

GESTIONE DELLE COMUNI CONDIZIONI DI SALUTE MENTALE NEGLI ANZIANI

INFORMAZIONI PER ANZIANI, FAMIGLIE
E ASSISTENTI SANITARI



ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO OPUSCOLO:

- Quali sono le condizioni di salute mentale più comuni.
- Come prevenire le più comuni condizioni di salute mentale.
- Come gestire le comuni condizioni di salute mentale.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

COSA SI INTENDE PER MALATTIA MENTALE?

Per malattia mentale si intende un gruppo di condizioni, come la depressione e l'ansia, che influenza i pensieri, le emozioni, i comportamenti e le esperienze. È una condizione causata da una serie di fattori, come la genetica, la personalità, lo stress e la chimica cerebrale. I sintomi includono perdita di motivazione e di energia, alterazione del ritmo del sonno, cambiamenti persistenti dell'umore, disturbi del pensiero o della percezione, ossessioni o paure incontenibili. Può interferire con le relazioni o con la capacità di portare a termine le attività quotidiane.

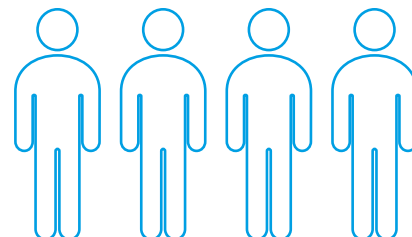


COME POSSIAMO AIUTARE A PREVENIRE LA MALATTIA MENTALE TRA GLI ANZIANI?

Mentre la maggior parte delle malattie mentali si manifesta durante l'infanzia o l'adolescenza, gli anziani sono particolarmente vulnerabili a subire gli esiti negativi associati alla malattia mentale. È più probabile che subiscano cambiamenti importanti nella vita, come il deterioramento della salute fisica, il trasferimento in una casa di cura o di assistenza a lungo termine o la perdita di una persona cara, e che abbiano meno legami con gli altri individui della comunità. Si stima infatti che tra il 19% e il 24% dei canadesi anziani viva un certo grado di isolamento sociale, che può esporli a un rischio maggiore di solitudine e problemi di salute mentale.



Oltre il 19% dei canadesi anziani vive un certo grado di isolamento sociale





Rimanere socialmente
connessi e
attivi nella comunità



Impegnarsi in attività
significative



Gestire le condizioni sanitarie
croniche



Rimanere fisicamente attivi



Mantenere una dieta sana



Rispettare un programma di
sonno regolare

Se soffri di problemi legati alla salute mentale, rivolgiti al tuo medico di base o a un professionista della salute mentale per ricevere assistenza.

QUALI SONO LE PIÙ COMUNI CONDIZIONI DI SALUTE MENTALE DEGLI ANZIANI?

Gli anziani sono a rischio per una serie di condizioni di salute mentale. Tuttavia, alcune sono più comuni tra gli anziani rispetto ad altre. Le condizioni di salute mentale più comuni tra gli anziani, evidenziate in questo opuscolo, sono le seguenti:



1. depressione



2. ansia



3. delirio



4. disturbi da dipendenza



5. suicidio

1. DEPRESSIONE



COSA SI INTENDE PER DEPRESSIONE?

La depressione è più di un sentimento di tristezza. Si tratta di una grave patologia che causa il persistente peggioramento dell'umore e la perdita di interesse per le attività che prima suscitavano interesse, con conseguenti problemi emotivi e fisici che riducono la capacità della persona di integrarsi nella vita sociale e lavorativa. Sebbene possa avere molti sintomi in comune con la tristezza, la depressione non è qualcosa che si può superare da soli senza un trattamento.

La depressione può influire sull'umore, sul comportamento e sull'attività fisica di un soggetto. Alcuni sintomi comuni della depressione sono:

- sensazione di tristezza, solitudine o ansia
- sentimenti di colpa o di rimpianto
- perdita dell'interesse per le cose o le attività preferite
- problemi di sonno
- difficoltà di riflessione o concentrazione
- riduzione dell'energia e sensazione di stanchezza più frequente
- cambiamenti nelle abitudini alimentari o nel peso
- sentirsi un peso
- perdita del significato della vita
- frequenti lamentele di dolore e visite mediche

COME SAPERE SE SI SOFFRE DI DEPRESSIONE?

