



Intervention digitale sur le mode de vie des personnes âgées

Dr Renato Mattli et Manuel Weber

Département Santé de la Haute école spécialisée bernoise | Berner Fachhochschule (BFH)

Traduction de la présentation originale en allemand

► Santé

Agenda

- Que sont les interventions sur le mode de vie?
- Pourquoi des interventions sur le mode de vie des personnes âgées?
- Pourquoi des interventions digitales sur le mode de vie?
- Exemple d'application DELIA

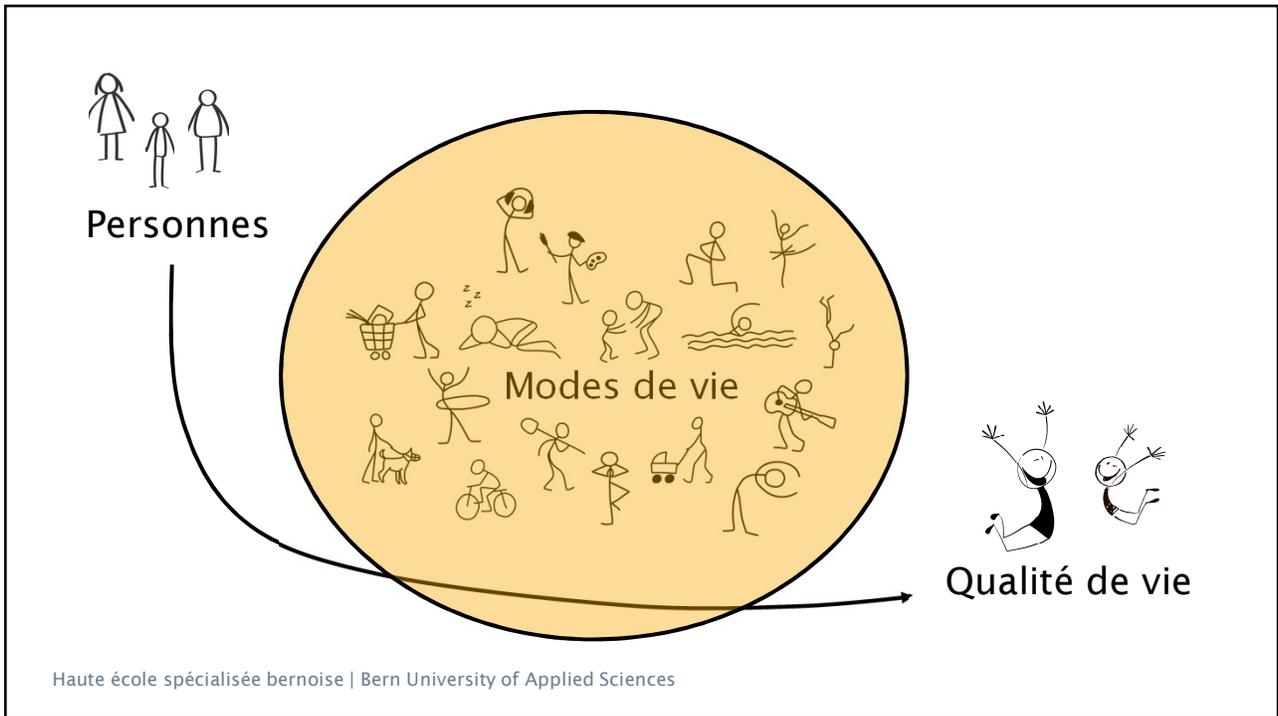
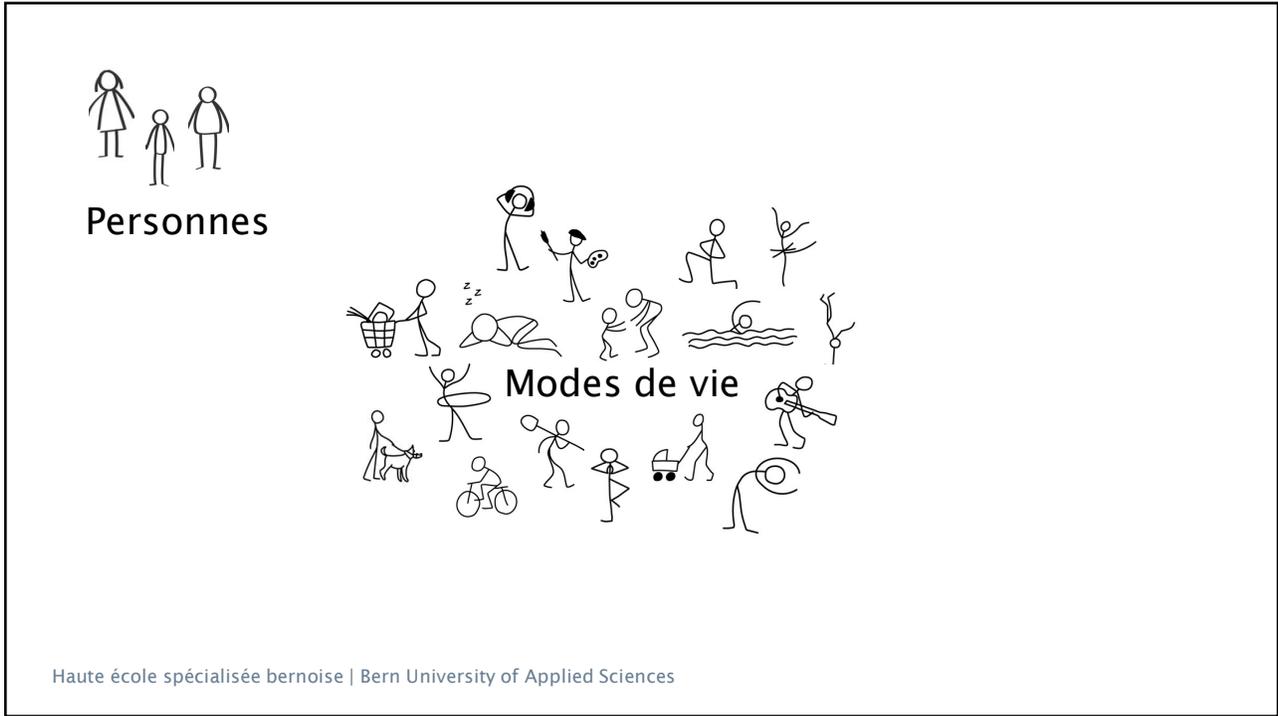
Que sont les interventions sur le mode de vie ?

