

NOTRE AMBITION

Informar, relier et mobiliser les professionnels, les familles, les décideurs et les communautés autour d'un vieillissement actif, digne et en bonne santé en République Démocratique du Congo.

DANS CE NUMÉRO

- 01 Changer le regard sur l'âge
- 02 Repérer la fragilité plus tôt
- 03 La voix des aînés
- 04 Actualités de la SCGG
- 05 Ressources pratiques



ARTICLE DE FOND

Changer le regard sur l'âge et le vieillissement en RDC

Bien vieillir ne signifie pas vivre sans maladie. Cela signifie pouvoir rester acteur de sa vie, maintenir ses capacités, ses liens et sa dignité, tout en bénéficiant de soins adaptés lorsque les besoins apparaissent.

ÉDITORIAL

La SCGG ouvre un espace de réflexion, de formation et d'action pour faire de la longévité une chance collective.

Rédacteur en chef : Dr Jérémy MANGO • Président fondateur de la SCGG

Changer le regard : cinq leviers concrets

L'âgisme se glisse dans les mots, les décisions et parfois dans l'organisation des soins. Le combattre commence par des gestes simples, répétés et mesurables.

1. Parler de capacités

Décrire ce que la personne peut encore faire, ses préférences et ses priorités, plutôt que de la réduire à son âge ou à ses maladies.

2. Écouter avant de décider

Associer l'aîné et, avec son accord, ses proches aux choix thérapeutiques et au projet de vie.

3. Prévenir la perte d'autonomie

Repérer précocement la fragilité, la dénutrition, les chutes, les troubles sensoriels et la polymédication.

4. Adapter les environnements

Rendre les lieux, l'information et les services accessibles : signalétique lisible, accueil patient, parcours simplifiés.

5. Relier les générations

Créer des espaces où savoirs professionnels, expérience des aînés et énergie des jeunes se renforcent mutuellement.

À RETENIR

Une communication respectueuse n'est pas seulement une question de vocabulaire : elle améliore l'alliance de soins, favorise l'adhésion et protège la dignité.

Repérer la fragilité avant la dépendance

La fragilité est un état dynamique : elle peut s'aggraver, mais aussi s'améliorer si l'on intervient tôt. Le repérage ne remplace pas l'évaluation gériatrique ; il en ouvre la porte.



Mobilité

Marche ralentie, difficulté à se lever, chutes récentes.



Nutrition

Perte de poids involontaire, appétit diminué, difficultés bucco-dentaires.



Cognition

Oublis inhabituels, désorientation, changement de comportement.



Médicaments

Ordonnances multiples, automédication, effets indésirables.



Vie sociale

Isolement, épuisement de l'aidant, précarité ou maltraitance.



Sensoriel

Baisse de vision ou d'audition limitant la communication.

LE RÉFLEXE SCGG

Devant un signal d'alerte : documenter, rechercher une cause aiguë, évaluer l'autonomie et l'environnement, revoir les traitements, puis construire un plan de soins partagé avec des objectifs réalistes.

Repérer tôt • Évaluer globalement • Agir en équipe • Réévaluer

« Décidez avec nous, pas à notre place »



PAROLE-CLEF

« Je veux que l'on m'explique clairement, que l'on respecte mon rythme et que ma famille entende aussi ce que je souhaite. »

— Témoignage composite inspiré des besoins fréquemment exprimés

Trois questions à poser en consultation

1

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous aujourd'hui ?

Fait émerger les priorités de vie et les objectifs du patient.

2

Qu'est-ce qui vous inquiète le plus ?

Permet d'identifier une peur, un symptôme ou un risque caché.

3

De quelle aide avez-vous besoin ?

Orienté vers les ressources médicales, sociales et familiales.

La décision partagée devient réellement gériatrique lorsqu'elle tient compte des capacités, des valeurs, du pronostic, de la charge du traitement et du contexte familial.

Construire un écosystème national du bien-vieillir

La SCGG veut relier les initiatives existantes et faire émerger des réponses adaptées aux réalités de la RDC.

FORMER

Renforcer les compétences en gériatrie et gérontologie : professionnels, étudiants, aidants et communautés.

PRODUIRE

Soutenir la recherche, les recommandations locales, les publications et la diffusion des données.

CONNECTER

Créer des partenariats entre hôpitaux, universités, associations, décideurs et réseaux internationaux.

INNOVER

Développer TéléSenior RDC et des solutions accessibles de suivi, prévention et orientation.

PLAIDER

Porter la dignité, les droits et l'inclusion des personnes âgées dans les politiques publiques.

APPEL À CONTRIBUTIONS

Cliniciens, chercheurs, associations, étudiants et aînés : proposez une expérience de terrain, un projet, une innovation ou une tribune pour les prochains numéros.

À suivre avec la SCGG

COMING SOON

1^{res} JASCGG

Un rendez-vous national de formation, de partage scientifique et de mobilisation autour du vieillissement.

PROJET STRUCTURANT

TéléSenior RDC

Une porte d'entrée pour l'information, l'orientation et l'accompagnement à distance des aînés.

COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE

Adhésion SCGG

Rejoindre un réseau engagé dans la formation, la recherche, le plaidoyer et les partenariats.

APPEL PERMANENT

Publications

Cas cliniques, articles, innovations, retours d'expérience et initiatives communautaires sont bienvenus.

PARTICIPEZ

Suivez les annonces, partagez les activités de la SCGG et invitez vos collègues à contribuer à une culture du vieillissement digne, solidaire et fondée sur les preuves.

Pour agir dès maintenant

Une sélection d'outils simples à intégrer dans la pratique clinique, la formation et l'action communautaire.

1

CONSULTATION

Évaluer mobilité, nutrition, cognition, humeur, médicaments, autonomie, environnement et soutien social.

2

COMMUNICATION

Employer un langage centré sur la personne, vérifier la compréhension et demander le consentement.

3

PRÉVENTION

Promouvoir activité physique adaptée, vaccination, santé bucco-dentaire, vision, audition et lien social.

4

AIDANTS

Repérer l'épuisement, clarifier les rôles, transmettre des conseils concrets et orienter vers les ressources.

5

ÉQUIPE

Documenter les objectifs du patient, partager les alertes et organiser une réévaluation programmée.

SOCIÉTÉ CONGOLAISE DE GÉRIATRIE ET DE GÉRONTOLOGIE

Ensemble pour un vieillissement actif et en bonne santé.

www.scgg-rdc.org

Kinshasa • République Démocratique du Congo

Direction de publication et rédaction en chef : Dr Jérémy MANGO

