

RENCONTRE INTERCANTONALE LATINE RIL
RÉSUMÉ DE LA RENCONTRE DU 9.9.2019

ACCOMPAGNER LES SENIORS DANS UNE PERSPECTIVE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Plénière 1

Façonner sa vieillesse. Avec qui ? Avec quels projets ? Avec quels services ?

Jean-Pierre Fragnière, Professeur honoraire de politique sociale

Présentation de l'intervenant

Nous sommes entrés dans la société de longue vie. Le temps que l'on désigne sous le nom de « vieillesse » est constitué de plusieurs étapes. Elles s'appuient sur de nombreux projets. Les attentes se transforment. Les relations entre les quatre générations se redéfinissent. Une longue vie à inventer est offerte au plus grand nombre. Une démarche collective et stimulante.

Procès-verbal

Jean-Pierre Fragnière, 74 ans, parle de la (sa) vieillesse qu'il a découverte au moment de la retraite. Tandis que jeune, il a « commis » beaucoup de bavardages sur le thème, il estime aujourd'hui que la vieillesse veut dire tout simplement « vivre autrement ». Atteint dans sa santé, il a publié huit livres depuis sa maladie, signe s'il en est que la vieillesse n'est pas synonyme d'inactivité, loin de là, même quand elle est fragilisée. Il attire l'attention sur les points suivants :

1. L'étiquetage qui vient façonner les « vieux » en tant que catégorie en soi est insupportable. Être vieux, à la retraite, équivaut à une mort sociale. Il devient impensable d'être autre chose qu'un objet d'étude et de sollicitude qui bénéficie de l'aide d'autrui.
2. L'évolution démographique fait apparaître de nouveaux métiers et de nouvelles spécificités autour de la personne âgée : maison des générations, politique des générations, responsable des vieux, délégué des vieux. « On n'en veut pas ! ». La simple présence d'un professionnel de la prévention des problèmes d'alcool peut représenter une accusation.
3. Sommes-nous coupables d'être en vie ? Les médecins sauvent l'être humain de maladies qui auparavant tuaient. On nous sauve de la mort tout en nous empêchant de vivre « vieux ». Sorte d'injonction à vivre sans vivre. Paradoxal et violent.
4. Le message qu'on a envie d'entendre c'est « tu existes ». Insère-moi avec les autres, tout être humain n'existe que de manière interdépendante et ce au quotidien. Pas seulement dans une journée pour vieux le mercredi dans une école primaire.
5. Perspectives : il est fondamental de reconnaître les compétences chez les seniors.
6. Arrêtons de stigmatiser la vieillesse : il n'existe pas une mais des façons d'être vieux. Reconnaissons le droit aux compétences, le droit d'être et de vivre cette tranche de vie.
7. Les seniors : ils doivent porter attention à ne pas se laisser redéfinir par autrui !

Plénière 2

Le PIA : un cadre de collaboration intercantonal

Marie Cornut, Chargée de projet PIA, GREA, Amanda Andrani, Chargée de programme addiction, Service neuchâtelois de la santé publique, Valérie Wenger Pheulpin, Responsable prévention, Addiction Neuchâtel

Présentation des intervenantes

Le nouveau projet PIA (Prévention intercantonale alcool) est en phase de développement pour soutenir les cantons latins dans l'élaboration de mesures de prévention adaptées aux séniors. Deux axes sont actuellement en conception et priorité est mise sur le premier : une formation visant à renforcer les compétences des professionnels et des actions de sensibilisation pour les personnes concernées et leurs proches.

Procès-verbal

- Les objectifs du PIA peuvent être résumés de la façon suivante :
 - Valoriser les acquis et le réseau existant en matière de prévention alcool
 - Construire un cadre durable pour la collaboration intercantonale dans le domaine de la prévention alcool
 - Articuler les stratégies Addictions et MNT avec les besoins des cantons
- Le PIA est axé sur les seniors. Les statistiques montrent en effet que les seniors sont concernés par la consommation problématique d'alcool et/ou de médicaments.
- Trois publics cibles sont concernés. Les personnes prises en charge, soit en EMS ; les personnes qui bénéficient de soins à domicile ; les personnes hospitalisées.
- La formation neuchâteloise, une des références importantes pour le PIA, est présentée. Elle est née durant la Semaine Alcool 2017. Brève (une après-midi) et gratuite, elle s'adresse à toutes les personnes qui travaillent avec les personnes âgées. Repérage, droit des patients, prise en compte de l'entourage constituent en substance l'architecture de la formation (voir PPT). Cette dernière est centrée « pratique » et favorise le partage d'expériences. Depuis son lancement en trois ans, 142 professionnels l'ont suivie, dont une majorité ouvrant en institution pour personnes âgées (42%). Ce qui traduit un besoin dans ce domaine.

Atelier 1

Problème d'alcool des seniors : comment intervenir, notamment en cas de polymédication ?

Rose-Marie Notz, Chargée de projet (prévention des dépendances), Fédération vaudoise contre l'alcoolisme

Présentation de l'intervenante

Cette question pose également un dilemme éthique : comment prendre en compte les responsabilités de l'entourage, la gestion des risques et en même temps renforcer l'autodétermination de la personne ou du patient ? L'atelier abordera ces questions à partir de cas concrets et sous l'angle de politiques structurelles issus d'expériences en EMS et CMS.

