graf, Carolyn Wyndham-White pour la relecture attentive et commentée du manuscrit

Aux acteurs du réseau de proximité du canton de Genève, à titre individuel ou collectif, pour leur contribution active au projet, particulièrement dans la construction de ce guide, en partageant leur avis et point-de-vue durant les rencontres consultatives.

Aux financeurs, dont la Fondation Leenaards et la Loterie Romande qui ont soutenu le projet VieSA.

L'institution genevoise de maintien à domicile (IMAD) qui a piloté cette étude, les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), la Plateforme du réseau seniors Genève et la Haute école de santé de Genève, HES-SO pour leur soutien institutionnel et leur engagement.



Avec le soutien de



Le projet VieSA a été mené par l'Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD), en collaboration avec les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), la Haute école de santé Genève (HES-SO) et la Plateforme du réseau seniors Genève.

Avec le soutien de fondateurs, dont la Fondation Leenaards et la Loterie Romande.

Cette publication est mise à disposition selon les termes de la Licence CC BY-NC-SA 4.0 (Creative Commons Licences)

DOI: <https://doi.org/10.26039/g5f8-9n49>.

Cette publication est téléchargeable gratuitement sur:
<https://www.imad-ge.ch/vieillesse-en-sante/>

Citation recommandée:

Ashikali, E.M., Mastromauro, L., Périer, S., Tholomier, A., Graf, C., Ionita, I., Ludwig, C. & Busnel, C. (2024). Guide pour un Vieillesse en Santé: un parcours en 6 étapes. Version courte. Genève / Lancy: Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD).
<https://doi.org/10.26039/g5f8-9n49>



Ce document est rédigé en veillant à privilégier un langage inclusif et à utiliser des expressions dénuées de marqueurs de genre. A défaut, le masculin est utilisé comme forme générique.

.....
Toutes les références scientifiques et autres informations complémentaires peuvent être consultées dans la version détaillée de ce guide disponible sur:

<https://www.imad-ge.ch/vieillesse-en-sante/>

Table des matières

Glossaire	4
Avant-propos	10
Public cible et utilisation	12
Objectifs	12
Les 6 étapes	13
1 - Je définis ce qu'est la santé	14
2 - J'approfondis mes connaissances	15
Capacités locomotrices	16
Vitalité	18
Capacités cognitives	20
Capacités psychologiques	22
Capacités sensorielles	24
Capacités physiologiques	26
Liens sociaux	30
Environnement	32
Soutien aux proches-aidants	34
3 - J'évalue mes capacités	36
4 - Je fixe mon objectif	38
5 - Je m'oriente dans la proximité	40
6 - Je planifie mes actions	46
Conclusion	48
Références	49

Terme	Définition
Activité physique	Elle englobe tous les mouvements qui demandent une dépense d'énergie effectués pendant les loisirs, au travail, ou pour se déplacer.
Activités intergénérationnelles	Des activités qui mettent en lien les seniors et les jeunes. Elles favorisent la coopération, les interactions et les échanges entre les générations.
Appareil auditif	Un amplificateur de son qui a pour but de compenser une perte d'audition.
Arrêt de consommation de tabac	Activités/approches motivationnelles et/ou pharmacologiques guidées par des professionnels ou des programmes structurés.
Capacités cognitives	Les capacités cognitives sont l'ensemble des capacités du cerveau permettant à la personne de comprendre, d'interpréter et d'interagir avec le monde qui l'entoure.
Capacités locomotrices	Les capacités locomotrices désignent les capacités d'une personne à se déplacer d'un endroit à un autre, à participer à des loisirs et à faire de l'exercice physique, ainsi qu'à accomplir les tâches quotidiennes, que ce soit avec ou sans l'aide d'outils techniques.
Capacités physiologiques	Les capacités physiologiques sont les caractéristiques et les fonctions des organes du corps humain.

Terme	Définition
Capacités psychologiques	Les capacités psychologiques sont principalement associées aux fonctions émotionnelles d'une personne.
Capacités sensorielles	Ces capacités concernent la vue et l'ouïe. La capacité visuelle est la capacité de voir clairement les détails (forme, couleur), quel que soit la distance. La capacité auditive est la capacité de l'oreille à percevoir les sons avec précision.
Dépistage	Le dépistage est l'ensemble d'examens et de tests effectués au sein d'une population afin d'identifier un déficit ou une maladie.
Éducation nutritionnelle	Conseils et enseignements dispensés par des professionnels spécialisés dans le domaine (diététicien/médecin spécialiste en nutrition clinique), visant la sensibilisation et la modification volontaire de pratiques vers une alimentation saine et équilibrée.
Entraînement cognitif	Activité guidée par un professionnel expert visant la sollicitation et l'entraînement des fonctions cognitives telles que la mémoire et l'attention.
Environnement	L'environnement fait référence au lieu de vie d'une personne, quel que soit son contexte. C'est un point de repère, un espace de sécurité, de liberté et de contrôle.

Terme	Définition
Ergothérapie	Les interventions d'ergothérapie incluent l'accompagnement et le soutien dans l'apprentissage ou le réapprentissage des activités de la vie quotidienne, qu'il s'agisse des soins personnels ou des loisirs. Cela comprend également l'entraînement des capacités physiques, cognitives, émotionnelles et sociales nécessaires à ces activités.
Exercices aquatiques	Exercices réalisés dans une piscine ou un bassin d'immersion ciblant le développement de la force, de l'endurance, de la flexibilité des membres supérieurs et inférieurs.
Formation aux liens amicaux	Il s'agit de formations visant à encourager le développement d'amitiés, à améliorer les amitiés existantes, à la fixation d'objectifs et de limites en matière d'amitié, aux compétences sociales.
Groupes de soutien	Echanges et discussions entre pairs, animés ou pas par des spécialistes, permettant aux personnes concernées d'apprendre les unes des autres, de renforcer leurs compétences en matière de santé et d'autogestion, tout en bénéficiant d'un soutien psychologique.
Liens sociaux	Les liens sociaux sont l'ensemble des interactions quotidiennes avec la famille, les amis et les connaissances. Ces relations sociales peuvent favoriser la participation aux activités significatives, tout en diminuant la solitude et l'isolement social.

