Vendredi 6 octobre 2023 - Catégorie: **Patients & proches** - Ecrit par **Sophie Roulin**

Dépression et angoisses souvent sous-estimées chez les seniors

H24_seniors_depression

Avec le vieillissement de la population, la part de personnes touchées par des maladies comme la démence ou la dépression va augmenter. Pour éviter qu'une hospitalisation devienne la seule prise en charge possible, mieux vaut être informé et se préparer.

Les effets de l'âge ne se limitent pas à des rides aux coins des yeux et à des douleurs articulaires. Le vieillissement s'accompagne bien souvent de conséquences psychologiques qui ont tendance à être minimisées. Dépressions, angoisses, renfermements, troubles du sommeil côtoient les démences sur la liste de maladies liées à l'âge. Décryptage avec le Dr Philippe Balmer, médecin adjoint du Service de réadaptation gériatrique de l'HFR Tafers.

« Dans notre société, il existe de nombreux a priori sur ce que signifie devenir âgé, explique-t-il. Ces idées reçues vont nous pousser à banaliser les problèmes. Ça fait partie de ce qu'on appelle l'âgisme. » Par exemple, si une personne âgée perd du poids, on va considérer que c'est normal, parce qu'avec l'âge on perd l'appétit. De même, on va estimer qu'il est normal d'avoir mal au dos ou au genou.

« Mais, lorsque ces symptômes deviennent flagrants, il faudrait investiguer. » La dépression, par exemple, est extrêmement prévalente parmi la population la plus âgée, alors qu'elle passe quasiment inaperçue. « Le suicide des jeunes est une thématique récurrente, mais ce

fléau atteint également les seniors, avec un taux de “réussite” plus grand. »

Perte d’autonomie et difficultés au quotidien s’ajoutent aux variables habituelles qui mènent à la dépression. « L’âge est un facteur parmi d’autres, mais un facteur considéré comme aggravant, souligne le spécialiste. Les personnes vont se sentir moins utiles, s’isoler, s’angoisser… On peut en guérir, mais pour cela il faut accepter de l’aide et reconnaître sa souffrance. »

Les démences laissent moins de place aux doutes. Elles touchent actuellement près de 5 % des personnes âgées, un taux qui s’accroitra avec le vieillissement de la population. « Mais notre vision est biaisée, surtout en milieu hospitalier, où nous accueillons essentiellement cette population-là. Alors qu’à côté, une grande part des personnes âgées se portent bien. Vieillir n’est pas qu’un déclin. »

Reste que, pour le spécialiste en gériatrie, chacun d’entre nous devrait se préparer à la dernière période de sa vie. « Connaître les priorités d’une personne permet au personnel soignant et au réseau qui entoure cette personne de définir les priorités dans les soins à lui apporter. Se préparer à ce qui peut survenir permet aussi d’éviter que l’hospitalisation ne devienne la seule solution. »

Mots clés: H24 Dossier