

Rester acteurs de ses choix et décisions

Résultats du sondage auprès des membres d'Uni3

Jocelyne Favet, Dre ès Sciences
Commission santé d'Uni3 Genève

En juin 2023, la Commission santé a proposé aux membres d'Uni3 un sondage sur le thème: «Seniors : Rester acteur de ses choix et décisions». Ce sondage comportait une quarantaine de questions portant sur le profil des participants, leur vision de l'avancement en âge, leur rapport au numérique, leur santé et leur relation avec le système de soins.



Commission santé

Participation au sondage : 589 personnes

Correspond à env. 37% des membres Uni3 contactés

Nombre / classe d'âge:

Ad 70 ans 35%

Entre 71 et 79 ans 47%

80 ans et plus 18%

Dont:

28% d'hommes

72% de femmes



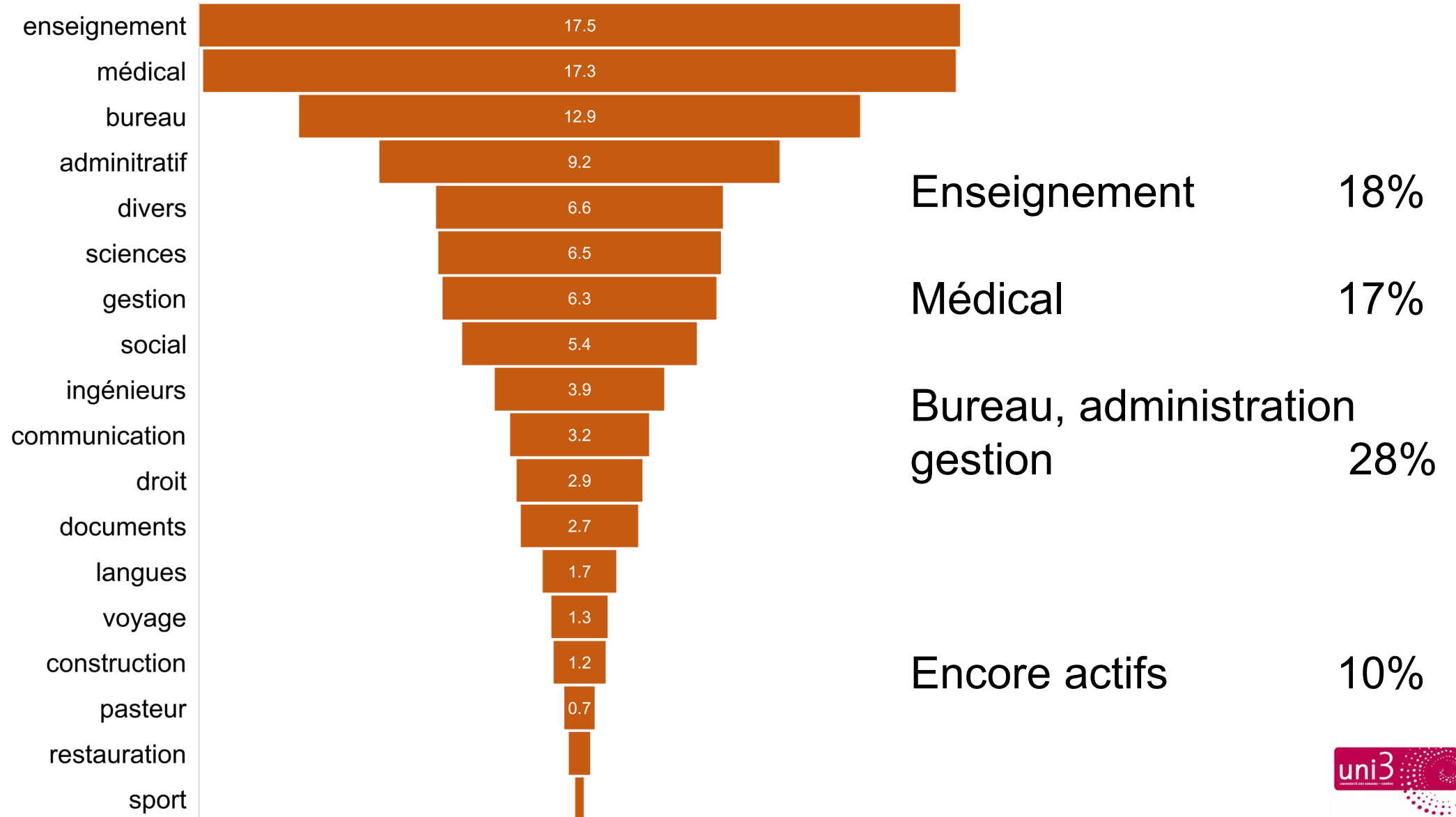
Comment vivez-vous?

