

**// Livre blanc //**

# **Combattre l'isolement des personnes âgées par l'aide à domicile**



**Septembre 2021**

# L'isolement : un risque global pour la santé

Selon les derniers chiffres du ministère des Solidarités et de la Santé, l'isolement concerne environ 25 % des personnes âgées de plus de 75 ans<sup>1</sup>. 5 millions de Français ne côtoient presque personne au quotidien et sont, de fait, dans une situation de vulnérabilité en cas de difficultés.

**Pendant le premier confinement, 650 000 personnes âgées n'ont trouvé aucune personne à qui parler<sup>2</sup>.**

## Les conséquences de l'isolement des personnes âgées

La solitude, quand elle n'est pas choisie et représente un poids, entraîne chez les personnes âgées des conséquences parfois graves sur la santé. Le bien-être psychique est bien sûr le premier touché en raison de l'absence de projets, de sorties, de discussions. Et il entraîne avec lui bon nombre de conséquences sur la santé dans son ensemble.

D'après une étude du *Center for Healthy Aging* de l'Université de Pennsylvanie<sup>3</sup>, qui faisait suite au premier confinement, la crise sanitaire a montré combien l'isolement peut avoir des effets délétères sur le cerveau. Il augmenterait ainsi de 20 % le risque de démence chez les personnes âgées. Et ce n'est pas tout. Il serait aussi responsable de :

- Dénutrition, par une difficulté à manger seul(e) et à se préparer des plats équilibrés
- Hypervigilance et par conséquent des difficultés à trouver le sommeil, la solitude suscitant des craintes
- Diabète de type 2, en raison d'un manque de suivi et de mauvaises habitudes alimentaires
- De plus grands risques consécutifs aux chutes (l'isolement entraînant une prise en charge parfois tardive)
- De risques plus élevés de dépression
- Et de mortalité précoce<sup>4</sup>

---

1

<https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/autonomie/rompre-isolement-aines/article/vous-lutte-contre-l-isolement-des-personnes-agees-faites-nous-decouvrir-votre>

2

[Rapport de l'association "Les Petits frères des pauvres"](#)

3

<https://theconversation.com/lisolement-augmente-le-risque-de-demence-chez-les-personnes-agees-143944>

4

**29 %** DES PERSONNES  
AGEES SOUFFRANT DE SOLITUDE  
MEURENT PRECOCEMENT<sup>3</sup>

## **Une solitude qui s'installe au fil du temps, mais des solutions efficaces pour lutter contre elle**

L'isolement des personnes âgées est consécutif à divers facteurs : la perte inévitable du conjoint et des amis au fil des années, l'absence ou l'éloignement de la famille, les difficultés financières. Elle peut aussi provenir de choix personnels. Mais l'avancée dans l'âge et dans la dépendance rend encore plus difficile une vie éloignée des autres. C'est pourquoi lorsque ces personnes ne demandent pas de l'aide elles-mêmes, il est important de savoir le détecter et d'agir en conséquence. Une mise en place d'une aide adaptée à leurs besoins permet de lutter contre la solitude : quelques heures de ménage, une dame de compagnie tout simplement, ou alors de l'aide plus médicalisée.

### **La détection des personnes âgées isolées**

Le Covid-19 a mis la lumière sur les personnes isolées. Mais pendant et en dehors de cette période, comment les détecter ? C'est toute la société qui doit s'investir dans cette attention portée à des personnes que l'on ne voit pas habituellement.

Parmi les solutions mises en place au fil des années, on pense notamment au rôle des facteurs, qui sont parfois leur seul contact dans la journée. En 2015, une expérimentation du gouvernement d'alors avait eu lieu dans ce but<sup>5</sup>. En outre, dans son plan stratégique 2030, La Poste renouvelle aujourd'hui son attention envers les personnes âgées par un programme de détection de la perte d'autonomie<sup>6</sup>. Dans

---

[Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, Mark Baker, « Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality, A Meta-Analytic Review »](#), Perspectives on psychological sciences, Vol 10/2, March 2015.

<sup>5</sup>

<https://www.ledauphine.com/france-monde/2015/06/08/des-facteurs-pour-detecter-les-personnes-agees-isolees>

<sup>6</sup> <http://www.senat.fr/rap/r20-499/r20-49915.html>

ce cadre et pour faciliter les partenariats, le ministère des Solidarités et de la Santé a lancé un appel à manifestation d'intérêt avec la Cnam<sup>7</sup>.