Terme	Définition
Médicaments psychotropes	Les médicaments psychotropes comprennent les somnifères (pour favoriser le sommeil), les anxiolytiques (pour réduire l'anxiété), les antidépresseurs (pour traiter la dépression), les sédatifs (pour calmer ou détendre), ainsi que les médicaments régulateurs de l'humeur (pour stabiliser les variations de l'humeur). La plupart sont disponibles sur ordonnance médicale uniquement.
Méditation	Pratique qui consiste à réfléchir, à penser, à se concentrer profondément sur un sujet ou une action par exemple.
Pleine conscience	Programmes structurés comprenant des pratiques de méditation et des exercices physiques tels que le yoga.
Proche-aidant	Le proche-aidant est quelqu'un de la famille ou de l'entourage qui aide une personne de manière non-professionnelle et informelle. Cette aide peut prendre différentes formes, comme donner des soins, offrir de la compagnie ou assurer la sécurité.
Régime (Dietary Approaches to stopping Hypertension) ou Régime DASH	Alimentation riche en fruits et légumes, en produits laitiers à faible teneur en matières grasses et pauvre en graisses saturées, en graisses alimentaires totales et en cholestérol.

Terme	Définition
Régime méditerranéen	Ce régime repose sur une grande consommation de nourriture d'origine végétale (fruits, légumes, noix et céréales) et d'huile d'olive, des rations modérées de poisson et de volaille, de faibles apports de produits laitiers (yaourts, fromages), de viande rouge, de sucre et une consommation modérée de vin.
Répit	Le répit vise à apporter un soutien temporaire ou régulier aux personnes malades, en situation de handicap ou de dépendance, dans le but de soutenir les proches-aideants dans l'aide qu'ils apportent et ainsi prévenir leur épuisement. Il existe diverses formes de répit, telles que les unités d'accueil temporaire et de répit, les foyers de jour, les services de répit à domicile, à l'extérieur du domicile, et même des options de répit en vacances. De plus, les services d'aide et de soins à domicile sont autant d'exemples des moyens par lesquels le répit peut être offert.
Stimulation cognitive	La stimulation cognitive est généralement pratiquée au sein d'un groupe. Elle est définie comme la participation à une série d'activités et de discussions visant à améliorer le fonctionnement cognitif et social général. Ces activités peuvent inclure des jeux de mots, des puzzles, de la musique, ainsi que des activités pratiques comme la cuisine ou le jardinage.

Terme	Définition
Suppléments nutritionnels	Les suppléments nutritionnels sont des aliments liquides, semi-solides, en poudre ou sous forme de pilules, qui contiennent une variété de nutriments essentiels. Ils sont utilisés pour soutenir les personnes souffrant de malnutrition ou à risque de malnutrition.
Tai chi	Activité qui implique un ensemble de mouvements lents et de postures physiques, associés à un état d'esprit méditatif et à une respiration contrôlée.
Vieillesse en santé	Le processus de développement et de maintien des aptitudes fonctionnelles qui permet aux personnes âgées de jouir d'un état de bien-être ^[10] .
Vitalité	La vitalité est la capacité de l'organisme humain à bien fonctionner physiquement et mentalement, même face aux défis quotidiens comme les blessures, les infections ou les chutes. Une alimentation variée et équilibrée joue un rôle essentiel pour maintenir la vitalité.
Yoga	Activité qui englobe des postures physiques, des techniques de respiration et des pratiques de méditation.

Le présent guide est issu du projet « VieSA » (Vieillesse en Santé)^[1] qui s'est déroulé entre novembre 2021 et novembre 2023. Le projet VieSA avait pour objectif d'évaluer la faisabilité de la mise en place d'un itinéraire¹ pour un vieillissement en santé intégré et coordonné dans le canton de Genève. S'inscrivant dans le cadre du vieillissement en santé de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), qui met en avant les principes des Soins Intégrés pour les Personnes Âgées (SIPA)^[2], le projet VieSA a été reconnu comme contribuant à la « Décennie du vieillissement en bonne santé » des Nations Unies^[3].

La retombée principale du projet était un guide informatif et contextualisé dans le canton de Genève, reliant les interventions, reconnues scientifiquement comme favorisant le vieillissement en santé chez les personnes de plus de 50 ans, aux activités et organismes du canton. L'expertise des acteurs de proximité (seniors, professionnels de la santé et du social, associations, communes genevoises) a été sollicitée tout au long du projet afin d'aboutir à une version coconstruite et consensuelle du guide pour une utilisation par le plus grand nombre.

Cette version courte du guide synthétise le contenu du guide détaillé, proposant de manière concise les informations scientifiques et les étapes clés de l'élaboration d'un parcours de vieillissement en santé. Elle a été créée à la suite des retours des parties prenantes et conçue pour que les personnes intéressées par le développement de ce parcours puissent le faire individuellement, sans l'accompagnement d'un professionnel si cela n'est pas souhaité. Elle est donc principalement destinée aux personnes de plus de 50 ans et aux proches-aidants.

.....
¹ Un itinéraire en santé représente un ensemble de méthodes et d'instruments conçus pour mettre les membres d'une équipe pluridisciplinaire (santé-social), y compris les lecteurs de ce guide et leurs proches, d'accord sur les tâches à accomplir pour un vieillissement en santé. Il englobe l'ensemble des actions, des ressources et des moyens mobilisables, tels que la motivation personnelle, les aides de proximité fournies par les bénévoles, les professionnels, ainsi que les proches, en vue d'atteindre les objectifs visés.

