

Démystifier l'anxiété et la dépression chez les personnes âgées

Comme mentionné dans ma chronique parue le 26 février dernier, jusqu'à 7% des aînés québécois souffrent d'un trouble anxieux ou dépressif sévère et environ 1 personne âgée sur 4 présente des symptômes anxio-dépressifs d'intensité variée. Des études suggèrent que les personnes âgées anxieuses ou déprimées sont en moins bonne santé physique comparativement à celles qui ne le sont pas. Il est donc important de traiter ces maladies afin de prévenir l'apparition de conséquences médicales sérieuses. Le problème est que ces maladies passent souvent sous silence, car plusieurs médecins ou professionnels de la santé ne réussissent pas à clairement les identifier. Une des raisons est que contrairement à une fracture facilement visible sur une radiographie, aucun test médical ne permet de diagnostiquer la présence d'anxiété ou de dépression. Pour poser un diagnostic de trouble anxieux ou dépressif, le professionnel de la santé doit donc se fier à son jugement clinique et aux propos tenus par son patient âgé. Or, les personnes âgées ont souvent tendance à somatiser leurs états émotionnels, ce qui a comme effet de camoufler leur anxiété ou dépression. En effet, il est plutôt rare qu'un patient âgé (surtout s'il est âgé de 85 ans ou plus) se plaigne de souffrir d'anxiété ou de dépression; il aura plutôt tendance à dire qu'il a mal au dos, qu'il souffre de migraines ou qu'il n'arrive pas à bien dormir.

Le professionnel de la santé doit donc décrypter les propos de son patient et poser des questions supplémentaires qui permettront d'identifier les maladies cachées. Par exemple, il peut demander à son patient s'il a tendance à anticiper ou craindre le pire (un signe d'anxiété) ou s'il se sent particulièrement triste, seul ou fâché (des signes de dépression) depuis les dernières semaines. Le tableau ci-dessous vous aidera à identifier la présence d'anxiété ou de dépression chez vos patients âgés.

ANXIÉTÉ	DÉPRESSION
- Nervosité / agitation / inquiétudes excessives (si...)	- Tristesse / solitude / colère
- Tensions musculaires	- Perte de motivation ou d'intérêt / se sentir dépassé / impuissant
- Fatigue chronique	- Fatigue chronique
- Irritabilité	- Irritabilité
- Difficultés de concentration	- Difficultés de concentration
- Problèmes de sommeil (insomnie)	- Problèmes de sommeil (insomnie)

Veillez noter que les symptômes en rouge sont partagés entre l'anxiété et la dépression, ce qui pose un autre défi : comment différencier ces deux maladies? La réponse n'est pas simple, mais disons que de façon générale les pensées ou ruminations dépressives concernent le passé (p. ex., c'était plus agréable lorsque je vivais avec mon conjoint...) tandis que les pensées ou ruminations anxieuses visent le futur (p. ex., si je sors de chez moi, je vais tomber et me blesser...). De toute façon, dites-vous qu'un patient âgé anxieux est souvent déprimé et vice-versa. Vous avez maintenant quelques outils qui vous aideront à identifier la présence d'anxiété ou de dépression chez une personne âgée. Le dépistage de ces maladies est un premier pas vers le traitement et la guérison. Vous vous questionnez maintenant à savoir quels traitements choisir. Soyez patient, j'en parlerai dans ma prochaine chronique. À bientôt!