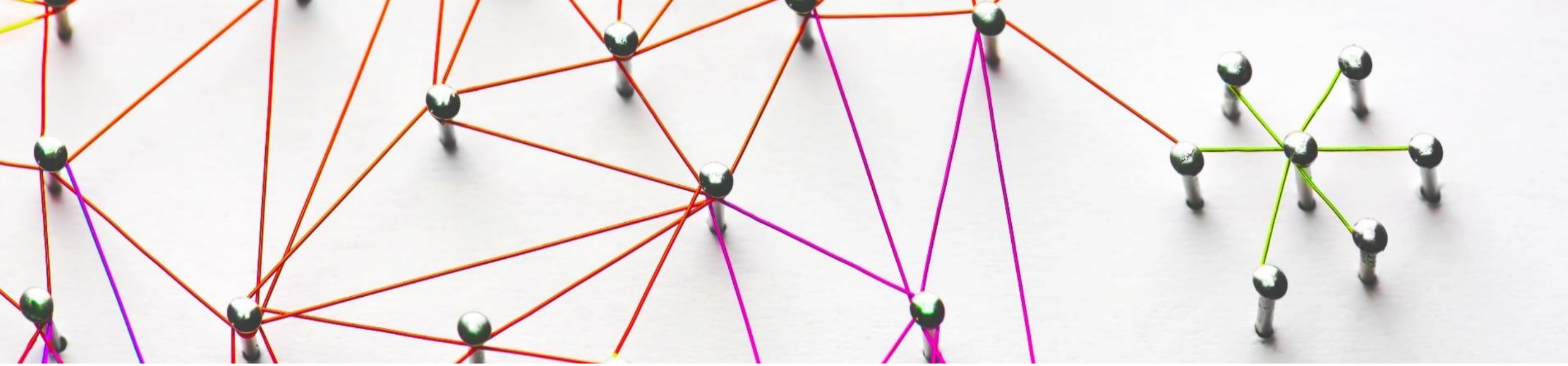


Réseau de soutien aux seniors

Prévenir l’isolement des personnes âgées dans les communes

Louisa Sang et Florence Chenaux
Rencontre intercantonale latine
01.04.2025

RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

RADIX

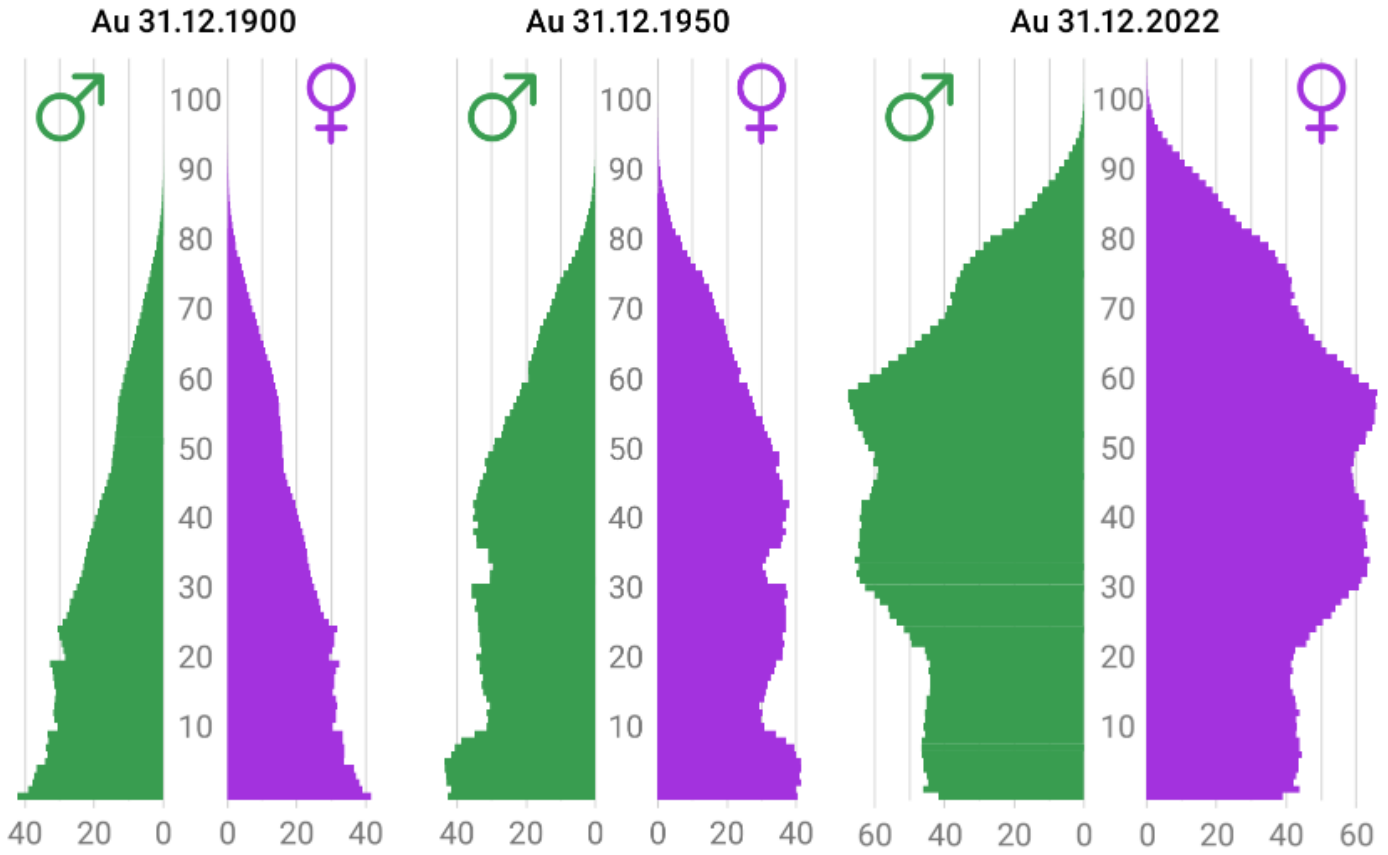
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

- **Fondation nationale à but non-lucratif**
  Travaille sur mandats publics et privés
- **Centre de compétences en promotion de la santé**
  Plateforme « Communes en santé »
- **RADIX fournit un appui sur mesure aux communes**
  pour la mise en place de projets de promotion de la santé
- **Exemples de projets dans les communes**
  Active City, La Salle Ouverte, Primokiz, Tavolata

Le vieillissement de la population est un enjeu de société et de santé publique

Pyramide des âges de la population selon le sexe

Nombre de personnes en milliers



Sources: OFS – RFP, STATPOP

© OFS 2023

Rôle central des communes

Les communes, de par leur **proximité avec les seniors** ont un rôle clé à jouer dans la mise en place d'un **environnement favorable à la santé des seniors**, ceci à travers des **mesures adaptées à la réalité locale**.

Bonne pratique : Le Réseau Senior Vernier

- Le Réseau Seniors Vernier : c’est quoi ?
- Les origines : impulsion du terrain
- Ancrage : soutien politique au projet

Intervention précoce auprès des personnes âgées dans les communes

Le Réseau Seniors Vernier (RSV), un exemple de bonnes pratiques

1. Le vieillissement de la population, un enjeu de santé publique et de société

Avec une population de personnes âgées en croissance constante, la prise en compte du bien-être et de la qualité de vie des seniors devient un enjeu sociétal important. Autrement dit, vieillir en bonne santé relève à la fois de l'état de santé physique et psychique, mais également de l'environnement social dans lequel vivent les personnes âgées (quartier, communautés, situation socio-économique).

