



La dépression chez les Personnes Âgées : en savoir plus pour prévenir et accompagner

AIDANTS PROCHES ET PROFESSIONNELS



LA MADELEINE
LAMBERSART
LOMPRET
MARQUETTE-LEZ-LILLE

Mars 2012



PÉRENCHIES
QUESNOY-SUR-DEÛLE
SAINT-ANDRÉ
VERLINGHEM
WAMBRECHIES

La dépression chez les Personnes Âgées : en savoir plus pour prévenir et accompagner

La dépression chez les Personnes Âgées est une affection fréquente, méconnue, insuffisamment diagnostiquée et soignée. Souvent, les Personnes Âgées elles-mêmes n'en connaissent pas les symptômes ou refusent de les voir, et ont peur ou honte d'en parler. Il faut dire, répéter, expliquer que la dépression n'est pas la folie, que la dépression n'est pas une tare, que la dépression est une maladie qui peut toucher tout le monde, quels que soient l'âge, l'état de santé, la situation sociale, professionnelle et familiale. La dépression n'est pas une fatalité : c'est une maladie que l'on sait soigner... à condition de la repérer et d'en parler.

Que l'on soit jeune ou vieux, la dépression se caractérise généralement par les mêmes signes. Mais chez les Personnes Âgées, elle est plus complexe à reconnaître en raison des difficultés d'expression de la douleur morale :

« cela ira mieux demain »,

« je ne veux pas inquiéter mon entourage »,

« cela ne se fait pas de parler de son mal-être »,

« cela ne se fait pas de parler de sa souffrance »,

« si j'avoue que je me sens dépressif, on me considérera comme fou ».

■ **La dépression ne doit pas être confondue avec une simple période de déprime qui peut suivre un événement douloureux, avec une baisse de moral ou un manque de volonté.** Il s'agit d'une vraie maladie qu'il est important de reconnaître, car cette affection parfaitement curable peut avoir des conséquences très gênantes sur la santé, la vie sociale et familiale.

■ **Une Personne Âgée peut souffrir de dépression mais le nier** : parfois les Personnes Âgées ne croient pas en leur dépression. Elles n'y pensent pas car cela ne relève pas forcément de leurs références habituelles et parce qu'elles en attribuent les symptômes (notamment physiques) à leur état général.

C'est donc le cumul de plusieurs facteurs et signes, et ceci depuis plusieurs semaines, qui peut conduire à suspecter une dépression chez une Personne Âgée.

Facteurs de dépression : les situations à risque

Les changements que rencontrent les Personnes Âgées au cours de leur vie peuvent être une cause de stress et provoquer une dépression.

Les raisons qui peuvent contribuer à l'apparition d'une dépression chez les Personnes Âgées sont les suivantes :

- la solitude et l'isolement (vivre seul, cercle social qui se réduit, mobilité réduite pour des raisons médicales...),
- l'absence de buts et d'objectifs dans la vie (passage à la retraite mal vécu, avoir moins d'activités à cause de problèmes physiques...),
- deuils récents ou répétés (veuvage, décès du conjoint, d'un parent proche ou d'un ami, disparition de l'animal de compagnie...),
- l'apparition de problèmes de santé ou médicaux,
- anxiété et stress liés à des problèmes financiers, familiaux, conjugaux ou de santé (maladie de longue durée),
- certaines peurs (peur de mourir, peur de la mort...),
- certains traumatismes liés notamment à la guerre,
- la prise de certains médicaments (qui peuvent déclencher ou révéler une dépression).

Signes de dépression :

les « clignotants d'alerte » auxquels il faut faire attention

Identifier la dépression chez les Personnes Âgées commence par la connaissance des symptômes de cette pathologie :

- tristesse,
- fatigue,
- perte d'intérêt pour tous les loisirs,
- isolement, rejet des autres et des activités,
- perte de poids et perte d'appétit,
- troubles du sommeil,
- perte d'estime de soi,
- consommation excessive d'alcool ou d'autres substances (sédatifs...),
- pensées suicidaires ou tentative de suicide.

