

Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury



et la
santé mentale

La santé mentale des personnes âgées

Même si l'on parle de plus en plus de santé mentale, il s'agit toujours d'un sujet qui est tabou, tout particulièrement pour les générations plus âgées. Environ 1 million de personnes âgées canadiennes luttent contre des troubles mentaux. Or, les personnes âgées ont tendance à garder leurs problèmes et leurs inquiétudes sous silence. Elles cachent souvent leur détresse psychologique de peur d'être jugées ou de déranger leur entourage. Selon l'Organisation mondiale de la santé mentale des personnes âgées, 15 % des aînés canadiens souffrent de solitude, de dépression ou d'autres troubles mentaux, et pour les personnes âgées vivant dans des centres de soins, il s'agit plutôt de 30 à 40 %.

Les personnes âgées vivent plusieurs changements. En vieillissant, les ressources physiques, mentales et sociales permettant de s'ajuster à ces changements diminuent. Par conséquent, il peut être beaucoup plus difficile pour une personne âgée de s'ajuster à un changement important, ce qui peut engendrer un trouble de santé mentale.

Changements communs chez les personnes âgées :

- Perte d'un conjoint, d'amis et de proches
- Réduction de soutien
- Maladie physique
- Retraite
- Soucis financiers

- Changement de domicile
- Ennui et solitude
- Vulnérabilité

Très souvent, on confond les signes du vieillissement normal avec un déclin de la santé mentale. Toutefois, être malheureux, se sentir triste, pleurer souvent ou perdre l'intérêt ou le plaisir n'est pas normal, peu importe l'âge. Il est important d'être attentif aux signes précurseurs suivants :

- Éviter les amis et la famille
- Perdre l'appétit
- Avoir de la difficulté à dormir ou dormir trop longtemps
- Éprouver des sentiments de tristesse, de vide ou de désespoir
- Avoir de la difficulté à contrôler des actions
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Oublier plus souvent
- Éprouver plus de colère ou d'agressivité
- Manquer d'intérêt pour les activités et les loisirs auparavant appréciés
- Avoir de la difficulté à s'occuper de son apparence personnelle, de son domicile ou d'autres tâches quotidiennes

Si vous vous reconnaissez dans ces signes, consulter votre médecin ou un intervenant en santé mentale. Ne minimisez pas ce que vous vivez.»

Les 5 meilleures façons pour les personnes âgées de rester actives

Une des composantes du vieillissement est généralement une diminution de l'activité, ce qui peut entraîner une perte de flexibilité, de force et d'agilité. Bien que l'exercice ne puisse pas arrêter le processus de vieillissement, il peut en ralentir les effets. Voici les avantages de faire de l'exercice et de rester physiquement actif :

1. Suivez un cours de danse. C'est une activité sociale qui réveille les sens.

2. Procurez-vous un animal de compagnie. Il vous aidera à réduire l'ennui et vous procurera un sentiment de stabilité et de routine.
3. Apprenez quelques poses de yoga. Cette forme d'exercice améliore l'équilibre, la force et la flexibilité.
4. Allez nager. La nage travaille tout le corps de manière douce.
5. Gardez ses petits-enfants. Ces boules d'énergie pleines d'amour aiment jouer et vous écouter.

Adaptée des sources suivantes:

1. <https://www.lifeline.ca/fr/blog-article/les-aines-et-la-sante-mentale/>
2. https://medias.vie-publique.fr/data_storage_s3/rapport/pdf/114000291.pdf
3. <https://la-traversee.ca/problematiques-sante-mentale/les-personnes-agees-et-la-sante-mentale/>
4. <https://www.tousergo.com/blog/sante-mentale-seniors-conseils/>
5. <https://www.lifeline.ca/fr/blogue/>