Les défis liés à l'état de santé des aînés sont multiples et interdépendants. Jusqu'à aujourd'hui, les mesures traditionnellement mises en place se focalisent sur le maintien des capacités fonctionnelles des personnes âgées et la qualité de la réponse du système de soins et du système hospitalier. Cependant, les facteurs génétiques n'ont qu'une influence restreinte sur l'état de santé. L'intégration socio-familiale des seniors dans la communauté, leur situation économique, leur réseau social ainsi que leur bien-être et leurs ressources psychiques sont identifiés comme des facteurs importants pour expliquer les différences observées dans l'état de santé des aînés.

2. Base théorique amenée par la commune de Vernier

« Le risque d'isolement survient lorsque les réseaux relationnels dont bénéficiait la personne se fragilisent ou disparaissent. En général, on compte trois réseaux principaux : le (réseau) familial, celui lié aux relations de travail et enfin celui des relations amicales. A ces derniers s'ajoutent encore deux autres réseaux : celui des loisirs, qui permet de recréer des liens amicaux, et celui de la proximité. En font partie les voisins, les concierges ou les commerçants de quartier, comme le pharmacien. Ce réseau est essentiel. Son rôle se construit généralement à travers une aide pratique et un contact parfois bref, mais régulier, offrant le soutien nécessaire à l'établissement de nouvelles relations (…). Pratiquement, plus une personne vieillit, plus son cercle géographique se rétrécit. C'est ainsi que l'on observe parfois chez des personnes très âgées un cercle de déplacement autonome réduit à 200 mètres autour du logement. Il est donc essentiel que des ressources soient présentes dans l'environnement proche. L'isolement est généré principalement par des événements survenant dans la vie de l'individu. »[1]

Le risque spécifique en lien avec la vieillesse et qui a une grande influence sur le bien-être tant physique, mais surtout psychique, est celui de l'isolement social, de la solitude. En effet, « du fait d'événements critiques tels que des séparations, des décès ou le départ à la retraite, les personnes âgées sont spécialement menacées par l'isolement social et la solitude (…) La solitude a souvent de multiples conséquences sur la santé. Les personnes âgées qui se sentent seules n'ont pas seulement une espérance de vie moindre, elles souffrent également souvent d'hypertension artérielle et présentent des symptômes dépressifs »[2].

a) Isolement social

« La solitude est un sentiment subjectif souvent indépendant de la situation de la personne. L'isolement est un indicateur objectif, il est le résultat d'un processus multifactoriel : grand âge, état de santé physique et psychique, diminution des liens de proximité. »[3]

b) Processus de fragilisation

« La fragilité s'exprime par un risque de déséquilibre et donc de bascule vers une perte de maîtrise de la situation de vie. Une

RADIX

VERNIER
Une Ville pas Commune

Réseau de soutien aux seniors

- Analyser les **besoins de la population âgée et de la commune** pour définir des mesures pertinentes en vue de favoriser les liens sociaux, prévenir l'isolement social et promouvoir le bien-être des seniors.
- Planifier **la participation** des seniors tout au long du projet.
- Constituer **un réseau d'acteurs**, coordonné par la commune.
- Favoriser les **échanges de pratiques** entre les communes participantes, pendant toute la durée du projet.

Qu’est-ce que l’isolement ?

« L’isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger »

Conseil économique, social et environnemental, *Combattre l’isolement social pour plus de cohésion et de fraternité*, avis et rapport du 28 juin 2017 (disponible en ligne)

Photo : Marko Stevic, "Tutti a casa" (2020)

Comment prévenir l’isolement social dans les communes ?

- **Identifier** les facteurs de fragilisation : quels sont les « points de bascule » qui peuvent mener à l’isolement ?
- **Agir** sur ces facteurs : activer les ressources pertinentes pour prévenir l’isolement.