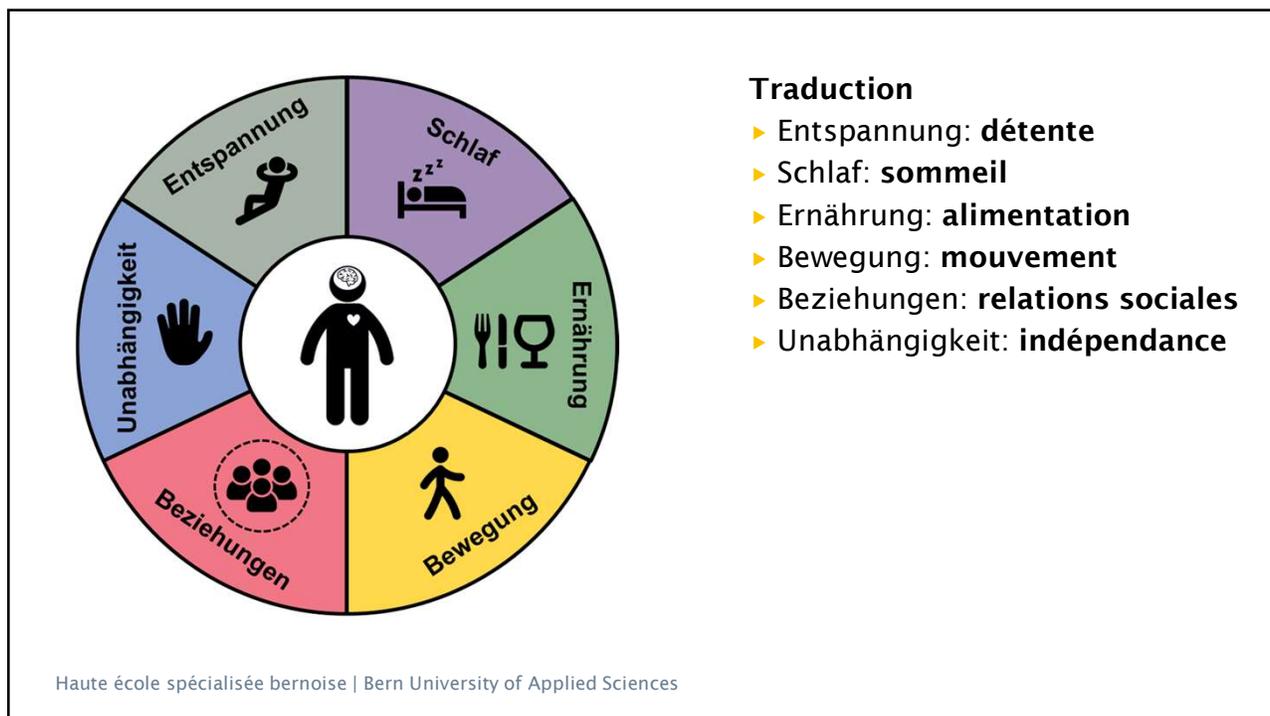
Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences



Personnes

Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

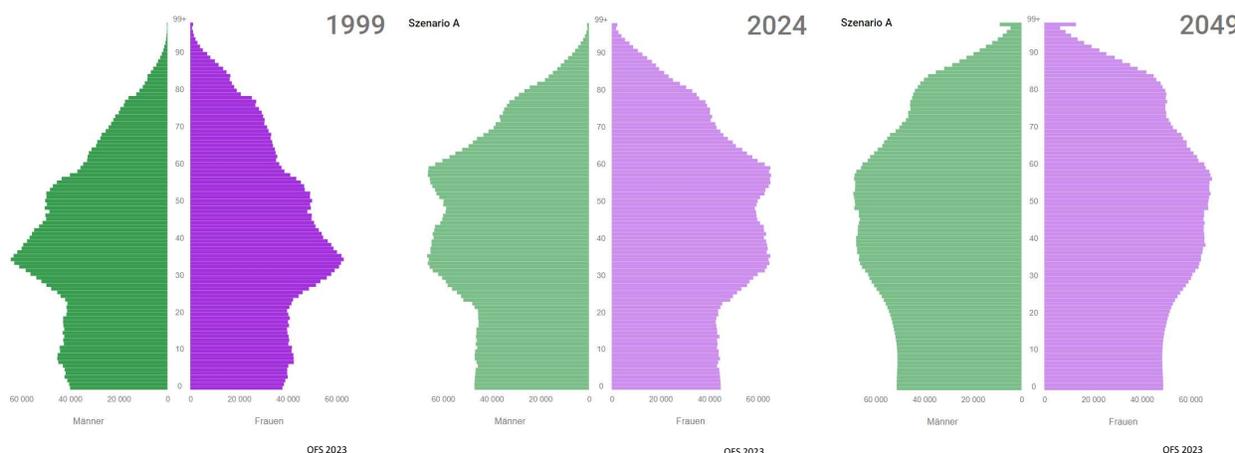




Pourquoi des interventions sur le mode de vie des personnes âgées ?

Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

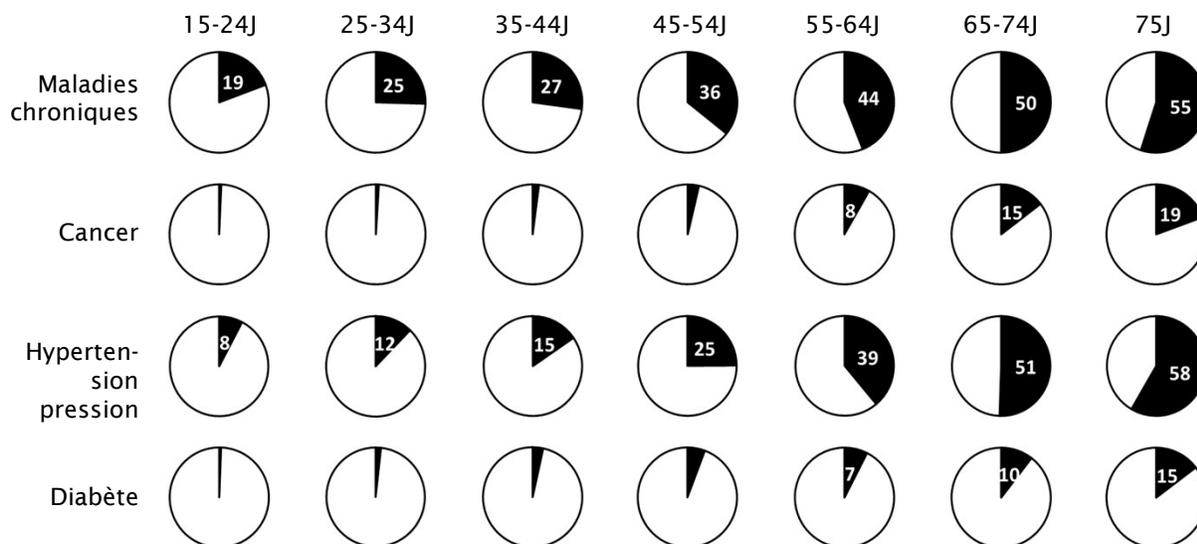
Changements démographiques en Suisse



Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

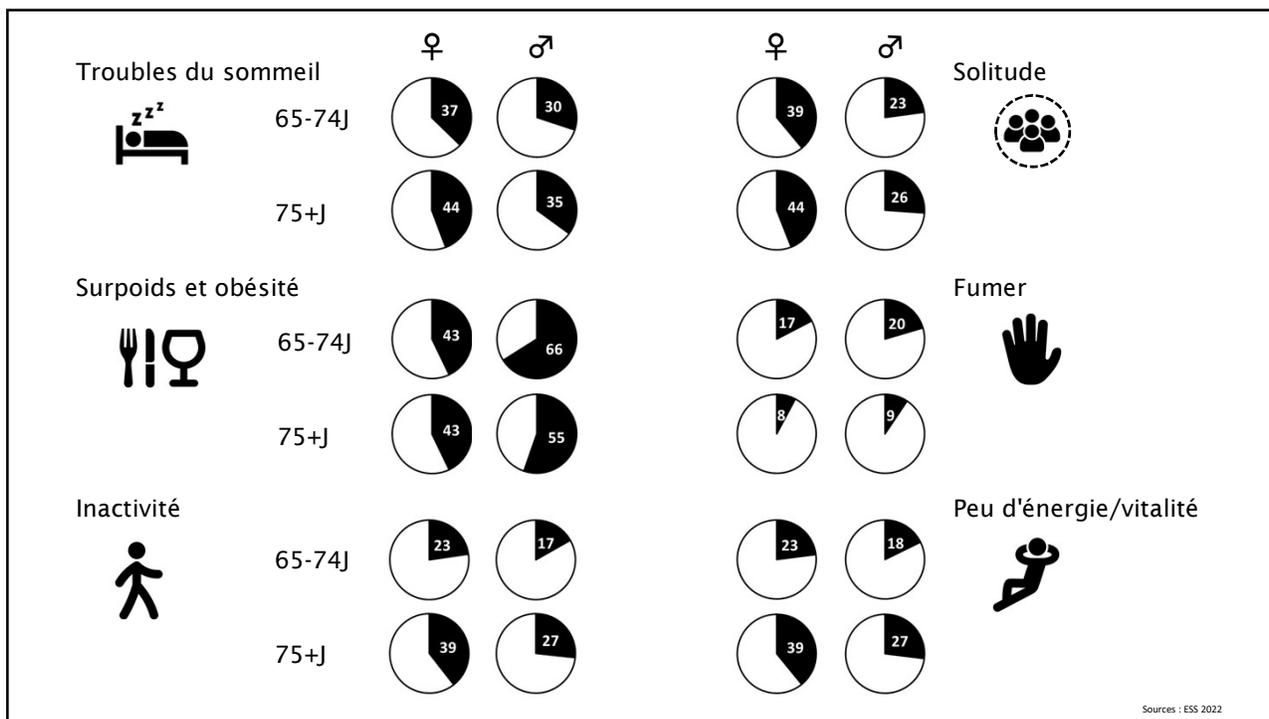
Sources : BFS - ESPOP, STATPOP, SCÉNARIOS