Il se peut toutefois que certaines Personnes Âgées nient se sentir tristes ou déprimées, même si elles souffrent d'une dépression majeure.

À la place, elles auront tendance à montrer des signes de manque de motivation, de manque d'énergie et des problèmes physiques ou musculaires.

Voici donc d'autres signes de dépression chez les Personnes Âgées à rechercher :

- des douleurs accrues ou inexplicables,
- le manque d'espoir,
- de l'anxiété et des inquiétudes,
- des problèmes de mémoire,
- des difficultés à se déplacer,
- de l'apathie et de l'irritabilité,
- une perte d'intérêt pour soi-même et dans ses propres soins (sauter des repas, oublier de prendre ses médicaments, hygiène négligée...).

Attention !

Il convient de préciser que ce document insiste davantage sur la maladie dépressive, même si le doute concernant son diagnostic peut parfois persister. La dépression peut en effet être le symptôme d'un autre trouble de l'humeur (troubles psychotiques, bipolaires, mélancolie...) ou secondaire à d'autres pathologies (AVC, maladie de Parkinson, maladies d'Alzheimer et apparentées...).

Comment accompagner une Personne Âgée dépressive ?

Même si certaines Personnes Âgées peuvent se sentir trop fières ou trop honteuses pour demander de l'aide, ou peuvent avoir peur d'être un poids pour leur entourage, l'aide des autres est pourtant nécessaire pour soigner la dépression et guérir de la maladie.

Si vous connaissez une Personne Âgée qui souffre de dépression, vous pouvez l'aider en faisant preuve d'écoute, de compassion et d'empathie.

Prenez donc le temps de l'écouter et de lui parler. Permettez-lui d'exprimer ses sentiments et ses craintes ; la souffrance morale n'est pas une faiblesse personnelle.

Dans tous les cas, ne niez ni son mal-être ni sa douleur.

Faites preuve de patience, de bienveillance et d'encouragement ; il ne sert à rien de forcer la personne à réagir pour qu'elle aille mieux.

Enfin, il est également important de l'aider dans son quotidien et de la valoriser.

Toutefois, la volonté des proches, ne suffit pas toujours, et nombre d'intentions louables « tombent à l'eau » si l'appui proposé ne convient pas. N'hésitez donc pas à chercher des relais qui pourront peut-être établir un diagnostic plus précis de la dépression avec un traitement et un accompagnement appropriés.

Le médecin généraliste (médecin de famille) reste d'ailleurs le premier interlocuteur pour les problèmes de santé.

Il est souvent celui qui connaît le mieux la personne dépressive, il pourra donc établir une relation de confiance, donner des conseils adaptés en fonction de l'état de santé, du contexte actuel et de l'histoire du patient.

Son rôle demeure donc capital pour repérer la maladie, orienter le patient vers la meilleure prise en charge et susciter son adhésion au traitement.

Quelques conseils pour mieux accompagner une Personne Âgée dépressive.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à mieux accompagner une Personne Âgée dépressive :

- **Invitez-la à sortir :** les effets de la dépression sont moins sévères lorsque le corps et l'esprit restent actifs. Proposez-lui de faire des activités qu'elle apprécie, tout ce qui peut permettre une stimulation physique ou psychologique.
- **Encouragez-la à rester en contact avec les autres :** il faut éviter de rester seul. Si la personne ne peut pas sortir pour des raisons médicales par exemple, invitez-la à recevoir des personnes qu'elle apprécie ou à rester en contact par téléphone ou par e-mail.
- **Invitez-la à participer à des activités qu'elle aime :** il est important que la personne continue les activités qu'elle apprécie ou qui lui font du bien.
- **Proposez-lui de faire du volontariat ou du bénévolat :** aider les autres peut être une des meilleures façons de se sentir mieux avec soi-même et de reprendre confiance.
- **Assurez-vous de son alimentation :** elle doit être variée, équilibrée et adaptée.
- **Aidez-la à mieux s'apprécier :** certaines Personnes Âgées dépressives peuvent être perfectionnistes, trop exigeantes avec elles-mêmes (et avec les autres), jamais satisfaites. Être bienveillant avec soi-même, se pardonner ses erreurs, c'est le premier pas vers une meilleure estime de soi. Personne n'est parfait !
- **Encouragez-la à suivre son traitement :** il y a souvent un risque de rechute dans la dépression lorsque le traitement est arrêté trop tôt. Vous devrez donc vous assurer que la Personne Âgée que vous suivez respecte son traitement. Si ce traitement s'avère inefficace, consultez un médecin pour envisager des soins différents.
- **Assurez-vous que tous les médicaments sont pris comme il le faut :** rappelez à la personne malade qu'il faut éviter toute consommation d'alcool ou abus d'autres substances pendant les soins.
- **Surveillez les signes de volonté suicidaire :** recherchez immédiatement de l'aide si vous suspectez la Personne Âgée que vous accompagnez de vouloir se suicider.