Mise en situation : atelier état des lieux

« Croiser les regards et les expertises pour proposer des solutions efficaces »

Mise en situation : atelier état des lieux

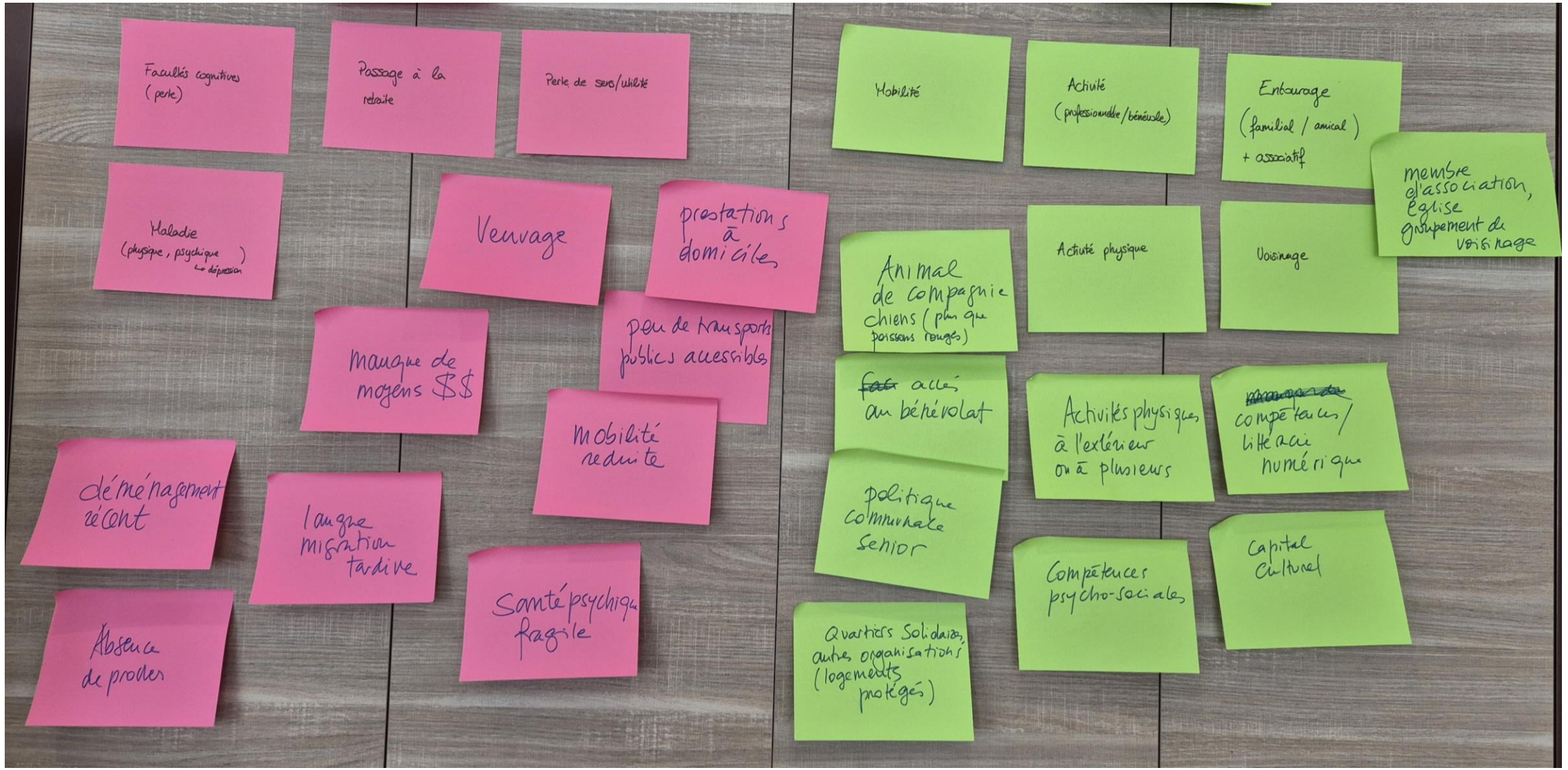
