



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 8:

COMPRENDRE LA MALADIE MENTALE CONCOMITANTE À UNE MALADIE PHYSIQUE CHRONIQUE



On sait que les affections de longue durée comme les maladies cardiaques, le cancer et le diabète sont les principales causes de décès prématuré et d'invalidité dans de nombreux pays d'Amérique du Nord. Pendant des années, l'Organisation mondiale de la santé¹ et l'Organisation panaméricaine de la santé² ont prédit avec justesse l'augmentation constante de ces maladies et d'autres maladies physiques chroniques en raison de facteurs tels que la mondialisation et l'expansion de la classe moyenne. Ces organisations ont également indiqué que le choix du traitement et des solutions à apporter en matière de soins de santé à long terme doit tenir compte de la santé mentale de la patientèle, et pas seulement de ses symptômes physiques.

Le présent article traite des critères de détermination du caractère chronique d'une maladie physique et explique la façon dont, si elle n'est pas traitée, elle affectera petit à petit la santé mentale d'une personne. Il prodigue également quelques conseils utiles aux personnes actuellement confrontées à des problèmes de santé mentale liés à une maladie physique chronique, en particulier en ces temps de pandémie.

Qu'est-ce qu'une maladie physique chronique?

C'est une maladie persistante et de longue durée. Ses effets s'aggravent avec le temps et durent souvent plus de douze mois³. Une chose essentielle à savoir sur les maladies physiques chroniques est qu'elles peuvent passer inaperçues et ne pas être traitées pendant très longtemps, faute d'avoir été décelées et parce qu'elles affectent la patientèle de l'intérieur. En outre, leur gravité augmente avec le temps. Une patiente* atteinte d'une maladie physique chronique peut se sentir confuse, frustrée, voire désespérée lorsque ses symptômes sont très évidents pour elle, mais que son médecin ne les détecte pas comme elle le devrait, ni n'établit un diagnostic approprié. Cela peut peser lourdement sur la santé mentale d'une patiente atteinte d'une maladie physique chronique.



Comment les maladies physiques chroniques affectent-elles la santé mentale?

Les personnes atteintes d'une maladie physique chronique finissent toujours découvrir à quel point les santé mentale et physique sont puissamment et fondamentalement liées. Elles courent deux fois plus de risques de développer une dépression et un trouble anxieux que les personnes qui ne sont pas atteintes d'une maladie physique chronique⁴. La concomitance des affections physique et mentale peut et va diminuer la qualité de vie d'une personne malade, ce qui tend à allonger la durée de ses souffrances et conduit à des résultats inférieurs à la moyenne sur le plan médical⁵.

Il existe d'autres problèmes de santé mentale courants qu'une maladie physique chronique cause ou affecte :

- troubles anxieux et de l'humeur
- niveau élevé de stress
- changements dans l'image corporelle et l'estime de soi
- mauvaises pratiques en matière d'autogestion de sa santé, ce qui peut entraîner une aggravation des symptômes physiques
- suicidalité

Bien que les résultats en matière de santé mentale des personnes atteintes d'une maladie chronique puissent sembler peu prometteurs, il existe de nombreux moyens éprouvés de gérer les effets physiques et mentaux de la maladie et d'améliorer leur qualité de vie.

Conseils pour gérer sa santé mentale lorsque l'on est aux prises avec une maladie ou une affection physique chronique

Vous ne vous sentez pas vous-même lorsque vous souffrez, que vous êtes en pleine poussée ou que vous êtes tout simplement incapable de vivre comme vous le feriez sans les symptômes chroniques associés à votre affection. Il existe pourtant des activités qui permettent de s'affirmer et de lutter contre la dépression. Prêtez attention à la façon dont vous vous sentez un jour donné et choisissez dans les suggestions ci-dessous un conseil adapté à votre humeur, à vos besoins et à votre niveau d'énergie.

Exercice physique

De nombreuses études montrent que faire de l'exercice régulièrement peut améliorer le moral. La marche constitue un excellent point de départ, car c'est une activité gratuite, flexible quant au lieu et que l'on peut pratiquer en respectant la distanciation physique. Vous préférerez peut-être des activités plus aventureuses comme le vélo

de montagne, l'escalade ou le canotage. Créez une routine qui intègre diverses activités et consultez votre médecin pour vous assurer que votre plan est compatible avec le traitement choisi et ne causera pas de dommages supplémentaires⁶.

Pleine conscience et méditation

Selon certaines études, dix minutes de réflexion silencieuse, de respiration profonde ou d'imagerie guidée peuvent non seulement suffire à soulager le stress, mais aussi à augmenter la tolérance à celui-ci⁷. De nombreuses applications et vidéos de méditation guidée sont offertes en ligne. Vous pouvez aussi personnaliser votre méditation en écoutant de la musique relaxante, en étant en contact direct avec la nature ou en faisant de légers exercices d'étirement.