Toutes les informations et publications relatives au projet VieSA sont disponibles sur le site :



<https://www.imad-ge.ch/vieillesse-en-sante/>

Le guide proposé a pour but d'informer. Il est recommandé de consulter son médecin traitant pour toute question liée à sa santé personnelle ou avant de commencer un nouveau traitement.



Ce guide s'adresse:

aux seniors et aux proches-aidants

Son objectif est:

de transmettre de manière pratique les savoirs scientifiques sur le vieillissement en santé et de fournir des informations spécifiques pour les seniors vivant dans le canton de Genève, afin que vous puissiez construire votre propre parcours pour un vieillissement en santé.

Il propose:

6 étapes pour vous guider dans la construction de votre propre parcours, visant la définition d'objectifs personnels et d'actions à mettre en place pour y parvenir.

- 1** La première étape encourage à réfléchir à votre propre vision de la santé et du vieillissement en santé.
- 2** La deuxième étape propose une lecture autour des domaines importants pour le vieillissement en santé. Cette lecture comporte les activités scientifiquement reconnues comme renforçant ces domaines, ainsi que les recommandations internationales et des astuces pour le quotidien. Le but est de vous informer sur les connaissances scientifiques, afin que vous puissiez faire des choix éclairés pour votre santé.
- 3** La troisième étape permet une évaluation de vos capacités et vos ressources en vue de renforcer votre santé.
- 4** La quatrième étape concerne le choix d'un domaine de santé sur lequel agir, le choix d'un objectif personnel précis, les actions à mettre en place, ainsi que les éventuels besoins pour débiter les actions identifiées.
- 5** La cinquième étape propose une orientation dans le canton de Genève vers les principaux organismes dédiés aux personnes de plus de 50 ans pour vous informer, vous faire conseiller et accompagner, selon votre objectif individuel.
- 6** La sixième et dernière étape propose d'établir un plan d'action précis pour mettre en œuvre votre projet de vieillissement en santé.

1 - Je définis ce qu'est la santé

14 | 15

Les questions suivantes visent à mener une réflexion sur ce qu'est la santé et faire un premier état des lieux de sa propre interprétation du vieillissement en santé.

Que signifie pour moi « être en santé » ?

Que signifie pour moi « vieillir en santé » ?

Actuellement comment j'évalue globalement ma santé ?



Mauvaise

Excellente

Selon moi, quelles sont les ressources et les capacités à mobiliser pour renforcer, optimiser ou maintenir ma santé ?

2 - J'approfondis mes connaissances

Chacun de nous a des compétences uniques qui peuvent être renforcées pour favoriser un vieillissement en santé^[IV]. Cela englobe des capacités physiques et mentales, ainsi que des ressources externes qui jouent un rôle clé pour le vieillissement en santé.

Il est bien établi scientifiquement et connu par le grand public que certains comportements favorisent la santé, comme l'activité physique et une alimentation saine. En effet, ces comportements peuvent avoir des impacts positifs sur plusieurs capacités. Plus précisément :

Capacités locomotrices	La mobilité	p. 7
Vitalité	L'alimentation	p. 8
Capacités cognitives	Les fonctions mentales	p. 9
Capacités psychologiques	Le moral, l'humeur	p. 10
Capacités sensorielles	La vision et l'audition	p. 11
Capacités physiologiques	Le fonctionnement des organes	p. 12
Liens sociaux	Le contact avec d'autres personnes	p. 14
Environnement	Le lieu de vie	p. 15
Soutien aux proches-aidants	Les proches-aidants	p. 16

Les pages suivantes présentent les activités soutenues par les recherches scientifiques comme efficaces ou prometteuses pour le maintien ou le renforcement de ces capacités/ressources^[V]. Elles contiennent aussi des recommandations de grandes institutions de santé et des astuces pour le quotidien.

**Adaptez ces indications et recommandations générales selon votre situation et vos besoins.
Consultez des professionnels pour un suivi personnalisé.**

Les capacités locomotrices concernent la mobilité d'une personne : la façon dont elle peut bouger et se déplacer. Elles permettent d'être plus indépendant et de participer plus facilement aux différentes activités quotidiennes.

Quelles activités spécifiques ?

- ✓ **Tout type d'exercice physique, y inclus yoga, tai chi, danse, exercices aquatiques**
- ✓ **Exercice travaillant : équilibre, démarche, force musculaire, souplesse, résistance, mobilisation des articulations et supervisés par un professionnel**
- ✓ **Activités intergénérationnelles, musique et chant**
- ✓ **Suppléments nutritionnels et révision des médicaments sous prescription ou supervision du médecin traitant**
- ✓ **Aménagements du logement**

Recommandations spécifiques

- Pratiquer régulièrement : 150 minutes d'activité physique modérée par semaine ou 75 minutes d'activité soutenue
- Fractionner l'exercice : par périodes de 10 minutes tout au long de la journée et augmenter progressivement l'activité
- Varier les activités : endurance, musculation, équilibre et souplesse et éviter la sédentarité
- Si votre mobilité est réduite, pratiquer une activité adaptée, 3 fois par semaine pour l'équilibre
- Rester actif selon ses propres capacités et son état de santé



Astuces

AJOUTER DU MOUVEMENT À VOS JOURNÉES!

Eviter de rester assis plus de 45 minutes, en se levant pendant les pauses publicitaires quand vous regardez la télévision ou en prenant les escaliers à la place de l'ascenseur, par exemple.

Commencer doucement la pratique d'une activité physique et augmenter l'intensité progressivement.

Chercher une activité qui convient et, surtout, qui donne du plaisir.

