SÉRIE D'ATELIERS

Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées

Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.

camh
la santé mentale, c'est la santé

Aperçu

La série d'ateliers intitulée *Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées* a été créée par le Programme de soutien au système provincial du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), avec l'appui financier du ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.

Les ateliers, qui suivent tous le même modèle et qui se fondent sur des données probantes, sont très faciles à présenter et ils sont fournis gratuitement aux organismes qui en font la demande.

Le succès de la série d'ateliers repose sur le soutien qu'apporteront les organismes de la province en faisant la promotion de la série et en présentant les ateliers à des personnes âgées de tout l'Ontario.

Coordonnées

Pour de plus amples renseignements sur la série d'ateliers ou la trousse promotionnelle, veuillez envoyer un courriel à l'adresse suivante : olderadults@camh.ca.

DESCRIPTION DES ATELIERS

1 APERÇU DE LA SÉRIE : Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées

Cet atelier est un bon point de départ pour s'informer sur la santé mentale, la maladie mentale et les dépendances. Nous répondrons à vos questions et vous aiderons à comprendre ce qui peut affecter la santé mentale des personnes âgées. Vous repartirez en possession de nouveaux moyens pour maintenir votre bien-être et en sachant où vous adresser pour obtenir de l'aide.

2 QUAND ON DÉPRIME EN PERMANENCE : La dépression chez les personnes âgées

Il est normal de se sentir déprimé à certains moments, mais comment savoir si ce n'est pas plus grave? Nous répondrons à cette question et vous donnerons des conseils pour vous aider à maintenir un esprit sain. Vous repartirez en sachant où vous adresser pour obtenir de l'aide, si besoin est.

3 À LA RECHERCHE D'UN ÉQUILIBRE : Le trouble bipolaire chez les personnes âgées

Cet atelier vous aidera à comprendre les périodes d'exaltation et d'abattement qui caractérisent le trouble bipolaire. On vous expliquera ce qu'est le trouble bipolaire et comment il se manifeste chez les personnes âgées. Vous repartirez en sachant comment trouver un équilibre et obtenir le soutien dont vous avez besoin.

4 BRISER LE CERCLE VICIEUX DE L'INQUIÉTUDE : Les troubles anxieux chez les personnes âgées

Cet atelier vous aidera à comprendre les différents troubles anxieux. Il est normal de se sentir anxieux ou inquiet de temps à autre, mais comment savoir si ce n'est pas plus grave? Dans cet atelier, on vous expliquera comment se manifestent les troubles anxieux chez les personnes âgées. Vous repartirez en possession de nouveaux moyens pour maîtriser votre anxiété et en sachant où vous adresser pour obtenir de l'aide.

5 PERCEPTIONS ET PENSÉES CONFUSES : La psychose chez les personnes âgées

Ne plus être capable de distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas, voilà une expérience plutôt effrayante. Dans cet atelier, on commencera par expliquer ce qu'est la psychose et quelles sont ses causes. Vous repartirez en sachant comment se manifeste la psychose chez les personnes âgées et où vous adresser pour obtenir de l'aide.

6 CHANGEMENTS SOUDAINS DES FONCTIONS CÉRÉBRALES : Le délire chez les personnes âgées

On comprend facilement ce qu'il se passe quand le cœur se met à battre de façon anormale, mais quand c'est le cerveau qui arrête de fonctionner normalement, il est beaucoup plus difficile de comprendre ce qu'il arrive. Dans cet atelier, vous apprendrez ce qu'est le délire et comment il se manifeste. Vous repartirez en sachant comment reconnaître les signes d'un délire et où vous adresser pour obtenir de l'aide.

7 PLUS QUE DES ABSENCES DE MÉMOIRE : **La démence chez les personnes âgées**

Cet atelier vous aidera à comprendre la démence chez les personnes âgées. On vous expliquera les différences entre ce trouble et la simple perte de mémoire et comment déceler les signes précurseurs de la démence. Vous repartirez en sachant comment réduire le risque d'apparition d'une démence et gérer cette maladie.

8 AU DELÀ DU CARNET D'ORDONNANCES DU MÉDECIN : **L'usage des opioïdes et d'autres médicaments chez les personnes âgées**

De nombreuses personnes âgées prennent des médicaments sur ordonnance pour mieux tolérer la douleur ou se sentir plus calmes. Dans cet atelier, vous vous familiariserez avec deux types de médicaments couramment prescrits (les opioïdes et les benzodiazépines) et vous découvrirez comment se manifeste une consommation problématique. Vous repartirez en sachant comment prendre vos médicaments sur ordonnance sans risque et en sachant où vous adresser pour obtenir de l'aide.

9 QUAND LA CONSOMMATION RÉCRÉATIVE SE TRANSFORME EN CONSOMMATION CONTINUELLE : **Le cannabis et l'alcool chez les personnes âgées**

La consommation d'alcool et – depuis peu – de cannabis, est souvent associée à la convivialité et au plaisir. Dans cet atelier, vous en apprendrez davantage sur ces deux drogues courantes. Nous expliquerons comment la consommation récréative de ces drogues peut devenir problématique. Vous repartirez en comprenant mieux comment se manifeste une consommation problématique, comment vous protéger et où vous adresser pour obtenir le soutien nécessaire.

10 CRÉER DE BONNES HABITUDES : Les jeux de hasard et d'argent chez les personnes âgées

Saviez-vous que le bingo, les loteries et les machines à sous sont tous des jeux d'argent et de hasard? Dans cet atelier, nous remettrons en question des idées fausses à propos du jeu et nous vous aiderons à comprendre quand le jeu peut devenir problématique. Vous repartirez en sachant comment éviter d'avoir un problème de jeu et où vous adresser pour obtenir le soutien nécessaire.

11 FAIRE LE NÉCESSAIRE POUR RESTER SAIN D'ESPRIT : La santé mentale positive chez les personnes âgées

Pour maintenir leur bien-être, il est important que les personnes âgées prennent des mesures pour rester saines d'esprit. Dans cet atelier, nous vous aiderons à établir un plan pour favoriser votre santé mentale. Vous repartirez en ayant une meilleure compréhension de la santé mentale et de la maladie mentale et en ayant appris quelques moyens simples de favoriser votre bien-être.

12 OÙ OBTENIR UN SOUTIEN ADÉQUAT EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE : Vos options en matière de soins

Où trouver de l'aide en matière de santé mentale? C'est une question que les gens se posent souvent. Dans cet atelier, on vous expliquera où trouver un soutien adéquat en matière de santé mentale et quelles sont vos options en matière de soins. Vous apprendrez également quels sont vos droits en tant que patients.

Centre de toxicomanie et de santé mentale © 2020. Tous droits réservés.