



La santé mentale durant la COVID-19

Pour les aînés et les personnes âgées

COVID-19 a généré beaucoup d'incertitude et changé beaucoup de circonstances, rendant cette période très difficile pour les communautés des Premières Nations. Nous sommes particulièrement vulnérables face à la menace de ce virus. Il est probable que ressentions une détresse mentale à un moment donné au cours de cette crise, ce qui peut nuire à notre santé mentale. Nous avons une solide histoire de résilience et de force en tant que membres des Premières Nations. De nombreuses nations cherchent à prendre soin de soi en veillant à ce que tous les aspects du corps, du mental, de l'esprit et des émotions soient pris en compte pour la santé globale. Nous avons de nombreux atouts culturels pour restés connectés et demeurer en bonne santé, même lorsque nous pratiquons la distance sociale.

La Santé mentale pour les aînés et les personnes âgées

Reconnaissant que les aînés et les personnes âgées sont particulièrement vulnérables au virus, de nombreuses sources locales, provinciales et fédérales ont exhorté ce groupe à éviter de sortir de leur domicile et à éviter tout contact avec toute personne à l'extérieur de leur domicile autant que possible. Cela peut entraîner un ennui accru et un sentiment d'isolement pour eux. Il est important de réfléchir aux circonstances uniques des aînés et des personnes âgées pendant cette période.

Les personnes âgées, les prestataires de soins et les personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents

1. Les personnes âgées, en particulier quand elles sont isolées, et celles souffrant d'un déclin cognitif / démence, peuvent devenir plus anxieuses, en colère, stressées, agitées ou perdues pendant l'épidémie ou pendant la quarantaine. Fournissez-leur un soutien pratique et émotionnel par le biais de réseaux informels (familles) et de professionnels de la santé.
2. Partagez des faits simples sur ce qui se passe et donnez des informations claires sur la façon de réduire le risque d'infection en des termes compréhensibles pour les personnes âgées avec ou sans déficience cognitive. Répétez les informations chaque fois que nécessaire. Les instructions doivent être communiquées de manière claire, concise, respectueuse et patiente. Il peut également être utile d'afficher des informations par écrit ou sous forme d'images. Engagez leur famille et d'autres réseaux de soutien à fournir les informations et à les aider à pratiquer des mesures préventives (par exemple, le lavage des mains, etc.)
3. Si vous avez un problème de santé sous-jacent, assurez-vous d'avoir accès à tous les médicaments que vous utilisez actuellement. Activez vos contacts sociaux pour vous aider si besoin.
4. Soyez prêts et sachez à l'avance où et comment obtenir une aide pratique si nécessaire, comme faire appel à un membre de la famille ou à un ami de confiance pour accéder aux services de centre de santé, faire livrer de la nourriture et demander des soins médicaux. Assurez-vous d'avoir jusqu'à 2 semaines de tous vos médicaments habituels dont vous pourriez avoir besoin.
5. Apprenez de simples exercices physiques quotidiens à effectuer à la maison, en quarantaine ou en isolement, pour maintenir la mobilité et réduire l'ennui.
6. Gardez autant que possible des routines et des horaires réguliers ou aidez à en créer de nouveaux dans un nouvel environnement, y compris des exercices réguliers, le nettoyage, les tâches



quotidiennes, le chant, la peinture ou d'autres activités. Aidez les autres en soutenant les pairs ou en vérifiant les voisins.

7. Gardez un contact régulier avec vos proches (par exemple, par téléphone ou messages texte).

Essayez d'éviter les spéculations et les rumeurs et cherchez des sources réputées sur l'épidémie

Avoir accès à une information de qualité sur le virus peut vous aider à vous sentir plus en contrôle.

Voici une liste de sources réputées :

<https://www.cbc.ca/news>

<https://www.ctvnews.ca/>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.afn.ca>

<https://who.int>

Laisser seuls les aînés et les personnes âgées peut les faire sentir isolés.

Voici quelques trucs pour les garder en santé :

- Ayez les numéros de téléphone des ressources communautaires et des services de santé à portée de main pour les personnes âgées afin de répondre à leurs besoins ou s'ils ont besoin d'un soutien émotionnel supplémentaire.
- Restez hydratés et mangez bien. Ceci peut sembler évident, mais le stress et l'alimentation ne se mélangent souvent pas bien et nous nous retrouvons à faire des abus ou à oublier de manger ou à éviter la nourriture.
- Assurez-vous d'avoir accès à vos médicaments et à vos informations médicales en cas d'urgence.
- Lorsque vous ressentez du stress, faites attention à vos propres besoins et à vos sentiments. Pratiquez des activités saines que vous aimez et que vous trouvez relaxantes.
- Faites de l'exercice régulièrement et gardez des routines de sommeil régulières.
- Adonnez-vous à des passe-temps comme la lecture, le chant, la couture, le perlage, les casse-têtes et autres activités qui vous procurent du plaisir.
- Retrouvez la légèreté et l'humour au quotidien. Il y a beaucoup de raisons de s'inquiéter, et pour cause. Contrebalancez cette lourdeur avec quelque chose de drôle chaque jour. Se souvenir des temps anciens et les enregistrer serait peut-être une bonne idée.
- Un flux quasi constant de reportages sur la pandémie peut provoquer de l'anxiété ou de la détresse chez quiconque. Recherchez des mises à jour des informations et des conseils pratiques à des moments précis de la journée auprès des professionnels de la santé et du site Web de l'OMS et évitez d'écouter ou de suivre des rumeurs qui vous mettent mal à l'aise.
- Gardez les choses en perspective. Rappelez-vous quotidiennement que c'est temporaire. Il semble au milieu de cette quarantaine qu'elle ne finira jamais. Il est terrifiant de penser à la route qui nous attend. Veuillez prendre le temps de vous rappeler que bien que cela soit très effrayant et difficile, cela va durer pendant un temps indéterminé, c'est une saison de la vie et cela passera.



Un enseignement pour nous aider à comprendre ce que nous avons à traverser pendant la crise COVID-19

Lorsqu'un ours entre en hibernation, il le fait pour la santé de sa communauté et pour lui-même.

En hiver, la nourriture est rare, l'hibernation permet à d'autres animaux d'avoir accès aux ressources limitées. Elle ralentit la propagation des maladies et des virus parmi les autres animaux pendant une saison où le système immunitaire est affaibli et l'énergie est limitée.

C'est aussi un temps de conservation de la santé de l'ours, un temps de réflexion ... c'est un temps qui permet de se renouveler, de subir des changements, pour honorer sa place dans la vie et les cycles alimentaires.

Ce n'est pas un moment d'anxiété ou de peur. Au moment de l'hibernation, un ours peut enfin se détendre. Tout le stress de trouver de la nourriture, du territoire et un compagnon disparaît. L'ours croit qu'il en a fait assez et il se fait confiance. Il sait que ce processus est nécessaire et qu'il en sortira renouvelé.

Soyez l'ours. Restez à la maison. Reposez-vous. Sachez que vous faites cela pour quelque chose de beaucoup plus grand que vous.

Gardez le contact!

Voici quelques numéros utiles si vous avez besoin de parler.

Ligne de crise des pensionnats indiens : 1-866-925-4419

Ligne d'assistance *Hope for Wellness* : 1-855-242-3310
