

# La santé mentale et les personnes âgées

Texte : **Dominique Hébert**



**Plus on avance en âge, plus il est difficile d'avoir une vieillesse confortable. Plusieurs facteurs peuvent influencer de façon positive ou négative la qualité de vie des aînés (65 ans et plus). Dans cet article nous parlerons de la santé mentale chez les personnes âgées. Cette dernière fait référence à un état de bien-être psychique et moral. Elle doit être préservée de la même façon que la santé physique.**

**P**our favoriser une bonne santé mentale chez les personnes du troisième âge, on se base sur cinq éléments fondamentaux comme la dignité, l'autonomie, la participation, l'équité et la sécurité.

D'abord, chaque individu a droit à sa dignité, à se sentir respecté, accepté même, malgré son âge et son état de santé. L'aîné doit avoir confiance en lui et contribuer par le travail, le bénévolat ou toute autre activité aux bienfaits de la société. Quant à l'autonomie, elle permet à la personne retraitée d'avoir une maîtrise sur sa vie. Elle doit faire ses propres choix sur des questions de la vie courante et en être responsable. Par exemple, elle peut avoir accès à un système de soutien (aide d'un C.L.S.C. ou un travailleur social, etc.). Ce soutien aide généralement ces personnes à jouir d'une plus grande liberté et ainsi de pouvoir demeurer plus longtemps chez elles. En ce qui concerne la participation, on pense à un intérêt spécial à la vie collective. Elles doivent se sentir consultées pour les aspects politique, économique, social, familial et pouvoir échanger avec des gens de tous les âges. L'équité vise à ce qu'il ne se présente pas de discrimination fondée sur l'âge. Elle doit favoriser un maximum d'intégration dans tous ces groupes. L'aîné doit avoir recours aux ressources et services disponibles. On veut que la personne retraitée ait l'assurance que ses besoins sont respectés. Finalement, la sécurité de la personne du troisième âge dépend grandement de son revenu. Celui-ci permet d'avoir accès à tous les systèmes de soutien pour différents services offerts. Lorsqu'on vieillit, il est important de se sentir en sécurité et loin de la criminalité.<sup>1</sup>

Parmi les facteurs affectant la santé mentale des retraités, on retrouve l'isolement social, le déclin fonctionnel, les chutes, la toxicomanie, la violence, le stress, l'épuisement des aidants naturels, le changement dans la situation de la vie, l'insécurité financière, la dépression.

Les causes de l'isolement social sont les suivantes: une mobilité réduite, une maladie chronique, des difficultés financières, un problème d'accès au transport. Lorsqu'une personne âgée s'isole, on doit l'encourager à participer aux activités sociales et trouver une façon d'améliorer son transport tout en respectant son budget. Deuxièmement, le déclin fonctionnel des aînés dépend souvent d'une diminution naturelle comme l'ouïe, la vue, les chutes, l'hypertension, etc. Pour contrer ces malaises, on suggère aux gens âgés de faire un peu d'activité physique comme des exercices d'assouplissements et d'endurance. Les blessures survenant à la suite de chutes peuvent réduire la mobilité et confiner la personne âgée chez elle. Avant qu'il y ait des chutes ou des blessures, on évalue les déficiences physiques et cognitives afin de mieux aménager le domicile et ainsi prévenir les chutes.

Pour ce qui est des problèmes de toxicomanie, ils se manifestent souvent à la suite d'une santé défaillante, de la solitude, d'un décès, d'une baisse de revenus et de circonstances de vie changeantes. De même, une méconnaissance de l'interaction de médicaments ensemble peut entraîner ce trouble. La personne âgée fragile ingurgitant de façon excessive ou insuffisante ses médicaments avec de l'alcool peut développer ce problème. L'abus de substances toxiques peut être traité si l'équipe soignante le sait. Comme ça, ils peuvent y remédier.

