



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+  
PLATTFORM 60+



Pour vous - chez vous  
Überall für alle

**CMS-SMZ**

Valais Wallis

**Hes·SO** VALAIS WALLIS  
Haute Ecole de Santé  
Hochschule für Gesundheit

# Senioren und psychische Gesundheit

Symposium | 30. August 2018 | 8:30-16:15 | HES-SO Valais Wallis - Siders



©iStock

In Zusammenarbeit mit:

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



©iStock

## Kontext

**Die psychische Gesundheit ist eine zentrale Ressource während des gesamten Lebens. Insbesondere ermöglicht sie älteren Menschen, im Alter friedlich zu leben, körperliche Krankheiten, Verluste und andere kritische Lebensereignisse, die das Alter begleiten, zu bewältigen und ihre Autonomie zu erhalten, denn psychische Erkrankungen sind gleichbedeutend mit erhöhter Verletzlichkeit und Abhängigkeit.**

Obwohl ältere Menschen in der Regel eine bessere psychische Verfassung haben als Menschen mittleren Alters und insbesondere junge Rentner mit ihrem Leben, ihrer Vitalität und ihrem Wohlbefinden sehr zufrieden sind, gibt es in der Schweiz immer noch 15 bis 25% der älteren Menschen, die an mindestens einer psychischen Erkrankung leiden (Depression, Angststörungen, Delirium, Sucht und Schlafstörungen).

Die psychische Gesundheit älterer Menschen ist oft durch soziale Isolation und Einsamkeit bedroht: Einsame ältere Menschen haben nicht nur eine kürzere Lebenserwartung, sondern leiden auch häufiger unter Bluthochdruck und depressiven Symptomen, schlafen weniger gut, sind körperlich weniger aktiv, stärker belastet und leiden häufig an Demenz.

Ziel der morgendlichen Konferenzen und Workshops ist es, Fachleuten Handlungsmöglichkeiten zu bieten, um die psychische Gesundheit der Senioren, mit denen sie in Kontakt stehen, zu erhalten. Am Nachmittag sind Fachleute, Senioren und Angehörige eingeladen, sich um ihre geistige Gesundheit zu kümmern und sich über den Sinn des Lebens Gedanken zu machen.

**Cathy Berthouzoz**

*Koordinatorin der Plattform 60+*

# Programm

8:00-8:30	<b>Empfang</b>	
8:30-8:50	<b>Einführung</b>	<b>Cathy Berthouzo</b> , Koordinatorin Plattform 60+ <b>Anne Jacquier</b> , Direktorin HES-SO Valais Santé <b>France Udressy</b> , Direktorin des SMZ von Monthey <b>D<sup>r</sup> Christian Ambord</b> , Kantonsarzt
8:50-9:20	<b>Epidemiologie der psychischen Gesundheit bei älteren Menschen: Nur Gegensätze!</b> <i>Verbessert oder verschlechtert sich die psychische Gesundheit mit zunehmendem Alter? Von der Demenz bis zur Depression sind Senioren häufig in ihrer psychischen und mentalen Gesundheit betroffen. Dennoch berichten sie, dass sie mit ihrem Leben zufriedener sind als junge Menschen. Ebenso steigt der Optimismus und das Wohlbefinden bis zu einem gewissen Alter und nimmt nur in sehr hohem Alter ab.</i>	<b>Prof. Arnaud Chiolero</b> , Chefarzt Epidemiologe, Walliser Gesundheitsobservatorium und Universität Bern
9:20-10:05	<b>Förderung der psychischen Gesundheit</b> <i>Psychische Gesundheit... Ist es eine persönliche Eignung oder eine soziale Verfügung?</i>	<b>Prof. Eric Bonvin</b> , Generaldirektor des Walliser Spitals
10:30-11:30	<b>Workshop Runde 1</b>	<b>Siehe angefügte Tabelle * Seite 4</b>
	<b>Erinnerung an persönliche Ereignisse, Identität, Emotionen und Wohlbefinden älterer Menschen</b> <i>Diese Präsentation zeigt, wie die Erinnerung an persönliche Ereignisse (autobiografisches Gedächtnis) in ihrer Verbindung mit Identität und Emotionen einen wesentlichen Bestandteil des Wohlbefindens und der Lebensqualität älterer Menschen darstellt.</i>	<b>Prof. Martial Van der Linden</b> , Professor an der Fakultät für Psychologie und Erziehungswissenschaften, Universität Genf
11:40-12:40	<b>Workshop Runde 2</b>	<b>Siehe angefügte Tabelle ** Seite 5</b>
14:00-14:45	<b>Sich um seine geistige Gesundheit kümmern</b> <i>Es ist wichtig, sich um seine geistige Gesundheit zu kümmern, so wie wir uns um unsere körperliche Gesundheit kümmern. Dieser Ansatz umfasst nicht nur "psychische" Präventionsmaßnahmen, sondern auch einfache Aktionen in unserem täglichen Leben.</i>	<b>D<sup>r</sup> Stéphane Saillant</b> , Leiter der Abteilung für Allgemeine und Liaison Psychiatrie, Zentrum für Psychiatrie, Neuchâtel
15:15-16:00	<b>Dem Leben einen Sinn geben</b> <i>Unsere Kultur gibt Leistung und Effizienz, der Forderung auf "Erfolg" im Leben, einen hohen Stellenwert. Muss man in seinem Leben wirklich erfolgreich sein? Sollten wir ständig versuchen, uns an Veränderungen anzupassen, oder sollten wir uns im Gegenteil in den Hintergrund stellen, um uns selbst zu vermenschlichen? Was bedeutet es, dem Leben einen Sinn zu geben?</i>	<b>Prof. Bernard Schumacher</b> , Universität Freiburg
16:00-16:15	<b>Abschluss des Tages</b>	<b>Plattform 60+</b>

