



L'avancée en âge, ses écueils, ses richesses

Journée d'ARMOUP
Yverdon, le 5 mai 2023

Marianna GAWRYSIAK

Gérontopsychologue

L'avancée en âge

- **La vieillesse** : chacun avance à son rythme, selon son style de vie.
 - En Suisse : il y a environ 2 millions de seniors de 60 à 100 ans.
- **Une longue étape** de la vie : 20, 30, 40 ans après le départ à la retraite.
 - L'âge de la performance : jeunes retraités de 60 à 75 ans.
 - L'âge des poly-mini-handicaps : seniors autonomes de 75 à 85 ans.
 - L'âge de la dépendance : dès 85 ans.

L'avancée en âge

- **Les mêmes souhaits pour cette longue étape :**
 - L'harmonie
 - L'indépendance
 - Une certaine qualité de vie
 - Son propre logement
 - 95 % des seniors vivent dans leur propre logement,
 - 5 % dans un EMS.



Les questions de cette longue étape de la vie

- Où vieillir ?
- Avec qui ?
- Dans quel type de logement ?
- Comment aménager son domicile ?
 - L'autonomie, la sécurité, le confort.
- Avec quelle assistance ?
 - Des proches aidants, des professionnels...

BIG FIVE des écueils de l'avancée en âge

1. Un logement inadapté

- La chambre à coucher
- La salle de bain
- La cuisine.

À aménager afin de les rendre :

- plus accessible
- plus sécurisé
- plus fonctionnel



« De la recherche du confort à la compensation du handicap. »

BIG FIVE des écueils de l'avancée en âge

2. La solitude et l'isolement

- 35 % des seniors vivent seuls :
 - Veuvage
 - Divorce
 - Célibat
 - 1 senior sur 5 n'a pas d'enfant
- L'éloignement :
 - des commerces
 - des lieux de loisirs
 - des transports publics...



BIG FIVE des écueils de l'avancée en âge

3. Les chutes, la douleur

- Environ 88'000 seniors chutent chaque année.
- Quelque 1'600 décèdent d'une chute.

Les conséquences :

- Un état douloureux chronique.
- Une limitation des mouvements.
- Des handicaps



BIG FIVE des écueils de l'avancée en âge

4. Les maladies chroniques, la fragilité

- Une poly-pathologie,
- Une fatigabilité,
- Un ralentissement,
- Un besoin accru de soins et d'aides.

Les conséquences :

- Une perte progressive de l'autonomie.



BIG FIVE des écueils de l'avancée en âge

5. Les troubles cognitifs

- En Suisse :
 - sur 2 millions de seniors,
 - 155'000 malades Alzheimer,
 - un peu moins de 8 sur 100.
- Une maladie progressive.
- Elle évolue sur une quinzaine d'années.
- La nécessité d'un accompagnement adapté, selon les stades.



BIG FIVE des richesses de l'avancée en âge

- 1. La capacité de résilience.
 - Transformer une difficulté en force.
 - Oser regarder la mort en face.
- 2. La variété des expériences accumulées.
- 3. La disponibilité (bénévolat, générosité...)
- 4. Le désir de laisser des traces.
- 5. La sagesse et la spiritualité.



Les conditions favorables à l'avancée en âge

- Une bonne hygiène de vie.
- La proximité des proches aidants.
- Un voisinage amical.
- La proximité des commerces, transports publics, lieux de culte, etc.
- La proximité des cabinets médicaux, pharmacies, hôpitaux.
- Un logement adapté.

Conclusion

- **La nécessité de la préparation et de l'anticipation :**
 - L'importance d'une planification de l'avancée en âge.
 - La question du logement est primordiale.
 - Prévoir pour ne pas subir !
 - Les changements vécus dans l'urgence sont toujours mal vécus.
 - Mener une réflexion approfondie sur la question de l'EMS.

Merci de votre attention !



Mon site Internet : avant-age.ch

Mon livre

Marianna Gawrysiak

L'Avancée en âge

Ses richesses, ses écueils

Avec une préface du Dr Jean Martin



Éditions de l'Aire