



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



SOLITUDE ET ISOLEMENT SOCIAL CHEZ LES ÂÎNÉS

Selon l'institut national sur le vieillissement, 43 % des Canadiens âgés de 50 ans et plus risquent de vivre de l'isolement social, et 59 % d'entre eux ont déjà connu la solitude. L'isolement social et la solitude vécues par les aînés sont des problématiques d'autant plus préoccupantes que la proportion de personnes âgées de 65 ans et plus continue d'augmenter et atteindra près de 25% de la population canadienne en 2036. Nous nous attarderons donc sur ce phénomène dans cette infolettre afin de déterminer ce que sont la solitude et l'isolement social, quels sont les facteurs y contribuant, quels en sont les impacts et quelles pistes de solutions peuvent être apportées afin de les contrer.

ACTIVITÉS

Cafés rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Solitude et isolement social chez les aînés.....	2

SOLITUDE ET ISOLEMENT SOCIAL CHEZ ^{1,2,3,4,5,6,7} LES AÎNÉS

Quelques définitions

La solitude correspond au sentiment d'insatisfaction par rapport à nos interactions sociales. Il s'agit d'un sentiment subjectif et ne dépend pas du nombre de relations entretenues. Une personne peut être entourée de plusieurs personnes, mais se sentir seule.

L'isolement social quant à lui est objectif, il correspond à un manque de contacts sociaux et il peut être mesuré.

L'exclusion sociale, quant à elle, réfère à la mise à l'écart et à la marginalisation de personnes ou d'un groupe de personnes. Elle touche particulièrement les personnes immigrantes, les personnes âgées, les personnes LGBTQA2S+, les personnes ayant des problématiques de santé mentale, les personnes en situation d'itinérance, les personnes en situation de handicap, les personnes en situation de pauvreté et de précarité, ainsi que les personnes faisant partie des minorités visibles. Cette exclusion peut être plus marquée pour les personnes vivant une intersectionnalité de ces statuts; par exemple, une personne âgée vivant seule, ayant une problématique de santé mentale et en situation de pauvreté.

Impacts

Maintenant que nous avons éclairci les principaux concepts en lien avec ces thèmes, nous verrons l'impact de la solitude et de l'isolement chez les aînés. En effet, selon l'Agence de la santé publique du Canada, près de 3 aînés sur 10 au Canada vivent seuls, et plus du tiers ont déclaré ressentir de la solitude durant la période pandémique et post-pandémique.

L'isolement social et la solitude peuvent avoir des impacts majeurs sur les sphères mentales et physiques, voici les principaux:

- Augmentation de la dépression et de l'anxiété
- Détresse psychologique
- Baisse de l'estime de soi
- Augmentation du risque suicidaire
- Trouble du sommeil
- Risques de chute accrus
- Perte d'autonomie
- Diminution du sentiment d'appartenance
- Atteinte de la santé cognitive
- Hausse des risques en lien avec les maladies chroniques.

Ainsi, les impacts sont multiples et parfois même comparés à ceux du tabagisme, de l'obésité et de l'alcoolisme.

Facteurs de risques

Plusieurs facteurs accroissent les risques de vivre de l'isolement social chez les aînés, en voici quelques-uns:

- Le deuil
- La retraite
- Les incapacités physiques ou cognitives
- Les problématiques de mobilité et d'accès au transport
- La fracture numérique
- L'âgisme
- L'exclusion ou la marginalisation sociale
- L'absence ou le dysfonctionnement des liens familiaux
- La précarité financière
- Le fait de vivre seul
- Les problématiques de santé
- Les facteurs linguistiques et culturels
- Le fait d'être proche aidant
- Le maintien des liens sociaux (appels, rencontres, etc.)
- Participation à des activités communautaires
- Accès au transport
- Inclusion numérique
- Environnement sécuritaire
- Soutien du milieu
- Santé physique et mentale
- Activités intergénérationnelles
- Sentiment d'utilité et d'engagement
- Implication bénévole

Sachant que l'isolement social a autant d'impacts, et que certaines caractéristiques accroissent ou diminuent le risque d'en vivre; quelles sont les mesures qui peuvent être mises en place? Voici quelques pistes de solutions qui ont déjà fait leurs preuves.