## \* Workshop Runde 1: 10:10-10:55

Marie-Thérèse Albrecht	<i>Psychische Gesundheit der betreuenden Angehörigen</i>	DE
Aude Monnat	<i>Seniors issus de la migration</i>	FR
Anne-Claude Juillerat	<i>Le lien social comme facteur de bonne santé psychique (activités de l'association VIVA)</i>	FR
Sophie Cottagnoud et Romaine Darbellay	<i>Seniors et dépendances</i>	FR
Eric Bonvin	<i>Auto-hypnose</i>	FR
Roger Hilfiker	<i>Sport und körperliche Aktivität als Faktor für eine gute psychische Gesundheit</i>	DE

### | *Psychische Gesundheit der betreuenden Angehörigen*

**Marie-Thérèse Albrecht, Erwachsenenbildnerin, Pflegefachfrau HF, CAS Psychogeriatric, Verantwortliche Beratungsstelle Alzheimer Valais Wallis, Visp**

In diesem Atelier erarbeiten wir die spezifische Thematik zu den Herausforderungen, denen Angehörige in ihrer helfenden Rolle ausgesetzt sind. Dabei gehen wir auf die Lebenssituation von betreuenden Angehörigen, ihre Ressourcen, ihre Bedürfnisse und ihre Grenzen ein. Entlastungsmöglichkeiten bieten Hand die physische und psychische Gesundheit zu erhalten.

### | *Seniors issus de la migration*

**Aude Monnat, Coordinatrice femmesTISCHE**

Partir ou rester? Au moment de rejoindre la Suisse, l'immigré ne doute généralement pas de son futur retour au pays. Trente ans plus tard, la question déchire souvent les familles: partir ou rester? Où et comment vieillir au mieux? Comment accompagner les personnes âgées issues de la migration?

### | *Le lien social comme facteur de bonne santé psychique (activités de l'association VIVA)*

**Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente, association VIVA (Valoriser et intégrer pour vieillir autrement), Genève**

Par le biais d'activités organisées selon divers axes de prévention (activité physique, accès à la culture, projets intergénérationnels, moments de rencontres informels...), mettant toujours la convivialité et l'opportunité de création de liens au premier plan, des bénéfices multiples sont obtenus sur le plan psychologique et cognitif. Cet atelier présentera l'ensemble de la démarche qui préside au fonctionnement de VIVA.

### | *Seniors et dépendances*

**Sophie Cottagnoud, chargée de prévention et Romaine Darbellay, coordinatrice du programme de prévention du jeu excessif, Addiction Valais**

Les seniors sont-ils davantage concernés par les problèmes de dépendances? De par les changements accompagnant cet âge de la vie, les seniors sont plus vulnérables face aux dépendances. Cet atelier traitera des causes, des impacts ainsi que des solutions autour des thématiques des addictions (alcool et jeu).

## | *Auto-hypnose*

**Prof. Eric Bonvin, directeur général de l'Hôpital du Valais**

Auto-hypnose - Veiller à percevoir la vie en vivant ses perceptions.

## | *Sport und körperliche Aktivität als Faktor für eine gute psychische Gesundheit*

**Roger Hilfiker, Dozent FH, HES-SO Wallis, Hochschule für Gesundheit**

Körperlich aktiv zu sein ist wichtig für uns alle, körperliche Aktivität hat auch auf die Psyche positive Einflüsse. Das Atelier (Workshop) soll praktische Hinweise bieten, wie körperliche Aktivität und Sport sinnvoll eingesetzt werden können.

<b>** Workshop Runde 2 : 12:00-12:45</b>		
<b>Brigitte Hubert</b>	<b><i>Santé psychique des proches aidants</i></b>	FR
<b>Marie-Thérèse Albrecht</b>	<b><i>Psychisches Wohlbefinden im Alter</i></b>	DE
<b>Ida Haefliger</b>	<b><i>Soziale Beziehungen als Faktor der psychischen Gesundheit (Pro Senectute-Aktivitäten)</i></b>	DE
<b>Sophie Cottagnoud et Romaine Darbellay</b>	<b><i>Seniors et dépendances</i></b>	FR
<b>Henk Verloo</b>	<b><i>La détection de l'état confusionnel aigu à domicile: un défi quotidien pour les soignants à domicile</i></b>	FR
<b>Mireille Bochud</b>	<b><i>Concept d'humanité</i></b>	FR

## | *Santé psychique des proches aidants*

**Brigitte Hubert, Assistante Sociale, Personne Resource Proche Aidant, Fondation Soins Lausanne**

Dans cet atelier, nous explorerons un outil d'évaluation spécifique grâce auquel le proche aidant se sent reconnu, respecté et préservé dans son rôle d'aidant; il tient compte de son vécu, de ses émotions ambivalentes et ses savoirs; il considère ses ressources, ses besoins, ses limites et ses rythmes; il quitte l'impact de son engagement sur son quotidien et préserve son intégrité physique et psychique.

