

La santé en chiffres

Décembre 2018



29 %

C'est la proportion de personnes de 65 ans et plus au Saguenay–Lac-Saint-Jean qui vivent seules dans leur domicile, une proportion plus élevée chez les femmes (36 %) que chez les hommes (21 %).

Vivre seul passé un certain âge peut être un signe de bonne santé et d'autonomie. Néanmoins, plus les aînés avancent en âge, plus ils rapportent un sentiment de solitude et un isolement.

L'aggravation de problèmes de santé ou l'apparition de nouveaux symptômes de même que les déficits sensoriels peuvent alors passer inaperçus. De plus, de nombreuses personnes âgées vivant seules ont des difficultés à suivre les instructions pour les traitements prescrits.

Aussi, certains aînés vivant seuls ne préparent pas de repas complets et équilibrés. Ils peuvent alors vivre des problèmes de dénutrition importants.

Malgré tout, la plupart des aînés vivant seuls souhaitent conserver leur indépendance. Pratiquer des activités physiques et mentales régulières et rester en relation avec les autres aident ces personnes à la conserver.

S'investir dans le bénévolat, pratiquer ses passe-temps favoris, explorer de nouveaux intérêts ou encore fréquenter des groupes sociaux sont autant de stratégies pour briser l'isolement et se maintenir en forme. Par ailleurs, les familles peuvent aussi jouer un rôle important en étant présentes auprès d'eux.

Le temps des fêtes est un moment propice pour se retrouver en famille ou entre amis. Cette période de réjouissance nous permet de nous rapprocher les uns des autres en accordant une attention particulière à ceux qui sont seuls.

Pour en connaître davantage sur le sujet, nous vous invitons à consulter le document *L'isolement social des aînés en bref* de la FADOQ :

<https://www.fadoq.ca/wp-content/uploads/2017/12/outil-1-v-finale.pdf>

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean

Québec 