| | |
|-------------|-----|
| En famille* | 51% |
|-------------|-----|

| | |
|--------|-----|
| Seul/e | 47% |
|--------|-----|

* avec son/sa partenaire; parfois avec enfant

Quelle est/était votre profession ?



Est-ce que votre situation financière vous permet de rester acteur de vos choix et décisions ?

Oui 96%

Non 2%

Divers 2%

Oui, mais sans plus

Pas toujours

Pas vraiment

Cela dépend des mois

De plus en plus difficilement

Je suis limitée

Je continue à travailler pour rester indépendante

Avez-vous des enfants / petits-enfants ?

| | Oui | Non |
|----------------|-----|-----|
| Enfants | 73% | 27% |
| Petits-enfants | 54% | 46% |

Dans le cadre familial, vous occupez-vous régulièrement de :

Enfants / petit-enfants 42%*

Personnes plus âgées, dépendantes ou malades 17%

Non, de personne 41%

Activité bénévole **hors famille** 44%

* = 78% des grands-parents

Pensez-vous que le fait d'avoir des **enfants** ait un impact sur la qualité de vie après la retraite ?

Cela **améliore** le plus souvent cette période 62%

- Ca donne du sens à la vie
- De la joie
- Aide à rester en forme, dans le coup
- C'est une sécurité
- Aide réciproque selon les époques

Cela **complique** le plus souvent cette période 5%

- Il faut encore s'en occuper
- Ils ont toujours besoin d'argent.

Cela n'a **pas d'impact majeur** 21%

- Les enfants sont loin, pas beaucoup de contact

Témoignages:

Je vois très rarement mes 3 enfants, 8 petits-enfants et 4 arrières petits-enfants. Tout le monde est très occupé et très indépendant, sans avoir ni besoin, ni intérêt particulier pour un vieux grand père ... qui se passe très bien de n'avoir que peu de nouvelles.

Sans enfants, je constate qu'autour de moi les personnes âgées avec enfants sont mieux encadrées et moins inquiètes. Elles ont quelqu'un sur qui compter et qui s'inquiète pour elles.

Pensez-vous que le fait d'avoir des **petits-enfants** ait un impact sur la qualité de vie après la retraite ?

Cela **améliore** le plus souvent cette période 57%

- Transmission des valeurs / connaissances
- Rester active, dynamique, stimulation
- Joie, plaisir, enrichissement mutuel, lien très fort
- Maintient jeune

Cela **complique** le plus souvent cette période 5%

- Quand ils sont malades
- Fil à la patte
- Garde devient plus difficile quand on avance en âge

Cela n'a **pas d'impact majeur** 18%

Témoignages

Les petits-enfants enrichissent énormément ma vie, donne une perspective de continuité et prolonge mon engagement dans la transmission des valeurs qui m'importent.

Mes petits-enfants sont devenus une de mes principales raisons d'exister.

Ne pas en avoir devient plus difficile maintenant. Avant ça ne me manquait pas.

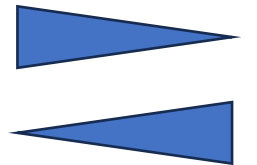
Indépendamment de votre âge, avez-vous le sentiment que vous êtes vous-même entré(e) dans cette période de vie communément appelée « vieillesse » ?

