

## Guichet d'accès du Soutien à domicile

Service pour les aînés en perte d'autonomie

**1 833 217-5362**

### Les Petits Frères

Programme *Au bout du fil*, mis en place pour offrir un soutien social spécifique pendant la pandémie de la COVID-19, service gratuit et disponible partout au Québec.

Ligne d'écoute, d'accompagnement et de jumelage pour les personnes de 75 ans et +

**1 877 805-1955**

### Info-Social

Composez le **8-1-1, option 2** pour parler à une travailleuse sociale 24/7

### Tel-Aînés

Écoute et intervention téléphonique

**514 353-2463**

### L'Appui pour les proches aidants

Service Info-Aidant (écoute-informations-références)

**1 855 852-7784**

### Ligne Aide Abus Aînés

Écoute, informations, références

**1 888 489 2287**

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



QUELQUE 100 INSTALLATIONS  
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Communications - Mars 2022 (mise à jour)

LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

## La pandémie de la COVID-19 et ses impacts psychologiques chez les aînés



**Vous ou votre proche souffrez de l'isolement social  
lié au confinement?**

**L'anxiété et la peur de développer des complications liées à la COVID-19  
vous affectent et augmentent votre détresse psychologique?**

**C'est une situation qu'il faut prendre très au sérieux.  
Plusieurs ressources sont là pour vous aider!**

**Feuillet d'information à l'intention  
des usagers et de leurs proches**

Québec



# La pandémie de la COVID-19 et ses impacts psychologiques chez les aînés

## Suis-je en détresse psychologique?

Plusieurs signes ou symptômes peuvent être un signal d'alarme à l'effet que vous vivez présentement de la détresse psychologique. Ces signaux d'alarme sont :

- L'anxiété;
- La dépression;
- Des idées suicidaires;
- Le ressenti d'un niveau élevé de solitude;
- Le déclin cognitif (pertes de mémoire, plus grande difficulté à s'orienter, etc.);
- Une perte de capacités physiques;
- L'augmentation de sa consommation d'alcool ou de médicaments;
- L'apparition de maladies ou l'aggravation d'une maladie chronique.

## Facteurs de risque

Plusieurs facteurs viennent augmenter le risque de souffrir de détresse psychologique. Lorsqu'ils sont présents, la personne aînée peut présenter une plus grande vulnérabilité. Agir sur ces éléments peut favoriser la prévention et améliorer sa santé mentale. Les facteurs de risque sont :

- Avoir un faible niveau de soutien social, ressentir un niveau de solitude élevé;
- Souffrir d'une ou de plusieurs maladies chroniques ou autres problèmes de santé;
- Avoir un faible niveau de confiance envers les autorités (et leurs décisions);
- Éprouver un sentiment de menace élevé pour soi et sa famille;
- Faire partie d'un groupe à risque de développer des complications liées à la COVID-19.

## Facteurs de protection

À l'opposé des facteurs de risque, les facteurs de protection sont un bon remède pour prévenir ou diminuer la détresse psychologique. Par exemple :

- Être bien entouré;
- Être à l'aise avec l'utilisation de moyens technologiques pour communiquer avec vos proches ainsi qu'avoir accès à ces moyens;
- Être résilient, avoir la capacité de s'adapter facilement;
- Consulter les ressources offrant du soutien.

## Ressources d'aide

Si vous présentez des signes de détresse psychologique et que cela vous empêche de fonctionner normalement, n'hésitez pas à consulter votre médecin de famille et à en parler à vos proches. Des solutions existent.

Certaines ressources peuvent également vous aider pendant cette période difficile et malheureusement historique. N'hésitez pas à faire appel à elles!

