

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.

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

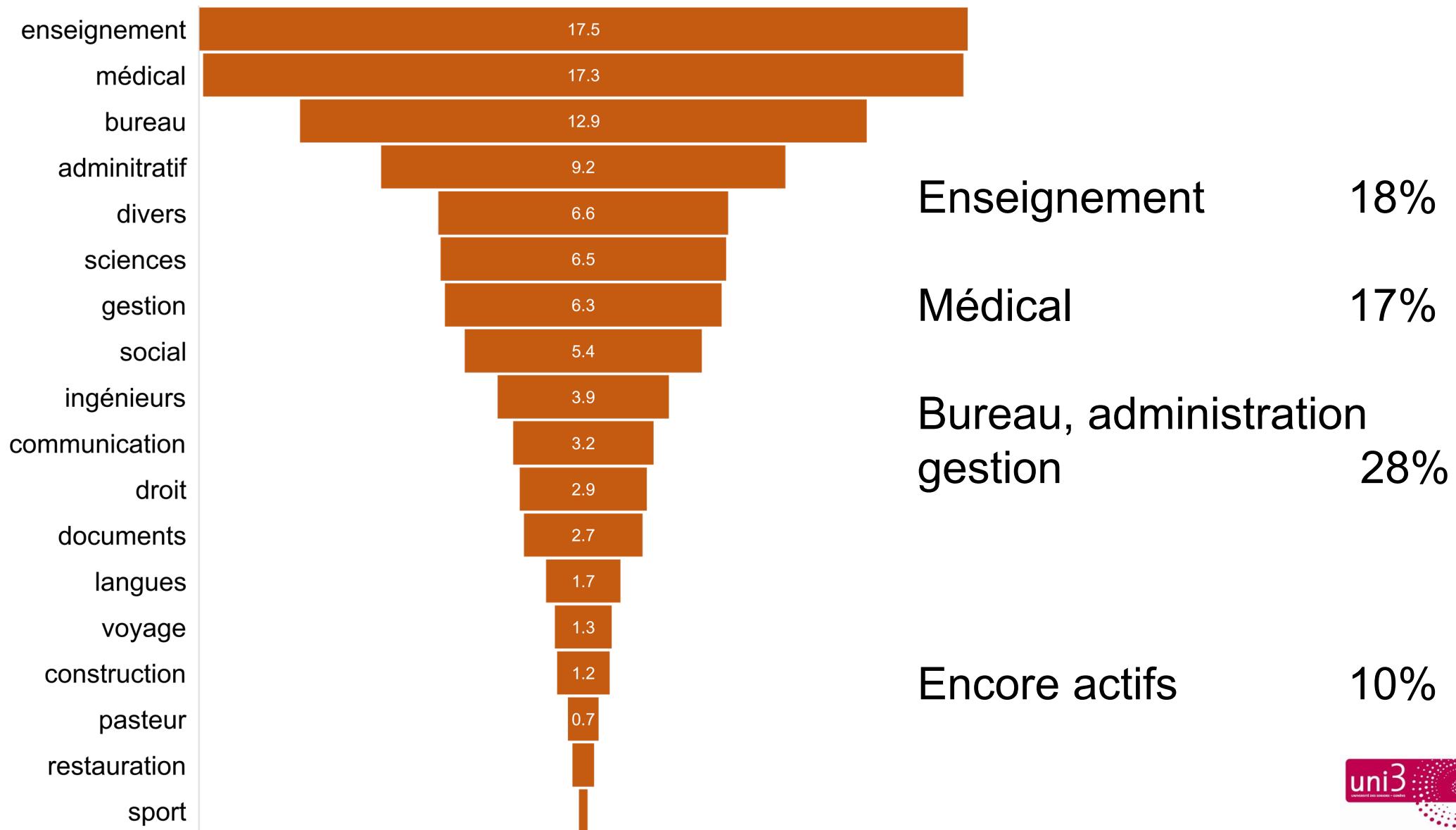
Comment vivez-vous?

