

LE POINT SUR LA SANTÉ MENTALE DES AÎNÉS

Au Canada, la proportion de personnes âgées devrait croître considérablement. D'ici 2021, les adultes âgés de 65 ans et plus représenteront presque 18 % de la population du pays. Selon les projections pour 2031, le nombre de lits devra tripler voire même quadrupler dans les établissements de soins de longue durée.

ACTUELLEMENT, 1 CANADIEN SUR 4 ÂGÉ DE PLUS DE 65 ANS SOUFFRE D'UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE ET IL EST DE PLUS EN PLUS ÉVIDENT QUE CES TROUBLES MENTAUX AUGMENTENT AVEC LE VIEILLISSEMENT.

Il existe plusieurs facteurs de risque responsables de l'apparition d'un trouble de santé mentale chez les aînés. L'un des problèmes récurrents concernant le diagnostic et le traitement des troubles de santé mentale chez les aînés vient du fait que ces derniers sont plus susceptibles de signaler leurs symptômes physiques que de se plaindre d'un problème psychologique. Cependant, même les tensions physiques et émotionnelles normales liées au vieillissement peuvent constituer des facteurs de risque favorisant le développement de troubles de santé mentale comme l'anxiété et la dépression.

Les problèmes de santé mentale sont



souvent considérés comme un processus de vieillissement normal alors qu'ils ne devraient pas l'être. Il est important de connaître la différence entre les changements naturels survenant avec l'âge et les symptômes de maladie mentale.

LA FONDATION DE SANTÉ MENTALE GÉRIATRIQUE INDIQUE UN CERTAIN NOMBRE D'ÉLÉMENTS POTENTIELLEMENT DÉCLENCHEURS DE LA MALADIE MENTALE CHEZ L'AÎNÉ :

- › Handicap physique
- › Longue maladie (par ex., trouble cardiaque ou cancer)
- › Maladie entraînant la démence
- › Trouble physique pouvant affecter la pensée, la mémoire et les émotions (par ex., problème de glande thyroïde ou maladie des glandes surrénales)
- › Changement d'environnement, comme déménagement dans un centre de soins de longue durée ou une maison de retraite
- › Maladie ou perte d'un proche
- › Interactions médicamenteuses
- › Abus d'alcool ou d'autres substances
- › Mauvaise alimentation ou malnutrition

LES SYMPTÔMES SUIVANTS POURRAIENT INDiquer QU'UN RÉSIDENT SOUFFRE D'UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE :

- › Tristesse ou humeur dépressive durant plus de deux semaines
- › Isolement ou perte d'intérêt envers les choses qui procurent habituellement du plaisir
- › Fatigue inexplicée, perte d'énergie ou changement des habitudes de sommeil
- › Confusion, désorientation, problèmes de concentration ou difficulté à prendre des décisions
- › Augmentation ou diminution de l'appétit, fluctuation de poids corporel
- › Pertes de mémoire touchant particulièrement la mémoire à court terme
- › Sentiment d'inutilité, de culpabilité inappropriée, d'impuissance et pensées suicidaires
- › Problèmes physiques dont la cause est inexplicée (ex., douleur, constipation, etc.)

IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE AUXQUELS UN ÂNÉ EST CONFRONTÉ. VOICI CERTAINS DES PLUS COURANTS :

- Dépression
- Démence et Delirium
- Anxiété
- Suicide

DÉPRESSION


Les personnes âgées qui présentent des signes de dépression ont tendance à fonctionner généralement moins bien par rapport à ceux qui souffrent d'un trouble médical chronique tel qu'une maladie du poumon, l'hypertension artérielle ou le diabète.

Ces problèmes sont sous-diagnostiqués et sous-traités dans les centres de soins primaires. Les symptômes de dépression chez les personnes âgées passent souvent inaperçus et ne sont donc pas traités adéquatement car ils coïncident avec l'apparition d'autres problèmes.

La dépression est extrêmement courante dans les établissements de soins infirmiers. Les études suggèrent qu'entre **15 et 25 %** des résidents des centres de soins présentent des symptômes de dépression majeure et qu'un autre **25 %** d'entre eux présentent des symptômes dépressifs un peu moins sévères. Il est difficile de confirmer le diagnostic d'une dépression, particulièrement chez les patients qui souffrent également de démence ou de maladies chroniques. Il est prouvé que la dépression peut contribuer à détériorer de façon significative la santé générale d'un aîné. La diminution de l'appétit peut mener à la sous-alimentation, à la déshydratation, à une perte de poids et à une résistance réduite aux infections.

LES ÉTUDES INDIQUENT ÉGALEMENT QUE LA DÉPRESSION EST ASSOCIÉE À L'AUGMENTATION DU TAUX DE MORTALITÉ DANS LES CENTRES DE SOINS DE LONGUE DURÉE. IL EST IMPORTANT QUE LA DÉPRESSION SOIT DIAGNOSTIQUÉE ET QU'UN TRAITEMENT APPROPRIÉ SOIT INSTAURÉ À TEMPS.

Les résidents qui présentent des symptômes de dépression moins sévères doivent bénéficier de services psychosociaux



RÉPONDRE AUX BESOINS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE DES RÉSIDENTS EST UNE TÂCHE COMPLEXE MAIS NÉCESSAIRE POUR ASSURER LE BIEN-ÊTRE DE NOTRE SOCIÉTÉ VIEILLISSANTE.

dans un premier temps. Si les symptômes persistent, la prise d'un antidépresseur peut être considérée. Le traitement des résidents souffrant de dépression majeure doit inclure la prise d'un antidépresseur. Le traitement de première intention suggéré aux résidents des établissements de soins de longue durée correspond aux antidépresseurs de type inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (p. ex., citalopram, escitalopram, sertraline), venlafaxine, mirtazapine, bupropion et duloxetine. Mais la dépression n'est qu'un problème de santé mentale parmi tant d'autres. Les troubles de santé mentale peuvent être difficiles à identifier et facilement ignorés, car ils s'apparentent à des symptômes naturels. Ils sont également vus négativement, ce qui fait en sorte que les personnes qui en souffrent sont peu enclines à parler de leurs symptômes.

Dans les établissements de soins de longue durée, le personnel a tendance à se concentrer davantage sur le bien-être physique mais la santé psychologique des résidents est tout aussi importante. La clé consiste à sensibiliser les gens à propos de la prévalence des troubles de santé mentale dans les centres de soins et des dangers qu'ils représentent.

Les membres du personnel et de la direction de ces établissements doivent connaître les facteurs de risque et les signes d'un problème de santé mentale afin de pouvoir les identifier. Il peut toutefois s'avérer difficile

de surveiller la santé mentale des résidents lorsqu'il existe également tant de problèmes physiques à traiter.

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées a mis au point des lignes directrices visant l'évaluation et le traitement des troubles de santé mentale dans les établissements de soins de longue durée.

Des recommandations ont été établies pour permettre le dépistage, l'examen approfondi et l'évaluation continue auprès des résidents. Ces recommandations soutiennent le dépistage régulier des problèmes de santé mentale (soit un examen initial à l'arrivée et des mesures périodiques par la suite), encouragent l'utilisation d'outils de dépistage afin d'améliorer la détection des symptômes dépressifs par le personnel infirmier, confirment l'importance de tenir compte de tous les facteurs contributifs (p. ex., troubles médicaux concomitants) lors de l'identification et de l'interprétation des comportements et préconisent l'utilisation d'une procédure logique et constante pour faire le lien entre le résultat des évaluations et les interventions.

Références disponibles sur demande.