

Vieillesse et santé



Changements psychosociaux

Solitude, décès des proches, entrée en institution **mais aussi** plus de temps pour soi, la famille, les amis ou les loisirs, départ en retraite

Changements physiologiques

Moins d'eau et de muscles, organisme plus lent, perte de la force physique, de l'équilibre, de la mémoire, etc.

Santé

Se sentir bien physiquement, mentalement et socialement

Alcool, médicaments, jeux de hasard et d'argent:

envie d'en savoir plus?

→ seniorsenforme.ch

N'hésitez pas à demander de l'aide à un-e professionnel-le de la santé!



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Alcool, médicaments, jeux de hasard et d'argent:
les seniors aussi?

N'hésitez pas à demander de l'aide à un-e professionnel-le de la santé!



Informations et conseils sur la consommation d'alcool, de médicaments et sur les jeux de hasard et d'argent

Seniors et alcool

→ Changements liés à l'âge



Solitude et peur de l'ennui, épreuves difficiles (deuils).

Moins d'eau et de muscles, le taux d'alcool augmente plus rapidement.

Le foie a besoin de plus de temps pour éliminer l'alcool.



Maintenir le même niveau de consommation d'alcool, c'est augmenter les risques de chutes, oublis, isolement, dépendance, troubles psychiques et maladies.

→ Signes pouvant refléter un abus d'alcool

- Consommation régulière en cachette
- Troubles du sommeil et de la concentration
- Baisse des activités et des loisirs
- Moins de contacts sociaux et moins d'envie de participer à la vie sociale et familiale
- Perte du permis de conduire
- Manque de contrôle vis-à-vis de la consommation

La consommation quotidienne d'alcool est la plus élevée à partir de 65 ans.

Conseils aux seniors

- Diversifier ses loisirs, bouger, marcher, s'occuper de ses petits-enfants
- Se fixer des journées sans alcool
- Conduire sans consommer, prendre les transports en commun
- Penser aux alternatives non médicamenteuses pour les troubles du sommeil ou émotionnels
- Informer son médecin ou pharmacien de sa consommation d'alcool ou prise de médicaments (même en auto-médication)



alcool + médicaments = danger

Conseils aux proches

- Oser briser le tabou, favoriser le dialogue quand la personne n'est pas sous alcool
- Exprimer son souci en utilisant le « je »
- Proposer d'agir ensemble : s'informer sur les risques, consulter un-e professionnel-le, participer à la préparation du semainier, etc.
- Poser des limites et demander de l'aide aux spécialistes pour sortir de l'isolement

Seniors et médicaments

→ Changements liés à l'âge



Difficultés à dormir.

Augmentation des effets des médicaments et des risques d'effets indésirables.

Survenue de maladies impliquant la prise de médicaments.



Les risques de pertes d'équilibre, de chutes, de fractures et d'état confusionnel sont augmentés chez les seniors.

→ Signes pouvant refléter un abus de médicaments psychotropes

p. ex. somnifères, tranquillisants, analgésiques puissants

- Trouble de l'équilibre et chutes
- Tendance à l'endormissement, somnolence et/ou irritabilité
- Oublis, confusions, trous de mémoire
- Démotivation et difficultés dans les activités quotidiennes
- Repli sur soi, perte d'intérêt pour les proches et l'entourage
- Préoccupation excessive pour certains médicaments
- Tendance à dépasser les dosages prescrits

La polymédication (consommation simultanée de 5 médicaments ou plus) augmente à partir de 50 ans.

Seniors et jeu

→ Changements liés à l'âge



Besoin de trouver de la compagnie et du divertissement.

Plus de temps à disposition, solitude, perte du conjoint.

Baisse des revenus, espoir de trouver des gains supplémentaires.



Les seniors sont vulnérables face aux jeux d'argent et présentent un risque plus élevé de devenir dépendants.

→ Signes pouvant refléter un problème de jeu

- Problèmes financiers et dettes, demandes de prêts
- Insomnies, maux de ventre et de tête
- Irritabilité
- Mensonges

Plus de 50% des joueurs réguliers de jeux de hasard et d'argent sont âgés de 55 ans et plus.

Conseils aux seniors

- Fixer des limites de temps et de budget
- Prévoir des activités et des loisirs durant la semaine
- Voir ses amis et sa famille, s'occuper des petits enfants
- Pratiquer d'autres loisirs
- Prendre avec soi uniquement de l'argent en cash
- Faire des pauses de minimum 15 minutes



Jeux de hasard et d'argent + solitude = danger

Conseils aux proches

- Assurer sa propre sécurité financière
- Exprimer de manière claire son inquiétude et les conséquences sur l'entourage
- Soutenir en fixant des limites
- Contacter un-e spécialiste pour obtenir des conseils et un soutien