La vitalité signifie que notre corps et notre cerveau fonctionnent bien, même quand on fait face à des défis comme des blessures, des infections ou des chutes. Consommer une variété d'aliments équilibrés joue un rôle clé pour maintenir cette vitalité. Cela aide à rester mobile, mentalement en forme, renforce l'immunité et les os, tout en réduisant les risques de problèmes comme la tension élevée, le diabète, les maladies cardiaques et certains cancers.

Quelles activités spécifiques ?

- ✓ Repas équilibrés et variés préparés par des services spécialisés
- ✓ Suppléments nutritionnels sous prescription du médecin traitant
- ✓ Éducation nutritionnelle

Recommandations spécifiques

- Varier l'alimentation avec des fruits, des légumes, des céréales complètes et des légumineuses
- Manger au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour
- Inclure des protéines à chaque repas (lait, fromage, yogourt, œufs, viande, pois chiches, lentilles, haricots, tofu, houmous)
- Limiter les aliments riches en sucre, sel et graisses
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (eau pure, infusions aux fruits/plantes non sucrées)
- Limiter l'alcool



Astuces

PARTAGER DES MOMENTS SAVOUREUX!

Savourer les repas et favoriser la convivialité.

Préférer les épices au sel et diversifier les boissons.

Bouger pour stimuler l'appétit et améliorer la digestion, ou pour perdre du poids.

Consulter régulièrement le dentiste, même avec des prothèses dentaires.

Être attentif aux changements d'appétit ou de la modification des goûts liés à la prise de certains médicaments et en discuter avec le médecin traitant.

Les capacités cognitives sont celles qui nous aident à rester attentifs, à nous orienter, à percevoir et à interagir avec le monde qui nous entoure, ainsi qu'à communiquer et à nous exprimer. Elles sont également nécessaires pour se souvenir des événements de la vie, apprendre et accumuler des connaissances, résoudre des problèmes et prendre des décisions. Pratiquer des activités intellectuelles et physiques régulières, maintenir les contacts sociaux et avoir une alimentation équilibrée, peut contribuer à préserver ces capacités importantes pour rester autonome.

Quelles activités spécifiques ?

- ✓ Stimulation cognitive et entraînement cognitif (conduits par des professionnels, incluant une participation à une série d'activités, comme les mots croisés, puzzles, sudoku)
- ✓ Tout type d'exercice physique, y inclus exercices aquatiques et danse
- ✓ Activités intergénérationnelles
- ✓ Musique et pratique d'un instrument
- ✓ Méditation et pleine conscience

Recommandations spécifiques

- Pratiquer des activités ludiques, intellectuellement stimulantes individuellement ou en groupe
- Contrôler périodiquement et traiter la tension
- En cas de perte de l'audition, consulter un spécialiste et utiliser les prothèses auditives
- Limiter, voire arrêter, la consommation d'alcool et de tabac
- Adopter alimentation saine et équilibrée, privilégiant un régime méditerranéen*
- Se maintenir en forme, pratiquer une activité physique régulière*



ENTREtenir LA CURIOSITÉ ET L'ENVIE D'APPRENDRE !

Pratiquer des activités ludiques et stimulantes (lecture, mots croisés, sudoku, dessin, écriture) aller au théâtre, visiter des musées, participer à des conférences ou suivre des cours, en privilégiant l'interaction et le partage et en ayant des contacts familiaux et amicaux fréquents.

Écouter de la musique ou jouer d'un instrument.

Bien dormir et respecter les recommandations concernant certains médicaments, notamment les somnifères.

*L'activité physique et l'alimentation ont un rôle indirect sur la cognition

Les capacités psychologiques sont surtout liées aux émotions, c'est-à-dire aux aspects mentaux associés aux sentiments et aux émotions. Le bien-être émotionnel est un élément essentiel de la santé. Il influence notre façon de réagir au stress, notre efficacité et notre aptitude à gérer la vie de tous les jours. Une santé mentale se traduit par des émotions positives, des relations sociales et une confiance en soi.

Quelles activités spécifiques ?

- ✓ Thérapies conduites par un psychologue et musicothérapie
- ✓ Tout type d'exercice physique, y inclus exercices aquatiques et tai chi
- ✓ Activités intergénérationnelles, musique et chant
- ✓ Pleine conscience
- ✓ Formation continue et apprentissage

Recommandations spécifiques

- Pratiquer une activité physique régulière
- Participer aux activités sociales
- Apprendre de nouvelles choses et s'engager dans des activités créatives
- Maintenir des liens avec son entourage
- Préparer le passage à la retraite en anticipant les changements et en planifiant des activités enrichissantes
- Demander de l'aide ou du soutien si nécessaire
- Travailler vers l'acceptation des changements et de soi-même en communiquant avec ses proches ou un professionnel



Astuces

**CULTIVER DES ÉMOTIONS POSITIVES,
DE BONNES RELATIONS SOCIALES!**

Se promener dans la nature.

Passer du temps en compagnie d'un animal.

Rester en contact avec ses proches.

S'efforcer de faire quelque chose tous les jours.

Écouter de la musique.

Partager toutes préoccupations avec les proches ou un professionnel.

Capacités sensorielles

Les capacités sensorielles concernent la vue et l'ouïe. La capacité visuelle est la capacité de voir clairement les détails (forme, couleur), quelle que soit la distance. La capacité auditive est la capacité de l'oreille à percevoir les sons avec précision. La vision permet aux personnes d'être mobiles et d'interagir en toute sécurité avec l'environnement. Elle permet aussi de maintenir le contact social, l'indépendance, y compris l'aptitude à la conduite automobile. L'ouïe aide les personnes à communiquer et à comprendre les échanges, à conserver leur autonomie et à maintenir la santé mentale et les fonctions cognitives.

Quelles activités spécifiques ?