Plus on est âgé·e, plus on est touché·e par (plusieurs) maladies



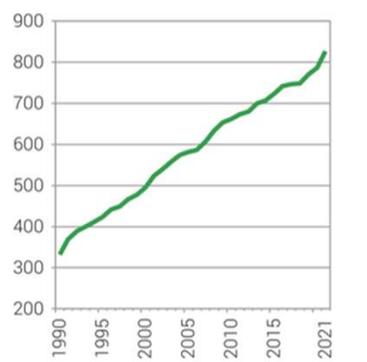
Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Sources : ESS 2022



Dépenses de santé et pénurie de personnel qualifié en Suisse

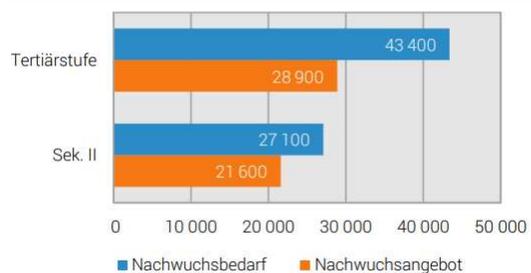
Par habitant et par mois en francs
Pro Einwohner und Monat in Franken



Quellen: BFS – Kosten und Finanzierung des Gesundheitswesens, VGR, ESPOP, STATPOP
© BFS 2023

Z 3 Besoins de relève et relève disponible pour la période 2019-2029, par niveau de formation

Z 3 Nachwuchsbedarf und verfügbarer Nachwuchs für den Zeitraum 2019–2029, nach Ausbildungsniveau



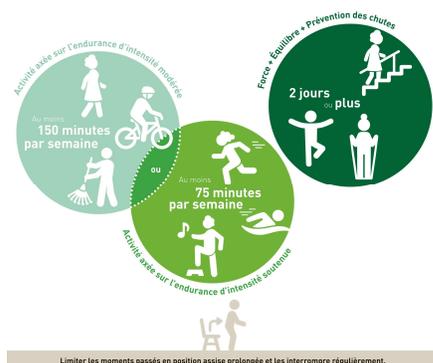
Quelle: Prognosemodell Obsan © Obsan 2021

Pourquoi des interventions digitales sur le mode de vie ?

Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Exemples de recommandations de mode de vie pour les seniors

Activité physique recommandée pour les personnes âgées



Source: hepa.ch, Macolin, 2023

AGS Informations Nutritionnelles
des Suisses
Association Suisse de Nutrition



L'alimentation à partir de 60 ans

Manger varié

Chaque aliment apporte des substances nutritives différentes. Plus l'alimentation est variée, mieux elle permet de couvrir les besoins de l'organisme en toutes les substances nutritives essentielles. Mangez tous les jours des légumes et des fruits, en variant les sortes et les couleurs. Veillez également à alterner les autres aliments.

Etre attentif à l'apport de protéines

Les protéines sont extrêmement importantes pour entretenir la masse musculaire et osseuse, lorsque l'on avance en âge. A chaque repas principal, (petit-déjeuner, repas de midi et de soir), mangez un aliment riche en protéines. Exemples:

- lait, yaourt, lait, fromage;
- œufs, viande, poisson;
- lentilles, pois chiches, haricots en grains et autres légumineuses;
- tofu (à base de soja), nouilles (préparé de pois chiches), seitan (à base de blé).

Boire régulièrement de l'eau

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Habituez-vous à boire régulièrement, pendant et entre les repas. L'état est de boire de l'eau ou des infusions de fruits ou d'herbes non sucrées. Le café et le thé noir peuvent être consommés en quantité modérée pour contribuer à l'hydratation.

Savourer les repas

- Prenez le temps de savourer pleinement vos repas.
- Offrez-vous des mets raffinés, même si vous cuisinez seulement pour vous.
- Variez ce que vous mettez dans votre assiette, cela augmentera votre plaisir de manger.
- Installez-vous confortablement et au calme pour manger.

Manger en compagnie

Manger en compagnie d'autres personnes rend les repas plus joyeux, ce qui a une incidence sur l'appétit. Invitez vos amis, vos connaissances ou votre famille à manger. Si vous ne souhaitez pas cuisiner vous-même, vous pouvez vous faire livrer à domicile, ou commander à aller au restaurant avec ceux qui vous rendent visite.

Prendre de la vitamine D

Les aliments ne contiennent quasiment pas de vitamine D. C'est pourquoi il est recommandé à toutes les personnes de plus de 60 ans de prendre régulièrement de la vitamine D, sous forme de gouttes par exemple. Pour le dosage, demandez conseil à votre pharmacien ou au cabinet de votre médecin de famille.

