



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

# Seniors et santé psychique

Symposium | 30 août 2018 | 8h30-16h15 | HES-SO Valais Wallis - Sierre



©iStock

En partenariat avec:

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



©iStock

## Contexte

**La santé psychique constitue une ressource centrale tout au long de la vie. Elle permet notamment aux personnes âgées de vivre une vieillesse sereine, de gérer les maladies physiques, les pertes et les autres événements critiques de la vie qui accompagnent l'avancée en âge et de garder leur autonomie, car les maladies psychiques sont synonymes de vulnérabilité et de dépendance accrues.**

Même si les personnes âgées ont une santé psychique généralement meilleure que les personnes d'âge moyen, et que les jeunes retraité-e-s notamment se disent généralement très satisfait-e-s de leur vie, de leur vitalité et de leur bien-être, il y a quand même en Suisse, 15 à 25% de personnes âgées qui souffrent d'au moins une maladie psychique (dépression, maladies anxieuses, délire, phénomènes d'addiction et troubles du sommeil).

La santé psychique des personnes âgées est souvent menacée par l'isolement social et la solitude: les personnes âgées souffrant de solitude ont non seulement une espérance de vie moindre, mais souffrent plus fréquemment d'hypertension artérielle et de symptômes dépressifs, dorment moins bien, ont peu d'activité physique, sont soumises à un stress plus important et sont souvent atteintes de démence.

Les conférences et ateliers du matin ont comme but de donner des pistes d'action aux professionnel.le.s permettant de préserver au mieux la santé psychique des seniors dont ils s'occupent ou qu'ils côtoient. L'après-midi, professionnel.le.s, seniors et proches sont invités à prendre soin de leur santé mentale et s'interroger sur le sens de la vie.

**Cathy Berthouzoz**

*Coordinatrice de la Plateforme 60+*

# Programme

8:00-8:30	Accueil	
8:30-8:50	<b>Introduction</b>	<b>Cathy Berthouzoz</b> , coordinatrice Plateforme 60+ <b>Anne Jacquier</b> , directrice HES-SO Valais Santé <b>France Udressy</b> , directrice du CMS de Monthey <b>D<sup>r</sup> Christian Ambord</b> , médecin cantonal
8:50-9:20	<b>Epidémiologie de la santé psychique chez les seniors: que de contrastes!</b> <i>Est-ce que la santé psychique s'améliore ou se péjore avec l'âge? De la démence à la dépression, les seniors sont fréquemment atteints dans leur santé psychique et mentale. Néanmoins, ils déclarent être plus satisfaits de leur vie que les jeunes. De même, l'optimisme et le bien-être augmente jusqu'à un certain âge, et ne diminue que chez les personnes très âgées.</i>	<b>Prof. Arnaud Chiolero</b> , médecin-chef épidémiologue, Observatoire Valaisan de la santé et Université de Berne
9:20-10:05	<b>Promotion de la santé psychique</b> <i>La santé psychique... Est-ce une aptitude personnelle ou une injonction sociale?</i>	<b>Prof. Eric Bonvin</b> , directeur général de l'Hôpital du Valais
10:30-11:30	<b>Atelier tournus 1</b>	<b>Voir tableau * page 4</b>
	<b>Mémoire des événements personnels, identité, émotions et bien-être des personnes âgées</b> <i>Cet exposé montrera en quoi la mémoire des événements personnels (ou mémoire autobiographique), dans ses liens avec l'identité et les émotions, constitue une composante majeure du bien-être et de la qualité de vie des personnes âgées.</i>	<b>Prof. Martial Van der Linden</b> , professeur à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Université de Genève
11:40-12:40	<b>Atelier tournus 2</b>	<b>Voir tableau ** page 5</b>
14:00-14:45	<b>Prendre soin de sa santé mentale</b> <i>Il est important de prendre soin de sa santé mentale tout comme nous prenons soin de notre santé physique. Cette approche passe non seulement par des actions de prévention «psychique» mais aussi par des actions simples de notre vie quotidienne.</i>	<b>D<sup>r</sup> Stéphane Saillant</b> , médecin-chef du Département de psychiatrie générale et liaison, Centre Neuchâtelois de Psychiatrie
15:15-16:00	<b>Donner du sens à sa vie</b> <i>La culture prédominante élève au rang de valeur suprême la performance et l'efficacité, l'exigence de «réussir» sa vie. Faut-il vraiment réussir sa vie? Faut-il sans cesse essayer de s'adapter au changement ou au contraire se mettre en retrait en vue de s'humaniser? Que signifie donner du sens à sa vie?</i>	<b>Prof. Bernard Schumacher</b> , Université de Fribourg
16:00-16:15	<b>Clôture de la journée</b>	<b>Plateforme 60+</b>

## \* Ateliers tournus 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>** Ateliers tournus 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.

# Pratique

## Langues

Traduction simultanée  
français / allemand  
pour les conférences

## Inscription

Inscription en ligne: <https://lc.cx/m7vG>

Le nombre de places dans les ateliers étant limité, les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée. Vous recevrez une confirmation de votre inscription, accompagnée de la facture. Une attestation de participation vous sera transmise lors de la journée.

## Frais d'inscription

CHF 70.-/participant.e, repas compris.  
Aucun rabais ne pourra être accordé aux personnes ne venant que la demi-journée.  
Aucun remboursement en cas de désistement ne sera fait, cependant, l'inscription pourra être transférée en tout temps et sans frais à un tiers.  
Pour les étudiant.e.s, le prix est de CHF 30.-.

## Contact

**Plateforme 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)

## Lieu

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

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

## Accès

A 5 minutes à pied de la gare CFF.  
Il n'est plus possible de se parquer sur la plaine Bellevue. Veuillez utiliser un parking public à proximité (voir le plan).