Service aux autres

Certaines personnes se trouvent un but en tissant des liens avec les autres, en leur venant en aide. D'autres trouvent un sens au travers du volet spirituel ou religieux de leurs activités de bénévolat. Vous pouvez vous rapprocher des communautés qui vous tiennent à cœur, quelles qu'elles soient, en mettant sur pied un programme de ramassage de détritiques ou d'accompagnement d'anciens combattants vieillissants, par exemple.

Counseling individuel et collectif

Votre prestataire de soins de santé a besoin de savoir comment vous vous sentez, tant sur le plan physique qu'émotionnel⁸. Faire face à une maladie physique chronique peut augmenter le stress de la vie quotidienne et affecter votre bien-être. La dépression et l'anxiété peuvent compliquer la prise en charge et le traitement de votre maladie. Votre prestataire peut vous aider à trouver la meilleure façon de gérer vos sentiments, ce qui peut inclure une orientation vers un conseiller, une travailleuse sociale, un groupe de soutien ou tout autre soutien essentiel pour faire face aux problèmes associés à une maladie physique chronique.

Affections chroniques et considérations liées à la COVID-19

L'état de la recherche indique que les personnes âgées souffrant de problèmes de santé chroniques présentent un risque plus élevé de développer des maladies ou des complications plus graves. La patientèle la plus à risque de développer des complications liées à la COVID-19 est les personnes âgées souffrant de maladies physiques chroniques telles que le diabète et les maladies cardiaques et pulmonaires.

Bien que la plupart des personnes ayant contracté la COVID-19 se rétablissent, celles qui souffrent de maladies physiques chroniques courent un risque plus élevé de mourir si elles tombent malades.

Les personnes présentant un risque plus élevé de complications liées à la COVID-19 en raison d'une maladie physique chronique doivent prendre les mêmes mesures, comme se laver les mains fréquemment et éviter de se toucher le visage, pour se prémunir de la grippe, d'un rhume et d'autres maladies⁹. Elles doivent également éviter les grands rassemblements et se tenir à l'écart d'autres malades. Bien entendu, le revers de la médaille est que l'isolement et la non-participation à des activités extérieures exposent une personne déjà malade à un risque accru de dépression, d'anxiété et d'autres troubles mentaux.

Comment aider les personnes ayant une maladie physique chronique

Si vous lisez ces lignes parce que vous entretenez un lien d'amitié ou de parenté avec une personne souffrant d'une maladie chronique, sachez qu'il y a certaines choses que vous pouvez faire pour l'aider.

Informez-vous.

Plus vous en saurez sur une maladie physique chronique, plus vous serez en mesure de comprendre ce qui arrive à la personne dont vous vous occupez et pourquoi. Posez vos questions au personnel soignant pour obtenir les réponses les plus directes possibles sur son diagnostic et son traitement.

Vérifiez son état de santé mentale et physique.

Prenez régulièrement des nouvelles de votre être cher et essayez de remarquer tout changement dans le type ou la gravité des symptômes qu'il présente. Cela vous aidera non seulement à compatir à son combat, mais aussi à vous faire tous les deux une idée précise de la façon dont elle réagit, physiquement et mentalement, à ses traitements.

Modifiez votre mode de vie par solidarité.

Le traitement de la quasi-totalité des maladies physiques chroniques implique des changements de mode de vie : arrêter de fumer, perdre du poids, faire plus d'exercice ou adopter des habitudes alimentaires plus saines. Si vous le pouvez, essayez d'adopter ces mêmes changements, tant pour améliorer votre santé que pour afficher votre soutien à votre être cher. Les bienfaits obtenus sont souvent notables et vont d'un bien-être accru à une meilleure espérance de vie.

Apprenez à connaître les symptômes de la dépression.

Les humeurs sombres et moroses sont le lot de nombreuses personnes atteintes de maladies physiques chroniques et peuvent entraver leurs efforts, même déterminés, pour préserver leur santé. Connaître les signes de dépression vous permet d'intervenir et de perturber ces sentiments de manière constructive et bénéfique, notamment par des activités visant à remonter le moral (comme suggéré dans un paragraphe précédent) ou des médicaments.

Préparez-vous à parler franchement des décisions relatives à la fin de vie.

Le diagnostic d'une maladie physique chronique tend à faire accepter l'idée d'une mort prématurée causée par cette maladie¹⁰. Si vous avez des conversations avec votre être cher qui portent sur la mort et les décisions relatives à la fin de vie, faites ce que vous pouvez pour vous informer quant aux processus qui sous-tendent les ordonnances de non-réanimation, les dispositions relatives aux funérailles et à l'enterrement et la gestion de la succession, par exemple. Bien qu'il s'agisse de sujets généralement difficiles à aborder, votre être cher mérite de pouvoir décider ce qui va se passer au moment de son décès et d'avoir ainsi l'esprit tranquille.



