

Lifeline



Restez en contact

Aider les personnes âgées à rester en contact peut contribuer à une meilleure santé



Problème :

Le maintien de liens sociaux et d'un mode de vie actif constitue les principaux problèmes émergents auxquels sont confrontées les personnes âgées au Canada¹. La solitude et l'isolement social des personnes âgées canadiennes constituent désormais un enjeu important sur le plan de la santé et du social. Près de 20 % des personnes âgées canadiennes déclarent être seules et 30 % risquent de devenir socialement isolées¹.

Besoin :

Les personnes âgées ont besoin d'un moyen de rester en contact, peu importe leur situation. La solitude et l'isolement sont liés à des risques accrus de dépression, d'anxiété et de déclin cognitif. 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.

Solution :

Bien que Lifeline ne remplace pas les liens sociaux, elle peut offrir une forme de contact aux personnes âgées. Lorsqu'une personne appuie sur son bouton, un télésurveillant amical, attentionné et professionnel répond à son appel pour voir si elle a besoin d'aide. Même si cela ne remplace pas un profond lien social, c'est tout de même un contact humain qui pourrait offrir une certaine tranquillité d'esprit.

Étude de cas

Albert était un retraité de 85 ans relativement en bonne santé et socialement actif vivant dans une maison de banlieue. Il vit seul depuis le décès de sa femme il y a plusieurs années. Sa fille habite à environ 30 minutes de route et son fils vit à l'étranger. Ils appellent tous les deux régulièrement et ont essayé de lui apprendre comment fonctionnent les courriels, les messages texte et la vidéoconférence, mais ce n'était pas fait pour lui.

Il était actif à son église et à son club de curling, jouait régulièrement au golf et conduisait souvent pour rendre visite à des amis. Mais sa vue a commencé à baisser il y a environ un an, ce qui l'a obligé à renoncer à son permis de conduire, limitant ainsi sa capacité à se déplacer. Il a arrêté le curling et le golf en raison de sa mauvaise vue.

Récemment, Albert a subi une chute qui a affecté sa mobilité. Peu à peu, Albert est devenu presque complètement confiné à la maison, surtout en hiver. Albert se sent souvent seul et anxieux. Certains jours, il a l'impression que ça ne vaut même pas la peine de sortir du lit ou de quitter son pyjama. Il a perdu la motivation de bien manger, de faire de l'exercice ou de téléphoner.

Le médecin et les enfants d'Albert suggèrent qu'il déménage dans une résidence pour personnes âgées. Mais en attendant, sa fille l'a inscrit au service Lifeline avec détection de chute. Il se sent un peu moins seul en sachant qu'il y a toujours quelqu'un pour lui.



Facteurs de risque de l'isolement social et de la solitude²

- vivre seul;
- être âgé de 80 ans ou plus;
- avoir un état de santé fragilisé;
- avoir plusieurs problèmes de santé chroniques;
- n'avoir aucun enfant ou contact avec sa famille;
- le manque d'accès aux moyens de transport;
- vivre avec un faible revenu;
- des structures familiales changeantes;
- le lieu de résidence;
- vivre des transitions majeures de la vie comme la retraite, le décès d'un ou d'une conjointe ou la perte d'un permis de conduire;
- ne pas connaître les services et programmes communautaires ou le manque d'accès à ceux-ci;
- être un aidant.

L'isolement social peut provenir de changements physiques, de changements de vie, de facteurs environnementaux. Dans le cas d'Albert, certains de ses changements physiques comprennent sa vue régressive et sa chute. Un événement marquant dans la vie d'Albert a été le décès de son épouse, auquel s'ajoute la perte de son permis de conduire parmi les autres facteurs. Tout cela contribue à son isolement social croissant.