## | *Psychisches Wohlbefinden im Alter*

**Marie-Thérèse Albrecht, Erwachsenenbildnerin, Pflegefachfrau HF, CAS Psychogeriatric, Verantwortliche Beratungsstelle Alzheimer Valais Wallis, Visp**

Gesundheit betrifft nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Verfassung. Beides beeinflusst sich gegenseitig und hat grosse Auswirkungen auf die Lebensqualität. Welche Möglichkeiten habe ich als Pflegende die Lebensqualität von älteren Menschen positiv zu beeinflussen?



©iStock

### ***| Soziale Beziehungen als Faktor der psychischen Gesundheit (Pro Senectute-Aktivitäten)***

**Ida Häfliger, Soziokulturelle Animatorin, Bereichsleitung Animation und Bildung Oberwallis, Pro Senectute Valais-Wallis**

Ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit von Menschen sind soziale Beziehungen und Interaktionen. Sie helfen, Belastungen zu bewältigen und Herausforderungen besser zu meistern. Anhand des Animations- und Bewegungsangebots von Pro Senectute und mit konkreten Beispielen wird aufgezeigt, wie soziale Beziehungen unterstützt und gefördert werden können.

### ***| Seniors et dépendances***

**Sophie Cottagnoud, chargée de prévention et Romaine Darbellay, coordinatrice du programme de prévention du jeu excessif, Addiction Valais**

Les seniors sont-ils davantage concernés par les problèmes de dépendances ? De par les changements accompagnant cet âge de la vie, les seniors sont plus vulnérables face aux dépendances. Cet atelier traitera des causes, des impacts ainsi que des solutions autour des thématiques des addictions (alcool et jeu).

### ***| La détection de l'état confusionnel aigu à domicile: défi quotidien pour les soignants à domicile***

**Henk Verloo, professeur HES, HES-SO Valais domaine Santé**

Infection urinaire, pulmonaire et d'autres, l'effet adverse d'un ou plusieurs médicaments, se manifeste chez la personne âgée souvent d'une manière atypique: un état confusionnel aigu. Dans beaucoup de situations de soins, la confusion aiguë apparaît subitement et sa détection est complexe par un tableau clinique fluctuant. Le défi est de taille pour les soignants (et proche aidant) pour détecter et prendre soin de ce syndrome gériatrique dévastateur.

### ***| Le concept d'Humanitude***

**Mireille Bochud, Directrice / formatrice de MB-Conseil-Projet-Formation Sàrl**

Cet atelier présente une philosophie, des principes dans le prendre soin interdisciplinaire, ainsi que des outils qui amènent du sens sur nos actions professionnelles.

# Praktische Informationen

## Sprachen

Konferenzen werden simultan ins Französische und Deutsche übersetzt.

## Anmeldung

Anmeldung online: <https://lc.cx/m7vG>  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die Anmeldungen werden nach dem first-come, first-served Prinzip bearbeitet.

Sie erhalten eine Bestätigung Ihrer Anmeldung zusammen mit der Rechnung. Ein Teilnahmezertifikat wird Ihnen während des Tages zugesandt.

## Anmeldegebühr

CHF 70.-/Teilnehmer, inkl. Mittagessen.  
Für Personen, die nur einen halben Tag teilnehmen, kann kein Rabatt gewährt werden. Im Falle eines Rücktritts erfolgt keine Rückerstattung, die Anmeldung kann jedoch jederzeit und kostenlos an einen Dritten übertragen werden. Für Studierende beträgt der Preis Fr. 30.-.

## Kontakt

**Plattform 60+**  
Rue des Condémines 14  
1951 Sion

Tél. 027 566 52 17  
[60plus@psvalais.ch](mailto:60plus@psvalais.ch)  
[www.seniorsenforme.ch](http://www.seniorsenforme.ch)  
[www.xundimalter.ch](http://www.xundimalter.ch)

## Veranstaltungsort

**HES-SO Valais-Wallis**  
Rte de la Plaine 2  
3960 Sierre

Tél. 027 606 89 11  
[www.hevs.ch](http://www.hevs.ch)

## Anfahrt

5 Minuten Fussweg vom Bahnhof.  
Das Parken auf der Bellevue-Ebene ist nicht mehr möglich. Bitte benutzen Sie einen öffentlichen Parkplatz in der Nähe (siehe Karte).

