

MATÉRIEL DE FORMATION POUR LES SENIORS

PROJET HEALTHY LONELINESS

2020-1-ES01-KA204-083167

JUILLET 2022



INTRODUCTION

Le document actuel a été élaboré dans le cadre du projet Erasmus+ Healthy Loneliness. Il vise à présenter les supports de formation dédiés aux seniors pour lutter contre le sentiment de solitude et à donner quelques conseils pour être socialement actif.

Il décrira d'abord le phénomène de solitude rencontré dans nos sociétés actuelles et notamment dans les villes des partenaires impliqués dans le projet (Valence, Paris, Lodz et Coimbra), suivi d'une partie consacrée au retour d'expérience direct des seniors face à cette situation. Ensuite, des conseils et des solutions concrètes seront proposés pour maintenir une vie sociale et active. Enfin, des contacts utiles seront répertoriés dans chaque ville afin d'orienter et d'accompagner les seniors dans leur quotidien.

LE CONTENU

- Situation générale de solitude
- Sentiments, attentes et peurs quand l'on vit seul
- Mettre en place une routine et maintenir une participation sociale dans la communauté
- Utilisation des outils TIC
- Avoir un mode de vie sain
- Contacts utiles



SITUATION GENERALE DE SOLITUDE

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la solitude non désirée est l'un des plus grands risques de détérioration de la santé et un facteur déterminant qui favorise l'entrée des personnes âgées dans des situations de dépendance.

Réfléchissons maintenant quel est le sentiment de solitude pour vous ? Comment pouvez-vous décrire ce sentiment ?

Le fait de vivre seul dans la vieillesse a été considéré par de nombreux chercheurs comme l'un des principaux facteurs de risque de solitude. Cependant, être seul, vivre seul ou être socialement isolé n'est pas la même chose que le sentiment de solitude. C'est quelque chose de très subjectif et ne peut être appliqué/ressenti que par la personne elle-même. L'importance de la solitude pour le bien-être individuel et la cohésion sociale ne doit pas être sous-estimée. Le risque de mortalité lié à la solitude est comparable à celui de l'obésité et du tabagisme. La solitude persistante est en outre associée à des comportements malsains, des problèmes mentaux et de mauvaises performances cognitives. Les personnes seules rapportent également des jugements plus pessimistes et se sentent plus tristes.

La solitude peut être mesurée directement, en interrogeant les gens sur leurs sentiments subjectifs de solitude. Les mesures indirectes sondent des déterminants spécifiques de la solitude tels que la fréquence des rencontres avec des amis ou le fait d'avoir quelqu'un à qui parler de sujets intimes.

Les effets de la propagation des récentes pandémies de COVID-19 et le manque de connaissances sur la façon de gérer la maladie ont contraint les gouvernements à imposer des restrictions de mobilité à la population générale, y compris de fortes fermetures et confinements. Ces mesures génèrent un grand débat international et chaque pays les adopte différemment (conduisant à des résultats et des situations différents). Plusieurs études basées sur des enquêtes et des analyses démographiques concluent qu'il y aura une augmentation des problèmes de santé mentale en tant que répercussion de la pandémie actuelle, ce qui peut être particulièrement important pour les personnes âgées atteintes de multimorbidité.

Saviez-vous qu'en Europe, 30 millions d'adultes se sentent fréquemment seuls ?

Country	Pre-pandemic, 2016	COVID-19, April - July 2020	Difference
Austria	12.1	20.4	8.3
Belgium	16.0	25.0	9.0
Bulgaria	12.2	28.0	15.8
Croatia	10.9	20.7	9.8
Cyprus	12.9	24.9	12.0
Czechia	11.2	18.7	7.5
Denmark	4.6	16.9	12.3
Estonia	7.0	22.2	15.2
Finland	6.3	20.4	14.1
France	14.2	31.6	17.4
Germany	8.8	24.5	15.7
Greece	20.8	29.3	8.5
Hungary	14.3	22.4	8.1
Ireland	6.7	21.0	14.3
Italy	13.9	25.9	12.0
Latvia	10.7	21.1	10.4
Lithuania	12.0	22.6	10.6
Luxembourg	8.6	22.8	14.2
Malta	12.4	24.2	11.8
Netherlands	4.6	16.6	12.0
Poland	9.4	25.9	16.5
Portugal	6.6	21.9	15.3
Romania	16.9	23.0	6.1
Slovakia	7.9	20.5	12.6
Slovenia	4.7	16.6	11.9
Spain	11.6	18.8	7.2
Sweden	6.9	26.4	19.5

Source: Loneliness in Europe - European Commission

Dans le document actuel ci-dessous, vous trouverez quelques conseils et sources utiles pour faire face au sentiment de solitude.

SENTIMENTS, ATTENTES ET PEUR QUAND L'ON VIT SEUL

Récemment, des sessions de cocréation ont été menées dans les pays partenaires afin de comprendre et définir le sentiment de solitude évalué par les personnes âgées. De plus, une enquête a été diffusée en Espagne, en Pologne, au Portugal et en France pour mesurer l'impact du Covid-19 sur la santé générale et la solitude des seniors.

Les groupes s'accordent sur le fait que l'isolement et la solitude correspondent à la perte d'autonomie due à des problèmes physiques (mobilité, troubles cognitifs et autres problèmes liés à l'âge), à l'environnement social et à la communauté (changement de domicile, éloignement de la famille, vie hors du centre-ville) et un sentiment personnel de vide, d'absence de réseaux sociaux (famille, amis, voisins, autres générations). Dans tous les pays, on constate que les principales causes de solitude sont dues aux événements de la vie (décès, maladie, départs d'enfants), aux problèmes de santé rencontrés par les personnes âgées et à la fin de leur vie professionnelle. Les émotions personnelles et les sentiments négatifs tels que la mauvaise humeur, la frustration, la dépression, l'anxiété peuvent être à la fois des causes et des conséquences de la situation d'isolement.



En outre :

- **Témoignage n°1** : « Même dans les grandes villes, certaines personnes se sentent très seules, ne parlent pas à leurs voisins et n'ont pas beaucoup de contacts avec leur famille ou leurs amis »
- **Témoignage n°2** : « Une solution serait de favoriser les échanges de services entre générations »

Afin de prévenir la solitude, il est crucial de maintenir des relations sociales et des interactions avec les autres pour avoir une vie active et partagée. Il est important de s'exprimer et d'interagir avec les gens dans la vie de tous les jours, par exemple avec les voisins. Cela peut leur montrer que vous vous débrouillez bien ou leur permettre de ressentir un besoin d'interaction sociale, même si vous n'en êtes pas conscient.

Il y a beaucoup d'initiatives qui existent déjà dans ce domaine, mais le vrai problème est d'y avoir accès et de les connaître (en raison des TIC, de l'accès humain ou géographique ou du manque de mobilité). Mener une vie active et saine est essentiel pour éviter la solitude et l'isolement !

METTRE EN PLACE UNE ROUTINE ET MAINTENIR UNE PARTICIPATION SOCIALE DANS LA COMMUNAUTÉ

La solitude est une préoccupation majeure des citoyens dans nos sociétés. Ce phénomène a été accentué ces dernières années par la crise financière qui a touché de nombreux pays mais aussi, la crise sanitaire due à la pandémie de Covid-19. Cependant, plusieurs actions pourraient être utiles pour lutter contre cette situation :

S'engager dans des activités de groupe utiles à tous

Activités physiques, événements sociaux rassemblant les gens. Il peut aussi s'agir de constituer un groupe de personnes et de les faire accompagner par un « expert » pour réaliser un projet qui leur sera utile.



Retrouver de la mobilité

En sortant tous les jours au moins pour une petite promenade ou pour faire du shopping. Pour les personnes âgées ou à mobilité réduite, pouvoir se déplacer est également indispensable pour maintenir le lien avec les autres : retrouver des amis, se rendre à une activité, etc.

Réapprendre les avantages de la vie en communauté

Vivre en communauté est une alternative de plus en plus populaire pour les personnes seules, en particulier les personnes âgées



Rétablir le dialogue entre les personnes en contactant ses voisins

En discutant avec les commerçants, etc., en prenant un café. Une idée est aussi de réinventer des lieux d'échanges et de partage (cafés sociaux, ateliers culturels ou numériques etc.)