Discussion en petits groupes

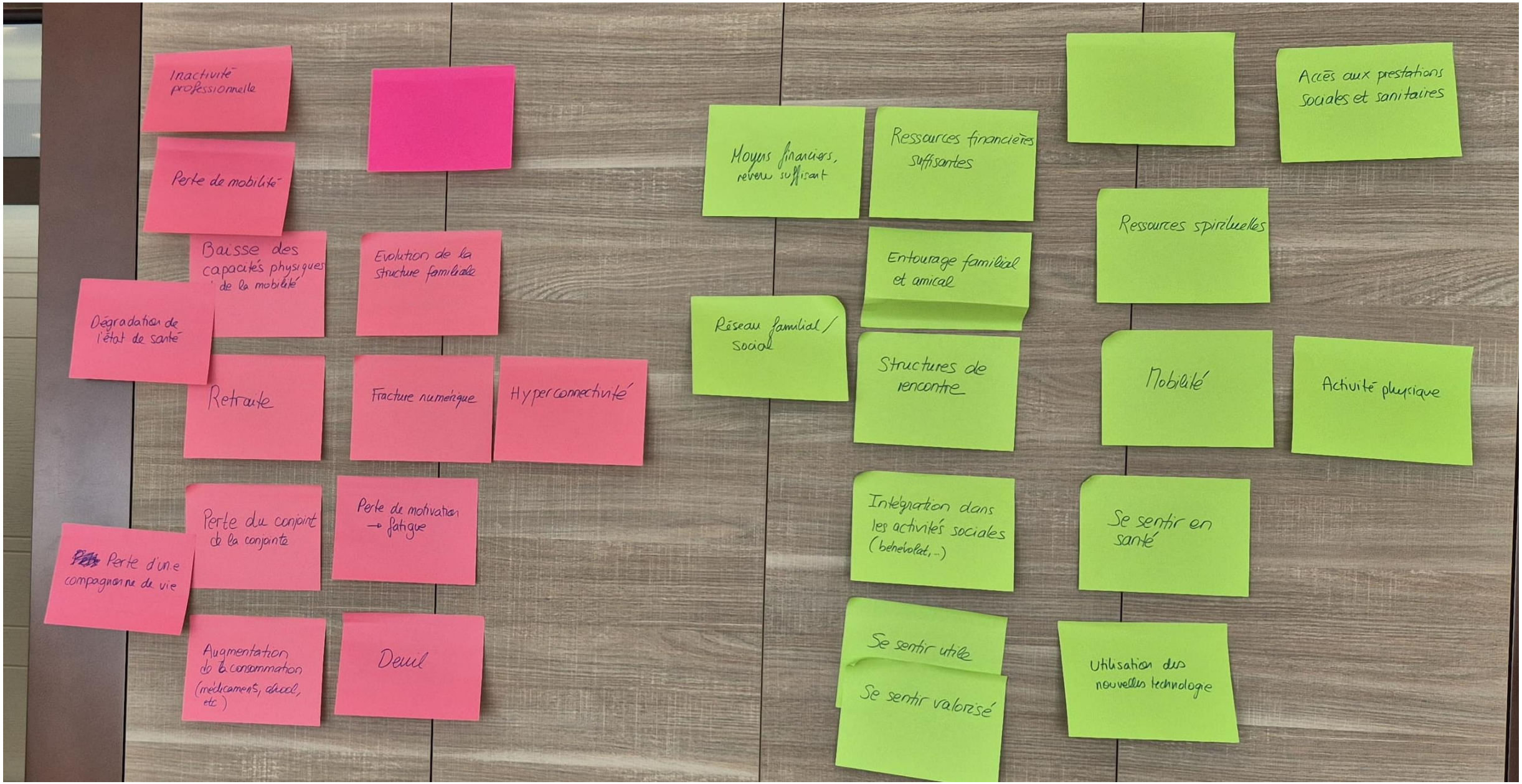
Quels sont les facteurs de risque et les facteurs de protection de l'isolement social des seniors ?