Pour l'ensemble des participants

| | |
|--------------|-----|
| Pas d'accord | 35% |
| D'accord | 36% |
| Sans opinion | 29% |

En fonction de l'âge

| | Ad 70 | 71-79 | 80 et + |
|--------------|-------|-------|---------|
| Pas d'accord | 46% | 35% | 13% |
| D'accord | 26% | 35% | 60% |
| Sans opinion | 28% | 30% | 27% |



Dans quelle mesure les facteurs suivants ont-ils contribué à cette prise de conscience?

d'accord + tout-à-fait d'accord / nombre d'avis exprimés

| | Ad 70 | 71-79 | 80 et + |
|---|-------|-------|---------|
| Arrêt ou réduction importante de l'activité professionnelle | 62,2% | 60,6% | 53,9% |
| Survenue d'une nouvelle maladie (ou accident) | 31,9% | 36,9% | 42,5% |
| N'avoir plus la même force physique qu'autrefois | 77,4% | 76,7% | 79,1% |
| Ne plus vivre sa sexualité comme autrefois | 55,7% | 65,3% | 71,0% |
| Renoncer à certaines activités en raison de l'âge | 55,6% | 72,4% | 83,5% |
| N'avoir plus la même capacité d'attention qu'autrefois | 48,9% | 52,4% | 65,1% |

Vous arrive-t-il de craindre :

| | Souvent Très souvent | Parfois | Jamais Ça arrive |
|---|-------------------------|---------|---------------------|
| Être agressé/e, volé/e | 2% | 18% | 80% |
| Être trompé/e, abusé/e | 2% | 14% | 84% |
| Faire une chute | 12% | 26% | 62% |
| Vous sentir seul/e | 10% | 15% | 75% |
| Être heurté/e par un cycle... | 17% | 22% | 61% |
| Ne pas être écouté/e, pris/e au sérieux | 8% | 16% | 76% |

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous? (% important + % très important)

De 98% à 96%

Garder le contrôle de vos activités quotidiennes

Gérer vos affaires financières

Vous déplacer seul(e) en transport public

De 94% à 86%

Décider de ce que vous mangez

Avoir des moments pour soi

Rencontrer des proches ou des amis

Aller dans la nature

Assister à des conférences, expositions, concerts



Commission santé

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous?

De 84% à 83%

Avoir des personnes à qui demander de l'aide si nécessaire

Voyager

Avoir des personnes à qui vous confier

De 76% à 62%

Faire régulièrement du sport

Apporter de l'aide matérielle ou psychologique

Rester créatif(ve) (écrire, peindre...)

Être acteur dans la société civile

Dans une dizaine d'année, quels seraient les activités qui compteraient le plus pour vous ?

Entre 56% et 52%:

Garder le contrôle de vos activités quotidiennes

Rencontrer des proches et des amis

Les autres activités sont citées à moins de 36%

Vous sentez-vous dépassé/e par « l'informatisation du monde »

| | Ad 70 | 71-79 | 80 et + |
|------------------------------|-------|-------|---------|
| Totalement Beaucoup | 6% | 8% | 10% |
| Plus ou moins | 9% | 19% | 26% |
| Pas du tout Me débrouille | 85% | 73% | 64% |

