

La santé mentale et les soins de longue durée

OBTENEZ PLUS D'INFO +
TROUVEZ DU SOUTIEN



Les problèmes de santé mentale sont courants dans les établissements de soins de longue durée. Ce dépliant traite des façons de vous faciliter la vie, ainsi que celle du membre de votre famille qui vit dans un établissement de soins de longue durée.



Les « établissements de soins de longue durée » s'adressent aux aînés non autonomes ou en perte d'autonomie. Ces établissements sont parfois appelés « maisons de soins infirmiers » ou « maisons de soins personnels ».

Emménager dans un établissement de soins de longue durée

Emménager dans un établissement de soins de longue durée peut être difficile pour vous et votre famille. Cela peut soulever des sentiments de colère, de peur, de culpabilité, de soulagement ou encore d'autres sentiments partagés. Vous devriez parler de ces sentiments.

Tentez de faire du déménagement une expérience aussi positive que possible. Apportez des objets personnels qui vous sont chers dans votre nouvelle demeure – photos de famille, chaise ou couverture préférée. Il vous faudra peut-être un certain temps pour vous adapter et vous sentir à l'aise. Les membres de votre famille devraient prévoir vous rendre visite régulièrement. Avec le temps et le bon soutien, tout ira mieux.

Démence

La **démence** touche la façon dont une personne raisonne, se sent et se comporte. Elle a aussi des effets sur sa mémoire. Normalement, la démence progresse lentement, sur plusieurs mois et années. La maladie d'Alzheimer est une forme de démence.

Parfois, la démence amène une personne à dire ou faire des choses problématiques. Celle-ci peut être agressive ou anxieuse; elle peut s'égarer ou dire des mots blessants.

Il est important que le personnel remarque les changements de comportements et tente d'en cerner la cause. Bon nombre de ces problèmes peuvent être traités en apportant des modifications aux soins fournis. Le soutien social aide beaucoup avec certains comportements, comme errer, tenter de quitter l'immeuble ou élever la voix. Si un comportement problématique ne s'améliore pas, des médicaments pourraient être utiles. Parlez de leurs avantages et de leurs risques avec le personnel et le médecin.



Dépression

Se sentir triste ou désespéré, ou éprouver de l'ennui face à ses activités préférées depuis plusieurs semaines ou mois.

La dépression n'est PAS un aspect normal du vieillissement. Avec des traitements et du soutien, la situation peut s'améliorer.

La dépression est courante dans les établissements de soins de longue durée. Les résidents atteints de démence développent aussi parfois une dépression. Le personnel devrait être à l'affût des signes de dépression au moment où la personne emménage et régulièrement par la suite. Le personnel devrait faire le point lorsque des changements surviennent, par exemple au décès d'un être cher ou lorsque les capacités du résident se dégradent.

Prévenir la dépression

Voici certaines façons dont vous et votre famille pouvez prévenir la dépression, même si vous souffrez de démence :

- Recevoir régulièrement la visite de membres de la famille, d'amis, de bénévoles ou d'un chef spirituel;
- Obtenir le soutien nécessaire pour accomplir des activités agréables (comme cuisiner, coudre, chanter, peindre ou parler de l'actualité);
- Regarder des vidéos ou des photos illustrant de bons moments en famille;
- Faire de l'exercice (comme des exercices accomplis à l'aide d'une chaise, de la marche ou du jardinage);
- Parler de la famille, du travail et de souvenirs heureux;
- Écouter de la musique.

Les gens changent avec le temps; il est possible que vous deviez essayer de nouvelles activités pour combattre la dépression. Un membre de votre famille peut vous aider à choisir des activités qui correspondent à vos besoins et à vos désirs.

Traiter la dépression

Il y a de nombreuses façons de traiter la dépression et elles ne s'accompagnent pas toujours de médicaments. La combinaison de divers types de traitements produit généralement de meilleurs résultats.

Soutien pour la santé et la vie sociale

Vous pouvez combattre la dépression en restant engagé et actif. Les changements, même les plus petits, peuvent vous remonter le moral. Pour aller mieux, songez à participer à des groupes de soutien ou à des activités au sein de l'établissement, à faire de l'exercice et à bien vous nourrir.

Counseling et psychothérapie

Bon nombre de personnes trouvent utile de parler de leurs sentiments. Un conseiller peut aider les gens à trouver des façons de mieux se sentir. Obtenez des renseignements sur le counseling auprès du directeur des soins de votre établissement.

Médicaments

Au besoin, un médecin prescrira des médicaments (antidépresseurs) pour traiter votre dépression. De nombreuses options sont offertes.

