



Photo : Conny Fridh, Johnér

8. Vieillir en Suède

Table des matières

Vieillir

Activités et aide aux personnes âgées

Retraites

Aide aux personnes âgées

Quand une personne décède

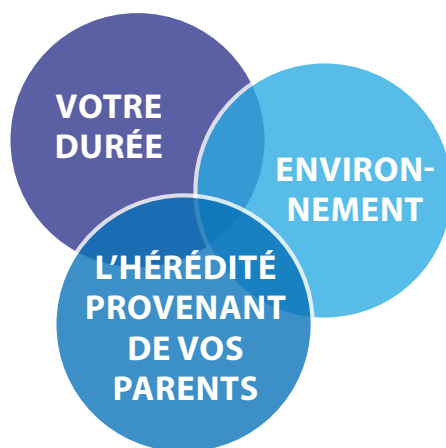
Le droit de succession

Vieillir

Les gens vivent longtemps en Suède. L'espérance de vie moyenne est de 82 ans pour l'ensemble de la population. Pour les femmes, elle est d'environ 84 ans et pour les hommes de 80 ans.

L'augmentation de la durée de vie implique l'augmentation de la part des personnes âgées dans la population. La durée de vie moyenne augmente d'environ un an par décennie. Rien ne suggère, pour le moment, un arrêt de l'augmentation de la durée de vie moyenne en Suède. Parmi les 10 millions de personnes qui vivent en Suède 18% ont atteint ou dépassé l'âge de la retraite, c'est-à-dire 65 ans. En 2030, on estime que 30% de la population suédoise aura plus de 65 ans.

L'âge que vous atteindrez dépend de plusieurs facteurs. L'hérédité provenant de vos parents et de votre famille influencent votre durée de vie. Votre durée de vie et votre environnement ont aussi une influence. Le fait de vieillir provoque beaucoup de changements aussi bien physiquement, que mentalement et socialement. On ne peut rien faire pour changer son hérédité, mais on peut soi-même, à travers la manière dont on vit influencer la manière dont on vieillit.



L'autorité suédoise de santé publique soulève quatre domaines qui ont de l'importance pour vieillir en bonne santé:

- Activité physique
- Une bonne alimentation
- Faire partie d'une communauté sociale
- Avoir une activité qui a du sens/sentir qu'on a besoin de nous

Dès le jeune âge on influence la santé qu'on aura en vieillissant. Le tabagisme, les mauvaises habitudes en termes d'alimentation, le stress l'inactivité, la drogue et l'alcool sont nocifs pour notre santé. Le fait de bien manger et de faire de l'exercice durant toute sa vie peut améliorer notre santé quand nous vieillissons. Cela peut mener à ce que nous vivions plus longtemps.

Changements physiques

Les changements physiques, corporels, de l'âge sont peu nombreux jusqu'à l'âge de 40 ans, ensuite ils augmentent. L'ADN des cellules dirige l'hérédité biologique qui a lieu à plusieurs niveaux physiques. Le processus de vieillissement, quand et comment on vieillit, diffère beaucoup entre les différentes personnes. Certaines personnes ont des cheveux gris et des rides toute leur vie, d'autre ne les ont que plus tard.

Les changements physiques au moment du vieillissement signifient en même temps que nous devenons plus petits, plus légers et plus secs. Le métabolisme qui diminue fait que nous risquons de dessécher. Il est important de boire de l'eau.

Le métabolisme réduit et le fait que les vieilles personnes se déplacent moins fait qu'elles n'ont pas besoin de beaucoup manger. C'est pourquoi il est important de manger de la nourriture de bonne qualité qui contient un bon équilibre de substances nutritives, de vitamines et de minéraux.



Photo : Johnér

Les personnes âgées ont besoin de beaucoup plus de lumière que les jeunes personnes pour pouvoir bien voir, c'est pourquoi il est important d'avoir un intérieur bien éclairé chez soi. Avec l'âge il devient plus difficile d'entendre les sons aigus et d'entendre ce qui est dit dans des milieux bruyants.