Pas du tout dépassé: 73% chez les femmes, 82% chez les hommes



Commission santé

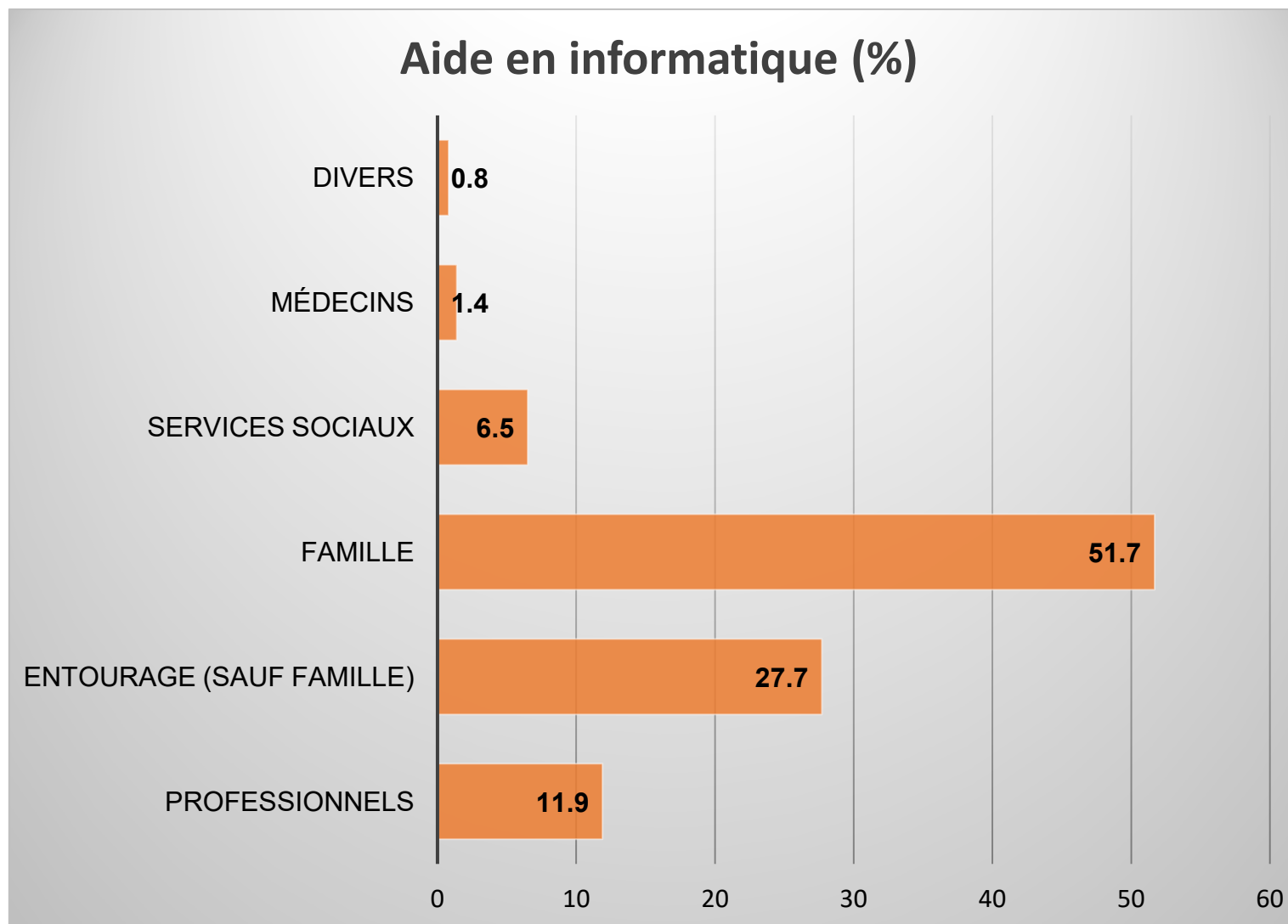
Savez-vous à qui vous adresser pour trouver de l'aide ?

Oui

85%

Non

10%



Dans quelle mesure les technologies de communication vous aident-elles à rester en contact avec vos proches ?

| | Ad 70 | 71-79 | 80 et + |
|-----------------------|-------|-------|---------|
| Pas/peu important | 2% | 3% | 7% |
| Moyennement | 12% | 10% | 13% |
| Important (très imp.) | 86% | 87% | 80% |

Pas de différence notable entre hommes et femmes

A quelle fréquence utilisez-vous ces technologies de communication?

| Utilisation | % |
|----------------------------|-----|
| Jamais | 0,2 |
| Une fois par mois ou moins | 1 |
| 2-4 fois par mois | 2,7 |
| Plusieurs fois par semaine | 19 |
| Tous les jours | 77 |