Comment les établissements de soins de longue durée peuvent-ils aider?



Il est important d'être à l'affût des problèmes ou des changements touchant votre humeur, votre raisonnement et votre comportement lorsque vous vivez dans un établissement de soins de longue durée. Ceux-ci pourraient indiquer que quelque chose ne va pas. Dans ce cas, le personnel de l'établissement peut vous aider, ainsi que votre famille.

Pour prendre soin de la santé mentale de tous les résidents, les établissements de soins de longue durée devraient :

- fournir des soins et du soutien qui répondent à vos besoins;
- vous apporter ce soutien d'une façon qui vous convient;
- se concentrer sur ce que vous faites bien et sur ce que vous pouvez accomplir;
- travailler avec les familles pour s'assurer que vous recevez les meilleurs soins possible;
- planifier en vue des besoins physiques, mentaux, sociaux et spirituels de tous les résidents;
- former leur personnel sur les meilleures façons de fournir des soins, y compris ceux liés à la santé mentale.

Comment puis-je aider un membre de ma famille qui vit dans un établissement de soins de longue durée?

La famille se doit d'être un partenaire de premier plan dans les soins de ses proches. Vous connaissez mieux que quiconque le membre de votre famille. Vous comprenez ses besoins.

Voici certaines façons d'aider un membre de votre famille qui vit dans un établissement de soins de longue durée :

- Rendez-lui visite souvent et encouragez d'autres amis et membres de la parenté à le faire aussi. Même une courte visite de 15 minutes peut aider.
- Familiarisez-vous avec l'établissement et avec les soins que le membre de votre famille recevra.
- Apprenez à connaître le personnel de l'établissement et informez-le si vous observez des changements chez votre être cher.
- Posez des questions. Partagez vos idées concernant des mesures susceptibles d'aider. Assistez à l'examen annuel des soins et demandez à l'établissement de procéder à un tel examen si de nouveaux problèmes vous préoccupent.



- Renseignez-vous sur le Conseil des familles de l'établissement. Ce conseil permet aux membres de la famille de faire équipe avec le personnel pour améliorer les soins prodigués à tous les résidents.
- Parlez au personnel des routines et désirs de votre être cher (le formulaire contenu dans ce dépliant peut vous aider).
- Si votre famille subit des changements, parlez-en au personnel. Faites-lui part de nouvelles concernant le mariage, la naissance, le décès ou la maladie d'un membre de la famille ou d'un ami.

En tant que membre de la famille, n'oubliez pas de prendre soin de vous-même. C'est l'une des mesures les plus importantes à prendre. Si vous vous portez bien, votre être cher ne peut qu'en bénéficier!

Coordonnées d'organisations

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA)

<http://www.ccsmh.ca/fr/default.cfm?lang=fr>

Société Alzheimer du Canada

<http://www.alzheimer.ca/fr>

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

<http://www.cmha.ca/fr/>

Site Web du gouvernement du Canada pour les aînés

www.aines.gc.ca

Liste des associations provinciales de soins de longue durée

<http://caltc.ca/fr/index.html>

Plan de soins

Utilisez ce plan de soins pour transmettre des renseignements au personnel de l'établissement concernant votre être cher. Le fait de connaître les routines du résident et ce qui lui plaît et lui déplaît peut avoir pour effet d'améliorer les soins prodigués. Cela est particulièrement important pour les résidents qui ont de la difficulté à parler ou à se faire comprendre.

Renseignements concernant le membre de ma famille :

Nom :

Nom(s) du ou des membre(s) de la famille proche :

État matrimonial : _____

Nom du/de la conjoint(e) :

Noms des enfants (le cas échéant) :

Expérience professionnelle :

Ce qu'il/elle aime et n'aime pas :

Aliments

Musique

Activités (passe-temps/intérêts)

Émissions de télévision

Films

Autres

Décrivez sa ou ses routine(s) quotidienne(s) : (entretien ménager, préparation des repas, hygiène, préférences vêtémentaires, etc.)

Qu'est-ce qui lui tient à cœur?

Qu'est-ce qui vous tient à cœur?

Ce dépliant est adapté du document de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA) intitulé Lignes directrices nationales sur la santé mentale chez les aînés : évaluation et prise en charge des problèmes de santé mentale en établissement de soins de longue durée (particulièrement les troubles de l'humeur et du comportement).

Conçu avec le soutien financier et la collaboration de l'Agence de la santé publique du Canada.

Déni de responsabilité : Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées