



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

Lignes directrices cliniques sur l'anxiété chez les personnes âgées

Informations importantes pour les professionnels de la santé

L'anxiété n'est pas une composante normale du vieillissement et les idées fausses entourant ce problème de santé chez les aînés ont conduit à sa sous-estimation et à l'absence de traitement adéquat. Les lignes directrices cliniques fournissent aux professionnels de la santé les meilleures pratiques fondées sur des données probantes pour prévenir, évaluer, diagnostiquer et traiter l'anxiété. Accédez aux lignes directrices complètes [ici](#).



Dépistage de l'anxiété

De nombreux facteurs de risque d'anxiété, tels que les troubles cognitifs, les limitations fonctionnelles, la multimorbidité, la polypharmacie, la mauvaise santé, la douleur et l'isolement social, sont associés au vieillissement. Cependant, l'anxiété ne fait pas partie du vieillissement normal : réfléchissez à la façon dont l'évitement lié à l'anxiété du patient peut affecter sa vie quotidienne.



Diagnostics d'exclusion

- Il est important d'exclure les problèmes médicaux, tels que le délirium, d'autres troubles mentaux, les facteurs de stress psychosociaux, les médicaments ou d'autres substances comme causes principales.
- La chose la plus importante à exclure est la dépression – l'anxiété est un symptôme souvent associé à la dépression chez les aînés.



Interventions non pharmacologiques

La [thérapie cognitivo-comportementale](#) et la [thérapie basée sur la pleine conscience](#) sont deux interventions efficaces pour traiter l'anxiété chez les aînés. La psychoéducation sur l'anxiété, la thérapie de soutien, l'exercice physique, l'entraînement à la relaxation et l'orientation vers des organismes communautaires de soutien social sont également des interventions importantes à considérer.



Traitements pharmacologiques

Les personnes âgées anxieuses doivent être informées et soutenues lorsqu'elles commencent à prendre des médicaments. Il est important de leur faire savoir qu'il faut compter 4 à 6 semaines avant de constater les effets bénéfiques du traitement et de pouvoir gérer les effets secondaires initiaux.

- Il existe des preuves solides en faveur des antidépresseurs comme traitement de première intention des troubles anxieux chez les aînés.
- Les benzodiazépines ne devraient pas être utilisées de manière systématique pour traiter l'anxiété en raison des risques qui dépassent les avantages.

Contribution financière :