Avantages des liens sociaux pour les personnes âgées

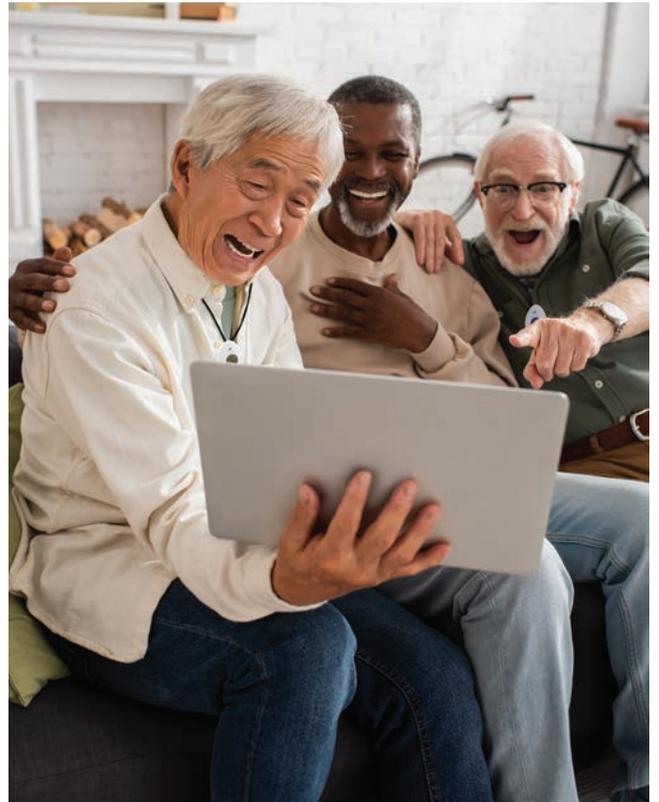
Les liens sociaux sont importants pour le bien-être physique et mental de tout le monde. La recherche montre des liens étroits entre l'isolement social et certaines maladies graves, y compris les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, la démence, la dépression, l'anxiété et la mort prématurée².



Conseils pour éviter la solitude et l'isolement

La solitude et l'isolement social sont des défis auxquels de nombreuses personnes âgées sont confrontées, mais ils ne sont pas impossibles à relever. De petites actions pour rester en contact peuvent créer des liens et enrichir des vies.

- **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. Dans le cas d'Albert, avec un peu d'aide de ses enfants, apprendre à rester en contact par des moyens électroniques pourrait ouvrir un monde de liens sociaux avec ses amis et sa famille.
- **Se joindre à des groupes** : 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. Le centre communautaire local d'Albert propose des réunions hebdomadaires aux personnes âgées et ils essaient de fournir le transport à celles qui en ont besoin.
- **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.
- **Envisager la technologie** : la technologie offre de nombreuses possibilités de rester en contact. Les communautés en ligne, des groupes d'exercice aux clubs de lecture, offrent un moyen virtuel de socialiser sans quitter le domicile. Les services religieux proposent souvent des services par vidéoconférence, des cours de conditionnement physique sont disponibles sur YouTube ou Zoom, la vidéoconférence avec la famille et les amis peut être un excellent substitut aux visites en personne. Les frères et sœurs d'Albert sont également confinés au foyer, de sorte que la possibilité de clavarder régulièrement par Zoom permet de rester en contact.
- **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 lorsque vous en avez besoin.



N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour créer de nouveaux liens et retrouver un sentiment d'appartenance.

Signes qu'un être cher pourrait avoir besoin de plus de soutien³

Les personnes âgées isolées socialement ou seules qui ont du mal à s'occuper d'elles-mêmes ne sont pas toujours prêtes ou capables d'accomplir des tâches essentielles de soins personnels, telles :

- subvenir à leurs besoins de base comme une alimentation appropriée, des vêtements et un logement adéquat;
- obtenir des soins médicaux adéquats;
- obtenir les biens et services nécessaires pour maintenir leur santé physique et mentale, leur bien-être, leur hygiène personnelle et leur sécurité en général;
- gérer les questions financières.

Lorsque vous rendez visite à des proches isolés, recherchez des signes de mauvais soins personnels généraux, tels que :

La santé physique :

- la malnutrition qui peut se présenter comme une perte de poids récente;
- la déshydratation peut se manifester par une bouche sèche, des maux de tête, des étourdissements;
- des plaies de lit;
- une hygiène personnelle insuffisante ou qui se détériore;
- des problèmes de santé physique persistants;
- une détérioration inattendue ou inexplicée de la santé.

