

Une conversation sur la santé mentale des résidents

Présenté par: **JENNIFER BLAIK**
CONSULTANTE EN RESSOURCES PSYCHOGÉRIATRIQUES



Land Acknowledgement

Reconnaissance des terres

Ensemble, faisons une pause pour reconnaître les peuples autochtones de toutes les terres sur lesquelles nous nous trouvons aujourd'hui, quel que soit l'endroit où nous participons virtuellement à la réunion d'aujourd'hui. Prenons un moment pour reconnaître l'importance de la terre que chacun d'entre nous appelle sa maison.

Nous le faisons pour affirmer notre engagement et notre responsabilité dans l'amélioration des relations entre les nations, et pour améliorer notre propre compréhension des peuples autochtones locaux et de leurs cultures.

Nous reconnaissons les territoires ancestraux et non cédés de tous les Inuits, Métis et membres des Premières nations qui vivent dans cette nation.

Prenons un moment de réflexion pour reconnaître les préjudices et les erreurs du passé et pour réfléchir à la manière dont chacun d'entre nous peut, à sa manière, aller de l'avant dans un esprit de réconciliation et de collaboration.

Entretien du webinaire



Chat Box

The Chat feature is disabled during this session.



Question Box

Type your questions in the Question/Answer box. A response will be posted during the webinar OR addressed after the presentation



Recording

A recorded version of this webinar will be available on OARC's website.
www.ontarc.com



Evaluation

After the webinar, a screen will pop-up and ask you to complete a survey. Your Feedback and suggestions are appreciated

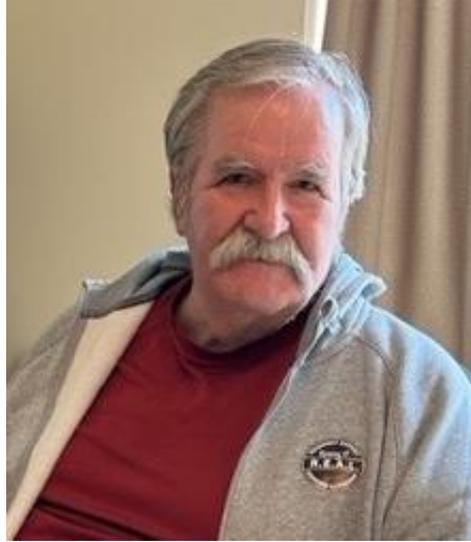
Notre présentateur et les panélistes de la Voix des résidents



JENNIFER BLAIK



DEVORA GREENSPON



DAVE STANYON



GALE RAMSDEN



MELISSA MATHESON

Notre temps ensemble

- Qu'est-ce que la santé mentale
- Qu'est-ce qu'un problème de santé mentale ?
- Combattre la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale
- Santé mentale dans les foyers de soins de longue durée
 - Dépression
 - Anxiété
 - Résultats positifs du traitement
 - Prendre soin de soi - Que pouvons-nous faire ?
- Soutiens au mieux-être et stratégies des résidents

Qu'est-ce que la santé mentale?

« Un état de bien-être physique, mental et social (complet), qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Organisation mondiale de la santé



Qu'est-ce que la santé mentale?