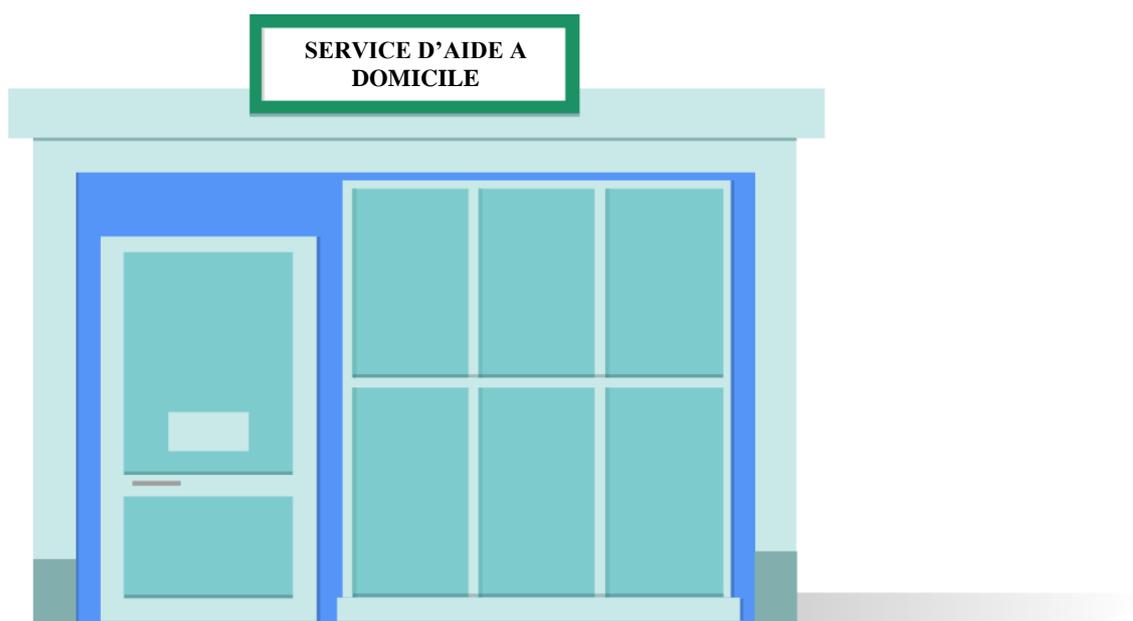
À cela doit bien sûr s'ajouter une prise de conscience plus large de la part de la population et le concours des élus locaux, professionnels et associations. En zone rurale et urbaine, les petits commerçants, en plus des voisins, peuvent être une source d'informations. Une personne âgée qui fait seule ses courses est parfois un premier indice.

Selon l'INSEE, **93 %** des **femmes seniors** vivent à domicile, même chez les nonagénaires.

## La prise en charge adaptée

Lorsque les acteurs du grand âge détectent les personnes isolées, ils doivent pouvoir compter sur des partenaires fiables pour entamer des démarches. Parmi les solutions existantes sur le marché, celle d'un accompagnement sur-mesure est sans doute la plus adaptée à des personnes isolées qui ne sont pas toujours demandeuses.

Les entreprises d'aide à la personne sont en cela indispensables à une prise en charge personnalisée. À la fois présentes au quotidien, certaines d'entre elles placent la lutte contre l'isolement au cœur de leurs préoccupations.



<sup>7</sup> Idem

## Combattre l'isolement par le lien avec Oxilia

Parmi les entreprises qui font de l'aide à domicile un outil contre l'isolement, Oxilia propose notamment des dames de compagnie et de loisirs. Cela, en plus de toutes les prestations habituelles que sont l'aide à la toilette, le ménage, la préparation des repas, la présence de nuit, etc.

Les activités représentent un axe fondamental pour apporter un contact humain aux personnes âgées. Basées sur leurs attentes et leurs goûts, elles créent un véritable lien avec les aides à domicile. **Face aux chiffres de l'isolement, les prestations ne doivent plus se limiter aux aspects pratiques indispensables, mais apporter une plus-value humaine trop souvent mise de côté.**

Devant les risques de la solitude, la prise en compte du bien-être moral doit être une priorité pour toutes les parties prenantes. Oxilia fait la différence avec une prise en charge sur-mesure qui vient en aide aux personnes âgées et leur apporte un véritable changement bon pour leur santé physique et mental. L'entreprise fait ainsi appel à des professionnels diplômés et expérimentés dont le profil est longuement étudié. La mise en relation et les premières prestations ont ensuite lieu très rapidement. Et le lien de confiance s'installe jour après jour, éloignant l'isolement.

Pour plus d'informations : [www.oxilia.fr](http://www.oxilia.fr)