2^e partie

Aspect médical



Commission santé

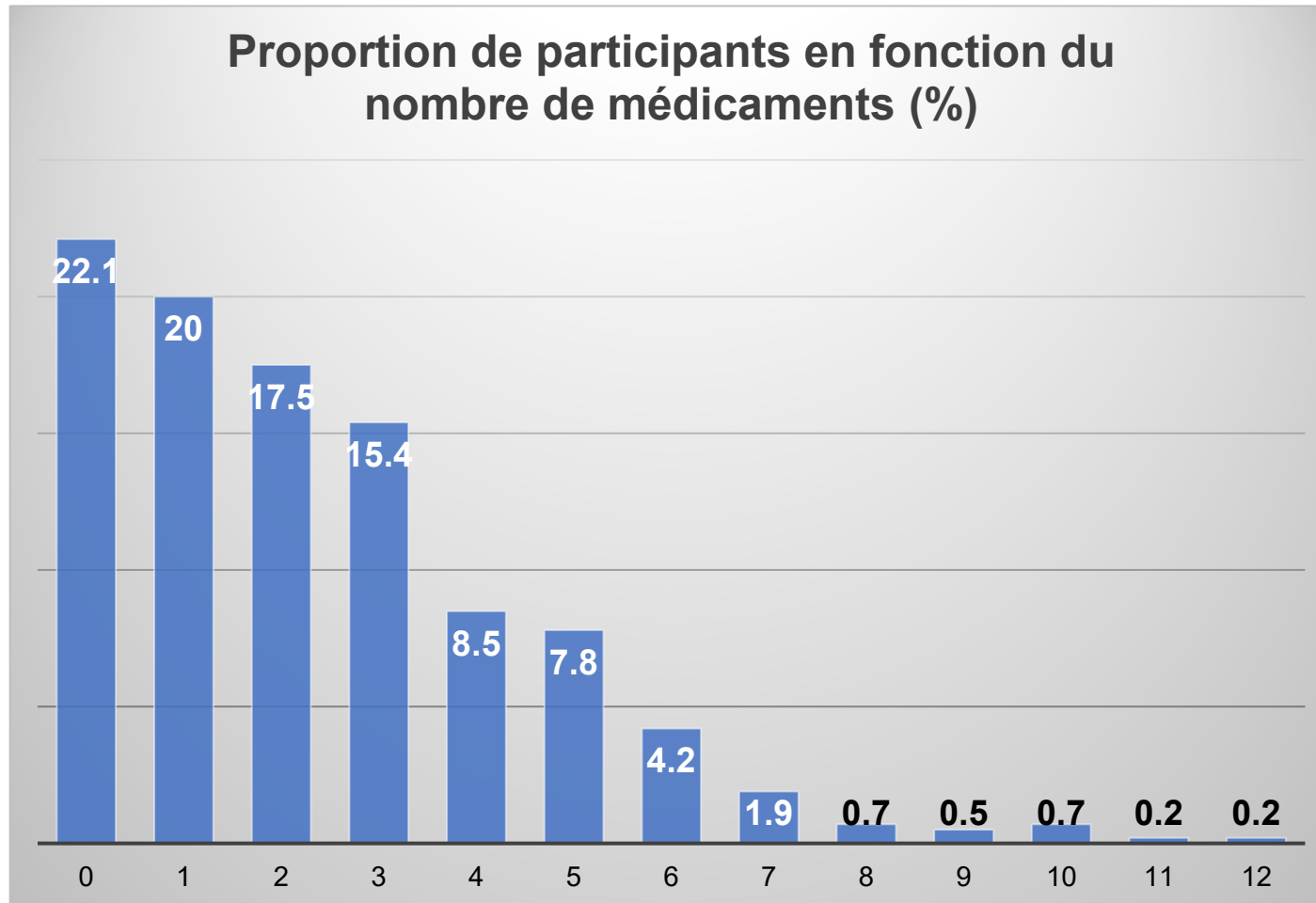
Comment décririez-vous votre état de santé actuel ?

| | |
|---------------------------------|------------|
| Excellent, très bon | 17% |
| Bon | 50% |
| Plutôt bon, correct | 14% |
| Moyen | 14% |
| Plutôt mauvais, mauvais* | 5% |

*Problèmes de santé évoqués

- Douleurs dues à l'arthrose
- Handicap
- Malvoyant et/ou malentendant
- Maladies diverses, dépression, suite covid
- Fatigue, fragilité croissante

Combien de médicaments différents prenez-vous chaque jour?