Se questi sintomi si protraggono per più di due settimane, è possibile che si tratti di depressione. Questo stato d'animo può comportare cambiamenti comportamentali, tra cui parlare e muoversi lentamente, allontanarsi dalle persone, rinunciare agli hobby, diminuire la cura di sé, o cambiamenti psicologici, come sentirsi senza speranza e avere pensieri negativi.

Discutere dei propri pensieri e sentimenti con il medico di base può aiutarlo a capire cosa sta succedendo nella tua vita. Possono essere eseguiti alcuni esami per escludere altre cause dei sintomi.

CHI PROBABILMENTE VIVRÀ LA DEPRESSIONE?

La depressione può colpire chiunque in qualsiasi momento. Gli anziani sono particolarmente a rischio a causa dei cambiamenti fisici e di stile di vita che possono causare in alcuni casi ansia e perdita del senso di indipendenza. Di seguito, alcuni fattori comuni che alimentano il rischio di depressione tra gli anziani; i soggetti:

- sono donne
- sono sofferenti
- sono vedovi o divorziati
- hanno subito una precedente depressione
- hanno sperimentato alterazioni cerebrali dovute a problemi vascolari
- sono affetti da una grave malattia fisica e cronica invalidante
- assumono più di cinque farmaci
- fanno un uso eccessivo di alcolici
- sono socialmente svantaggiati e hanno un basso supporto sociale
- hanno subito un lutto recente
- si stanno trasferendo in un altro luogo, come una casa di riposo o una casa di cura per lungodegenti



- si stanno trasferendo in un altro luogo, come una casa di riposo o una casa di cura per lungodegenti
- hanno subito eventi di vita avversi
- sono affetti da stress cronico causato da problemi di salute, familiari o coniugali.
- sono vittime dell'isolamento sociale e della solitudine
- riscontrano difficoltà di sonno persistenti



COME SI GESTISCE LA DEPRESSIONE?

La depressione richiede un'attenzione continua e generalmente non migliora senza il supporto di un medico. Il medico di base può eseguire degli esami per escludere cause mediche secondarie e può consigliare un trattamento con farmaci, psicoterapia o una combinazione di questi. Possono anche aiutarti a chiedere il parere di uno psichiatra o di un altro professionista della salute mentale.



Affrontare la depressione è molto difficile. Oltre alle cure mediche, sarà utile rompere lo stigma e cercare il sostegno di familiari e amici.

2. ANSIA



COSA SI INTENDE PER ANSIA?

Con l'avanzare dell'età, spesso si affrontano molti cambiamenti di vita in un periodo di tempo relativamente breve. È normale sentirsi ansiosi in queste situazioni, ma se le paure influiscono in modo significativo sulla vita quotidiana, è possibile che si soffra di ansia e che si possa aver bisogno del sostegno di un professionista della salute mentale.



DISTURBO D'ANSIA GENERALIZZATO

Si tratta del tipo di disturbo d'ansia più comune negli anziani e mette le persone nella posizione di preoccuparsi eccessivamente delle situazioni e degli eventi quotidiani.

Tale condizione patologica dura di solito almeno sei mesi e può causare irrequietezza, affaticamento, tensione muscolare e insonnia o difficoltà nel prendere sonno.



FOBIE

La paura è un'emozione normale, ma quando interferisce con la nostra vita quotidiana, può diventare una fobia ed essere considerata una condizione patologica. Esistono diversi tipi di fobie, tra cui la fobia sociale, che fa temere le situazioni sociali, e fobie più specifiche come la paura di volare, degli insetti e di uscire di casa; la fobia più comune negli anziani è la paura di cadere.

CHI PROBABILMENTE VIVRÀ L'ANSIA?

Il rischio di sviluppare un disturbo d'ansia è maggiore se:

- sono donne
- mancano i supporti sociali
- hanno avuto una precedente diagnosi di ansia
- hanno una condizione patologica medica o psichiatrica
- hanno una salute cagionevole
- hanno subito un trauma recente



COME SI RICONOSCE L'ANSIA?

Una persona affetta da ansia può presentare alcuni dei seguenti sintomi:

- irritabilità
- stanchezza
- sonno insufficiente
- preoccupazione per i problemi di salute
- preoccupazione eccessiva
- ricerca smodata di rassicurazioni
- scarsa fiducia in se stessi e allontanamento dalle situazioni
- stati intensi di paura e panico
- nervosismo o facile irritazione
- mal di testa, mal di stomaco, insonnia, palpitazioni e dolore al petto, eccessiva sudorazione



COME GESTIRE L'ANSIA?

