



«En matière d'autonomie des personnes âgées, la meilleure prévention est l'activité.»

DR. MED. ABRAHAM LICHT,  
MÉDECIN DE SOINS INTENSIFS



VOTRE QUOTIDIEN DE  
MANIÈRE PLUS SÛRE

En cas d'urgence, la montre numérique Domo vous permet d'obtenir une aide rapide d'une simple pression de bouton. L'application Domo, gratuite, vous aide en outre à assurer votre santé et votre sécurité. En cas de questions médicales, la Healthline intégrée de la Klinik Hirslanden vous apporte à tout moment une réponse rapide, simple et personnalisée.



Pour en savoir plus:  
[www.hirslanden.ch/domo](http://www.hirslanden.ch/domo)

Comment envisagez-vous votre vieillesse? L'idéal est d'entamer cette réflexion lorsque l'on est encore en pleine possession de ses moyens.

# Comment bien vivre sa vieillesse

L'écrasante majorité des seniors souhaite vieillir à la maison. Quels sont les éléments indispensables à prendre en compte, et pourquoi est-il judicieux d'y réfléchir le plus tôt possible? Nos explications.

TEXTE MAJA SCHAFFNER

Aujourd'hui, la plupart des personnes espèrent rester autonomes le plus longtemps possible, de préférence chez elles. «Le secret pour que cela fonctionne, c'est la santé, physique et mentale», révèle Abraham Licht, médecin de soins intensifs et directeur du centre des urgences de la Klinik Hirslanden de Zurich.

«Les concernés doivent être a minima capables d'éteindre l'eau ou le four après usage.» Il faut également pouvoir accomplir les gestes d'hygiène, s'habiller et se déshabiller sans aide, relever et traiter le courrier et, pour les tâches telles que les courses, la préparation des repas, le ménage ou les déplacements, disposer d'une aide en cas de nécessité, qu'elle soit fournie par des parents, des voisins ou des prestataires. Certains dispositifs, comme les déambulateurs ou les boutons d'appel d'urgence que l'on porte sur soi, sont également à prévoir. Comme le souligne le docteur Licht, «beaucoup de personnes âgées ne sont pas en mesure d'aller chercher de l'aide, par exemple quand elles tombent. C'est très préoccupant.»

## L'obstacle des escaliers

L'âge avançant, la question de l'équipement des logements se pose également avec une acuité croissante: douche antidérapante et sans marche, lave-vaisselle et autres appareils installés si possible à hauteur de travail ou rampes de soutien, il ne faut rien négliger. Les escaliers en particulier peuvent se muer en obstacle insurmontable, limitant la liberté de mouvement, quand ils ne l'empêchent pas tout à fait. C'est la raison pour laquelle le docteur Licht s'enquiert systématiquement des conditions de logement des personnes âgées qu'il laisse sortir d'hospitalisation, et notamment de la présence d'escaliers.

«Avec l'âge, les chances d'un retour à la maison après un séjour à l'hôpital s'amoindrissent», prévient le docteur. «Il est donc préférable qu'elles n'aient pas besoin d'être hospitalisées en premier lieu.»

L'hospitalisation à domicile peut alors être une solution: avec cet aménagement, médecins et soignants prennent en charge les malades chez eux. Ce sys-

tème, qu'Abraham Licht prône depuis des années, existe déjà dans 35 pays. Dans la région du Grand Zurich, il sera mis en place à la fin de l'année. Le médecin le juge particulièrement adapté aux personnes d'un certain âge atteintes de pathologies moyennement sévères, comme un patient BPCO souffrant de pneumonie ou une patiente présentant une insuffisance cardiaque dont il faut adapter le traitement. «Lorsque les soins se font à la maison, les mesures de réadaptation sont le plus souvent inutiles», explique le docteur. «Et le risque pour les convalescents de devoir ensuite s'installer en maison de retraite ou de soins est 90% moins élevé qu'après une hospitalisation classique.»

En matière de santé et d'autonomie des personnes âgées, la meilleure prévention, d'après le médecin, consiste à

rester actif: «À partir de 60 ans au plus tard, il est recommandé de faire si possible 30 à 45 minutes d'exercice physique par jour.» Ainsi, l'entraînement musculaire permet d'entretenir sa force et son débit cardiaque. Mais il faut aussi entraîner son cerveau!



## IMMÉMORIAUX

Le saviez-vous? Le plus vieil être vivant de la planète serait une colonie de trembles des États-Unis. Reliés entre eux par leurs racines, ces arbres génétiquement identiques ont près de 80 000 ans.

Le point essentiel est de repérer à temps les adaptations à mettre en place. «Je recommande de commencer tôt à réfléchir à la vieillesse et à la mort que l'on souhaite, si possible avec ses proches.»

Cette démarche, éventuellement complétée par des directives anticipées et un mandat pour cause d'inaptitude, permet aux seniors de déterminer activement le sort qui les attend. Et c'est un soulagement pour l'entourage, qui pourrait autrement être amené un jour à décider pour le proche âgé sans savoir ce qu'il aurait réellement voulu. ●

ILLUSTRATIONS CORINA VÖGELE PHOTO DAS BILD/STADLERUND USTER