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%
<ul style="list-style-type: none">• 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%
<ul style="list-style-type: none">• 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

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 +
Totallement 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

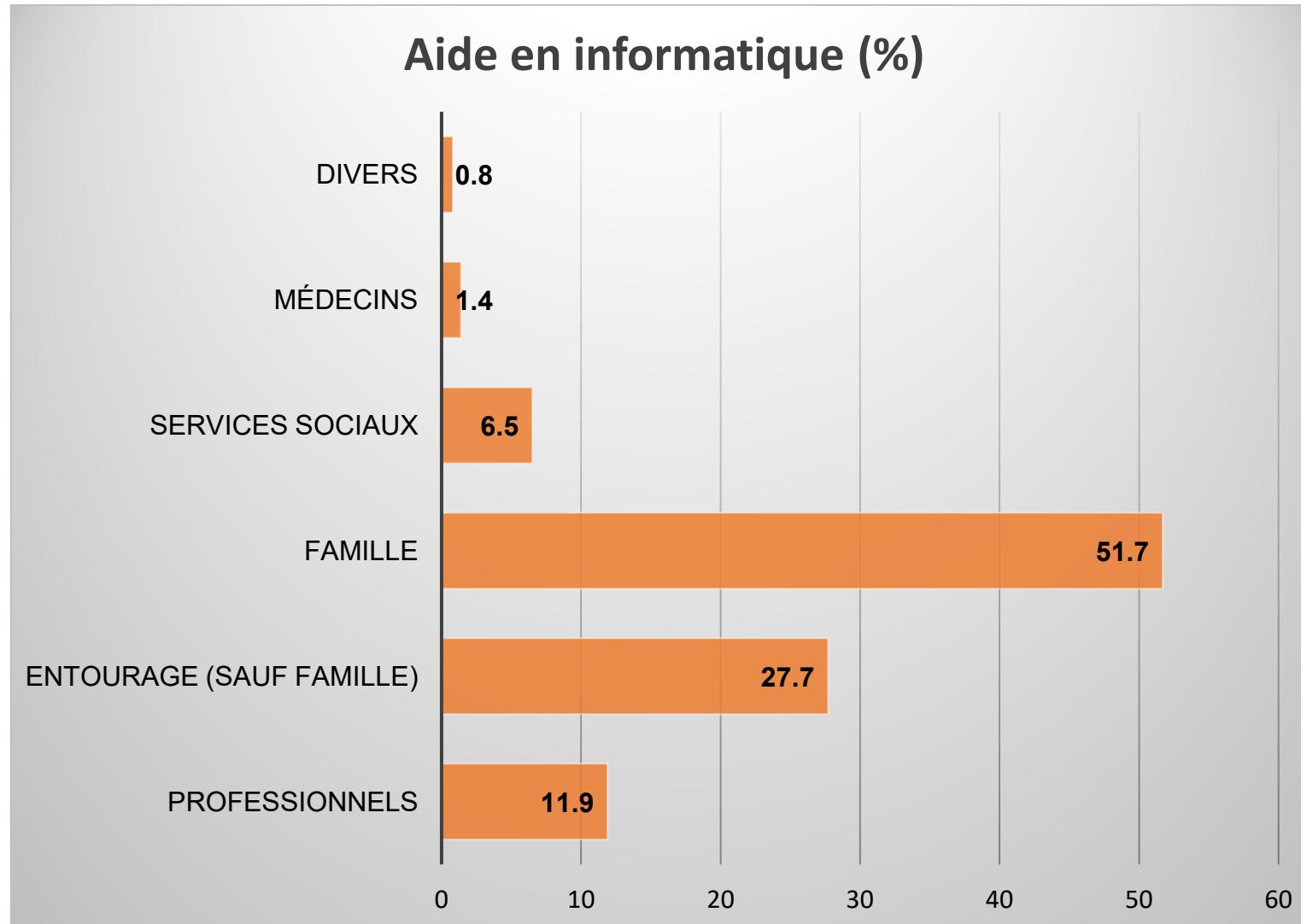
Savez-vous à qui vous adresser pour trouver de l'aide ?