Se ritieni che tu o un tuo caro soffra di ansia, la prima cosa da fare è parlarne con il medico di base, che potrà eseguire degli esami per escludere cause mediche collaterali e consigliare un trattamento.



Il trattamento può includere la terapia del dialogo, la riduzione dello stress, l'apprendimento di abilità di reazione, il supporto familiare e sociale e i farmaci.

Oltre ai farmaci, la modifica di alcuni comportamenti può aiutare a gestire i sintomi dell'ansia: ridurre la caffeina e il fumo, evitare di mangiare in modo eccessivo, non assumere eccessivamente alcolici, ridurre l'apprendimento di novità e fare regolare esercizio fisico.



Può anche essere utile discutere dei propri timori con amici e familiari. Discuti di ciò che ti preoccupa e stabilisci obiettivi specifici per aiutarti a gestire i sintomi dell'ansia.

Si potranno apprendere abilità come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare progressivo, la meditazione e l'accantonamento del tempo dedicato alle preoccupazioni.

3. DELIRIO



COSA SI INTENDE PER DELIRIO?

Il delirio è un disturbo cerebrale improvviso e temporaneo che comporta problemi di attenzione e vigilanza, di pensiero e di comportamento. È causato da condizioni patologiche mediche e da farmaci che influiscono sul cervello.

I seguenti fattori possono contribuire al delirio:

- infezioni
- effetti collaterali dei farmaci
- disidratazione o malnutrizione e alterazioni dell'equilibrio idrico e salino nell'organismo
- stitichezza o diarrea
- uso eccessivo o astinenza da alcol o tabacco
- apparecchi acustici o occhiali di scarsa qualità
- disagio in un ambiente nuovo o sconosciuto



CHI PROBABILMENTE VIVRÀ IL DELIRIO?

Le persone hanno maggiori probabilità di soffrire di delirio se:

- soffrono di demenza
- soffrono di depressione
- hanno subito un recente intervento al cuore, all'anca o un altro intervento chirurgico importante
- hanno vissuto precedenti episodi di delirio
- soffrono di problemi di vista o udito
- oppure hanno più di 65 anni



COME SI RICONOSCE IL DELIRIO?

Esistono tre tipi di delirio: iperattivo, ipoattivo e misto. Una persona affetta da delirio ipoattivo può presentare alcuni dei seguenti sintomi:

- Si muove molto lentamente o non è molto attiva.
- Non vuole passare il tempo con gli altri.
- Fa delle pause quando parla o non parla affatto.
- Sembra assonnata.



Una persona affetta da delirio iperattivo può presentare alcuni dei seguenti sintomi:

- È preoccupata o spaventata.
- È irrequieta.
- Ripete più volte gli stessi movimenti.
- Vive delle allucinazioni.
- Vive dei deliri.



Nel caso di un delirio misto, una persona può presentare sintomi di delirio iperattivo e ipoattivo durante lo stesso episodio complessivo.

COME SI PUÒ GESTIRE IL DELIRIO?

Il delirio è un segno che il corpo e il cervello sono malati. In caso di sospetto di delirio, si raccomanda di rivolgersi immediatamente all'assistenza sanitaria.



- Il delirio viene trattato analizzando la causa sottostante e gestendo i sintomi con o senza l'uso di farmaci aggiuntivi.
- Nella maggior parte delle persone, il delirio può scomparire in pochi giorni o settimane, mentre in altre persone può richiedere più tempo, a volte mesi.
- È più facile e rapido trattare il delirio quando i segni e i sintomi sono riconosciuti precocemente, ma ognuno è diverso.

4. DISTURBI DA DIPENDENZA

COSA SONO I DISTURBI DA DIPENDENZA?

I disturbi da dipendenza possono portare a modelli problematici di uso di sostanze o comportamenti, come l'abuso di alcol o droghe e il gioco d'azzardo, che interferiscono con la vita di una persona. Se un soggetto si dedica in modo compulsivo a una sostanza o a un comportamento, indipendentemente dalle conseguenze negative, potrebbe essere affetto da un disturbo da dipendenza.

COME SI RICONOSCE IL DISTURBO DA DIPENDENZA?