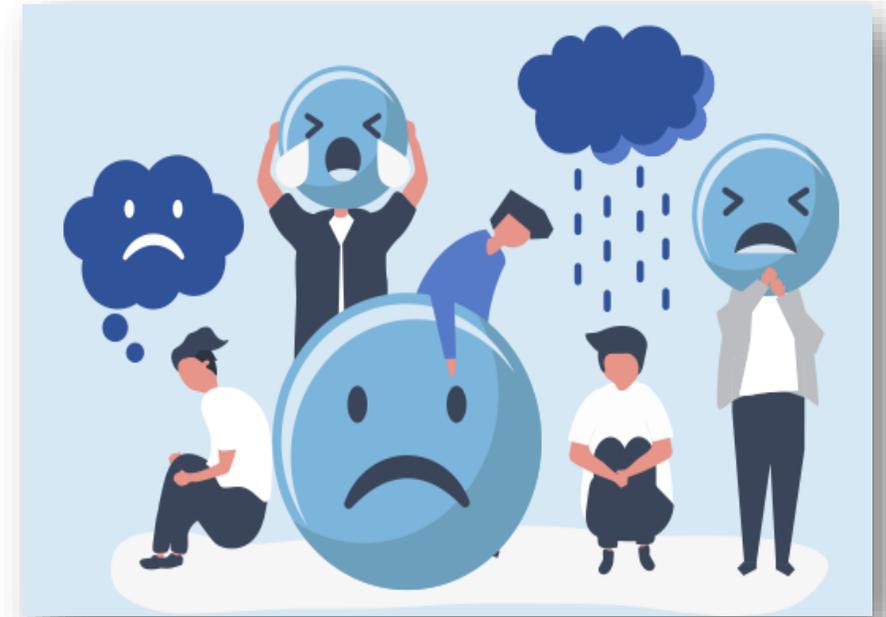
- Plus que l'absence d'un problème de santé mentale ou d'une maladie mentale
- La capacité de profiter de la vie et de faire face aux défis quotidiens auxquels nous sommes confrontés

Si vous avez du mal à maintenir une bonne santé mentale, sachez que vous n'êtes pas seul. **Vous pouvez obtenir de l'aide.**



Qu'est-ce qu'un problème de santé mentale?

- Ce n'est pas la même chose que de se sentir parfois triste, inquiet ou d'avoir des pensées inhabituelles
- Une personne vivant avec un problème de santé mentale vit :
 - Plusieurs symptômes
 - Symptômes qui durent longtemps
 - Symptômes qui causent de la détresse et interfèrent avec sa capacité à fonctionner en termes de soins personnels, de travail, de loisirs ou de relations



Qu'est-ce qu'un problème de santé mentale?

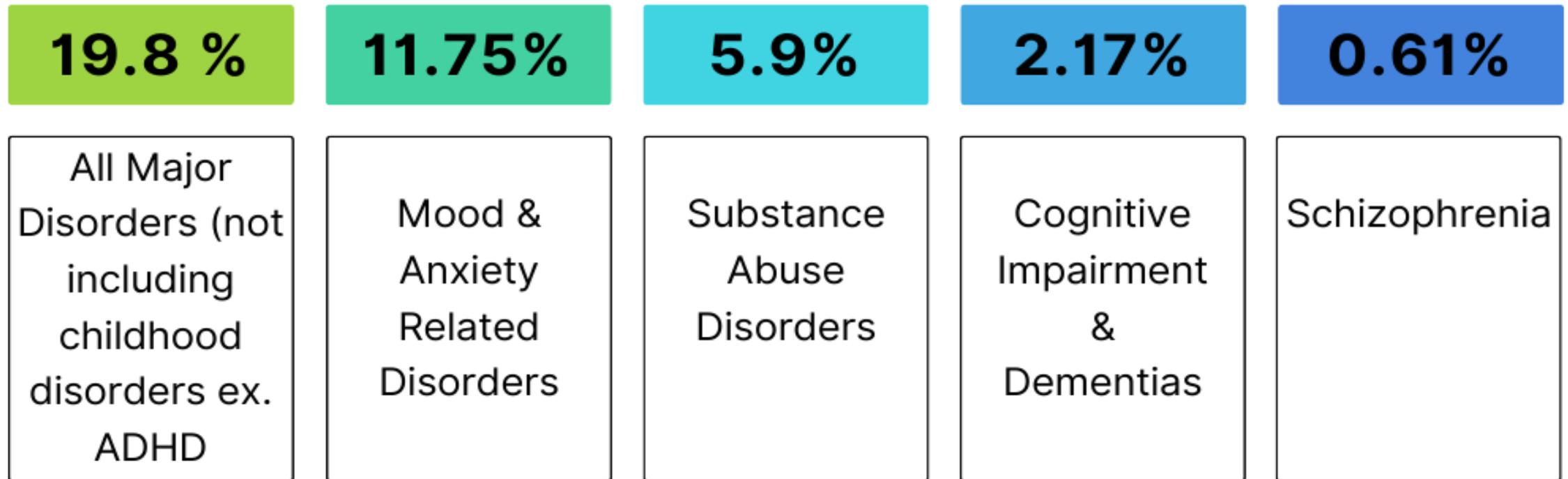
« Une perturbation des pensées et des émotions qui diminue la capacité d'une personne à faire face aux défis de la vie quotidienne. »