La santé mentale :

- le déclin des capacités cognitives ou des problèmes de mémoire (cela peut être le signe d'autres problèmes comme la démence);
- le manque de motivation.

L'environnement du domicile :

- une saleté ou une odeur excessive, des conditions de vie dangereuses, insalubres ou non entretenues;
- des piles de courrier non ouvert ou un encombrement accru;
- le besoin d'aide pour les tâches quotidiennes.

D'autres signes :

- des vêtements inadéquats ou inappropriés;
- l'absence de lunettes, de prothèses auditives, de prothèse dentaire;
- les signes de surmédication, de refus de prendre des médicaments ou d'autres abus de substances.

Lifeline a la solution qui vous convient

Lifeline peut vous aider à conserver votre indépendance en toute tranquillité d'esprit

HomeSafe Standard

De l'aide à la pression d'un bouton, dans la maison et autour.

Clientèle cible : Conçu pour les gens qui passent la majeure partie de leur temps à la maison et qui veulent avoir accès en tout temps à une aide d'urgence.

L'option de détection de chute peut lancer automatiquement un appel à l'aide, même si vous ne pouvez appuyer vous-même sur votre bouton⁴.



On the Go

La solution d'alerte médicale mobile qui vous offre la liberté d'aller où vous voulez, quand vous voulez⁵.

Clientèle cible : Pour les personnes qui veulent rester actives et autonomes en toute confiance et quiétude, à la maison et ailleurs.



On the Go avec Vigilance

Les aidants peuvent suivre la position générale de leur être cher sur leur téléphone intelligent lorsqu'ils quittent leur domicile. Comprend également les autres avantages de On the Go⁵.

Clientèle cible : Les membres de la famille qui s'occupent d'un être cher autonome qui peut aussi avoir tendance à errer, se perdre facilement ou devenir désorienté dans une foule.



Le distributeur de médicaments MedReady

C'est une façon simple, abordable et automatisée de gérer plusieurs médicaments avec une surveillance en tout temps.

Clientèle cible : Les personnes qui ont des posologies compliquées, prennent plusieurs médicaments ou ont tendance à oublier de prendre leurs médicaments.



La différence Lifeline

Lifeline est aujourd'hui le plus important service d'alerte médicale au Canada⁶. Lifeline aide les personnes âgées à se sentir plus en sécurité, confiantes et indépendantes à la maison ou en déplacement.

Détection de chute

Notre technologie de détection de chute peut automatiquement appeler de l'aide si une chute est détectée, même si les abonnés ne sont pas en mesure d'appuyer sur leur bouton d'aide⁴.

Facile à utiliser

Les abonnés peuvent appuyer sur leur bouton d'aide à tout moment et n'importe où pour demander l'assistance dont ils ont besoin⁵.

Attentif

Les télésurveillants spécialement formés du service de surveillance canadien répondent en tout temps aux appels dans plus de 240 langues. Chaque abonné décide de la façon dont il aimerait être aidé – par un voisin, un membre de sa famille ou les services d'urgence.



Appelez dès aujourd'hui pour obtenir plus d'informations

**1 800 LIFELINE
1 800 543-3546**

www.lifeline.ca

1. Statistique Canada, Regard sur la solitude chez les personnes âgées, 6 novembre 2023.
2. Rapport sur l'isolement social des aînés 2013–2014, Gouvernement du Canada.
3. Self-Neglect by Older Adults, The National Clearinghouse on Family Violence, Santé Canada Juillet 1999.
4. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Si possible, les utilisateurs doivent toujours appuyer sur leur bouton.
5. On the Go fournit le service à l'intérieur et à l'extérieur de la maison dans les endroits où la couverture du réseau cellulaire du fournisseur indépendant est disponible. Sous réserve de certaines limitations selon la disponibilité et la couverture des services de téléphonie cellulaire du fournisseur indépendant. La portée du signal peut varier. Il est possible que Lifeline ne soit pas toujours en mesure de déterminer l'emplacement de l'utilisateur.
6. Réclamation basée sur le nombre d'abonnés.

Lifeline

Lifeline Canada
95 Barber Greene Road, Suite 105
Toronto, Ontario, Canada
M3C 3E9
Tel: 1-800-387-8120

www.lifeline.ca