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 technologie 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

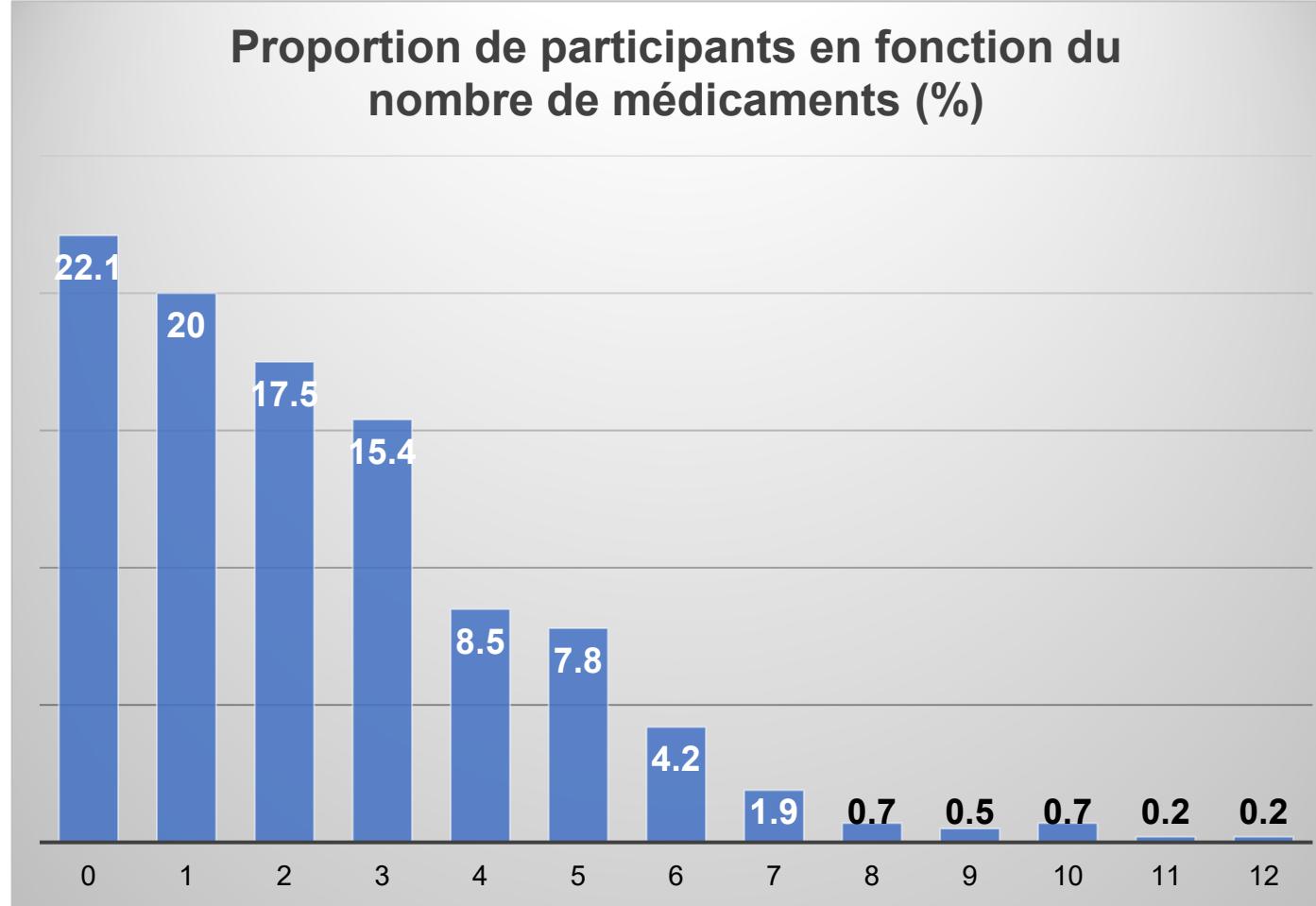
Comment décririez-vous votre état de santé actuel ?