Facteurs de protection

Plusieurs facteurs contribuent toutefois à préserver une personne de vivre de l'isolement social, dont les suivants:

- 1 <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/forum-federal-provincial-territorial-aines/trousse-isolation-sociale-vol1.html#section5>
- 2 <https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/dialogue-social.html>
- 3 <https://www.centraide-mtl.org/blogue/exclusion-sociale/>
- 4 <https://publications.gc.ca/site/fra/9.833018/publication.html>
- 5 <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/promotion-sante-prevention-maladies-chroniques-canada-recherche-politiques-pratiques/vol-43-no-4-2023/isolement-social-solitude-sante-mentale-positive-aines-canada-pandemie-covid-19.html>
- 6 <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/matins-sans-frontieres/segments/entrevue/492528/solitude-numerique-consequences-probleme-sante-alcool-drogue>
- 7 <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/201503/13/01-4851821-la-solitude-serait-aussi-dangereuse-que-lobesite-pour-la-sante.php>

Quelques pistes de solution

L'isolement social chez les aînés constitue un enjeu de santé publique, ainsi les pistes de solutions apportées ne peuvent reposer que sur des initiatives individuelles amorcées par des proches et des personnes âgées. Cette problématique nécessite une conjonction d'approches issues de divers paliers gouvernementaux, la mise en place d'initiatives locales et communautaires et la mobilisation familiale et personnelle afin d'amenuiser sa prévalence et ses impacts. Voici quelques-unes de ces pistes de solution qui peuvent être utiles pour vous ou vos proches :

Initiatives de Travail de Milieu auprès des Aînés en situation de Vulnérabilité (ITMAV)

plusieurs organismes, dont l'Association québécoise pour des droits des personnes retraitées (AQDR) ont des Intervenants de milieu pour les aînés en situation de vulnérabilité. Ces intervenants repèrent les aînés vivant de l'isolement social, de la maltraitance, ou de l'anxiété dans les milieux fréquentés par ces derniers (parcs, centre d'achats, restaurants, etc.). Ils sont disponibles pour discuter et réfèrent au besoin les aînés vers les ressources communautaires et institutionnelles les plus appropriées.

Si cette initiative vous interpelle et que vous croyez qu'un aîné de votre entourage bénéficierait de ces services, consultez la section relative à l'AQDR à la dernière page de notre infolettre et vous retrouverez les numéros afin de rejoindre les intervenants de milieu selon les secteurs de la Capitale nationale.

Sentinelle en gériatrie sociale

Cette initiative, permet de former des gens pour détecter les signes de vieillissement précoces chez les aînés et de référer aux navigateurs et navigatrices des organismes communautaires participants qui eux peuvent référer aux professionnels en gériatrie sociale, tels qu'un infirmier ou une infirmière en soin à domicile ou encore au réseau de la santé. Si vous côtoyez des personnes âgées au quotidien, vous pourriez suivre cette formation gratuitement (voir les coordonnées du service amical Basse-Ville à la dernière page de l'infolettre). Également, même si vous n'êtes pas sentinelles, mais que vous vous inquiétez du déclin d'un aîné, vous pouvez contacter le Service amical Basse-ville qui couvre les quartiers suivants: Saint-Sauveur, Saint-Roch, Maizerets, Vieux-Limoilou et Lairet.

Entraid'aînés

Ce service offert par notre organisme permet de soutenir l'autonomie des personnes âgées à l'aide d'un suivi individuel à domicile par un ou une intervenante. Les interventions sont basées sur un plan d'intervention qui peut avoir différents objectifs tels que: briser l'isolement, se relocaliser dans un milieu de vie plus adapté, la sécurité alimentaire, le soutien aux démarches administratives, etc. (Voir les coordonnées de Communautés Solidaires à la dernière page de cette infolettre).