Les personnes âgées ont plus de mal à garder leur équilibre et tombent plus facilement que les personnes jeunes. Il existe beaucoup de choses que l'on peut faire chez soi pour diminuer le risque d'accidents. On peut par exemple enlever les tapis ou les seuils pour ne pas se prendre les pieds dessus.

Les personnes âgées sont pour plusieurs raisons plus sensibles aux médicaments si l'on compare aux jeunes personnes. Les personnes âgées ont moins de liquide dans le corps et plus de graisse. Cela signifie que certains médicaments restent dans le corps pendant plus de temps que prévu.

Changements mentaux

Le cerveau change aussi avec l'âge. Le nombre de cellules grises diminue et le cerveau devient plus petit mais les fonctions restent intactes. Beaucoup de fonctions liées à la mémoire restent longtemps intactes et le vocabulaire ainsi que la culture générale sont souvent étonnamment bons à un âge avancé.

Le risque de démence augmente avec l'âge. Mais le fait que la mémoire se détériore n'est pas nécessairement le signe d'une démence. Un exemple d'oubli qui n'est pas malade peut être celui de se souvenir où on a mis ses lunettes ou ses clés. Ne pas se souvenir où on a mis ses lunettes ou ses clés surtout ou bien le fait de se perdre dans un milieu que l'on connaissait bien auparavant est un signe de déficience de la mémoire malade.

Il est bon de continuer d'être actif aussi bien physiquement qu'intellectuellement. Le cerveau veut apprendre des choses durant toute sa vie à travers des mots, des images, des chansons, de la musique, des jeux et de l'humour, la nature et les contacts sociaux. Le cerveau n'est jamais trop vieux pour apprendre de nouvelles choses mais il faut plus de temps pour apprendre quand on est vieux.

Le cerveau devient aussi plus sensible envers certains médicaments, par exemple les psychotropes tels que les

calmants et les somnifères mais également les médicaments qui ressemblent à la morphine qui se trouvent par exemple dans beaucoup de substances anti-douleur.

Changements sociaux

Au moment de la retraite commence un temps durant lequel on peut, parfois pour la première fois de sa vie, décider de son propre temps. De plus en plus de personnes âgées restent dans la vie active même après la retraite à 65 ans et beaucoup travaillent aussi comme bénévoles sans salaire.

La qualité de vie et une bonne vie durant ses vieux jours dépend fortement de la manière dont on ressent et gère sa situation de vie de manière à ce que celle-ci soit compréhensible, gérable et qu'elle ait du sens. Des études montrent que les relations sociales sont importantes pour la qualité de vie - pouvoir rester actif, sentir que quelqu'un a besoin de nous et avoir de bonnes relations avec d'autres personnes.

Activités et aide aux personnes âgées

Il existe beaucoup d'aides et d'activités pour les personnes âgées.

Il existe beaucoup d'associations qui organisent des activités pour les retraités. Un exemple d'une telle association est PRO, l'association nationale des retraités.



Photo : Matilda Karlsson, Göteborgs Stad

Dans beaucoup de communes en Suède, les personnes âgées voyagent gratuitement ou à prix réduits, à certaines périodes de la journée.

Les personnes âgées qui ont une déficience qui les empêche de pouvoir voyager avec les transports en commun, peuvent utiliser le service de transport des personnes handicapées et invalides, Färdtjänst. Elles peuvent dans ces cas-là et à un moindre prix, voyager en taxi au lieu d'utiliser des bus ou des tramways. Pour obtenir le service de transports pour personnes handicapées, il faut faire une demande dans la commune dans laquelle on est inscrit à l'état civil. Il faut alors envoyer une fiche de transports pour personnes handicapées fait par un médecin qui certifie qu'on ne peut pas prendre les transports en commun.

Pour les voyages dans sa propre commune on peut souvent voyager avec ce qu'on appelle les Flexlinjer. Ce sont des petits bus dont le sol est au même niveau que le trottoir, afin de faciliter l'utilisation pour les personnes avec des fauteuils roulants ou des déambulateurs. Les Flexlinje voyagent afin d'arriver plus près du lieu d'habitation que les transports en commun. Les bus vont dans tous les endroits dans lesquels quelqu'un a réservé de pouvoir monter à bord ou descendre. C'est pourquoi le chemin utilisé et le temps de voyage peut varier.