10 minutes

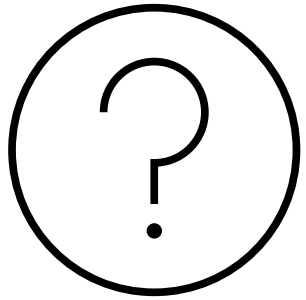
Désigner un rapporteur qui pourra commenter vos réponses

Mise en situation : atelier état des lieux



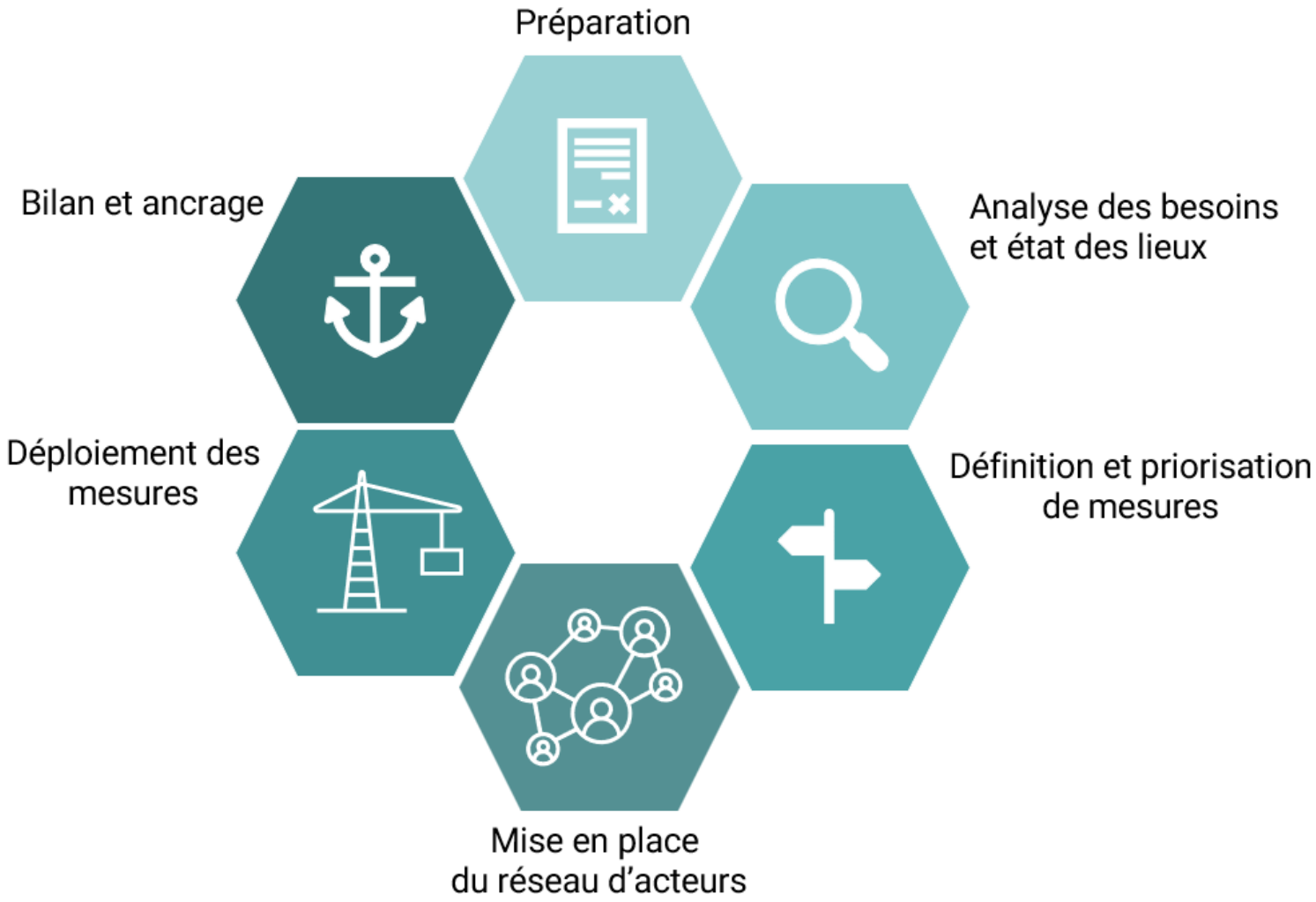

Inactivité professionnelle
Perte de mobilité
Baisse des capacités physiques de la mobilité
Evolution de la structure familiale
Dégradation de l'état de santé
Retraite
Fracture numérique
Hyperconnectivité
Perte du conjoint de la conjointe
Perte de motivation → fatigue
Perte d'une compagnonne de vie
Augmentation de la consommation (médicaments, alcool, etc)
Deuil
Moyens financiers, revenu suffisant
Ressources financières suffisantes
Accès aux prestations sociales et sanitaires
Ressources spirituelles
Entourage familial et amical
Réseau familial / social
Structures de rencontre
Mobilité
Activité physique
Intégration dans les activités sociales (bénévolat, ...)
Se sentir en santé
Se sentir utile
Se sentir valorisé
