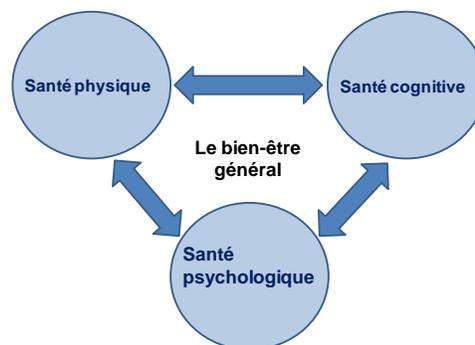


Jusqu'à quel point votre élastique s'étire-t-il?

En vieillissant, la personne doit s'adapter à des pertes (p. ex., décès d'un proche) et à des changements (p. ex., déménagement vers une résidence adaptée) qui deviennent de plus en plus nombreux. En d'autres mots, plus la personne est âgée, plus elle risque de vivre des deuils qui nécessitent une période d'adaptation plus ou moins longue. La bonne nouvelle est que la majorité des personnes âgées réussissent à s'en sortir sans trop de séquelles psychologiques. Cependant, environ 25% des personnes âgées ne parviennent pas à s'adapter à leur nouvelle vie. Ils deviennent rapidement dépassés par les événements sans être en mesure de voir la lumière au bout du tunnel.

Plusieurs résultats d'études suggèrent que ces personnes âgées vulnérables sont particulièrement à risque de développer des problèmes de santé physique (diabète, arthrite, etc.), cognitive (troubles de la mémoire) ou psychologique (anxiété, dépression, etc.). En fait, il est important de savoir que ces trois types de santé interagissent mutuellement. Cette interaction est illustrée dans la figure ci-dessous. Si votre santé physique se détériore, il est fort possible qu'il en sera de même pour votre santé cognitive et psychologique et vice-versa. À l'inverse, si votre santé psychologique s'améliore, autrement dit si vous réussissez à mieux gérer votre stress, vos inquiétudes ou votre humeur dépressive, vous serez plus en forme et votre mémoire s'en portera mieux. C'est prouvé scientifiquement!



Maintenant, vous vous demandez quel est le lien entre la santé des aînés et le titre de ma chronique? Continuez à me lire et vous finirez par comprendre. À chaque fois que la personne vit un événement (positif ou négatif) qui nécessite une période d'adaptation, son élastique s'étire. Plus nos capacités d'adaptation sont élevées, plus notre élastique peut s'étirer sans se briser. En vieillissant,

notre élastique devient habituellement de plus en plus fragile. Pour environ 25% des aînés, il devient tellement fragile qu'il éclate au moindre changement, ce qui donne lieu à des problèmes d'anxiété et de dépression. Et vous, jusqu'à quel point votre élastique s'étire-t-il?

Quelques faits intéressants :

Au Québec...

Environ 6% des personnes âgées souffrent d'un trouble anxieux sévère.

Environ 7% des personnes âgées souffrent d'un trouble dépressif qui perturbe leur fonctionnement quotidien.

Plusieurs personnes âgées qui souffrent d'un problème de santé psychologique sont isolées socialement.

Malheureusement, plusieurs aînés aux prises avec des problèmes de santé psychologique ne sont pas traités adéquatement. J'en parlerai plus en détail dans une chronique ultérieure.