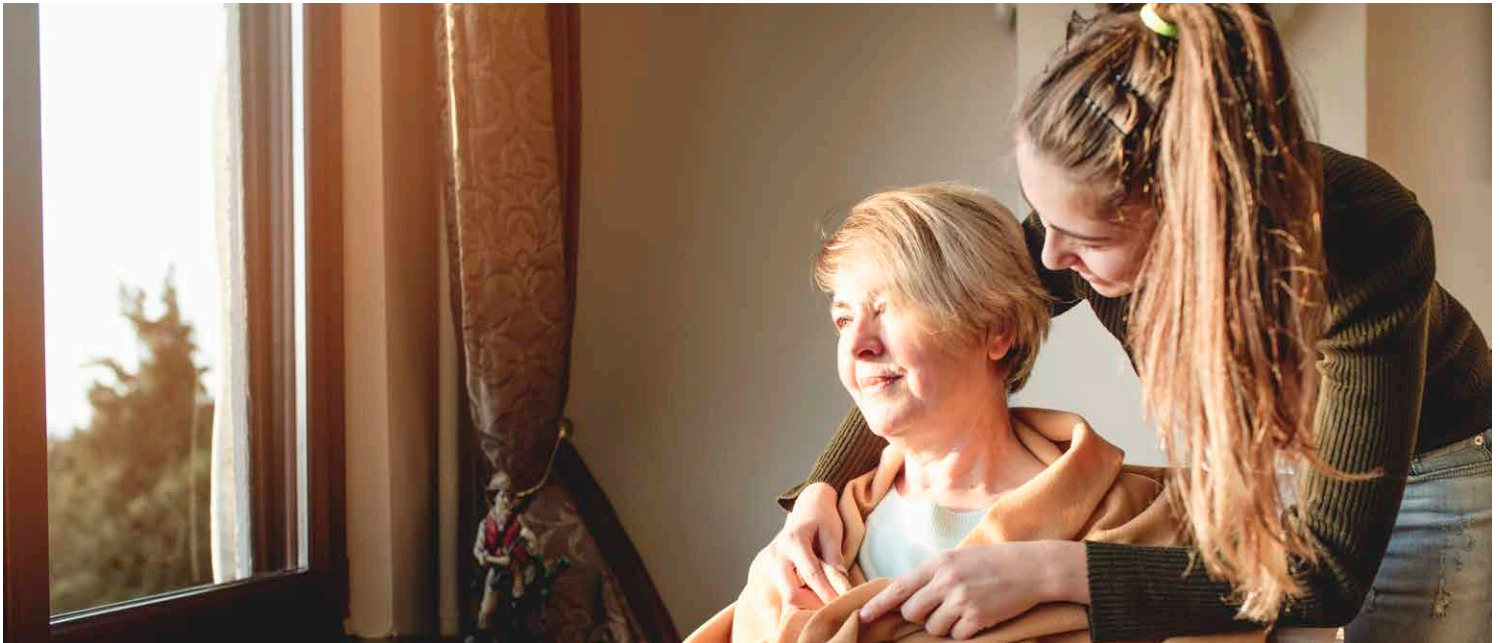
Comprendre la maladie mentale concomitante à une maladie physique chronique


Il est fréquent que la santé mentale d'une personne se détériore lorsqu'elle est confrontée à une maladie physique chronique, mais il est essentiel de se rappeler que toutes les maladies physiques chroniques ne conduisent pas à une mort prématurée. De nombreuses personnes peuvent vivre une vie longue et épanouie si elles apprennent à gérer les symptômes de leur maladie, y compris ceux liés à la maladie mentale et qui font obstacle au bonheur. Les moments de tristesse passagère sont monnaie courante dans les cas de maladie physique chronique. Mais que faire si ces symptômes, ou d'autres, durent plus de deux ou trois semaines? Le cas échéant, la personne peut avoir besoin d'une aide supplémentaire de la part de professionnels de la santé, de membres de sa famille et peut-être même de ses collègues, pour faire face à la situation et profiter de la vie le mieux possible en dépit de circonstances difficiles. Que ce soit par l'entremise d'activités physiques ou intellectuelles ou de médicaments, il existe de nombreux moyens d'action pour une personne aux prises avec à une maladie de longue durée susceptible d'altérer sa santé mentale. Dans le doute,

consultez un.e spécialiste de la santé pour savoir quelles activités seront les plus et les moins bénéfiques compte tenu du diagnostic et de l'état de santé actuel de la personne.

Références : (en anglais seulement)

1. <https://www.pwc.com/gx/en/industries/healthcare/emerging-trends-pwc-healthcare/chronic-diseases.html>
2. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1646:chronic-diseases-americas-fact-sheet&Itemid=40721&lang=en
3. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/index.htm>
4. <https://ontario.cmha.ca/document-category/mental-health-and-addictions-conditions/>
5. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/chronic-illness-mental-health/index.shtml>
6. <https://hss.mediasite.com/mediasite/Play/887b823f007045f48c6ca79f42411fe41d>
7. <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170501094325.htm>
8. <https://www.hss.edu/playbook/living-with-chronic-illness-top-10-tips-to-emotional-well-being/>
9. <http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/priority-populations/people-with-chronic-conditions>
10. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/10-steps-for-coping-with-a-chronic-condition>






 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2021 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health