Quelles solutions pour en sortir ?

Il existe aujourd'hui plusieurs solutions efficaces, souvent complémentaires, adaptées à chaque personne et à l'intensité de sa maladie.

La psychothérapie : un professionnel formé à l'écoute et à la compréhension des problèmes psychologiques propose à la personne d'aborder ses problèmes en utilisant différentes techniques ; l'objectif est d'aborder ces problèmes de façon différente, sans craindre d'être jugé, afin de trouver des solutions efficaces.

La psychothérapie peut être utilisée seule (dépressions légères) ou avec des médicaments antidépresseurs (dépressions plus sévères).

Il est essentiel de choisir un professionnel disposant de la formation et des compétences requises et avec qui on se sent à l'aise.

Les médicaments antidépresseurs : ils réduisent les symptômes de la dépression après 3-4 semaines de traitement continu. Ils aident à retrouver le sommeil, l'appétit, l'initiative.

Contrairement à une idée reçue, ils ne créent pas de dépendance physique.

- Il est indispensable de poursuivre le traitement pendant la phase de « consolidation » (4 à 6 mois).
- La plupart des effets indésirables sont provisoires ou peuvent être corrigés, il est dans tous les cas nécessaire d'en parler avec le médecin.
- L'arrêt du traitement doit toujours être progressif et préparé avec le médecin.

Qui consulter pour un diagnostic ?

- **Le médecin généraliste** : c'est le premier interlocuteur pour les problèmes de santé. C'est souvent lui que l'on choisit comme médecin traitant.
- **Le psychiatre** : c'est un médecin spécialisé qui a reçu un enseignement supplémentaire sur les maladies psychiques et leurs traitements.

Qui consulter pour des traitements ?

- **Le médecin généraliste** : il peut prescrire des médicaments et/ou orienter vers un spécialiste en santé mentale (psychiatre, psychologue...).
- **Le psychiatre** : il peut prescrire des médicaments ; il peut aussi proposer une psychothérapie (qui peut être réalisée avec lui ou avec un autre professionnel).
- **Le psychologue** : il peut proposer une psychothérapie mais ne peut pas prescrire de médicament (il n'est pas médecin).

Le médecin généraliste, le psychiatre et le psychologue sont tenus au **secret professionnel**. On peut leur parler en toute confiance.

Où consulter ?

- **Dans les établissements publics** : hôpitaux généraux ou spécialisés, Centres Médico-Psychologiques (CMP)...
- **Dans le secteur libéral** : professionnels exerçant en cabinet (psychiatres, psychologues...).
- **Dans les cliniques privées** de santé mentale.

Quelques faits et chiffres

- **La dépression** est fréquente chez les Personnes Âgées : + 50 % de risque après 60 ans, mais seulement 1 cas sur 2 diagnostiqué et 1 cas sur 4 traité. On estime que 20 % des femmes de + de 75 ans sont touchées (12 % des hommes).
- **Le taux de mortalité** d'une population âgée dépressive est nettement plus élevé que celui d'une population comparable du même âge : la dépression peut entraîner des maladies organiques, notamment cardio-vasculaires, et peut aller jusqu'au suicide.
- **Le suicide des Personnes Âgées** est une des premières causes de mortalité des + de 65 ans : il y a 3,5 plus de suicides après 65 ans que chez les adolescents et jeunes adultes ; les hommes étant 4 fois plus touchés que les femmes.