Aucun 22%

1 à 3 53%

4 et + 25%

2% en prennent plus de 7

Relations avec le médecin

| Question | Toujours Souvent | Parfois | Rarement Jamais |
|---|---------------------|---------|--------------------|
| Compris, en confiance | 87% | 11% | 2% |
| Temps de consultation suffisant | 82% | 12% | 6% |
| Explications suffisantes pour décider | 88% | 9% | 3% |
| Information sur les effets secondaires | 73% | 16% | 11% |
| Participation aux décisions | 82% | 12% | 6% |
| Information sur alternatives non médicamenteuses | 40% | 26% | 34% |

Pensez-vous que votre médecin renonce à vous proposer certains traitements ou interventions **à cause de votre âge**?

| | Ad 70 | 71-79 | 80 et + |
|----------------------|-------|-------|---------|
| Jamais, rarement | 85% | 76% | 77% |
| Parfois | 10% | 14% | 8% |
| Souvent, toujours | 5% | 10% | 15% |

Prescrit-on trop de médicaments et examens?

| | |
|---------|-----|
| Non | 62% |
| Oui | 16% |
| Parfois | 22% |

Avez-vous l'impression que la vieillesse est trop médicalisée de nos jours?

| | |
|--------------|-----|
| Non | 29% |
| Oui | 35% |
| Sans opinion | 36% |

« la vieillesse n'est pas une maladie! » pour certains

« la vieillesse est devenue une maladie » pour d'autres

Témoignages:

Certains s'inquiètent des effets secondaires des médicaments

Plusieurs privilégient le choix de traitement alternatifs

D'autres disent être maître du choix de leurs traitements

Votre mode de vie actuel inclut-il les habitudes/activités suivantes ?

Veiller à une alimentation saine 76%

Médecines alternatives 15%

Pratiques spirituelles 8%

Acupuncture

Homéopathie

Ostéopathie

Aromathérapie

Naturopathie

Yoga

Méditation

Prière

A quelle fréquence pratiquez-vous actuellement les exercices physiques suivants ?

| | Marche active | Autres sports |
|------------------------|---------------|---------------|
| Pas du tout | 6% | 19% |
| Ad 1x/mois | 6% | 7% |
| 2-4 x/mois | 17% | 25% |
| Plusieurs fois/semaine | 42% | 41% |
| Tous les jours | 29% | 8% |

Plusieurs fois/semaine
+ tous les jours

71%

49%

Utilisation des diverses sources d'information

| Source | Toujours Souvent | Parfois | Rarement Jamais |
|--------------------|---------------------|---------|--------------------|
| Médecin | 61% | 27% | 12% |
| Médias | 23% | 35% | 42% |
| Internet | 35% | 35% | 30% |
| Réseaux sociaux | 4% | 6% | 90% |
| Documents | 24% | 38% | 38% |
| Oui-dire | 12% | 39% | 49% |
| Pharmacien | 25% | 41% | 34% |

Diverses sources d'information classées par ordre de préférence

| | |
|------------------|------------|
| Médecin | 61% |
| Internet | 35% |
| Pharmacien | 25% |
| Documents écrits | 24% |
| Médias | 23% |
| Ouï-dire | 12% |
| Réseaux sociaux | 4% |

En avançant en âge, êtes-vous prêt(e) à prendre le risque d'être soigné(e) chez vous, même si les moyens médicaux sont limités, ou seriez-vous plus rassuré(e) qu'on vous transfère dans un hôpital?

| Choix | 589 réponses | Vit seul/e | Vit en famille |
|----------|--------------|------------|----------------|
| Chez soi | 58% | 54% | 62% |
| Hôpital | 42% | 46% | 38% |

Question:

Si par malheur vous aviez un arrêt cardiaque demain, que voudriez-vous qu'on fasse ?