Retraites

La retraite est l'argent que vous recevez quand vous vieillissez ou quand vous cessez de travailler. Le montant de la retraite peut varier. Cela dépend du salaire que vous avez quand vous travaillez, le temps que vous prend votre travail et le montant que vous avez économisé.

Votre retraite peut provenir de plusieurs source, elle peut venir de l'Office suédois des retraites en tant que retraite nationale ou de votre employeur sous forme de retraite professionnelle. Vous pouvez aussi avoir une épargne de retraite privée. Les différentes retraites n'ont pas d'influence les unes sur les autres, elles sont ajoutées et forment ensemble la totalité de votre retraite.

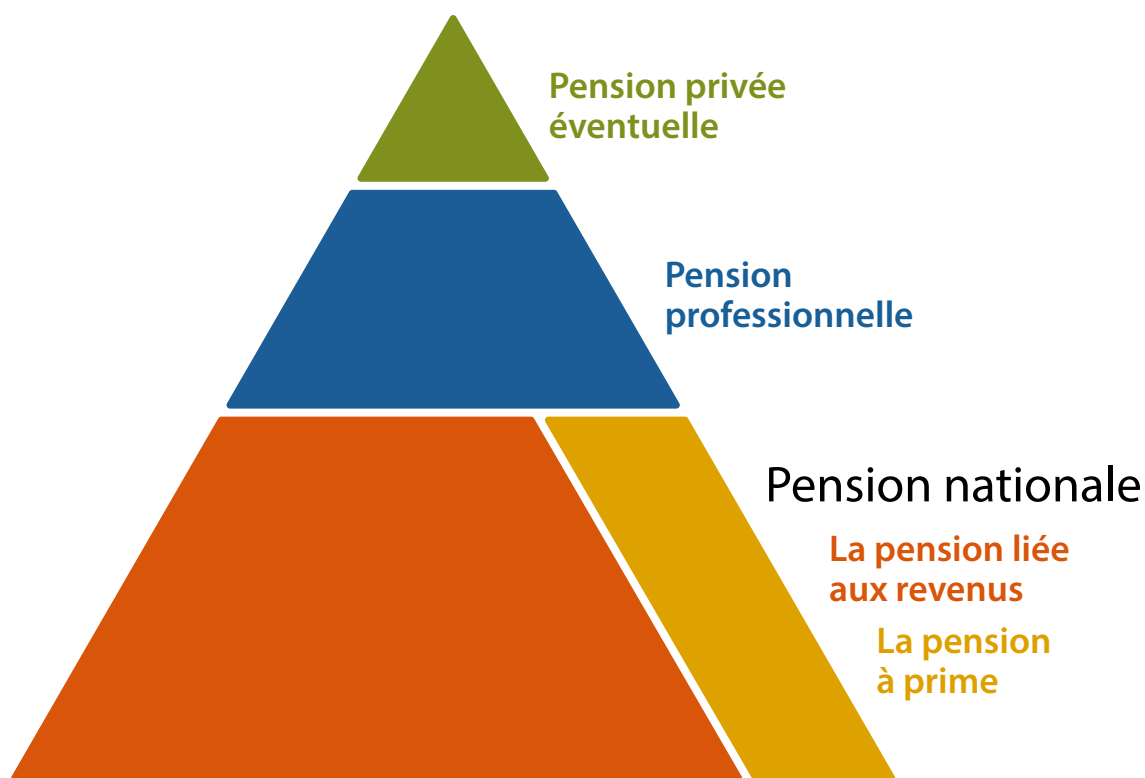
Vous décidez vous-même quand vous voulez prendre une retraite. Plus vous prenez votre retraite tard, plus vous



Photo: Magnus Glans

recevrez en retraite tous les mois. Vous pouvez au plus tôt commencer à toucher des parties de votre retraite quand vous atteignez l'âge de 61 ans mais vous avez le droit de travailler jusqu'à l'âge de 67 ans. Vous pouvez vous entendre avec votre employeur sur la question de travailler plus longtemps.

