



Saviez-vous que...

- ◆ Environ 25 % des Québécois de 60 ans et plus présentent des symptômes anxieux d'intensité variée.
- ◆ La plupart hésitent à consulter pour parler de leurs inquiétudes ou ne savent pas qu'il existe des ressources d'aide.



Nous contacter

Mélanie Fournel, M.Sc.
Coordonnatrice de recherche
Centre de recherche de l'Institut
universitaire de gériatrie de Montréal

(514) 340-3540, poste 4788
melanie.fournel@criugm.qc.ca

Visitez notre site web
www.laboleader.ca

Vous avez 60 ans et plus ?

**Vous avez l'impression
de trop vous inquiéter par
rapport à plusieurs sujets ?**



Réalisation d'un projet de recherche visant à évaluer l'efficacité d'un autotraitement guidé pour réduire l'anxiété et les inquiétudes chez les personnes âgées de 60 ans et plus



Plusieurs aînés ressentent régulièrement de l'anxiété et des inquiétudes difficiles à contrôler par rapport à divers sujets de la vie (la santé, l'argent, la famille, etc.). Cette anxiété peut se vivre sous forme d'agitation, de fatigue, de difficultés de concentration, d'irritabilité, de tensions musculaires et/ou de troubles du sommeil.

L'anxiété et les inquiétudes peuvent entraîner des conséquences négatives chez les aînés telles qu'une plus grande invalidité, une moins bonne qualité de vie et une plus grande utilisation des services de soins de santé. Malgré ces conséquences, peu de personnes âgées ont recours à de l'aide professionnelle pour traiter leur anxiété.

Notre équipe de psychologues a développé un manuel de traitement psychologique pour les adultes de plus de 60 ans qui désirent apprendre à mieux gérer leurs inquiétudes et leur anxiété :

- Se réalise à la maison : aucun déplacement requis ni de visite à domicile ;
- Courts textes à lire pour apprendre comment gérer votre anxiété ;
- Courte séance téléphonique, chaque semaine, avec un accompagnateur

Quel est l'objectif de l'étude?

Notre projet vise à évaluer l'efficacité d'un autotraitement guidé à domicile pour les personnes de 60 ans et plus présentant de l'anxiété et des inquiétudes difficiles à contrôler.



À qui s'adresse l'étude ?

- Toute personne, homme et femme, âgé de 60 ans et plus qui présente de l'anxiété ou des inquiétudes difficiles à contrôler concernant plusieurs sujets ou situations de la vie courante.
- Être en mesure de lire et parler français de même qu'utiliser un téléphone sans difficulté.
- Être disponible et intéressé à participer à de courtes rencontres téléphonique hebdomadaires (maximum de 20 à 30 minutes) .

Où se déroule l'étude ?

L'étude se déroule dans le confort de votre foyer, puisqu'aucun déplacement n'est requis.

Quel est le déroulement?

Pour vérifier votre admissibilité, vous serez évalué durant une entrevue téléphonique et vous devrez compléter des questionnaires à la maison. Une fois admissible, vous suivrez un autotraitement guidé de 15 semaines à l'aide d'un manuel. En plus, vous aurez, chaque semaine, une rencontre téléphonique avec un accompagnateur.