- ✓ **Évaluation de déficits et/ou d'affections visuels ou auditifs et fourniture de soins (vision) ou d'appareils auditifs (ouïe)**

Recommandations spécifiques

- A partir de 65 ans, consulter un ophtalmologue tous les deux ans
- Se faire dépister en cas de difficultés d'audition, consulter un professionnel pour les appareils auditifs si nécessaire
- Protéger ses yeux et ses oreilles (du soleil et des bruits forts)
- Avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes*
- Eviter la consommation de tabac et d'alcool*



Astuces

CONSULTER UN MÉDECIN EN CAS DE BAISSÉ DE CAPACITÉS!

Faire des pauses dans l'utilisation des écrans (ordinateur, tablette, autre), protéger les yeux contre le soleil à l'extérieur.

Harmoniser l'éclairage sans écarts importants entre la luminosité des écrans et celle de la pièce.

Protéger les oreilles en utilisant des bouchons auriculaires dans un environnement bruyant.

Faire des pauses auditives en cas d'écoute de musique prolongée ou dans des environnements très bruyants.

*La consommation de tabac et d'alcool abîme les vaisseaux et par voie de conséquence, les organes. Une alimentation équilibrée joue un rôle indirect sur les capacités sensorielles, mais de manière indirecte.

La santé va au-delà de l'absence de maladie ou de handicap. Elle représente un état global de bien-être physique, mental et social. Différents facteurs, qu'ils soient comportementaux, environnementaux ou génétiques, peuvent influencer la santé et perturber son équilibre. Les capacités physiologiques, c'est-à-dire les caractéristiques et les fonctions des organes du corps humain, peuvent agir sur certains de ces facteurs pour protéger ou améliorer la santé. Bien que ces capacités ne soient pas infinies, il est possible de les préserver et de les entretenir par une bonne hygiène de vie.

Quelles activités ?

- ✓ **Tout type d'exercice physique, y inclus tai chi, danse, exercice travaillant l'équilibre, la démarche, la force musculaire, la souplesse, la résistance et la mobilisation des articulations**
- ✓ **Alimentation équilibrée type régime méditerranéen ou DASH**
- ✓ **Limitation de la consommation d'alcool et arrêt de la consommation de tabac**
- ✓ **Dépistage des cancers et des facteurs de risque cardiovasculaires**
- ✓ **Vaccinations**

Recommandations

- Pratiquer une activité physique régulière et suivre une alimentation équilibrée et variée
- En cas de tabagisme actif, évaluer la possibilité d'arrêter
- Estimer régulièrement la consommation d'alcool. Maximum 1 verre par jour et 5 verres par semaine pour une femme et 2 verres par jour et 10 verres par semaine pour un homme, avec une pause de 2 jours par semaine

- Evaluer le risque cardiovasculaire avec votre médecin traitant (tension élevée ou taux de cholestérol élevé)
- Discuter avec votre médecin des dépistages réguliers du cancer du côlon, du col utérin, du sein ou de la prostate, et du poumon chez les personnes à risque
- A partir de 65 ans, faire un dépistage de l'ostéoporose
- Suivre les recommandations en matière de vaccination (grippe et COVID-19, zona et pneumocoque)
- Préserver les dents et la bouche par des soins quotidiens et un suivi régulier par un dentiste

Sexualité, incontinence urinaire, sommeil: parlons-en

Vieillir en santé c'est aussi rester épanoui dans **sa sexualité**. Cependant, des problèmes comme des douleurs, des difficultés respiratoires, des troubles musculaires et osseux, des médicaments ou la dépression peuvent influencer la sexualité en provoquant des soucis tels que des problèmes d'érection, de la sécheresse vaginale ou une baisse de la libido. Prévenir les maladies chroniques reste le meilleur moyen de préserver une vie sexuelle. Parlez-en avec votre partenaire et/ou votre médecin.

Les problèmes **d'incontinence urinaire** peuvent affecter la vie quotidienne et les interactions sociales, même s'il est souvent gênant d'en discuter.

Avec l'âge, **les troubles du sommeil** sont fréquents chez les personnes âgées, mais il est possible de maintenir un bon sommeil sans recourir aux somnifères. Des méthodes simples comme l'entraînement des muscles du bas du ventre et le fait de rythmer le passage aux toilettes durant la journée peuvent aider.

Il est possible d'améliorer **le sommeil** en suivant des règles simples: réduire la consommation de café et d'alcool, faire de l'exercice pendant la journée, ajuster la chambre en termes de température, de bruit et de luminosité, et limiter l'utilisation d'écrans le soir. Dans certaines situations, il peut être important de rechercher des signes d'apnée du sommeil. Il faut savoir que les somnifères peuvent créer une dépendance et devenir moins efficaces à long terme.



Astuces

SUIVRE UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE POUR PRÉSERVER SES CAPACITÉS!

S'interroger sur les recommandations précédemment mentionnées et en discuter avec un médecin pour mieux les comprendre.

S'exposer à la lumière naturelle.

Suivre le traitement prescrit et discuter régulièrement avec votre médecin sur les médicaments consommés.

Maintenir un rythme de vie régulier pour mieux dormir.

Maintenir une vie sexuelle épanouie.

Oser parler avec votre médecin traitant des sujets qui peuvent être difficiles à aborder, comme la sexualité ou l'incontinence urinaire, des solutions existent!

Maintenir des relations avec la famille, les amis et les connaissances est essentiel pour bien vieillir en santé. Ces liens nous empêchent de nous sentir seuls et isolés, ce qui peut arriver quand on traverse des périodes difficiles en vieillissant. La solitude et l'isolement peuvent affecter notre santé physique et mentale.

Quelles activités ?