Activités pour briser l'isolement

Plusieurs organismes offrent des activités et des cafés-rencontres spécifiquement dédiés aux aînés, en voici quelques uns:

Communautés Solidaires

Notre organisme offre des cafés rencontres 1 mercredi sur 2 entre 13h30 et 15h30. Les activités sont variées et peuvent inclure: des discussions, des jeux, des sorties (au musée, dans un verger, à la pêche, au marché) ou encore des conférences. Le coût est de 2\$ par café rencontre, mais peut varier s'il y a une activité spéciale.

Les Patro

Plusieurs centres communautaires (Patro Roc Amadour, Patro de Charlesbourg et Patro le Pivot) offrent des activités adaptées pour les personnes âgées. Voici quelques exemples.

Patro le Pivot offre Acti-Aînés; ces activités dédiées aux personnes de 50 ans et plus se déroulent deux fois par mois. L'une d'entre elles permet un accès aux centres commerciaux et la seconde est une activité culturelle. Le trajet se fait par autobus et plusieurs arrêts dans l'arrondissement de Beauport sont prévus.

Le Patro Roc-Amadour offre plusieurs activités pour les aînés, dont des séances d'aquaforme pour seniors ou de l'autodéfense pour aînés, des bains libres et du pickleball de tous niveaux. De surcroît, plusieurs activités sont offertes selon les saisons et peuvent convenir aux aînés, telles que la fabrication de breuvages naturels, etc.

Le Patro de Charlesbourg offre diverses activités comme le Bingo, des activités en plein air pour les 50 ans et plus ou du pickleball.

Adaptavie

Cet organisme offre des activités adaptées pour les personnes âgées ayant ou non un handicap.

Les visites d'amitié

Certains organismes comme les Centres d'action bénévoles, Les Petits Frères, ainsi qu'entraide des âgés de Sillery offrent des visites d'amitié. Ces visites permettent aux âgés de briser l'isolement grâce à la visite de bénévoles qui échangent et discutent avec eux. Il est à noter que Les Petits frères offrent des services seulement pour les âgés de 75 ans et plus.

Organismes utiles

Voici plusieurs organismes soutenant les âgés afin de briser leur isolement social. Toutefois, veuillez noter que cette liste n'est pas exhaustive et que si vous désirez recevoir des suggestions personnalisées selon vos besoins et votre lieu de résidence, n'hésitez pas à contacter le 211.

Adaptavie

Activités adaptées pour personnes ayant des limitations fonctionnelles
418 529-9238

AQDR

Veille à la défense des droits des âgés. Interventions psychosociales, accompagnement juridique et administratif ainsi qu'intervenants de proximité.

(418) 424-0437

Information: poste 0

Clinique juridique: poste 203

Aide psychosociale: poste 207

Clinique d'information: poste 208

- ITMAV Haute-ville/Montcalm/Cap Blanc/St-Sacrement (581 982-6260)
- ITMAV Sainte-Foy/Sillery/Cap-Rouge (418 952-5674)

Communautés Solidaires

- Programme Entraid'âgés: Soutien à l'autonomie des âgés,
- Programme Éveil social et communautaire: activités sociales visant à briser l'isolement chez les âgés.
- Projet de participation sociale des âgés.
(418) 666-2200

Patro Le Pivot

Acti Aînés

418 666-2371

Patro Roc Amadour

Activités adaptées

(418) 529-4996

Patro de Charlesbourg

Activités adaptées

(418) 626-0161

Petits Frères de Québec (Les)

Jumelage téléphonique ou activités en personne pour gens âgés de 75 ans et plus afin pour briser l'isolement 418 683-5533

Service Amical Basse-Ville

transport et accompagnement médical, aide alimentaire, activités visant à briser l'isolement, gériatrie sociale

418 529-9029

Service d'entraide communautaire

Rayon de soleil

Visite d'amitié

Accompagnement aux rendez-vous

Soutien aux proches des aînés

Pour aînés (55 et +) ou personne ayant une maladie chronique ou un profil gériatrique

418 871-7055