Vous trouvez des informations plus détaillées sur www.sgs-scn.ch/seniors



Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Avantages généraux des apps

- ✓ Indépendant du temps
- ✓ Indépendant du lieu
- ✓ Personnalisable
- ✓ Offre d'exercices
- ✓ Différents formats (par ex. textes, vidéos)
- ✓ Fonction de rappel
- ✓ Échange avec des professionnel·les
- ✓ Échange avec des personnes partageant les mêmes idées

En rapport avec le changement de comportement :

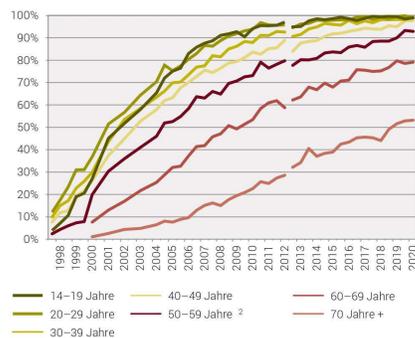
- ✓ Comparaison avec d'autres personnes
- ✓ Éléments typiques du jeu
- ✓ Suivi des progrès



Internet et smartphone

Utilisation d'Internet en Suisse, par âge, évolution¹ Internetnutzung in der Schweiz nach Alter, Entwicklung¹

Regelmässige Nutzerinnen und Nutzer (ENK), in % der Personen ab 14 Jahren

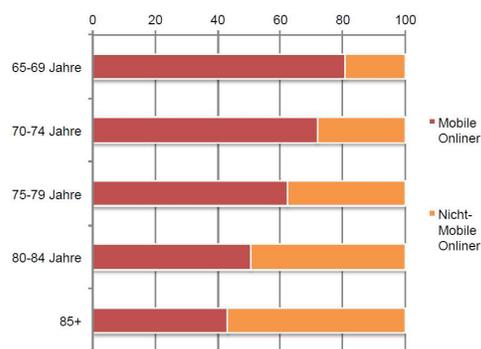


¹ Aus methodischen Gründen können die Ergebnisse ab Herbst 2012 nicht mit älteren Studien verglichen werden. Ein Vergleich mit den kommenden Jahren ist dagegen möglich
² ab 50 Jahren in den Jahren 1997-1999

Quelle: MANet; Net-MatrixBase

© BFS 2020

Utilisation de l'Internet mobile



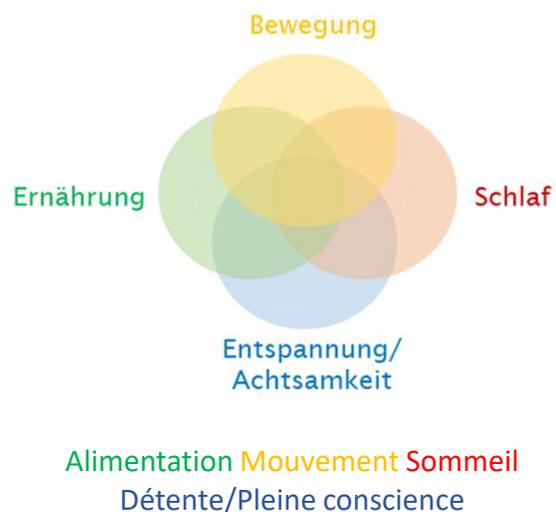
Source : Seifert et al., 2020

Exemple d'application: DELIA

Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Qu'est-ce que DELIA

- ▶ DELIA est l'abréviation de "DigitalE Lebensstil-Intervention im Alter" (intervention digitale sur le mode de vie des personnes âgées).
- ▶ Application avec programme de 12 semaines pour les personnes de plus de 65 ans
- ▶ Objectif : augmenter le bien-être



Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Partenaires de coopération

Les contenus de DELIA ont été élaborés à la Haute école spécialisée bernoise (BFH) en coopération avec les organisations suivantes :

- ▶ Inselspital/Hôpital universitaire de Berne :
 - ▶ Swiss Sleep House
 - ▶ Institut de physiothérapie
- ▶ Société Suisse de Nutrition (SSN)
- ▶ Centre de la pleine conscience: Zentrum für Achtsamkeit
- ▶ La mise en œuvre technologique de l'application a été réalisée par Skyscraper Software GmbH.



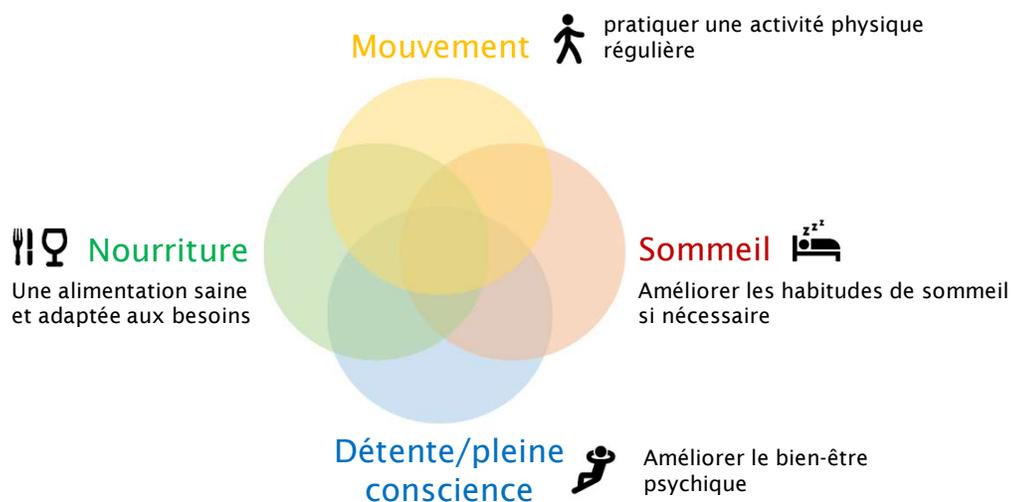
INSELGRUPPE



Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

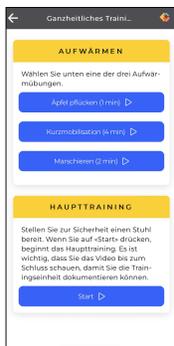
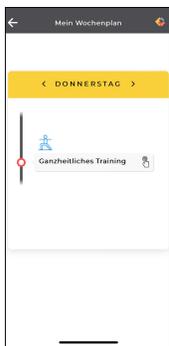
19

