



Lifeline

Les aînés et la santé mentale

Comment maintenir
la santé mentale et
le bien-être de nos
aînés.



Vous n'êtes pas seul

15 % des aînés canadiens souffrent de solitude, de dépression ou d'autres troubles mentaux.¹ Mais de l'aide est disponible.

Les aînés font face à de nombreux changements de vie pouvant mener à des problèmes de santé mentale comme la dépression, la solitude et l'anxiété.

Les troubles mentaux peuvent faire en sorte que les gens se sentent impuissants. Ils peuvent être provoqués par de nombreuses situations comme :

- ▶ La perte d'amis et de proches
- ▶ Les problèmes de santé physique
- ▶ Les soucis financiers

La bonne nouvelle c'est que les troubles mentaux sont aussi soignables que la maladie physique. La seule différence entre les deux c'est que les troubles mentaux affectent votre humeur, votre comportement et votre processus de

réflexion au lieu de votre corps physique. Les troubles mentaux ne représentent pas un signe de faiblesse, un défaut de caractère ou un quelconque échec.

Environ 1 million d'aînés canadiens luttent contre les troubles mentaux², donc vous n'êtes pas seul. Il y a beaucoup d'aide disponible. Vous n'avez pas besoin de souffrir en silence.

L'objectif de ce dépliant consiste à vous informer au sujet des types les plus courants de troubles mentaux auxquels les aînés sont confrontés, comment reconnaître les signes avant-coureurs et comment obtenir de l'aide.

1. Organisation mondiale de la Santé, *Mental Health of Older Adults (La santé mentale des personnes âgées)*, 12 décembre 2017.

2. Selon les chiffres de Statistique Canada et de l'Organisation mondiale de la santé.



Quels sont les troubles mentaux les plus courants chez les aînés?

La **dépression** est le trouble mental le plus courant. Elle touche 7 % de tous les aînés³. Si elle n'est pas soignée, elle peut nuire au bien-être émotionnel et au fonctionnement social et aggraver les maladies physiques.³

L'anxiété et les troubles de panique causent l'inquiétude et la peur. Ils touchent environ 4 % des aînés³ et sont étroitement associés à la dépression — près de la moitié des personnes souffrant de troubles anxieux souffrent également d'une dépression.³

Heureusement, ces troubles mentaux peuvent être gérés très efficacement avec la thérapie et les médicaments.



Quels sont les signes avant-coureurs que vous pourriez souffrir d'un trouble mental?

À mesure que nous vieillissons, nous constatons souvent des changements dans notre humeur ou notre façon de réfléchir. Mais si vous souffrez d'une dépression persistante ou grave, de solitude, d'anxiété ou de pertes de mémoire, cela pourrait indiquer quelque chose de plus grave.

Voici quelques signes avant-coureurs que vous devriez partager avec votre médecin :

- ▶ Éviter les amis et la famille
- ▶ Perdre l'appétit
- ▶ Avoir de la difficulté à dormir ou dormir trop longtemps
- ▶ Éprouver des sentiments 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
- ▶ Avoir des pensées ou des comportements antisociaux
- ▶ Avoir de la difficulté à s'occuper de son apparence personnelle, de son domicile ou d'autres tâches quotidiennes

3. International Journal of Methods in Psychiatric Research, Anxiety disorders and comorbid depression in community dwelling older adults, 24 août 2011.



Quels sont les types d'aide disponibles?

Votre première et meilleure source d'aide est votre médecin. Il peut diagnostiquer votre maladie et vous aider à obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Il existe de nombreuses ressources spécialisées dans les soins de santé mentale pour les aînés. En voici quelques-unes :

La Coalition canadienne pour la santé mentale des aînés (CCSMPA)

Téléphone : 289 846-5383

Site Web : www.ccsmh.ca

L'Association canadienne pour la santé mentale

Téléphone : 1 800 875-6213

Site Web : www.cmha.ca

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

Téléphone : 613 921-5565

Site Web : www.mdsc.ca

N'oubliez pas que Lifeline offre également un accès vingt-quatre heures sur vingt-quatre à l'aide et à l'assistance lorsque vous en avez le plus besoin.

Comment Lifeline assiste les aînés qui ont besoin d'aide.

L'accès rapide et facile à l'aide d'urgence en tout temps fournie par le service d'alerte médicale Lifeline vous permet de vous sentir en sécurité et de moins vous inquiéter.

Le personnel du Centre de télésurveillance de Lifeline est hautement qualifié pour s'occuper des besoins et des problèmes des personnes âgées. Et notre personnel se soucie vraiment de vous. Nos abonnés ne sont pas des numéros. Ils sont la mère, le père, le conjoint ou la conjointe d'une personne qui veut vivre en toute confiance et tranquillité d'esprit.



«Lifeline a fait toute la différence au monde pour moi. Savoir qu'il suffit d'une simple pression sur un bouton pour obtenir de l'aide me permet de vivre en toute liberté sans faire de compromis alimentés par la peur».
- Ruth, abonnée



Appelez-nous dès aujourd'hui pour en savoir plus au sujet de Lifeline.



Pourquoi choisir Lifeline?

- ▶ Lifeline est le n° 1 des services d'alerte médicale au Canada.¹
- ▶ Tous les appels à l'aide sont traités au Canada à l'un de nos deux Centres de télésurveillance
- ▶ Installation professionnelle à la maison
- ▶ Technologie de détection des chutes éprouvée disponible
- ▶ Ligne résidentielle non requise.²



¹ Affirmation basée sur le nombre d'abonnés

² Pour les options cellulaires, un numéro de téléphone pour le client est requis pour s'inscrire au service. Suppose que l'emplacement du communicateur est dans une zone offrant une couverture suffisante par le fournisseur indépendant de téléphonie cellulaire.

www.victorialifeline.ca

Lifeline



VICTORIA LIFELINE
Safe and independent living.