- ✓ Activités intergénérationnelles et bénévolat
- ✓ Musique et chant, arts et bricolage
- ✓ Groupes de soutien et d'entraide
- ✓ Thérapies conduites par un psychologue et pleine conscience
- ✓ Tout type d'activité physique
- ✓ Formation aux technologies de l'information/communication (ex. internet, smartphone), encourageant les liens amicaux

Recommandations spécifiques

- S'engager dans des activités sociales, ce qui favorise la santé globale
- Participer à la vie locale, ce qui contribue à la lutte contre l'isolement social
- Maintenir des liens sociaux avec la famille et les amis, même à distance
- Favoriser les activités de proximité pour permettre de maintenir une bonne qualité de vie



Astuces

GARDER LES CONTACTS AVEC LA FAMILLE ET L'ENTOURAGE !

Inviter ou rendre visite aux amis.

Faire ce que l'on aime en bonne compagnie.

Sortir régulièrement pour prendre de l'air, bouger, se promener dans la nature ou dans son quartier.

S'impliquer dans des activités culturelles, sociales ou associatives.

Se familiariser avec les outils informatiques et de communication.

Partager avec l'entourage, les amis le sentiment de solitude et demander de l'aide si nécessaire.

L'environnement² d'une personne est son lieu de vie, un espace qui lui offre sécurité, liberté et contrôle. Cet aspect est important car la plupart d'entre nous souhaite rester à domicile le plus longtemps possible. Parfois, des ajustements dans le logement sont nécessaires pour répondre à nos besoins personnels et pour le rendre confortable et sécurisé.

Quelles activités ?

- ✓ **Consultations et suivi par professionnels pour des modifications et aménagements du logement**

Recommandations spécifiques

- Réfléchir à des aménagements possibles et anticiper d'éventuelles difficultés de mobilité permet de rester chez soi le plus longtemps possible, de gagner en confort, en bien-être et en sécurité

.....
² L'environnement distal (accès aux services, aménagement urbain) est aussi important pour le vieillissement en santé car il influence le pouvoir de s'engager à des différentes activités. Cet aspect de l'environnement est dehors du cadre de ce guide, mais des informations peuvent être consultées à la page: https://architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle



Astuces

CHEZ SOI, EN TOUTE SÉCURITÉ ET SÉRÉNITÉ!

Assurer un éclairage adapté dans tous les espaces de vie pour éviter les accidents.

Éviter les obstacles tels que seuils de portes, meubles instables, tapis non fixés, et rallonges électriques au sol.

Utiliser les mains courantes dans les escaliers et ajouter des bandelettes antidérapantes sur les marches.

Adapter et sécuriser la salle de bain avec un siège de douche et des poignées. Installer des barres d'appui dans la douche ou les toilettes pour faciliter les déplacements.

Réorganiser les armoires pour avoir les objets utiles à portée de main.

Solliciter l'aide d'un ergothérapeute pour identifier les besoins et les adaptations spécifiques au domicile.

En cas de difficultés à rester chez soi, envisager un déménagement dans un logement plus adapté (p.ex. immeuble avec encadrement pour personnes âgées).

Le proche-aidant est quelqu'un de la famille ou de l'entourage qui aide une personne de manière non-professionnelle et informelle. Cette aide peut prendre différentes formes, comme donner des soins, offrir de la compagnie ou assurer la sécurité. Il est important de promouvoir et de renforcer le plus tôt possible la santé des proches-aidants à travers des activités diverses.

Quelles activités ?

- ✓ **Groupes de soutien en présentiel ou en ligne**
- ✓ **Formation pour les proches-aidants**
- ✓ **Thérapies conduites par un psychologue**
- ✓ **Répit**

Recommandations spécifiques

- Ne pas mettre sa propre vie de côté, s'accorder du temps, continuer à avoir des activités pour soi
- Participer dans des activités socio-culturelles, éducatives, ludiques, car elles renforcent la santé dans sa globalité
- Maintenir les liens sociaux, relationnels avec la famille et les amis, même à distance
- Être à l'écoute de sa propre santé et demander de l'aide en cas de besoin



Astuces

PRENDRE SOIN DES RELATIONS ET S'ACCORDER DES MOMENTS AGRÉABLES!

Garder le contact avec l'entourage, la famille et les amis.

S'accorder du temps libre pour les activités et les loisirs.

Se familiariser avec les outils informatiques pour trouver des conseils pratiques.

Écouter ses besoins et rester à l'écoute de sa propre santé.

Demander de l'aide si le soutien devient difficile à poursuivre car des services de soutien aux proches-aidants existent.

Capacités locomotrices	Ai-je des difficultés pour me lever d'une chaise sans appui ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je des difficultés à marcher ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je des troubles de l'équilibre ou ai-je chuté au cours des 6 derniers mois ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Vitalité	Ai-je involontairement perdu 3 kg au cours des trois derniers mois ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je perdu l'appétit ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Capacités cognitives	Ai-je des problèmes de mémoire, par exemple ne pas savoir quel jour on est ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je des problèmes d'orientation, par exemple ne pas savoir où je me trouve ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Capacités psychologiques	Au cours des deux dernières semaines, ai-je ressenti un sentiment de dépression ou de désespoir ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Au cours des deux dernières semaines, ai-je perdu l'intérêt ou le plaisir à faire des choses ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Capacités sensorielles	Ai-je des difficultés pour voir de loin ou pour lire ? (avec mes lunettes)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je du mal à suivre les conversations dans des environnements bruyants ? (avec mes appareils auditifs)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Capacités physiologiques	Est-ce que je connais les vaccinations les plus importantes à effectuer avec l'avancée en âge ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Est-ce que je connais les dépistages et contrôles médicaux importants à effectuer régulièrement ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Liens sociaux	Est-ce que je me sens seul ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Environnement	Mon domicile présente-t-il des obstacles en termes d'éclairage, d'accessibilité au niveau de la salle de bains, des escaliers... ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je des difficultés à me déplacer à l'extérieur de mon domicile en raison d'obstacles tels que l'absence d'ascenseur ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
<hr/>		
Soutien aux proches-aidants	Ai-je un rôle d'aidant auprès d'un proche ? (apport de soins, de l'aide, du soutien émotionnel à une personne de mon entourage ayant des incapacités temporaires ou permanentes)	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Est-ce que ce rôle a un impact négatif sur ma vie ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
	Ai-je le ressenti de ne pas avoir du soutien dans ce rôle de proche-aidant ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Après vous être informé sur les domaines de santé et avoir évalué vos capacités, il est proposé d'identifier le domaine prioritaire sur lequel agir en premier. Cela demande également d'explorer les aspects pratiques concernant le type d'action à entreprendre et les potentiels besoins pour mettre cette action en place.