Esistono segnali fisici, psichiatrici, sociali e cognitivi che indicano che un anziano potrebbe fare abuso di sostanze. Questi includono:



DISTURBI PSICHIATRICI

- disturbi del sonno
- sbalzi d'umore
- irritabilità persistente
- ansia
- depressione



DISTURBI FISICI

- tremori
- scarsa coordinazione
- ferite o ecchimosi inspiegabili
- malnutrizione
- scarsa igiene e negligenza personale
- dipendenze



DISTURBI COGNITIVI

- confusione e disorientamento
- problemi di memoria
- sonnolenza diurna



DISTURBI SOCIALI/COMPORAMENTALI

- allontanamento dalle attività abituali
- difficoltà familiari
- richieste anticipate di rinnovo dei farmaci

QUALI PROBLEMI DI DIPENDENZA AFFRONTANO COMUNEMENTE GLI ANZIANI?

Gli anziani si trovano più spesso ad affrontare problemi di dipendenza legati all'uso di alcol, fumo e farmaci con prescrizione. L'uso di alcol è il problema più comune tra gli anziani e il 9% degli ultrasessantacinquenni fuma tabacco. Tuttavia, le donne generalmente abusano di farmaci con prescrizione, mentre gli uomini generalmente dell'alcol.



COME SONO TRATTATI I DISTURBI DA DIPENDENZA?

Non esiste un trattamento unico per i disturbi da dipendenza. Tuttavia, la consulenza individuale, di gruppo o familiare può aiutare le persone a gestire la loro dipendenza. La consulenza si concentra in genere sull'utilizzo di un approccio di riduzione del danno, che pone l'accento sulla riduzione dei rischi e dei danni associati all'uso di sostanze piuttosto che sulla riduzione dell'uso stesso. Invitare chi soffre di problemi da consumo di sostanze a smettere di farlo solitamente non è un approccio efficace.



Se ti occupi di una persona che potrebbe avere problemi di dipendenza, puoi adottare un approccio di riduzione del danno per garantire che sia il più sicuro possibile. Questo può includere:



- Garantire il soddisfacimento delle sue esigenze di base, come cibo e alloggio.
- Indirizzare quella stessa persona verso modi meno dannosi di usare la sostanza.
- Concentrarsi su ciò che migliorerebbe la vita del tuo amico o familiare, in base ai suoi obiettivi.
- Rispettare l'autonomia e le scelte dell'anziano,

in grado di prendere le proprie decisioni.

5. SUICIDIO



COSA SI INTENDE PER SUICIDIO?

Il suicidio è l'atto di provocare intenzionalmente la propria morte e può accadere a chiunque. Il comportamento suicida può essere impulsivo o pianificato.

PERCHÉ LE PERSONE SI SUICIDANO?

Le persone si rivolgono al suicidio quando hanno perso la speranza o si sentono impotenti. Spesso non vedono altro modo per alleviare il dolore. È più probabile che ciò accada quando si soffre di depressione, quando si è in crisi o si affrontano grandi stress di vita, quando si è perso il senso dello scopo o del significato della vita o quando ci si sente disconnessi dalla realtà.

QUALI SONO I SEGNALI CHE EVIDENZIANO CHE QUALCUNO POTREBBE PRENDERE IN CONSIDERAZIONE IL SUICIDIO?

Prima che qualcuno si suicidi, di solito mostra dei segnali d'allarme. Le persone che provano sentimenti suicidi possono:



- mostrare segni di agitazione, ansia elevata, rabbia o comportamento paranoico
- mostrare un improvviso cambiamento di umore o di comportamento
- mostrare un senso di disperazione e impotenza
- esprimere il desiderio di morire o di porre fine alla propria vita
- aumentare il consumo di sostanze
- evitare il coinvolgimento con le persone e le attività che prima gli piacevano

- vivere cambiamenti nel ritmo del sonno
- riscontrare una diminuzione dell'appetito
- disfarsi dei beni più preziosi o organizzare la propria morte

COSA FARE SE QUALCUNO MOSTRA SEGNALI D'ALLARME TENDENTI AL SUICIDIO?

Informarsi sui pensieri suicidi non indurrà qualcuno ad averli o a tentare il suicidio. Ascolta e conferma il suo dolore e offri il tuo sostegno.



Se una persona che conosci mostra segni che potrebbero far pensare al suicidio, accompagnala al più vicino pronto soccorso.

Se non vuole andare in ospedale o se non sei sicuro che sia la cosa giusta da fare, chiedi aiuto a un operatore sanitario il prima possibile.

Se un tuo caro sta tentando o sta per tentare il suicidio e tu non sei a rischio, non lasciarlo solo e chiama il 911.

COME CONTRIBUIRE A PREVENIRE IL SUICIDIO NEGLI ANZIANI?