Procès-verbal

Rappel de chiffres charnières :

- La plus grosse quantité d'alcool est consommée dans la tranche d'âge des 64 -75 ans
- 1 personne sur 4 consomme quotidiennement de l'alcool chez les 65 ans (25%)
- Distinction au niveau du genre : les femmes augmentent leur consommation quotidienne à partir de 55 ans.

Il est souvent difficile de parler aux personnes âgées consommatrice car c'est une balance entre le choix de la personne et ce « qui est bon pour elle ». La communication, le partage mais aussi des idées originales peuvent permettre aux professionnels de trouver des solutions. Et cela qu'ils soient confrontés à un résident qui consomme en EMS où il n'existe pas de règle à ce sujet, ou à une personne qui veut recommencer à consommer un verre de temps en temps.

Voici quelques axes évoqués dans l'atelier pour appréhender l'approche.

1. Resituer la responsabilité au résident/personne. Parfois on oublie d'y penser tant le professionnel peut être pris par la nécessité temporelle. « On fait » au lieu de prendre du recul pour tenir compte de la personne concernée.
2. Améliorer le partage entre la personne et le professionnel
3. Laisser tomber les règles implicites à la faveur des écrits. Rendre les règles visibles est important.
4. On se focalise souvent sur l'arrêt de la consommation au détriment de l'amélioration de la qualité de vie, la réduction de la consommation. Le premier n'est pas toujours la solution.
5. Ne pas infantiliser la personne consommatrice ; lui laisser aussi la liberté de faire un choix autonome et l'accompagner.

Atelier 2

Pairs praticiens : un nouveau métier pour accompagner dans le domaine de la santé mentale

Niamh Fahy, Paire praticienne en santé mentale, Repairs

Présentation de l'intervenante

L'atelier présente une nouvelle profession à l'écoute des personnes touchées dans leur santé mentale. En tant que pairs, ces professionnels abordent les situations à partir de leur propre expérience et ont les outils pour le faire sans stigmatiser. Pair praticien est un métier qui ouvre de nombreux champs d'intervention, notamment pour les seniors.

Procès-verbal

Un pair est une personne qui a passé par les mêmes difficultés ou souffrances que la personne qu'elle accompagne. Cette similarité ne suffit pas. Le pair praticien doit être suffisamment rétabli pour tendre la main et aider. Les défis pour les pairs praticiens sont nombreux. Dans tous les cas, une clarification du cahier des tâches est nécessaire. Parmi les défis récurrents :

1. La peur de la rechute ou la crainte de ne pas y arriver de la part du pair mais aussi de l'institution qui l'emploie
2. Trouver sa place dans l'équipe déjà constituée
3. Risque d'attirer le focus sur soi et non sur la personne à aider

Au-delà de ces enjeux, les avantages pour l'institution sont nombreux :

1. Meilleure compréhension de la personne à aider et de ses besoins
2. Rôle de relai au sein de l'institution
3. Le pair peut devenir un modèle de rétablissement ; source d'espérance
4. Les problèmes sont mieux acceptés ce qui change la dynamique de rétablissement
5. Destigmatisation

Actuellement, 29 pairs ont été certifiés en Suisse Romande et une 3e volée a démarré en août 2019. Les domaines ou institutions où on trouve des pairs praticiens sont les suivants :

- Animation de groupes de parole, de soutien
- Animation d'ateliers (divers...créatifs...)
- Entretiens individuels avec des patients/usagers de services
- Accompagnement lors de sorties, d'activités
- Enseignement, etc.

Atelier 3

Le passage à la retraite, une transition à bien négocier dans une perspective psychosociale. Quelles risques et conséquences pour soi et son entourage?

Stephan Der Stepanian, Responsable, AvantAge

Présentation de l'intervenant

Dans une perspective de transition, l'angle psychosocial n'est pas à sous-estimer lorsqu'on prépare sa future retraite. Quels sont les pièges à éviter ? Existe-t-il des moyens de prévenir l'isolement ou la glissade progressive vers différentes formes d'addictions ? Comment anticiper pour envisager cette période en toute sérénité ? Quels sont les publics les plus exposés ? L'idée n'est pas uniquement de proposer des outils mais d'engager une réflexion de fond en écho aux constats du terrain et des témoignages vécus.

Procès-verbal

Le passage à la retraite est un défi pour de nombreuses personnes. C'est pourquoi c'est un passage à bien négocier. Plusieurs entreprises offrent des formations.

Les retraités ont soudain beaucoup de temps à disposition. Il y a deux fois plus de femmes seules après 65 ans que d'hommes. Les personnes vivant en couple se confrontent à une vie commune qu'elles redécouvrent ou qu'elles ne reconnaissent plus. La retraite est une cause de divorce. Les finances sont aussi touchées : les retraités gagnent 30 à 40% de moins que lorsqu'ils travaillaient.

Il existe plusieurs phases de passage dans la retraite. Si elles sont bien négociées, les retraités peuvent compter sur un réseau, des activités retrouvées et vivre une phase sereine. Au contraire, si les projets ou les relations font défaut, c'est le repli sur soi, l'ennui et peut-être l'addiction. Alcool, médicaments, jeux, écrans, les séniors sont concernés par toutes ces addictions. 50 % des gens qui fréquentent les casinos en Suisse ont plus de 55 ans. Presque 20% prennent des somnifères.

Qu'est-ce qui aggrave les addictions ? L'isolement, l'érosion sociale. Par conséquent, les activités visant à limiter l'isolement doivent être promues. Sans oublier la notion de plaisir ! « La retraite c'est ralentir pour vivre à fond ! ».