Quel est pour moi le domaine de santé sur lequel j'aimerais agir en premier?

Par rapport à ce domaine de santé, quel est mon objectif spécifique? Qu'est-ce que je vise?

Pour maintenir ou renforcer la capacité que j'ai noté comme importante, quelles actions pourrais-je mettre en place?

Modifier des comportements ou des habitudes à risque pour ma santé oui
 non

Renforcer une activité que je pratique déjà oui
 non

Commencer une nouvelle activité oui
 non

Modifier mon lieu de vie ou en chercher un autre plus adapté oui
 non

Reprendre contact avec ma famille, mes amis, ou faire des nouvelles connaissances oui
 non

Consulter ou discuter avec un professionnel de la santé ou du social oui
 non

Pour débiter la/les actions notées ci-dessus, quels seraient mes besoins?

Des détails sur les ressources et les activités disponibles près de chez moi oui
 non

De l'aide pratique, administrative, sociale ou financière oui
 non

Des informations liées au domicile oui
 non

Du répit, du soutien en tant que proche-aidant oui
 non

De l'accompagnement par un expert oui
 non

Du soutien d'un proche ou d'un bénévole oui
 non

Il est proposé à cette étape de trouver des informations et des adresses utiles pour mettre en place des actions concrètes pour atteindre l'objectif de santé souhaité.

Les orientations proposées ne sont pas exhaustives, mais souhaitent être représentatives des organismes existants dans le canton de Genève. Pour ce faire, des informations et des adresses utiles sont proposées dirigeant vers les grands points de ressources.

Des ressources et des activités disponibles près de chez moi

Le premier point de contact est la **commune**. Les communes genevoises et/ou les clubs dédiés aux seniors résidants proposent des activités et des opportunités à faire de nouvelles connaissances.

Trouvez le site web de votre commune:
<https://geneve-communes.ch/>

Consultez la liste des clubs pour seniors:
<https://lafede.ch> | tél: 022 301 68 94

En plus de votre commune, il existe des associations et des structures ouvertes à tous les seniors genevois, offrant un grand nombre d'activités (physiques, socioculturelles, éducatives)

Deux ressources sont notables pour les informations proposées et/ou leurs listes de diverses structures, permettant de s'informer et s'orienter dans le canton de Genève.

La Ville de Genève propose sur son site internet: www.seniors-geneve.ch le « Guide des seniors: Vivre à Genève en tant que senior et/ou retraité-e ». Ce guide très complet regroupe toutes les informations pratiques pour vivre à Genève en tant que senior. Les thématiques incluent, parmi d'autres:

- **Loisirs** (événements, activités socioculturelles, vacances)
- **Se rendre utile** (opportunités de bénévolat, de partage des savoirs/expériences)
- **Santé** (nutrition, exercice physique, mémoire, maladies liées à l'âge, gériatrie, soins infirmiers à domicile, logement adapté)
- **Sécurité** (adaptation du logement, soutien professionnel, prévention de vols)
- **Aide** (administrative, financière, juridique, sociale, aide et soins à domicile, blanchisserie, course et commissions, information sociale, intégration, maltraitance)

Ces informations sont aussi disponibles sur l'application mobile « Genève en poche » que vous pouvez télécharger sur votre smartphone.

L'Hospice général propose un annuaire couvrant différents sujets qui peuvent intéresser les seniors genevois.

Les domaines principaux concernant les seniors sont:

- **Aide et maintien à domicile**
- **Assurances sociales**
- **Etablissements pour personnes âgées**
- **Information - appui**
- **Loisirs - voyages - vacances**

Vous pouvez consulter ces adresses utiles au site web:
<https://shorturl.at/aoJ27>

De l'aide pratique, administrative, sociale ou financière

Les **communes genevoises** offrent ce type de soutien et il existe aussi des structures ou services spécifiquement dédiés à ces sujets.

Les **Transports publics genevois (TPG)** proposent un service d'accompagnement gratuit, disponible du lundi au vendredi de 7h à 19h. Réservation 48h à l'avance au 022 328 11 11. Il existe aussi des services de transport en voiture pour personnes à mobilité réduite, comme le service Transport de **la Croix-Rouge genevoise**: <https://www.croix-rouge-ge.ch/activites/personnes-agees/transports-croix-rouge>.

Le **Bureau d'information sociale (BIS)** propose des informations pratiques liées à l'aide sociale: <https://www.info-sociale.ch/>

Du soutien financier complémentaire à l'Assurance Vieillesse et Survivants (AVS) peut être demandé auprès du **Service des prestations complémentaires (SPC)**: <https://www.ge.ch/organisation/service-prestations-complementaires>

Pro Senectute Genève offre une consultation individuelle aux seniors sur toute question concernant les finances, le logement, un soutien administratif, droit et santé: <https://ge.prosenectute.ch/fr.html>

AVIVO Genève a un Office social spécialisé dans les questions liées à la retraite: <https://avivo.ch/office-social/>

La **Fondation Appuis Aux Aînés** accorde des aides financières ponctuelles personnalisées et des conseils: <https://appuis-aines.ch/>

Des informations liées au domicile (aménagement/possibilités de lieux de vie)

Pour entreprendre des modifications dans le domicile afin de le rendre plus adapté, ne pas hésiter à en discuter avec le médecin traitant. Il pourra vous orienter vers un professionnel spécialisé dans le domaine.