- 1 Je souhaite que tout soit fait pour me maintenir en vie y compris réanimation et soins intensifs
- 2 Je souhaite être réanimé, même de manière agressive, si la probabilité que je me remette est sérieuse, mais pas si le pronostic est mauvais
- 3 Je souhaite qu'on assure mon confort mais sans autre intervention médicale
- 4 Je n'ai pas de souhait particulier

Résultats:

1 = Réanimation toujours

2 = Réanimation conditionnelle

3 = Soins de confort

En cas d'arrêt cardiaque:

En fonction de l'âge

| Action | Ad 70 | 71-79 | 80 et + |
|----------------------------|-------|-------|---------|
| Réanimation toujours | 10% | 9% | 11% |
| Réanimation conditionnelle | 58% | 51% | 41% |
| Soins de confort | 23% | 31% | 35% |

En cas d'arrêt cardiaque:

En fonction du mode de vie

| Action | Vit seul/e | En famille |
|----------------------------|------------|------------|
| Réanimation toujours | 8% | 13% |
| Réanimation conditionnelle | 47% | 56% |
| Soins de confort | 38% | 24% |

Et dans 10 ans

En fonction de l'âge

| Action | Ad 70 | 71-79 | 80 et + |
|----------------------------|-------|-------|---------|
| Réanimation toujours | 6% | 3% | 3% |
| Réanimation conditionnelle | 47% | 25% | 18% |
| Soins de confort | 34% | 53% | 66% |

Et dans 10 ans

En fonction du mode de vie

| Action | Vit seul/e | En famille |
|----------------------------|------------|------------|
| Réanimation toujours | 2% | 6% |
| Réanimation conditionnelle | 28% | 34% |
| Soins de confort | 57% | 42% |

Qu'est-ce qui prime pour vous?

| | |
|---|-----|
| Vivre le plus longtemps possible, même dans des conditions difficiles | 6% |
| Privilégier la qualité de vie et le confort, quitte à vivre moins longtemps | 94% |

Si vous devez être dans une situation de dépendance, qu'est-ce qui vous inquiètera le plus ?

| | Beaucoup | Moyennement | Peu |
|------------------------------|----------|-------------|-----|
| Poids pour la famille | 80% | 10% | 10% |
| Entrer en EMS | 61% | 22% | 17% |
| Coût | 36% | 31% | 33% |
| Perdre le contrôle de ma vie | 92% | 7% | 1% |