Rapport sur les maladies mentales au Canada



Qu'est-ce qu'un problème de santé mentale?

1 Canadien sur 3 sera aux prises avec un problème de santé mentale à un moment donné de sa vie.

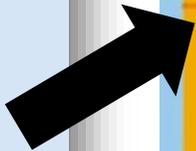
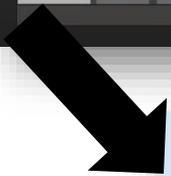
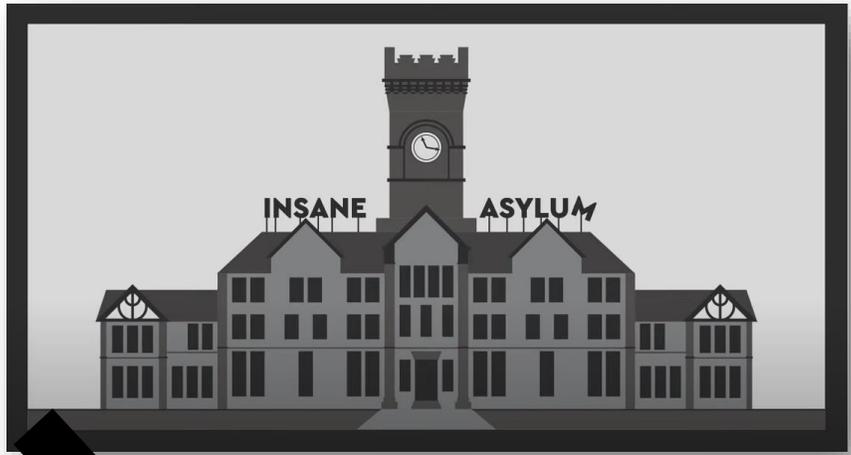


*prévalence estimée sur 12 mois de toute maladie mentale au Canada

Exemples de problèmes de santé mentale

- Dépression
- Anxiété
- Démence
- Délire
- Problèmes liés à la toxicomanie
- Stress post-traumatique
- Troubles de la personnalité
- Schizophrénie
- Psychose

Pourquoi la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale?



La stigmatisation aggrave les choses

- La stigmatisation
- est souvent plus difficile à surmonter que la maladie elle-même
- empêche les gens d'obtenir de l'aide

50 % des personnes vivant en SLD souffrent de dépression. Parmi elles, 50 % ne reçoivent pas d'aide.



Lutter contre la stigmatisation

Faire:

- Mettre la personne en premier
- Informez-vous sur les problèmes de santé mentale
- Parlez de la stigmatisation
- Parlez ouvertement des problèmes de santé mentale

Ne le faites pas:

- Référez-vous aux gens par leur maladie
- Laissez passer les blagues ou la désinformation
- Traiter les problèmes de santé mentale comme quelque chose dont on peut être gêné
- Soyez critique

Vivre dans un établissement de soins de longue durée

Les résidents peuvent éprouver :