Vous décidez vous-même du montant de la retraite que vous voulez toucher. Vous pouvez toucher entre 25 à 100 pourcent de votre retraite chaque mois. Vous pouvez par exemple décider de toucher la moitié de votre retraite et continuer de travailler à mi-temps.



Source: L'Office suédois des pensions

Retraite nationale

La retraite nationale est une retraite à laquelle tout le monde a droit si ils ont vécu et travaillé en Suède. La retraite vient de l'État et elle est payée à travers l'Office suédois des pensions. Vous trouverez plus d'informations sur le site de www.pensionsmyndigheten.se. Si vous voulez en savoir plus sur la retraite nationale vous pouvez contacter l'Office suédois des pensions par téléphone ou à travers leurs bureaux en prenant rendez-vous.

Vous gagnez de l'argent pour votre retraite nationale chaque année quand vous travaillez, faites des études ou quand vous êtes en congé parental. La retraite nationale est composée d'une pension liée aux revenus et la pension à prime qui se fonde sur vos revenus. Si vous avez reçu un de petits revenus ou aucun revenu dutout vous pouvez recevoir la pension garantie.

- **Pension liée aux revenus.**

Le montant que vous recevez en pension liée aux revenus dépend de vos revenus. Chaque année vous payez 16 pourcent de vos revenus ou de votre salaire en pension liée aux revenus. À part le revenu provenant

du travail, les revenus sont aussi composés par les allocations chômage, les allocations de maladie et d'activité ainsi que les allocations parentales.

- **Pension à prime.**

Chaque année, vous versez 2,5 % de votre revenu ou salaire à la pension à prime. On appelle cela la pension à prime. Ces fonds sont constitués de titres et d'actions détenus par beaucoup de personnes différentes. Ce que vous touchez en pension à prime dépend de ce que vous avez payé et comment se portent les actions et les fonds dans lesquels votre argent a été placé.

- **La pension garantie.**

La pension garantie est faite pour ceux qui ont reçu des revenus trop bas ou trop élevés au travail. Pour recevoir une pension garantie dans sa totalité vous devez avoir vécu en Suède depuis au moins 40 ans. La pension garantie est réduite si vous vivez en Suède depuis moins de 40 ans. La retraite garantie peut aussi être plus faible si vous touchez déjà une autre retraite, par exemple la retraite liée aux revenus ou la retraite de veuve.

La retraite professionnelle

La retraite professionnelle fait partie de la retraite que payent vos employeurs. La plupart des employés ont droit à une retraite professionnelle. L'aspect de votre retraite professionnelle dépend des décisions qu'ont prises les organisations syndicales et les employeurs. Les personnes qui font des études, qui sont au chômage, qui travaillent dans un lieu de travail où il n'y a pas de convention collective ou qui sont des travailleurs indépendants n'ont pas droit à une retraite professionnelle.

Si vous avez votre propre société, vous devez cotiser vous même à votre future pension professionnelle. On appelle cela une autocotisation.

Retraite privée

Vous pouvez mettre de l'argent de côté pour votre retraite. Vous pouvez épargner dans une banque ou une assurance liée à des fonds de placement dans une compagnie d'assurance vieillesse. C'est vous qui décidez combien vous souhaitez économiser chaque mois et quand vous commencez à épargner.

Aide de subsistance aux personnes âgées (Äldreförsörjningsstöd)

L'Aide économique spéciale pour personnes âgées est une aide versée lorsque le montant de la retraite ne suffit pas. Si vous avez 65 ans et si touchez déjà toutes les prestations de retraite auxquelles vous avez droit sans pour autant atteindre un niveau de vie légitime, vous avez droit à une Aide économique spéciale pour personnes âgées. Lorsque vous demandez cette aide, l'Office suédois des pensions vérifie aussi en même temps si vous avez droit à un supplément d'allocation logement.

