

Autonomie et qualité de vie

Plénière de la Plateforme des associations d'âiné.e.s de Genève
18 juin 2018

- Tâche, *subst. fém.* :
 - A. Travail défini et limité, imposé par autrui ou par soi-même, à exécuter dans certaines conditions.
 - B. (Souvent *au sing.*) Mission généralement valorisante qu'on se donne ou que l'on accepte par devoir; *par extension*, ce que l'on doit accomplir.



Activités de la vie quotidienne

✚ **Autonomie, intégration**

✚ *aptitude perçue à pouvoir prendre des décisions personnelles relatives à sa vie quotidienne, dans le respect de ses propres règles, valeurs et préférences*
« empowerment »

✚ **Qualité de vie**

✚ **Indépendance**

✚ *capacité à s'acquitter des tâches/obligations quotidiennes, vivre de manière indépendante dans son environnement habituel, sans aide extérieure ou avec une aide extérieure minimale*

✚ **Dignité**

Activités de la vie quotidienne



De base (BADL)

- Se mouvoir seul.e
- S'habiller
- Se laver, aller aux toilettes
- Manger seul.e

// Besoins primaires

Instrumentales (IADL)

- Se déplacer à l'extérieur
- Faire ses courses
- Tenir son ménage
- Prendre ses médicaments
- Gérer ses finances

// Indépendance fonctionnelle

> Soins à domicile, services sociaux, visites à domicile...



Et vous, que
sont vos
activités du
quotidien ?

- Travail
 - Maison
 - Activité physique
 - Relations sociales
 - Activités culturelles
 - ...
 - **La vie, quoi...**
- Rôle structurant, qui subit des variations avec le parcours de vie
- Rôle de facteurs démographiques et sociaux

Proportion de la population limitée par un problème de santé dans les activités de la vie quotidienne par classe d'âge et sexe en pourcent

		Proportion en %	IC limite inférieure	IC limite supérieure	n
Total	15-34	15.06	13.86	16.26	851.00
	35-49	19.51	18.22	20.79	1 135.00
	50-64	27.79	26.26	29.31	1 484.00
	65+	40.15	38.40	41.90	1 875.00
Hommes	15-34	13.25	11.56	14.93	366.00
	35-49	16.60	14.83	18.37	456.00
	50-64	25.91	23.75	28.07	654.00
	65+	36.42	33.99	38.85	790.00
Femmes	15-34	16.93	15.23	18.63	485.00
	35-49	22.44	20.59	24.30	679.00
	50-64	29.69	27.53	31.85	830.00
	65+	43.04	40.57	45.50	1 085.00

© Obsan 2017

Renseignements: +41 58 463 60 45, obsan@bfs.admin.ch

Dernières modifications: 21/04/2017

Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS)

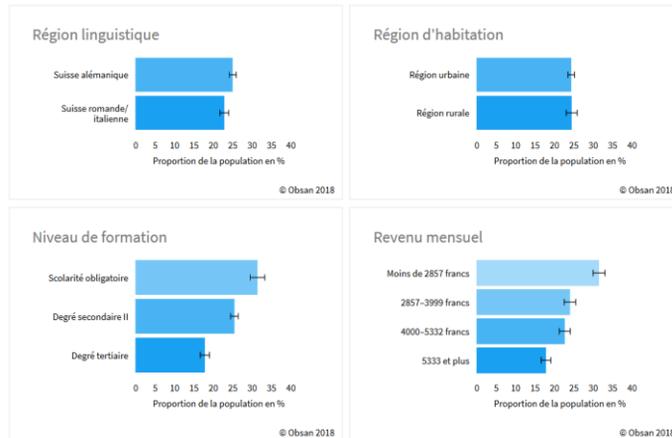
Les valeurs sont représentées avec l'intervalle de confiance à 95%.

n = nombre de personnes interrogées ayant répondu la modalité analysée.

Les données d'un canton ont été prises en compte uniquement si ce dernier a financé une densification de son échantillon pour l'année considérée de l'Enquête suisse sur la santé.

Obsan : Observatoire Suisse de la Santé

Limitation AVQ liée à un problème de santé selon...



Déterminisme social // facteurs de l'isolement

Autonomie – prérequis pour la qualité de vie et le bien-être

Notion de réappropriation de soi

- « Relever le défi qu'impose l'incapacité et retrouver une nouvelle intégrité qui soit valorisante et ce, à l'intérieur et même au-delà des limites qu'impose cette incapacité » (Anthony, 1993).
- Être en **R**elation avec ses proches, ses pairs, sa communauté
- Garder des **O**bjectifs, avoir des projets motivants, de l'espoir
- Pouvoir donner un **S**ens à sa vie
- Être respecté.e dans son **I**dentité, ses valeurs...
- Avoir un pouvoir décisionnel, des **R**esponsabilités, pouvoir choisir



Être en relation, c'est bon pour le cœur et la tête

- ▶ Les personnes qui ont plus de liens sociaux fonctionnent mieux sur le plan cérébral et sont moins vulnérables au déclin progressif lié à l'âge.
- ▶ Ces effets sont importants : sur une période de 5 ans, les aîné-e-s qui ont des réseaux sociaux bien étoffés présentent, par rapport à des personnes isolées
 - ▶ 39% moins de baisse intellectuelle (Barnes et al., 2004)
 - ▶ 50% moins de problèmes de mémoire (Ertel et al., 2008)
- ▶ // activité physique

Haslam et al. (2014)

- ▶ Suivi de 3413 personnes > 50 ans en Grande-Bretagne
- ▶ Les bénéfices les plus forts sont obtenus lorsque les activités sont pratiquées en groupe, rôle essentiel de *l'identité sociale*
- ▶ Cet effet devient toujours plus important à mesure que l'on avance en âge
- ▶ **Nécessité de penser des mesures qui permettent aux plus âgé-e-s ou aux personnes fragilisées de rester partie prenante de la société et de rester en relation**
- ▶ *Autre rôle de la fragilisation : le déclin cognitif est proportionnel à la réduction des cercles de déplacement dans l'espace de vie (Boyle et al., 2010)*

Il faut de la variété dans les activités

- ▶ activités civiques/politiques
 - ▶ activités au sein d'organisations
 - ▶ activités mentales/intellectuelles
 - ▶ activités socioculturelles
 - ▶ activités sociales
 - ▶ activités physiques
- ▶ Effet le plus bénéfique avec **4 activités** différentes par semaine

Activités de la vie quotidienne

✚ **Autonomie, intégration**

✚ **Qualité de vie**

✚ **Indépendance**

✚ **Dignité**

✚ *aptitude perçue à pouvoir prendre des décisions personnelles relatives à sa vie quotidienne, dans le respect de ses propres règles, valeurs et préférences*

✚ *capacité à s'acquitter des tâches/obligations quotidiennes, vivre de manière indépendante dans son environnement habituel, sans aide extérieure ou avec une aide extérieure minimale*

Appel du 18 juin...



- Pour favoriser l'indépendance des seniors du canton de Genève dans leurs activités quotidiennes, et la qualité de vie qui en découle
 - Notion d'activités de la **vraie** vie quotidienne
 - Rôle de l'accessibilité – lieux, culture, vie associative, citoyenneté, «formation»
 - Rôle clé de la mobilité
 - Permettre l'auto-détermination dans la plus large mesure possible
 -
 -



T. Clerc, fondatrice de la maison des babayagas