Assicurare che la salute fisica e mentale degli anziani sia ben curata e supportata può essere un potente fattore preventivo del suicidio. Un ulteriore fattore di prevenzione è garantire che tali soggetti rimangano socialmente connessi e che siano preparati ad affrontare e adattarsi ai cambiamenti.



Se tu o qualcuno che conosci soffre di depressione o di altri problemi di salute mentale, cerca un trattamento e programmi che insegnino le capacità di reagire ai fattori di stress e alle emozioni travolgenti.



DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

COALIZIONE CANADESE PER LA SALUTE MENTALE DEGLI ANZIANI

La coalizione canadese per la salute mentale degli anziani condivide informazioni, risorse e collegamenti ad altre organizzazioni per promuovere la salute mentale degli anziani.



ccsmh.ca

CONNEXONTARIO

ConnexOntario fornisce informazioni gratuite e confidenziali sui servizi sanitari per le persone con problemi di alcol e droga, malattie mentali e/o gioco d'azzardo.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

LINEA TELEFONICA PER ANZIANI DI TORONTO

La linea telefonica di assistenza agli anziani di Toronto offre consulenza telefonica di supporto, valutazioni del rischio, ridimensionamento della crisi e triage alle squadre di crisi mobili, tra cui il Servizio di sensibilizzazione in caso di crisi per gli anziani (COSS).



416-217-2077

1-877-621-2077

IL CENTRO PER LE DIPENDENZE E LA SALUTE MENTALE

Il Centro per le dipendenze e la salute mentale offre servizi e formazione a supporto delle persone con problemi di salute mentale e dipendenza.



www.camh.ca



1-800-463-2338

CENTRO DI CRISI GERSTEIN

Il Centro di crisi Gerstein offre una linea telefonica disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per sostenere le persone che vivono una crisi di salute mentale.



www.gersteincentre.org



416-929-5200

RISORSE PERTINENTI NELLA NOSTRA SERIE

- Riconoscimento e gestione dell'ansia
- Riconoscimento e gestione della depressione

ULTERIORI RISORSE SANITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Pianificazione sanitaria anticipata: modalità di approccio alla conversazione
- Alcol e salute
- Calcio, vitamina D e salute delle ossa
- Consigli generali per gestire i problemi di memoria
- Miglioramento dell'alimentazione con l'avanzamento dell'età
- Miglioramento dell'incontinenza urinaria
- Vita più lunga e migliorata: guida per un invecchiamento sano
- Gestione dello stress dell'assistente sanitario
- Gestione del dolore cronico
- Gestione della stitichezza
- Gestione del deterioramento cognitivo lieve, della malattia di Alzheimer e di altre demenze
- Gestione di molteplici condizioni di salute croniche
- Gestione dell'uso di sedativi-ipnotici negli anziani
- Gestione dei disturbi da uso di sostanze e dipendenza durante l'invecchiamento
- Prevenzione delle cadute in casa
- Riconoscimento e gestione del delirio
- Riconoscimento e gestione dell'ipoacusia
- Somministrazione sicura dei farmaci agli anziani
- Sostituti decisionali e procure
- Comprensione delle opzioni di cure palliative

ULTERIORI RISORSE COMUNITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Opzioni di trasporto nella comunità
- Servizi di valutazione della guida
- Abuso senile
- Finanziamento agli ausili per la mobilità dal programma di dispositivi assistenziali
- Opzioni abitative per gli anziani
- Modalità di iscrizione al servizio Wheel-Trans
- Pasti a domicilio

Per ulteriori risorse per gli anziani, le famiglie e gli assistenti sanitari, visita il sito web www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation.

Queste informazioni devono essere utilizzate solo a scopo informativo e non sono da intendersi sostitutive di una consulenza, una diagnosi o un trattamento di un professionista medico. Per informazioni su una specifica condizione medica, consultare il proprio medico curante. È possibile ristampare una sola copia di questi materiali esclusivamente per uso personale e non commerciale.

Desideriamo ringraziare i seguenti organi per il supporto della nostra iniziativa "Risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano":



**La fondazione
Ben e Hilda
Katz**



La fondazione Mon Sheong e la fondazione Ben e Hilda Katz hanno generosamente fornito un finanziamento a sostegno della stampa e della traduzione delle nostre risorse educative per un invecchiamento sano.

Il Ministero per gli anziani e l'accessibilità ha sostenuto questa iniziativa con un finanziamento attraverso il proprio Programma di sovvenzioni comunitarie per anziani.