Supplément d'allocation logement pour les retraités

Le supplément d'allocation logement est un complément de votre pension. C'est le coût de votre logement, le niveau de vos revenus et de votre patrimoine ainsi que votre situation familiale qui décident du montant du supplément d'allocation logement auquel vous avez droit. Vous pouvez demander un supplément d'allocation logement à partir de l'année de vos 65 ans, si vous touchez la totalité de votre pension de retraite, quel que soit le type de logement dans lequel vous vivez et que vous soyez ou non propriétaire de votre logement. Vous pouvez demander un supplément d'allocation logement même si vous avez un patrimoine.

Pour en savoir plus, consultez le site de l'Office suédois des pensions: www.pensionsmyndigheten.se

Aller vivre à l'étranger avec sa retraite

Quel que soit le pays dans lequel vous allez vivre et quelle que soit la durée que vous y restez, vous avez droit à la retraite liée aux revenus, la retraite à prime, la retraite professionnelle et la retraite privée. Par contre il n'est pas certain que vous ayez la retraite garantie. Cela dépend entre autres du pays dans lequel vous déménagez et quels sont vos avantages. Si vous avez une pension garantie vous avez le droit de la garder au cas où vous déménagez dans un autre pays de l'UE/EEE, en Suisse ou dans certains cas au Canada. Le droit à l'aide de subsistance aux personnes âgées n'est pas valable si vous allez vivre à l'étranger.

Aide aux personnes âgées

Quand une personne devient plus âgée, elle a souvent besoin d'aide avec les choses pratiques du quotidien. En Suède la loi accorde aux personnes âgées de l'aide et du soutien si elles en ont besoin. Tandis que dans d'autres pays il peut être plus courant que la famille aide les personnes âgées, en Suède c'est souvent la société qui leur vient en aide. Souvent, la famille fait encore partie de leur quotidien. L'aide aux personnes âgées est administrée par la loi sur la sécurité sociale et la loi de soins et santé.

C'est la responsabilité de la commune et du département d'apporter des soins médicaux et de l'aide aux personnes âgées, le contact avec les médecins et les soins d'urgence est aussi leur responsabilité. Cela est organisé de différentes manières dans différents endroits en Suède. Pour demande de l'aide aux personnes âgées à travers la commune, vous devez contacter l'unité de sécurité sociale de votre commune. Un administrateur d'aide examine, évalue et décide ensuite du droit à des soins et de leurs proportions.

Le but de l'aide aux personnes âgées est de permettre aux personnes âgées de vivre une vie avec une bonne qualité, autonome et sûre. Les personnes âgées doivent aussi avoir le droit à des activités en communauté avec d'autres personnes.

Logement

Beaucoup de personnes âgées veulent continuer de vivre chez eux aussi longtemps que possible et il existe aujourd'hui de bonnes possibilités pour rester chez soi avec l'aide apportée par la société et différentes formes d'adaptation au logement. La commune peut apporter un soutien et un service pour permettre aux personnes âgées de rester chez elles. On appelle cela l'aide à domicile.

Le personnel vous aide par exemple à faire le ménage, à acheter à manger, à faire votre lit, à vous doucher et à vous raser. Vous pouvez aussi recevoir de l'aide le soir ou la nuit. Si vous avez une maladie ou êtes blessé, une infirmière peut venir vous voir pour faire vos pansement ou refaire un bandage ou vous aider avec vos médicaments.

Dans de nombreuses communes il y a aussi du personnel qui peut aider à faire diverses réparation. On appelle aussi cela

le « fixarservice ». Le personnel au « fixaservice » peut par exemple accrocher un tableau ou changer les rideaux. Leur fonction est entre autres d'éviter que les personnes âgées ne tombent et se fassent mal.

Si on ne se sent pas en sécurité chez soi, il existe d'autres possibilités de logement pour personnes âgées.

Résidences pour personnes âgées et trygghetsboende sont des logements adaptés aux personnes âgées, ils ont par exemple des seuils et des ascenseurs spécialement larges. On exige en général qu'une personne ait au moins 55 ans pour pouvoir emménager dans une résidence pour personnes âgées ou un autre logement. Pour avoir le droit de vivre dans une résidence pour personnes âgées ou un « trygghetsboende » il faut une autorisation de la commune. Vous louez ou achetez le logement de votre propre initiative.

