Article écrit par Barbara ROMERO le 11 janvier 2021

Seniors et crise sanitaire : lutter contre l'isolement

Les plus de 65 ans sont les premiers impactés par la crise sanitaire et les confinements. Isolement, craintes pour la retraite, d'aller chez le médecin : le bilan n'est pas très joyeux. Des solutions existent pour éviter le "syndrome de glissement".

Si le deuxième confinement a été moins strict que le premier, l'impact sur les plus fragiles n'en reste pas moindre. Entre la peur de tomber malade et l'isolement imposé - social, familial, amical - nos seniors ne sont pas épargnés. Certes, les plus de 60 ans ne sont pas égaux face à cette crise sanitaire entre ceux vivant toujours en couple et les personnes seules, ceux qui vivent en EPAHD ou ceux qui sont en accueil de jour, entre ceux qui ont des pathologies et ceux qui pètent la forme, entre ceux qui ont des moyens - notamment un accès à internet et un foyer chaleureux - et ceux qui vivent d'une petite retraite.

300 000 PERSONNES EN "MORT SOCIALE"

Mais un sondage réalisé en juin par les Petits frères des pauvres fait froid dans le dos et montre bien l'impact psychologique d'une crise sans précédent. L'enquête, qui a été réalisée auprès des 60 ans et plus, révèle ainsi que 720 000 personnes âgées n'ont eu aucun contact avec leur famille durant le confinement. Si 87 % ont eu quelqu'un à qui se confier, 650 000 n'ont trouvé personne à qui parler. Pour 41 % des sondés, le confinement a eu un impact négatif sur leur santé morale et 31 % sur leur santé physique. Par ailleurs, 32 % ont ressenti de la solitude tous les jours ou souvent, soit 5,7 millions de personnes sur le territoire ! 300 000 personnes sont estimées en "mort sociale", entendez sans contact avec personne, soit l'équivalent de la population de Nantes, relève l'association. Enfin, 6 % des personnes de 60 ans et plus se sentent isolées à la fois du cercle familial et amical, soit 900 000 personnes (autant que la population de Marseille).

"*Le lien isolement/précarité a été constaté dans différentes études et nous le confirmons également. Plus les revenus sont faibles (inférieurs à 1 000 €), moins on a de contacts avec son voisinage ou avec des commerçants. Plus les revenus sont faibles, moins on s'investit dans le secteur associatif. Plus les revenus sont faibles, moins on se sent heureux. Plus les revenus sont faibles, plus le sentiment de solitude est exacerbé*", souligne l'association dans son bilan.

MOINS DE VISITES CHEZ LE MÉDECIN DE PEUR DE "DÉRANGER"

Une solitude qui n'est pas nouvelle - et déjà dénoncée par les Petits frères des Pauvres dans un rapport en 2017 - mais exacerbée par la crise sanitaire. Notamment dans les familles qui résistent à l'envie de rendre visite à leurs aînés, par crainte de les contaminer. Durant le premier confinement, le docteur Hamon, président de la Fédération des médecins de France alertait l'opinion : "*Il faut qu'ils s'aèrent, sinon, ils vont devenir givrés !*". Le médecin craignant que les personnes isolées meurent

davantage du “syndrome de glissement” - un changement soudain de comportement accompagné d'une perte d'autonomie - que de la Covid. Autre réalité, après avoir révélé que près d'un senior sur deux vivant à domicile n'avait reçu aucune visite pendant la période de confinement (41 %), la 2e édition de l'Observatoire Ergocall, réalisé auprès de 3 000 personnes âgées de 65 ans et plus, met en lumière un arrêt brutal de leur suivi médical. De mars à mai, les consultations ont chuté de 44 % chez les médecins généralistes. “*Dès l'annonce du 2e confinement, on a constaté 30 % d'annulations supplémentaires par rapport à une période normale*”, déclarait Stanislas Niox-Chateau, cofondateur de Doctolib sur LCI. Pour éviter que les patients se déprogramment seuls, soit par crainte d'être contaminé, soit par peur de prendre du temps aux médecins, du sommet de l'État aux hôpitaux de Paris en passant par Doctolib qui a envoyé 5 millions de mails à ses utilisateurs, tous ont rappelé l'importance de continuer à se faire soigner. Une communication qui semble avoir fonctionné, les médecins de ville, en première ligne, ont été débordés durant cette deuxième vague, même si nous n'avions pas de chiffres précis à disposition au moment où nous écrivions ces lignes.

TÉLÉPHONER, JOUER EN LIGNE, INVITER À FAIRE DU SPORT À LA MAISON…

Troisième effet - nouveau - du deuxième confinement : la crainte des seniors toujours actifs de voir réduire leur retraite à peau de chagrin. C'est en tout cas ce que révèle l'institut OpinionWay au travers d'une enquête réalisée auprès de 2 000 Français actifs âgés de 50 à 62 ans pour le compte de l'Assurance retraite et de l'Agirc-Arrco. Chez ces personnes qui sont à 10 ans de leur départ à la retraite, 71 % déclaraient se poser des questions sur l'impact de la Covid-19 sur leurs futures pensions. Entre activité partielle et baisse de la rémunération liée à la crise sanitaire, ces actifs cotisent en effet moins pour leur retraite. 51 % d'entre eux - et jusqu'à 54 % chez les indépendants, notamment les commerçants - ont déclaré déjà réfléchir à un nouveau plan retraite et à travailler plus longtemps pour s'assurer une retraite à taux plein. Si nous n'avons malheureusement pas de boule de cristal pour prédire quelle sera la situation économique de la France à l'issue de cette crise, nous avons tous aujourd'hui les moyens d'agir contre l'isolement de nos seniors, même si l'interdiction des visites en EPAHD et à domicile a été levée et réduit quelque peu la solitude. En passant un coup de fil quotidien, en repérant un voisin ou une voisine isolée et en lui rendant visite ou service dans le respect des gestes barrières, en proposant aux seniors connectés de jouer en ligne ou en les invitant à faire du sport à la maison grâce à des consoles de jeux - même l'Organisation mondiale de la santé le recommande ! Les Français sont également invités à s'engager bénévolement pour accompagner les plus isolés. Toujours dans le respect des consignes sanitaires, cela va sans dire.

Pour aller plus loin

- solidarites-sante.gouv.fr
- petitsfreresdespauvres.fr
- Pour les personnes isolées, la Croix-Rouge française est à l'écoute tous les jours de 7 h à 20 h au 09 70 28 30 00
- mobisenior.fr

© Shutterstock