- Perte
- Deuil
- Solitude
- Adaptation



Dépression

- La dépression touche tous les âges
- La dépression n'est pas la même chose que la tristesse
- Est très facile à traiter
 - Lorsqu'elle est reconnue
 - Lorsqu'elle est correctement prise en charge
 - Différentes options et interventions sont disponibles

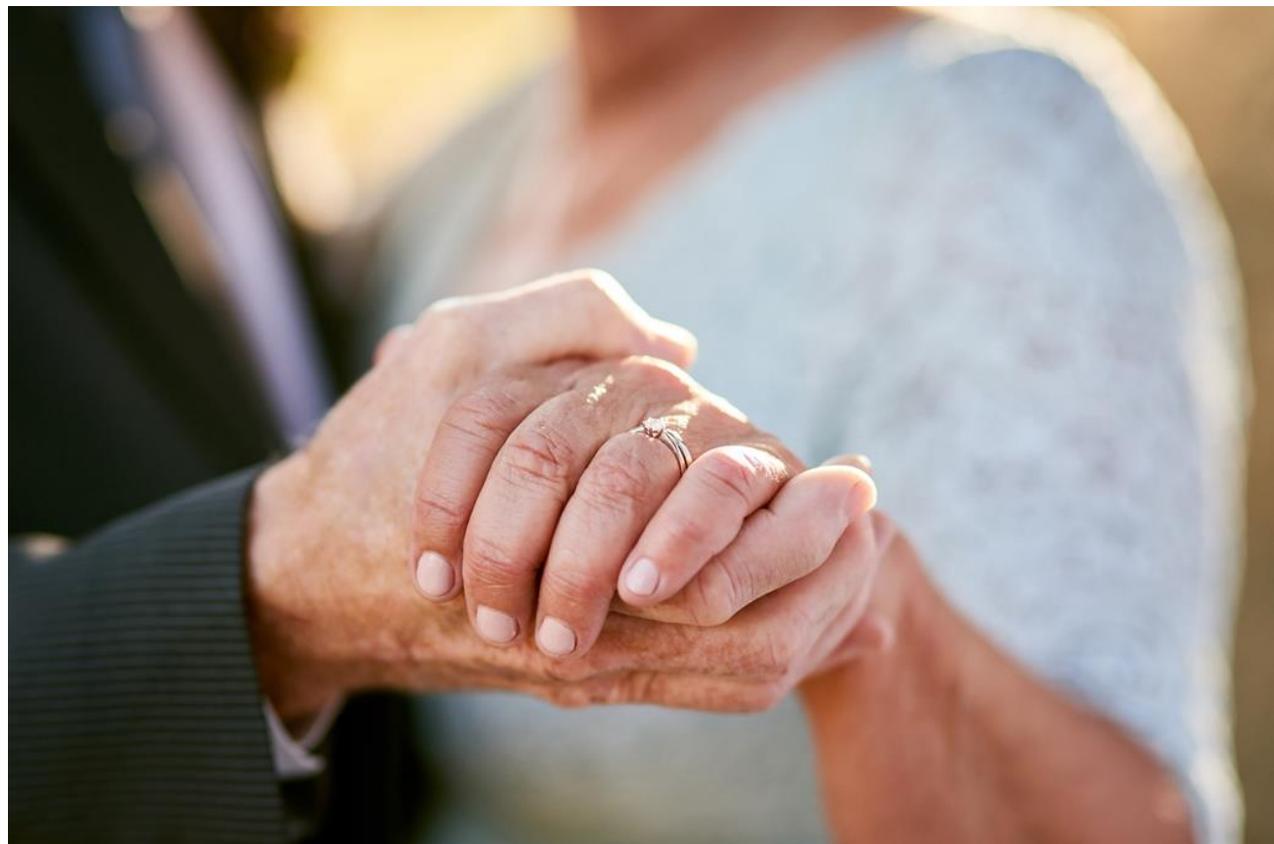
Anxiété

- L'inquiétude n'est pas la même chose que l'anxiété
- Les taux sont plus élevés chez les personnes âgées vivant dans des maisons de retraite ou des établissements de soins de longue durée.
- Les femmes sont deux fois plus susceptibles de souffrir d'anxiété que les hommes
- 5,5 à 10 % des personnes âgées souffrent d'anxiété
- Traitable avec des aides et des thérapies



Résultats positifs du traitement

- Amélioration du fonctionnement émotionnel, social et physique
- Amélioration de la qualité de vie
- Réduction de la mortalité
- Meilleure prise en charge de soi



Autosoins : que puis-je faire?