Maison de retraite est une sorte de logement que possède la commune, où les personnes âgées louent un appartement. Avant qu'une personne n'emménage dans une maison de retraite on fait une évaluation des besoins de la personne. Dans une maison de retraite les vieilles personnes peuvent payer pour recevoir de l'aide pour faire le ménage, la cuisine et autres choses semblables.

Logement communautaire, également appelé **logement collectif (gruppbende)** sont des logements dans le milieu de la santé pour les personnes âgées qui ont de grands besoins d'aide. Pour obtenir une place dans un logement communautaire, il faut qu'une personne ait des besoins médicaux et sociaux plus amples aussi bien de jour que de nuit.

Quand une personne décède

Mourir s'appelle aussi décéder. Quand une personne décède chez elle il faut contacter le personnel médical. Parfois ils viennent chercher le corps qui est conduit à l'hôpital où un médecin est responsable de l'acte de décès. Les personnes qui ont des besoins particuliers, par exemple des habitudes religieuses, doivent en parler avec le personnel médical.

Les proches peuvent ensuite prendre contact avec un pasteur, un curé, un rabbin, un imam ou un autre représentant religieux. Ils peuvent ensuite planifier les



Photo : Jenny Gaulitz, Johnér

obsèques en coopération avec le représentant tout en respectant les désirs spécifiques religieux. Il peut aussi être bon de parler avec l'administration du cimetière et une entreprise de pompes funèbres qui peuvent apporter une aide pratique.

Enterrement

Quand quelqu'un meurt en Suède et doit être inhumé, les parents et les amis proches du défunt assistent généralement aux funérailles. Il est d'usage de respecter les dernières volontés du défunt quant au déroulement des obsèques. Les souhaits du défunt peuvent avoir été rédigés dans un testament ou avoir été exprimés oralement. Les obsèques peuvent avoir lieu de manières différentes, selon les religions.

En Suède les obsèques ont souvent lieu dans une église ou une chapelle. L'Église suédoise est responsable des lieux de sépulture en Suède, sauf à Stockholm et à Tranås où la commune est responsable. Cela n'est pas dépendant de la religion à laquelle appartenait le défunt.

Les proches du défunt peuvent l'administrateur d'obsèques de la commune. L'administrateur d'obsèques est une personne qui est désignée par la préfecture et travaille dans le sens des intérêts du défunt et des désirs des proches. L'administrateur d'obsèques doit veiller à ce que les membres de l'Église suédoise soient enterrés d'une

manière qui leur convient. Pour entrer en contact avec l'administrateur des obsèques les proches peuvent se tourner vers la commune, la préfecture ou leur assemblée religieuse.

Il n'existe pas de règles sur la manière dont doit être organisées des obsèques. Mais il existe des règles disant que le corps doit se trouver dans un cercueil. Il y a aussi des règles sur la manière dont doit avoir lieu une crémation et la manière dont les cendres doivent être mises en terre. La crémation signifie que la personne décédée doit être mise dans un four crématoire avec le cercueil. C'est là que le cercueil et le corps sont brûlés et ensuite mis dans une urne. L'urne doit en général ensuite être enterrée à l'endroit de la tombe. La cendre peut également être dissipée dans un endroit spécifique du cimetière, un mémorial. Si on veut dissiper les cendres, par exemple en mer, les proches doivent en demander l'autorisation à la préfecture.

Vous trouverez des informations sur les cimetières de l'endroit où vous vivez sur le site Internet de l'Église suédoise: **www.svenskakyrkan.se**

Si il existe de souhaits selon lesquels le corps doit être enterré à l'étranger une entreprise de pompes funèbres peut, contre une certaine somme, aider à transporter le corps à l'étranger.

En Suède, il faut en général une à deux semaines entre le moment du décès et de l'enterrement. On peut généralement enterrer la personne décédée aussi vite que possible après le décès, si les proches le souhaitent. Par contre la loi suédoise exige qu'il faut que le corps passe par la crémation ou soit enseveli au plus tard un mois après le décès.

Avoir un cercueil ouvert au moment des obsèques est peu courant en Suède, mais aucune règle formelle ne l'interdit vraiment.