Le **service d'Ergothérapie de IMAD** évalue les capacités de la personne en relation avec son environnement physique et social et offre des propositions d'aménagement de l'environnement pour supprimer ou contourner les obstacles: <https://www.imad-ge.ch/prestations/ergotherapie/>

L'Etat de Genève fournit toute l'information concernant les **immeubles avec encadrement pour personnes âgées (IEPA)**, structures dites intermédiaires dont les logements sont adaptés pour favoriser le confort et la sécurité des locataires: <https://www.ge.ch/reseau-soins-genevois-maintien-domicile-accompagnement-proches-aidants/immeubles-avec-encadrement-personnes-agees-iepa>

Le canton de Genève dispose aujourd'hui de **54 EMS**, répertoriées sur le site de l'Etat de Genève: <https://www.ge.ch/etablisements-medico-sociaux-ems>

La brochure « Habitat(s) Seniors – Typologie des logements adaptés dans le canton de Genève » de la **Plateforme du réseau seniors Genève** présente les différents types de logement pour seniors, afin d'orienter vers un choix adapté aux souhaits et besoins personnels: <https://shorturl.at/gtKT0>

Du répit, du soutien en tant que proche-aidant

Le site internet «**GE suis proche-aidant**» rassemble des informations utiles pour les proches-aidants, notamment sur le soutien financier et l'aide administrative, les formations, les possibilités de répit, les espaces de parole et une ligne téléphonique dédiée:

ligne Proch'info 058 317 7000

www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant

Pour des informations sur les **Unités d'Accueil Temporaire de Répit (UATR)**, voir le site:

<https://www.imad-ge.ch/prestations/unite-daccueil-temporaire-de-repit-uatr/>

De l'accompagnement par un expert de la santé

Le médecin traitant reste le premier point de contact pour toute question liée à la santé ou besoin de référence vers un professionnel spécialisé.

Les pharmacies, actrices de proximité, peuvent également orienter sur différents points concernant la santé, voire le social.

Pour concrétiser ses intentions liées à son propre vieillissement en santé, il est proposé de synthétiser les 5 premières étapes et en définir un plan d'action.

Résumé de décisions prises dans les étapes précédentes

1. *La capacité que j'ai choisi de maintenir ou de renforcer est:*

2. *Mon objectif spécifique est:*

3. *L'action que je pourrais mettre en place pour renforcer cette capacité est:*

4. *Mes besoins pour mettre en place cette action sont:*

Aspects pratiques: Comment y arriver?

Comment mettre en place cette action concrètement? De quoi ai-je besoin? (P.ex. contacter une association/un spécialiste; prévoir le transport)

Quand puis-je mettre cette action en place et à quelle fréquence?

Comment puis-je mesurer le progrès par rapport à mon objectif?

Quand est-ce que je me vois atteindre mon objectif?

En mettant en avant la valeur personnelle du vieillissement en santé et en respectant les aspirations différentes et uniques de chacun, les étapes proposées dans ce guide visent à accompagner la personne dans l'identification et l'établissement d'un objectif personnel de santé. Ces étapes peuvent être reprises à tout moment, de manière itérative avec des objectifs différents à chaque reprise. En définissant ce qui est important pour son propre vieillissement en santé, ainsi que les besoins pour prendre des actions soutenant l'avancée en âge, il est possible de fixer des objectifs qui sont aussi spécifiques, mesurables et atteignables que possible.

Le canton de Genève dispose d'une riche offre d'activités et de soutien proposés en proximité par les communes et différents organismes dédiés aux seniors. Le programme d'activités est variable, mis à jour régulièrement et souvent changeant en fonction de la saison. La meilleure manière de s'orienter est à travers sa commune comme premier point de contact ou d'en discuter avec son médecin traitant en cas de problèmes de santé existants.

Ce guide souhaite compléter les recommandations internationales et locales avec l'intention d'accompagner tout un chacun dans son parcours de santé, en fournissant des connaissances scientifiques pour agir sur le vieillissement en santé de manière informée. Il est espéré qu'en suivant les étapes proposées du guide, le lecteur a pu initier une réflexion autour de sa santé et développer son propre parcours pour un vieillissement en santé.

- I. Perivier S, De Bom N, Ashikali EM, Ionita I, Mastromauro L, Tholomier A, et al. Vieillir en santé à Genève: l'approche novatrice du projet VieSA. *Revue Médicale Suisse*. 2023;19(848):2035-2040 <https://doi.org/10.53738/REVMED.2023.19.848.2035>.
- II. Organisation Mondiale de la Santé. Manuel- Conseils sur l'évaluation et les filières axées sur la personne dans les soins de santé primaire. Brazzaville: Bureau régional de l'Afrique; 2019.
- III. United Nations Decade of Healthy Ageing. Vieillesse en Santé (VieSA). Reports from the field [https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillesse-en-sant%C3%A9-\(viesa\);2023](https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillesse-en-sant%C3%A9-(viesa);2023).
- IV. World Health Organization. Integrated Care for Older People. Guidelines on Community-Level Interventions. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550109>.
- V. Ashikali E-M, Ludwig C, Mastromauro L, Périvier S, Tholomier A, Ionita I, et al. Intrinsic Capacities, Functional Ability, Physiological Systems, and Caregiver Support: A Targeted Synthesis of Effective Interventions and International Recommendations for Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(5):4382 <https://doi.org/10.3390/ijerph20054382>.

Publié par
l'institution genevoise de maintien à domicile (IMAD)

Direction des opérations
Unité recherche et développement

Graphisme
tilt - communication visuelle

Impression
Atar Roto Presse SA,
Genève

IMAD
imad-ge.ch
Copyright:
©2024 IMAD, Gand-Lancy.