- Prendre le temps de pratiquer des techniques d'adaptation saines
- Prendre soin de soi est particulièrement important lorsque les choses deviennent difficiles et que vous êtes en difficulté
- Prendre soin de soi, c'est l'autoconservation - c'est une nécessité, pas un plaisir



Stratégies pour aider les autres

- Écouter sans jugement
- Renseignez-vous auprès de vos voisins
- Passer du temps ensemble
- Asseyez-vous en silence avec la personne
- Engagez-vous dans une activité, découvrez ce que votre voisin aime (exemples : offrir de la musique ou des films)
- Évitez de vous disputer avec votre voisin



Vivre dans un établissement de soins de longue durée

Soutiens au bien-être qui peuvent être disponibles :

- Médecin
- Famille
- Conseils de résidents
- Travail social
- Soins spirituels
- Services de loisirs thérapeutiques
- Programmes JAVA
- Soutien bénévole
- Le comportement soutient l'Ontario
- Musicothérapie, Programmes de musique
- Soutiens communautaires



physical health

mental health



health.

Poursuivre le dialogue

- Le ministère des Soins de longue durée s'est engagé à aider les résidents à améliorer leur bien-être mental par le biais du [Resident Health & Well-being Program \(RHWB\)](#)
- Demandez à votre conseil des résidents d'inviter l'administrateur de votre foyer à assister à une réunion du conseil afin d'examiner la façon dont le foyer utilise les fonds du programme Santé et bien-être des résidents.
- Demandez à votre responsable des loisirs ou à votre travailleur social de passer en revue les mesures de soutien au bien-être mises à la disposition des résidents de votre foyer.
- Si vous avez d'autres questions sur la santé mentale et les soutiens disponibles dans votre foyer de SLD, communiquez avec un membre de l'équipe en qui vous avez confiance - il faut d'abord demander de l'aide.
- [OARC's Mental Health Fact Sheet](#)

Contactez-nous!

- L'OARC organise un forum hebdomadaire pour les résidents
- Animé par les résidents
- Connectez-vous avec des pairs de partout en Ontario
- Relevez les défis, célébrez le succès
- Se faire des amis

RESIDENT FORUMS

 **THURSDAYS**

 **TIME**
2 PM

HOW TO GET CONNECTED

USING THE ZOOM PLATFORM ON A COMPUTER,
SMART PHONE OR TABLE, YOU CAN JOIN THIS MEETING
LINK:

<https://us06web.zoom.us/j/84213430006pwd=SFNCQyt2MkZ5ZG42U2NMR3lnbk9Mdz09>

Clicking the link should automatically launch you into the Forum waiting room, however, if you are prompted to enter any additional information, you can enter the following:

- 1.Meeting ID: 842 1343 0006
- 2.Passcode: Resident

PEER LED - RESIDENT FACILITATED
FROM ACROSS ONTARIO SHARE IDEAS,
CHALLENGES & EXPLORE SOLUTIONS TOGETHER



Des questions?



Merci!

N'hésitez pas à communiquer avec un membre de l'équipe, un membre de la famille ou un ami en qui vous avez confiance - il faut d'abord demander de l'aide.

Lignes de soutien en cas de crise :

ConnexOntario : 1-866-531-2600 ou www.connexontario.ca

Ligne d'aide Espoir pour le mieux-être : 1-855-242-3310