Lorsqu'on parle de violence à l'égard des personnes âgées, on fait référence à la violence physique, psychologique, sexuelle, émotive, à l'exploitation financière et à la négligence. Le meilleur moyen de dénoncer la violence faite aux aînés, c'est de dénoncer les personnes malveillantes à un individu fiable. Par ailleurs, l'épuisement des aidants naturels et le stress peuvent influencer la qualité des soins prodigués aux aînés. L'aidant peut s'épuiser sur le plan physique, mental, émotif et spirituel. En se vidant d'énergie, il sent qu'il n'a plus rien à donner.

Agrandir l'équipe des aidants en demandant de l'aide extérieure à la famille ou à des amis conduit généralement à de meilleurs soins.

Un changement dans la vie courante de l'aîné, comme la mort d'un conjoint, un problème de santé majeur amènent une détérioration dans sa vie courante. Visiter le plus possible les retraités permet de mieux passer à travers les épreuves. D'autre part, l'insécurité financière s'avère une

grande source de tracas chez plusieurs personnes. C'est pourquoi maintenant, dans notre société, des services à prix modiques sont disponibles par le biais du C.L.S.C. (maintien à domicile) et la livraison de repas à prix modiques.

La dépression touche aussi les personnes à la retraite. Parmi les symptômes, on retrouve la tristesse, le manque d'énergie, la perte d'appétit, la perturbation du sommeil, la perte ou le gain de poids. L'état dépressif est vu de nos jours comme étant le résultat de l'interaction d'un ensemble de facteurs. Ces causes peuvent être d'ordre biologique (mauvais fonctionnement de la sérotonine), psychologique (cognitifs, émotifs, comportementaux) et sociaux (isolement dû à une maladie chronique). Des expériences de deuil ou de conflits entre les membres de la famille ou du lieu de travail incluant les activités de bénévolat déclenchent quelquefois des états dépressifs. D'autres facteurs, comme la solitude, la maladie physique et la prise de certains médicaments agissent dans le même sens. Il existe un fort pourcentage de personnes du troisième âge qui, à la suite d'une dépression, penseront au suicide ou passeront à l'acte. L'isolement social ou affectif, la maladie chronique avec peu de chance de guérison augmente le risque de mortalité prématurée. Chaque personne âgée doit avoir



Pour favoriser une bonne santé mentale chez les personnes du troisième âge, on se base sur cinq éléments fondamentaux comme la dignité, l'autonomie, la participation, l'équité et la sécurité.

Crédits : [www.voon.free.fr/coin\_yves/dessins/ dessins/vieux.jpg].

recours à une bonne équipe traitante pour ses soins afin de cerner le problème. Au premier coup d'œil, on peut confondre la démence avec la dépression qui, une fois diagnostiquée, se traite bien.<sup>2</sup>

La spiritualité demeure une valeur cruciale chez beaucoup de personnes âgées. Elles puisent dans ce domaine les forces nécessaires pour continuer leur vie. On peut parler de victoire lorsque la personne, grâce à ses croyances ou à sa

foi, ne se décourage pas devant les épreuves. Plusieurs aînés font leur propre bilan de leur existence. Peu importe la religion ou la nationalité, on y retrouve généralement plusieurs aspects positifs.

L'humoriste Yvon Deschamps énonçait : « Il vaut mieux être riche et en santé que pauvre et malade ».<sup>3</sup> Cette citation porte à réflexion, car pour tout le monde, la santé c'est important. C'est notre principale préoccupation à tout âge.

«Selon des statistiques, en l'an 2030, le Québec pourra compter 1,5 million de personnes de 65 ans et plus, soit le quart de sa population.»<sup>4</sup> Vieillir, ce n'est pas toujours drôle, nous avons tous un jour ou l'autre une personne âgée près de nous. Qu'est-ce qui nous empêche de l'aider? D'autre part, il est sûr que tous les individus ont des choses à nous dire, un héritage à léguer. Chaque personne du troisième âge peut apporter une leçon de vie et une sagesse aux générations présentes et futures.

Notes :

<sup>1</sup> Inspiré du site Internet [www.cmha.ca/english].

<sup>2</sup> Inspiré du site Internet [www.aines.qc.ca].

<sup>3</sup> Citation de l'humoriste Yvon Deschamps dans un monologue.

<sup>4</sup> [www.veille-pharmaceutique.com].