Utilisation des nouvelles technologie

Discussion



- **Comment créer des environnements favorables au bien-être (des seniors) ?**
- **Comment mobiliser le réseau d’acteurs pour soutenir le bien-être (des seniors) ?**

Une démarche en six modules



Des mesures adaptées aux besoins

Photo : Sabrina Babecki, 2023

Augmenter la qualité de vie des seniors

- Pour la commune : avoir une vue d’ensemble des prestations et services proposés aux personnes âgées. Identifier les potentielles lacunes.
- Développer des prestations de qualité, accessibles et qui répondent aux besoins des personnes âgées.
- Mettre en place un réseau d’acteurs pour soutenir les seniors.

Contact

RADIX Communes en santé

www.radix.ch

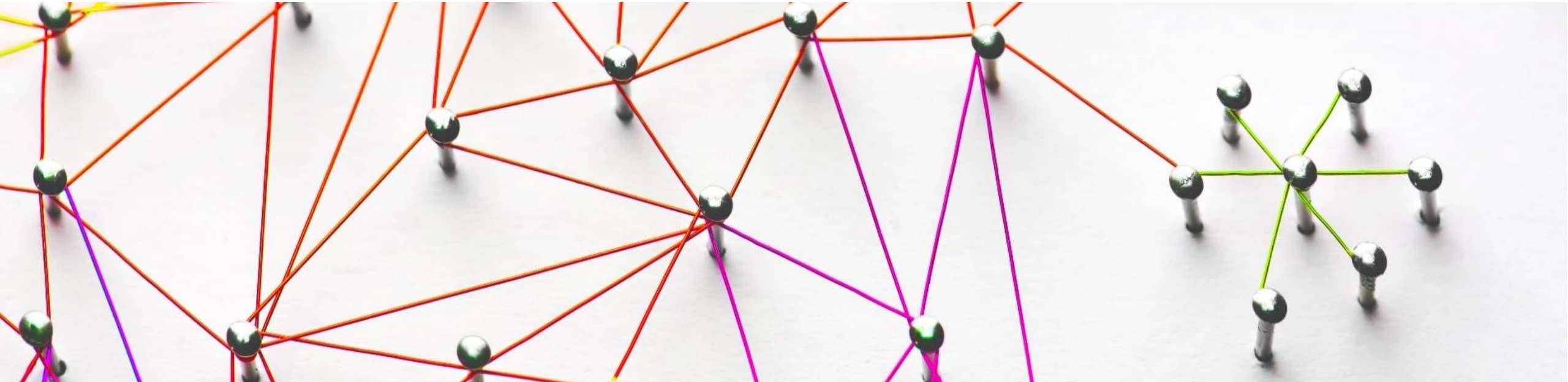
Florence Chenaux

chenaux@radix.ch

021 329 01 56

Louisa Sang

sang@radix.ch

021 544 15 25

Pour plus d'informations sur **Réseau de soutien aux seniors**