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 privilégiennent 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 71% 49%
+ tous les jours

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%
Ouï-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%

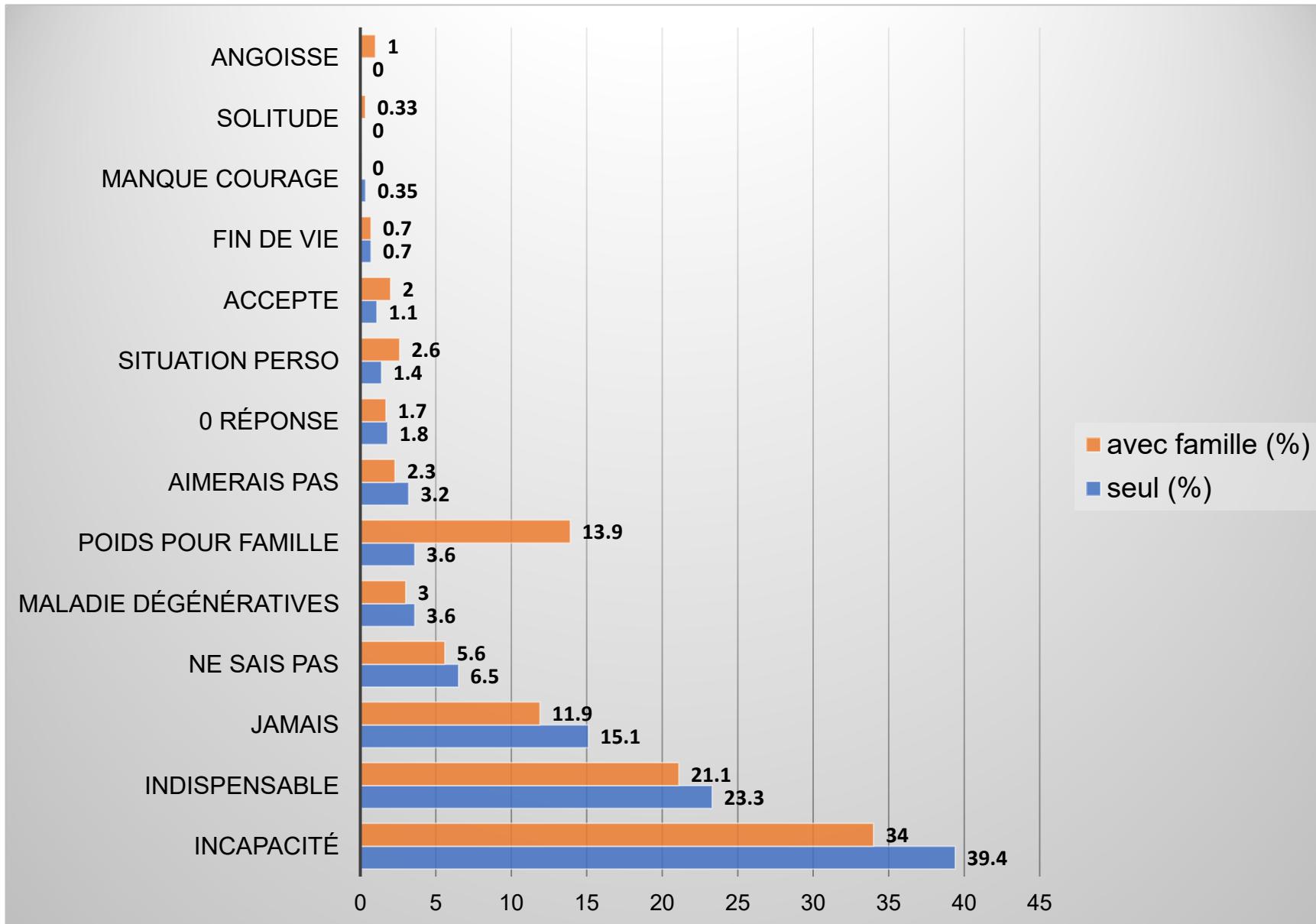
Avez-vous rédigé vos directives anticipées ?

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
Traitements 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 ?



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 %

