

La solitude et l'isolement social des personnes âgées canadiennes constituent désormais un enjeu important sur le plan social et de la santé. Près de 20 % des personnes âgées canadiennes déclarent être seules et 30 % risquent de devenir socialement isolées¹. Les personnes âgées socialement connectées bénéficient souvent d'une meilleure santé physique et mentale globale, d'un meilleur moral, de moins de stress et d'une qualité de vie améliorée.

1 Communiquer avec des proches

Les appels téléphoniques, les clavardages vidéo, les courriels et les textos (même le courrier traditionnel) peuvent procurer un sentiment de connexion, même à distance.



2 Se joindre à un groupe

Les clubs locaux pour personnes âgées, les groupes religieux ou les organismes sans but lucratif peuvent offrir des occasions adaptées aux personnes âgées pour les aider à rencontrer de nouvelles personnes.



3 Recourir aux services locaux de transport

Pour ceux et celles qui n'ont pas accès aux moyens de transport, l'accès aux services ou la participation à des activités peut s'avérer compliqué. Des services locaux (gratuits ou payants) pour le transport sont peut-être offerts.



4 Essayer de nouvelles choses

De nouvelles activités peuvent donner une raison d'être et l'occasion de rencontrer d'autres personnes ayant des intérêts similaires. Internet peut offrir une mine de ressources.



5 Demander de l'aide

Les groupes de soutien, les thérapeutes et le clergé peuvent apporter de l'aide à ceux qui éprouvent des sentiments de solitude ou d'isolement. De nombreux professionnels sont spécialisés dans l'accompagnement des personnes âgées pour faire face à ces défis, et il est tout à fait normal de demander de l'aide au besoin.



6 Rester en contact à l'aide de la technologie

La technologie peut offrir d'excellents moyens de rester en contact, comme les appels vidéo en famille, les communautés en ligne, les groupes d'exercice, les clubs de lecture, les services religieux. La socialisation virtuelle sans quitter son domicile est idéale pour les personnes ayant une mobilité réduite ou n'ayant pas de moyen de transport.



7 Utiliser la technologie

Envisagez de souscrire au service d'alerte médicale Lifeline afin de pouvoir accéder rapidement à de l'aide en cas de chute. Notre technologie de détection de chute peut même appeler de l'aide si vous n'êtes pas en mesure d'appuyer sur le bouton d'aide.



Contactez Lifeline dès aujourd'hui pour en savoir plus :

1 800 LIFELINE
1 800 543-3546
www.lifeline.ca

1. Source: Seniors BC, 2018

La technologie de détection de chute de Lifeline ne détecte pas toutes les chutes. Si possible, l'utilisateur devrait toujours appuyer sur leur bouton en cas de besoin.