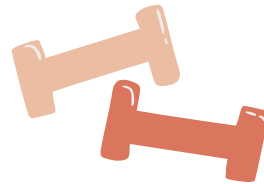
AVOIR UN MODE DE VIE SAIN

Mener une vie saine est l'une des clés d'un vieillissement sain et actif. Rester actif et participer à des activités sociales et maintenir un itinéraire sain permettent à tous, et en particulier aux personnes âgées, d'avoir une vie pleine et abondante.

Par exemple, voici quelques conseils pour adopter un mode de vie sain :

Exercices physiques réguliers en groupe

(force, équilibre ou cardiovasculaire)



Surveillez vos habitudes alimentaires

Profitez des tests et des contrôles disponibles

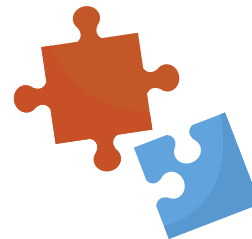
La plupart des médecins généralistes peuvent vous faire une ordonnance gratuite pour des contrôles et des examens



Avoir un rythme de sommeil stable dans une chambre sombre et confortable

Gardez votre esprit actif

Privilégiez les activités ou les jeux qui stimulent l'esprit (apprendre une autre langue étrangère, jouer au sudoku ou simplement dessiner)



Restez connecté avec les personnes qui vous entourent

Grâce aux technologies de communication modernes et en face à face

Dans le guide ci-dessous, vous trouverez quelques conseils qui peuvent vous aider à avoir un mode de vie et des habitudes sains : Conseils pour une alimentation saine et une activité physique - Foodgaming.eu

CONTACTS UTILES

De nombreux contacts, organisations et réseaux ont été créés pour lutter contre la solitude des personnes âgées.

En France par exemple, il existe un portail en ligne rassemblant tous les outils et sites Web de bonnes pratiques disponibles pour les seniors en France appelé Les Lutins bleus (« Blue Elfs »). Grâce aux Lutins Bleus, les internautes peuvent découvrir et comparer toutes les offres seniors sur toutes les thématiques possibles : santé, aide à domicile, logement, technologie, mobilité, habillement, alimentation, médias, loisirs, voyages, emploi, rencontres, etc.

La "Silver Economy" regorge d'offres pour les seniors et leur carrière. S'y retrouver est parfois difficile. En effet, les acteurs majeurs du marché se hissent très souvent en tête des résultats des moteurs de recherche. Alors que, les plus petits acteurs, qui n'ont pas les mêmes ressources, apparaissent beaucoup plus bas dans les résultats. Pourtant, ils proposent souvent des produits tout aussi qualitatifs, et méritent donc de gagner en visibilité.

Les Lutins Bleus travaillent donc à recenser toutes les offres du marché et à les présenter avec objectivité. C'est ensuite au senior ou à l'aidant, de faire le choix selon ses propres critères.



Source: <https://www.leslutinsbleus.fr/>

En France, plusieurs organismes comme La Croix Rouge ou Les Petits Frères des Pauvres servent également à aider les personnes en situation de solitude et à les guider en leur proposant quelques astuces pour avoir une vie active et sociale. Ils proposent des lignes d'écoute et de soutien gratuites pour les personnes souffrant d'isolement et de solitude :

- Les Petits Frères des Pauvres : 0800 47 47 88
- La Croix Rouge : 0800 858 858

Enfin, les seniors peuvent également s'adresser à leurs centres sociaux locaux, aux initiatives de quartier ou à la mairie pour recevoir un soutien ou des informations sur de nouvelles activités.

RÉFÉRENCES

- Commission Européenne. (2022, 4 Août). La solitude dans l'Union Européenne. Commission Européenne. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/projects-activities/loneliness-european-union_en?etrans=fr
- Fondation de France. (2015, 9 juillet). Agir contre la solitude : 71% des Français prêts à s'engager dans les actions proposées par la Fondation de France <https://www.fondationdefrance.org/images/pdf/dp-solitudes-2015-avec-fiches-exemple.pdf>

LES PARTENAIRES DU PROJET HEALTHY LONELINESS



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



LAS NAVES