Domaines et objectifs du mode de vie

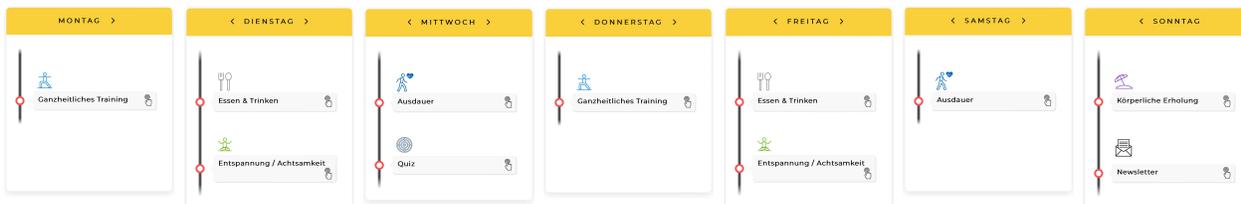


20

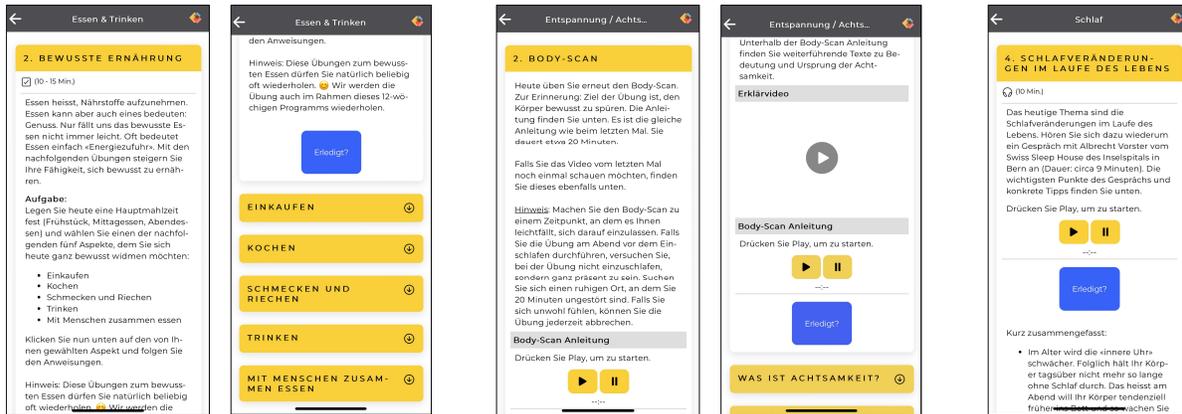
Fonctionnalités et contenus de l'application



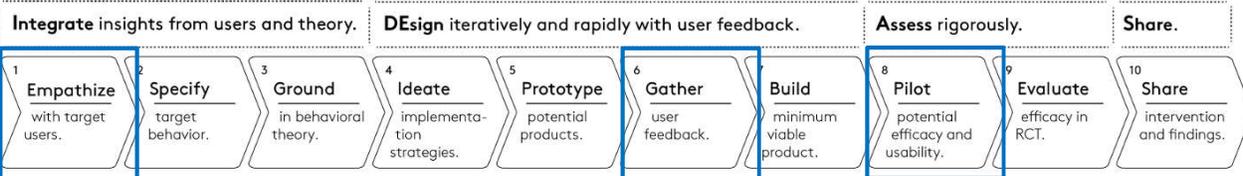
Exemple d'un plan hebdomadaire



Autres contenus de l'application



Développement en collaboration avec les utilisatrices



①

Étude pilote

Enquête auprès de près de 1000 seniors en Suisse sur leurs besoins et exigences en matière d'offres digitales dans le domaine du style de vie.

②

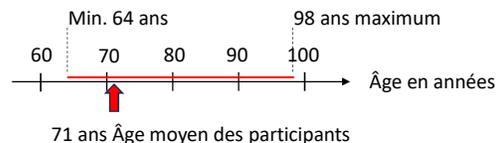
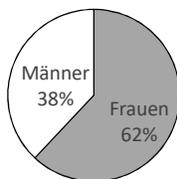
Test de prototype
Représentant·es
Conseil des patient·es de l'Inselgruppe

③

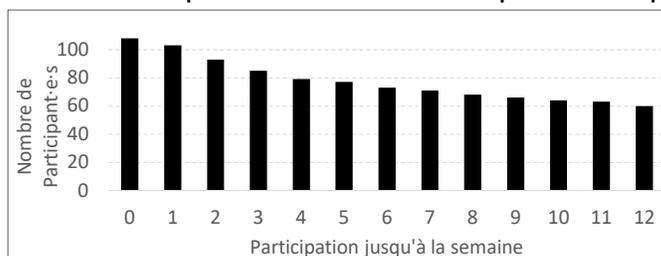
Phase de test
>100 seniors
(utilisation, questionnaire et interviews)

Résultats de l'enquête : participant-es, durée d'utilisation de l'application

- ▶ 108 participant-es

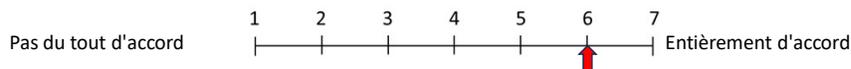


- ▶ 60 participant-es (56%) ont utilisé l'application pendant 12 semaines
- ▶ Raison la plus souvent citée pour l'abandon : manque de temps (9 participant-es)

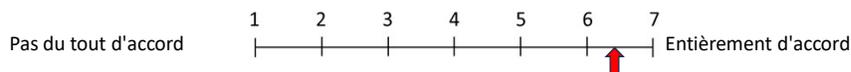


Résultats : satisfaction et facilité d'utilisation

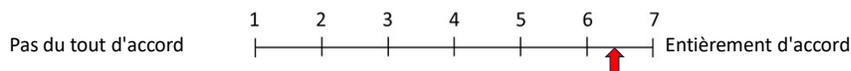
- ▶ "Dans l'ensemble, je suis satisfait de l'application".