10 faits sur le chagrin et le deuil

Par D^r Bill Webster

1. La douleur est normale : Le deuil n'est pas une maladie. Il s'agit d'une réaction humaine normale à une perte importante. Certes, le fait de dire que le deuil est NORMAL ne minimise pas sa DIFFICULTÉ.
2. Le pire des chagrins est le vôtre : Une perte est une affaire très personnelle. Rien ne vous enlève le droit de ressentir la perte et le chagrin de l'absence de cette personne.
3. Le moyen d'échapper au chagrin est de le traverser : Le deuil est douloureux. Nous devons trouver le courage de vivre cette expérience du deuil. Cet apprentissage est l'une des clés de la guérison.
4. Votre chagrin est intimement lié au lien que vous avez avec la personne qui est décédée : Afin de bien interpréter notre chagrin, nous avons besoin de comprendre ce que cette personne a contribué à notre réalité; cela nous permet d'apprécier ce qui a disparu de notre vie.
5. Le deuil est un travail difficile : Ce travail nécessite plus d'énergie que ce à quoi la plupart des gens s'attendent. Il peut nous épuiser physiquement et émotionnellement.
6. Vous aurez du chagrin plus longtemps que la plupart des gens pensent : Combien de temps le chagrin durera-t-il ? En somme, c'est fini quand c'est fini. Il faut prendre le temps nécessaire.
7. Les moments de chagrin sont imprévisibles : À un moment inattendu, soudain et sans avertissement, vous vous retrouvez de nouveau à devoir faire face au fait que la personne disparue n'est plus.
8. Il peut y avoir des « deuils associés » à gérer : Chaque décès occasionne son lot de « deuils associés » et chacun de ces deuils doit être pleuré.
9. La douleur va et vient: Nous devons comprendre que c'est ainsi que fonctionne le chagrin et avoir confiance que le processus, aussi difficile soit-il, nous aide peu à peu à nous réconcilier avec la vie.
10. Le travail efficace pour la gestion d'un deuil ne se fait pas seul : Les gens endeuillés ont besoin de parler. Les expériences partagées sont très valables. Le deuil vous force à faire face à la perte d'une relation, mais peut aussi vous aider à développer d'autres relations significatives.

Pour lire l'article au complet, consulter le site web du CSCGS, onglet - ressources en santé mentale

Source : <https://francais.hillcrestfuneralhome.ca/99/10--nonc-s-sur-le-deuil.html>

Pourquoi l'interaction sociale pour les personnes âgées est-elle importante ?

L'isolement est la principale cause de plusieurs troubles psychologiques chez les personnes âgées. Entretenir des relations et passer du temps avec les autres est essentiel au bien-être émotionnel et mental d'une personne âgée. Les relations aident à prévenir la dépression et nous donnent un sentiment d'appartenance. En étant actif socialement, on se sent utile; cette sensation est extrêmement puissante et peut illuminer nos journées.

Voici quelques pistes qui vous aideront peut-être à renouveler votre vie sociale !

- 1- Faites appel à vos passions : la musique, la danse, la peinture, la lecture, les casses tête, l'écriture, etc.
- 2- Faites du bénévolat. Rejoindre une cause locale peut vous donner un sentiment d'accomplissement et un but.
- 3- Suivez des cours : cours de dessin, de poterie, de photographie, d'utilisation des nouvelles technologies, etc. En plus d'aiguiser votre cerveau et votre mémoire, un cours peut vous aider à rencontrer des personnes avec des passions similaires et de s'engager socialement.
- 4- Planifiez des rencontres régulières avec des amis. On peut organiser un dîner hebdomadaire avec une autre personne âgée ou leurs enfants ou petits-enfants, par exemple.
- 5- Participez à un club social. Il s'agit d'une excellente occasion pour faire de nouvelles connaissances, participer à des activités organisées ainsi que découvrir et partager vos talents.

Visitez le lien ci-dessous pour une liste de ressources à l'intention des personnes âgées : santesudbury.ca/ressources-en-sante-mentale/

Le CSCGS est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h

Ressources : santesudbury.ca/ressources-en-sante-mentale/ @cscgrandsudbury

Sudbury

705-670-2274 (Réception)
705-670-2166 (Communautaire)

Chelmsford

705-855-1513 (Réception)
705-855-8084 (Communautaire)

Vallée-Est

705-969-5560 (Réception)
705-969-6051 (Communautaire)