Tout le monde en Suède paye des frais d'enterrement à travers les impôts. Ces frais donnent droit à l'utilisation d'un local pour les obsèques, par exemple une chapelle. Ces frais donnent aussi droit au transport du cercueil, du local jusqu'à la tombe.

Environ 83% des gens qui décèdent en Suède veulent que leur cérémonie ait lieu à l'église. Le pasteur tient alors

une messe de funérailles. Pour avoir droit à une messe de funérailles on doit être membre de l'Église suédoise. Les obsèques religieuses sont gratuites pour les membres de l'Église suédoise. Des obsèques religieuses peuvent aussi avoir lieu dans une église libre, catholique ou orthodoxe.

Des obsèques religieuses peuvent aussi avoir lieu dans une église libre, catholique ou orthodoxe. En conséquence, les obsèques civiles ne se déroulent pas à l'église. Elles peuvent avoir lieu dans une chapelle, un jardin ou à l'extérieur, dans la nature. Un maître de cérémonie civil assure la cérémonie.

Le droit de succession

Quand quelqu'un meurt, certaines lois décident de qui doit hériter de l'argent et des objets du défunt, tout cela est réglé par la loi suédoise et s'appelle le droit de succession.

Si le défunt était marié, le conjoint survivant hérite de tout. Leurs enfants hériteront à leur tour, lorsque le conjoint survivant aura décédé. En attendant, le conjoint survivant peut donc faire ce qu'il ou elle veut des biens qui lui ont été laissés par le défunt.

Si le défunt avait des enfants avec une autre personne que le conjoint survivant, ses enfants peuvent alors recevoir tout de suite leur héritage. Ils peuvent également attendre le décès du conjoint pour toucher leur héritage. Si le défunt n'était pas marié, ses enfants héritent de tout. Si le défunt n'avait pas d'enfants, l'héritage revient à ses parents ou à ses frères et sœurs.

Quand un parent qui a des enfants a moins de 18 ans, l'enfant doit recevoir l'aide d'un curateur. Un curateur est une personne qui veille à ce que soient respectés les droits de l'enfant.

Succession

Une succession est la totalité de l'argent et des possessions que laisse le défunt. Les membres de la famille qui hériteront du défunt possèdent ensemble la succession.



Photo: Colourbox

Partage des biens, procédure d'inventaire et liquidation de la succession

Si le défunt était marié et possédait des biens conjointement avec son époux/épouse, tout doit d'abord être réparti entre les époux. On appelle cela le partage des biens. Une fois le partage de la succession effectué, l'héritage peut être distribué.

La procédure d'inventaire est une inventaire des biens et des dettes du défunt. Elle doit être faite trois mois après le décès et forme ensuite la base du partage des biens, qui est la distribution des biens du défunt.

Testament

Un testament est un document juridique. La personne qui rédige un testament peut décider qui va hériter d'elle et ce que l'héritier recevra en héritage. Mais il y a des exceptions. Un héritier direct (les enfants, petits-enfants ou arrière-petits-enfants du défunt) a toujours le droit d'exiger sa part légitime.

Un testament doit respecter certaines règles. Par exemple, il doit être fait par écrit. Deux témoins doivent le signer. Il est donc judicieux de prendre conseil auprès d'un juriste avant de rédiger un testament.

Les personnes qui vivent ensemble sans être mariées (concubins vivant dans le ménage) ne se héritent pas automatiquement les uns des autres. Si un couple vit comme «sambo» et veulent pouvoir hériter l'un de l'autre, ils doivent rédiger un testament.

Questions, chapitre 8

Quelles sont les implications pour un pays, quand le nombre de personnes âgées augmente plus que dans les autres groupes d'âges?

D'après vous, qu'est-ce qui est important pour aller bien quand on vieillit?

Est-ce que vous pensez que la manière de voir les personnes âgées en Suède diffère de ce à quoi vous êtes habitué?

À quoi devez-vous penser et que devez-vous planifier pour votre retraite?

Quelles sont les similitudes et les différences concernant l'aide aux personnes âgées dans votre pays d'origine et en Suède?

Quelles sont les différences et les similitudes entre les cérémonies funéraires dans votre pays d'origine et en Suède?