- ▶ "L'application était facile à utiliser".

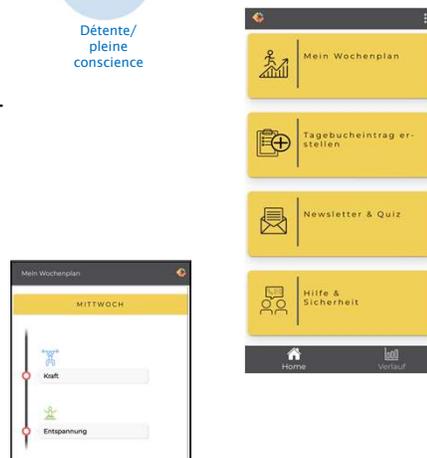
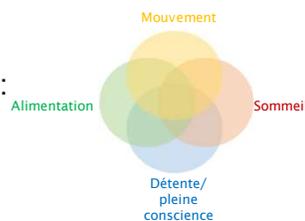


- ▶ "J'ai trouvé qu'il était facile d'apprendre à utiliser l'application".



Résultats : feedback général

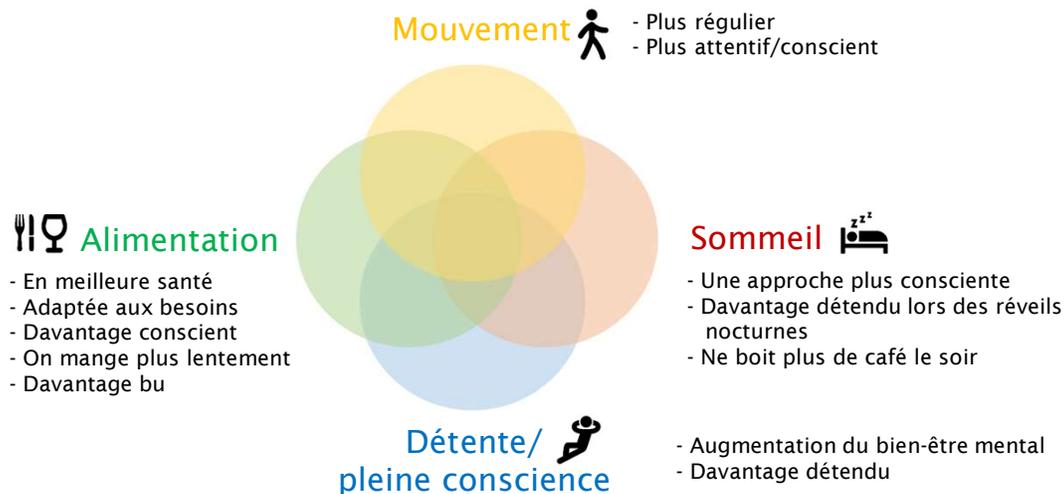
- ▶ Qu'est-ce qui a été bien accueilli en général :
 - ▶ Diversité des thèmes abordés
 - ▶ Approche holistique du mode de vie, du bien-être et de la santé
 - ▶ Bonne structure claire de l'application
 - ▶ L'application a structuré les jours et les semaines des participant-es



Haute école spécialisée bernoise | Haute école spécialisée bernoise

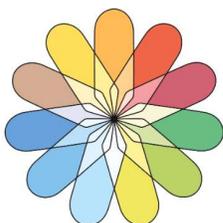
Résultats : feedback sur l'influence sur le comportement

- ▶ Qu'ont dit les participant-es à propos du comportement



Qualité de vie liée à la santé

Dimensionen der Lebensqualität



Städtischer Kontext
Wirtschaft
Demographie

- Einkommen & Arbeit
- Wohnsituation
- Gesundheit
- Bildung
- Qualität der Umwelt
- Persönliche Sicherheit
- Bürgerbeteiligung
- Work-Life-Balance
- Infrastruktur & Dienstleistungen
- Mobilität
- Kultur & Freizeit

Quelle: OECD (2014) How's Life in Your Region? Measuring Regional and Local Well-being for Policy Making; OECD Publishing, Paris; Design adaptiert durch BFS

© BFS 2016

Qualité de vie liée à la santé



Santé physique

Fonctionnement physique, limitations dans les activités, douleurs, etc.



Santé mentale

Nervosité, épuisement, énergie, anxiété, etc.



Santé sociale

Contacts sociaux, soutien, etc.

Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

SF-36 (36-item short-form health survey, Ware and Sherbourne, 1992)

Traduction libre

Très nerveux
Abattu
Calme et sérénité
Découragé et triste
Heureux

Bien-être psychique

Limitation des activités telles que porter des sacs de courses, monter des escaliers, etc.