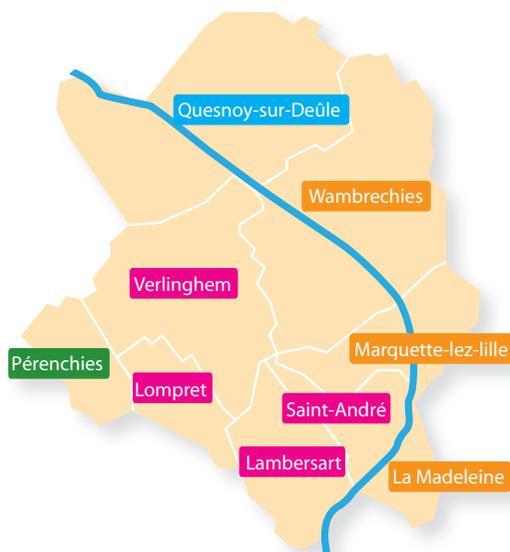
FOCUS

sur les Centres Médico-Psychologiques

Les Centres Médico-Psychologiques sont des établissements implantés en ville, en dehors d'un hôpital. Ils proposent des consultations à toutes les personnes qui le souhaitent, quelle que soit la sévérité de leurs troubles, qu'elles soient venues spontanément ou qu'elles aient été adressées par un médecin. L'équipe du CMP est composée de psychiatres, de psychologues, d'infirmiers, d'assistantes sociales...

Elle coordonne l'accueil et les soins et peut proposer des psychothérapies, des ateliers en groupe et parfois des visites à domicile.

Pour bénéficier de tous ces soins, il suffit de téléphoner pour prendre rendez-vous ou de se rendre directement sur place (confidentialité et prise en charge des soins par l'Assurance Maladie assurées).



■ Pour les communes de Lambersart, Lompret, Saint-André et Verlinghem (59G20)

CMP

4, rue de l'Abbé Desplanques
59130 LAMBERSART
Téléphone : 03.20.08.17.50
Fax : 03.20.08.17.57

■ Pour les communes de La Madeleine, Marquette et Wambrechies (59G19)

CMP « Les Caps »

119 bis, rue du Général de Gaulle
59110 LA MADELEINE
Téléphone : 03.20.74.62.51/50
Fax : 03.20.51.94.67

■ Pour la commune de Quesnoy/Deûle (59G18)

Centre de Santé Mentale Le Cèdre Vert (CMP)

30, rue de la République
59560 COMINES
Téléphone : 03.28.04.06.20
Fax : 03.28.04.06.25

Centre de Santé Mentale Trieste (CMP)

180, rue de Lille
59250 HALLUIN
Téléphone : 03.20.27.98.60
Fax : 03.20.27.98.65

■ Pour la commune de Pérochies (59G07)

Centre de Santé Mentale ERASME (CMP)

Avenue Aristide Briand
59280 ARMENTIERES
Téléphone : 03.20.77.80.00
Fax : 03.20.77.80.05

Le CLIC Métropole Nord-Ouest vous accueille
du lundi au vendredi de 9 h à 12 h
et de 14 h à 18 h.

Une permanence téléphonique
est également assurée aux heures d'ouverture
(répondeur en dehors des heures d'ouverture).

Les services du CLIC sont gratuits et accessibles à tous
sans considération de revenus, ni de critères de santé
ou de dépendance.

Contact

CLIC Métropole Nord-Ouest
100, rue du Général Leclerc · BP 70013
59871 Saint-André Cédex

Tél. **03.20.51.60.83**

Fax **09.81.08.60.83**

E-mail :

clicmno@gmail.com

Site Internet :

www.clicmetropolenordouest.fr



Une équipe à votre service :

Olivier MILOWSKI, Directeur

Karine MARICAU, Coordinatrice Gérontologique

Marie-Claire VANDERHAEGEN, Assistante de Coordination