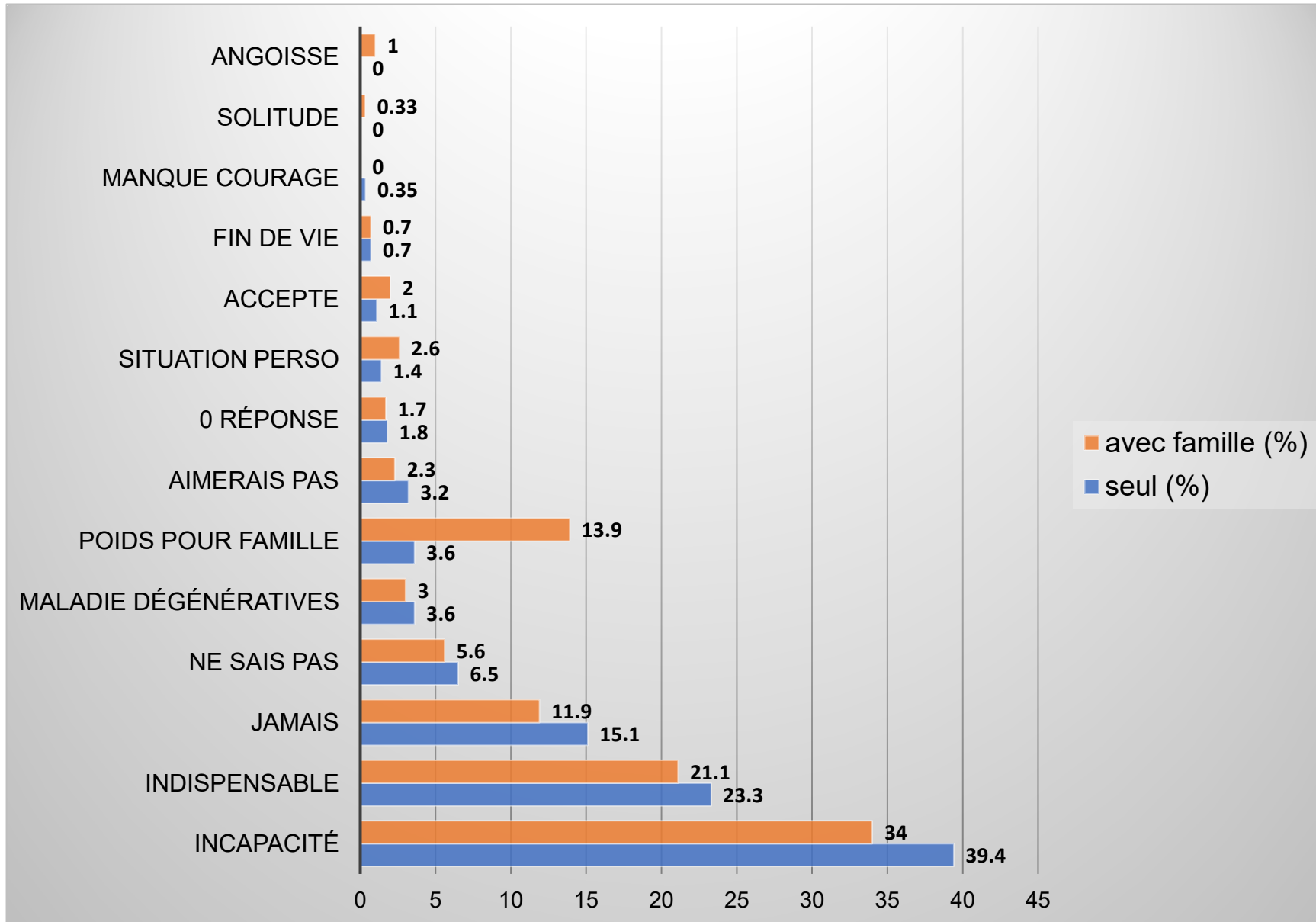
Avez-vous rédigé vos directives anticipées ?

| | |
|-----------------|-----|
| Oui | 43% |
| Non | 52% |
| En cours, prévu | 4% |

Il n'y a pas de grandes différences entre ceux qui vivent seuls ou en famille!

Dans quelles circonstances accepteriez-vous d'entrer en EMS ?

Analyse selon **mode de vie** en %



Refus d'une intervention ou d'un traitement qui vous paraît trop lourd

80 personnes (14%) ont déjà refusé une intervention ou un traitement qu'elles jugeaient trop lourd!

| Refusé quoi | | Pourquoi | |
|--|----|--|---|
| Une intervention, opération | 39 | Peur effets secondaires | 9 |
| Investigations | 8 | Trop lourd, exagéré | 8 |
| Anesthésie | 2 | Souhait TT plus léger, laisser faire nature, | 8 |
| Traitement du cancer, chimio, radioth, etc | 6 | Inutile, controversé, résultat incertain | 8 |
| Médicaments hors TT du cancer: | 17 | Peur, trop risqué, | 4 |
| • Statines (anti-cholestérol) | | Trop précipité | 4 |
| • TT ostéoporose | | Maladie incurable | 2 |
| • Infiltrations, vaccins | | Age | 1 |
| | | Coûts | 1 |

Et à l'avenir?

70% ont répondu qu'ils envisageraient de refuser un traitement lourds à l'avenir

les causes de ce refus seraient principalement:

- Risque/bénéfice
- Effets secondaires, souffrance
- Perte de mon autonomie
- Pas d'acharnement
- Poids pour la famille, coûts
- Respecter mes convictions
- Ne croit pas aux traitement modernes

Actuellement, jouissez-vous d'une vie de qualité pendant votre retraite ?

Oui 98%

Non 2%

Essentiellement lié à des problèmes de santé:

État de santé médiocre, voire pénible
Maladie chronique

Pensez-vous que les jeunes d'aujourd'hui bénéficieront de la même qualité de vie et de retraite que vous quand ils auront votre âge ?*

Non 61%

Oui 39%

* Voir témoignages

Témoignages : 189

en %