Fonction physique



Rôle de la fonction physique

Difficultés au travail ou dans les activités de la vie quotidienne à cause de la santé physique

Rôle de la fonction émotionnelle

Difficultés au travail ou dans les activités de la vie quotidienne à cause de la santé mentale

Douleur

La douleur et son influence sur les activités de la vie quotidienne

Fonction sociale

Intensité et fréquence de l'altération des contacts sociaux en raison de la santé physique et mentale

Perception générale de la santé

Etat de santé général
Plus facilement malade que les autres
Attendre un relâchement, etc.

Vitalité

Plein d'élan
Plein d'énergie
Épuisé
Fatigué

Valeurs normales pour la Suisse ≥66 ans (Roser et al., 2019)

Bien-être et épanouissement



Modèle PERMA
(Seligman, 2011)

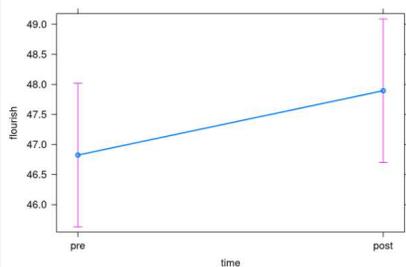
Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Flourishing Scale (Diener et al., 2010) – traduction libre

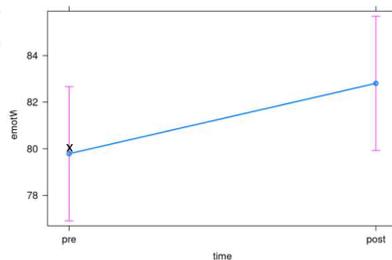
- ▶ Je mène une vie pleine de sens et d'importance.
- ▶ Mes relations sociales me soutiennent et m'enrichissent.
- ▶ Je suis engagé-e et intéressé-e dans mes activités quotidiennes.
- ▶ Je contribue activement au bonheur et au bien-être des autres.
- ▶ Dans les activités qui me tiennent à cœur, je suis compétent-e et capable d'agir.
- ▶ Je suis une bonne personne et je mène une bonne vie.
- ▶ Je suis optimiste pour mon avenir.
- ▶ Les autres me respectent.

Bien-être

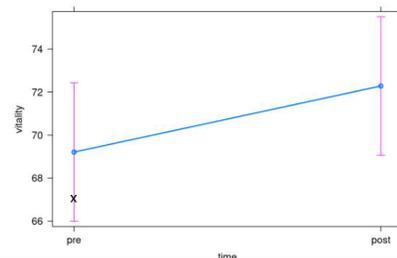
Flourishing Scale



Bien-être psychique



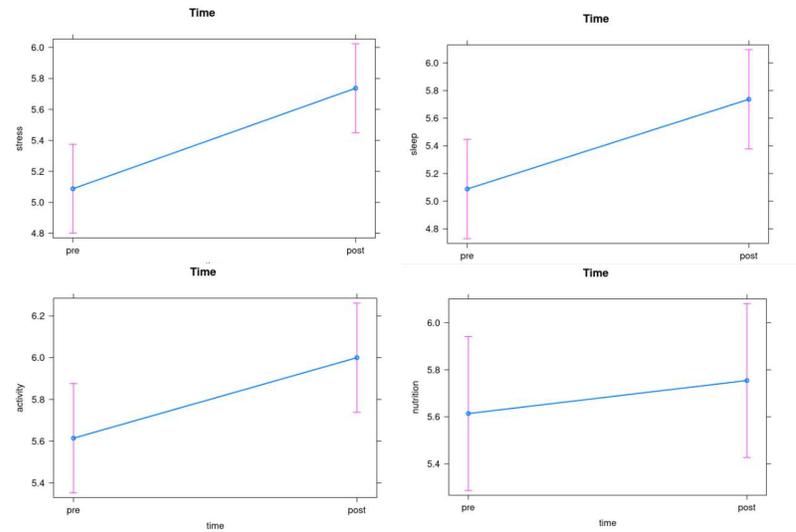
Vitalité



x : valeur normale pour la Suisse ≥66 ans (Roser et al., 2019)

Haute école spécialisée bernoise | Haute école spécialisée bernoise

Satisfaction de son propre mode de vie



Haute école spécialisée bernoise | Bern University of Applied Sciences

Potentiel d'amélioration

- ▶ Aperçu principal avec les unités déjà terminées
- ▶ Possibilité d'utiliser l'application sur plusieurs appareils
- ▶ Possibilité de regarder des vidéos hors ligne
- ▶ Recettes pour 1 ou 2 personnes pas pour 4 personnes
- ▶ Voix lors du body-scan et de la méditation assise

Perspectives

- ▶ Objectif : rendre l'application accessible à la population âgée en Suisse
- ▶ Intégration des résultats d'études
- ▶ Recherche d'organisations partenaires pour la diffusion de l'application



Financement

Le projet a été financé par la Fondation Velux.

Merci beaucoup ! Des questions ?



Personne de contact : Renato Mattli
(renato.mattli@bfh.ch)

37

Références

- ▶ Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, Biswas-Diener R. New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research* 97, Nr. 2 (1. Juni 2010): 143-56.
- ▶ Roser K, Mader L, Baenziger J, Sommer G, Kuehni C, Michel G. Health-related quality of life in Switzerland: normative data for the SF-36v2 questionnaire. *Quality of Life Research* 28, Nr. 7 (2019): 1963-77.
- ▶ Seifert A, Ackermann T, Schelling HR. Digitale Senioren 2020 – Studie III: Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Personen ab 65 Jahren in der Schweiz. Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie; 2020.
- ▶ Seligman M. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY, US: Free Press, 2011.
- ▶ Ware J, Sherbourne C. The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care* 30, Nr. 6 (Juni 1992): 473-83.