



Protéger votre santé mentale

Que pouvez-vous faire en tant que personne âgée?

La COVID-19 a été une période éprouvante pour beaucoup d'entre nous. Voici quelques mesures que nous pouvons tous prendre pour maintenir une bonne santé mentale en ces temps difficiles.

1. Communiquez avec votre famille et vos amis

Communiquez avec votre famille et vos amis en personne ou par téléphone, SMS, vidéo et médias sociaux. Renouez avec des amis dont vous n'avez pas eu de nouvelles depuis longtemps. Les outils numériques comme Skype, Zoom, Google Hangout et Facetime sont un excellent moyen d'avoir des conversations en face à face tout en maintenant une distance physique. Pour obtenir de l'aide afin d'apprendre à utiliser la technologie, consultez le site www.ConnectedCanadians.ca.

2. Bougez

Rester actif et faire suffisamment d'exercice sont aussi importants pour la santé mentale des aînés et le bien-être des personnes âgées qu'à tout autre stade de la vie. Des activités telles que des promenades régulières, des cours de yoga et le cyclisme sont bénéfiques à la fois pour l'esprit et le corps, car elles renforcent la confiance et réduisent le risque de chute.

3. Gardez votre cerveau actif

La lecture, l'écriture, l'apprentissage d'une nouvelle langue, la pratique d'un instrument de musique ou les jeux et casse-têtes permettent de stimuler votre cerveau. Ces activités peuvent améliorer la vitesse de traitement, la planification, le temps de réaction, la prise de décision et la mémoire à court terme.

4. Apprenez un nouveau passe-temps

Chacun a une liste personnelle d'activités qu'il aimerait entreprendre ou de compétences qu'il souhaite acquérir. C'est le moment de dépoussiérer votre liste de souhaits et de poursuivre les objectifs de toute une vie, qu'il s'agisse de couture, de peinture, de jardinage ou de cuisine.

5. Occupez-vous d'un animal de compagnie

Posséder un animal de compagnie présente de nombreux avantages physiques et émotionnels. Les animaux de compagnie peuvent nous aider à rester actifs et occupés et nous offrir de la compagnie et beaucoup de joie. Si vous ne voulez pas ou ne pouvez pas posséder un animal de compagnie, vous pouvez demander à passer du temps avec un animal appartenant à un membre de la famille, un ami ou un voisin.

6. Adressez-vous aux services de soutien dans votre communauté

- Le centre pour personnes âgées Good Companions offre des programmes pour les personnes âgées et les adultes ayant un handicap physique, notamment le [Seniors' Centre Without Walls](#) (613 236-0428, poste 2323) et un [programme de contact téléphonique](#) 613 236-0428, poste 2235.
- [Services de soutien en milieu rural d'Ottawa Sud](#) (ROSSS) (613 692-4697) offre des services aux personnes âgées du secteur rural d'Ottawa-Sud, y compris des repas à domicile, la livraison gratuite de produits d'épicerie et le service [Une voix amicale](#) (613 692-9992).
- Le [site d'intervention COVID-19](#) est un site Web qui offre des services de soutien communautaire pour aider les personnes âgées et les adultes vivant avec un handicap.

7. Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas bien

Il est important de demander du soutien lorsqu'on est confronté à des situations difficiles. Voici quelques-unes des formes de soutien dont vous pouvez bénéficier :

- Le [Centre de détresse d'Ottawa](#) et de la région offre un **soutien immédiat en cas de crise**, 24 heures sur 24, sept jours par semaine – 613-238-3311 (bilingue). Pour les enfants et les jeunes âgés de 18 ans et moins, veuillez appeler **la Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse, 24 heures sur 24, sept jours par semaine**, au 613-260-2360 ou au 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario).
- [AccèsSMT](#) aide les adultes à trouver un soutien en matière de santé mentale et d'usage de substances. Allez sur [AccèsSMT.ca](#) et remplissez le formulaire en ligne pour commencer.
- Utilisez [1appel1clic.ca](#) pour accéder au soutien pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Vous pouvez appeler au 613-260-2360 ou au 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario) ou utiliser le site Web 1appel1clic pour remplir le formulaire en ligne.
- [Counseling on connecte](#) permet d'accéder rapidement à une séance de conseil gratuite par téléphone ou par vidéo. Rendez-vous sur [counselingconnect.org](#) pour prendre un rendez-vous.
- La [clinique de counseling sans rendez-vous](#) offre un soutien psychologique gratuit sans rendez-vous en anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin. Composez le 613 755-2277 pour connaître les lieux et les disponibilités.

Pour plus de soutien et d'information, visitez [SantéPubliqueOttawa.ca/COVIDSantéMentale](#) ou appelez le **Centre d'information sur la santé publique d'Ottawa** au **613 580-6744**.



Mental Health - Care & Research
Santé mentale - Soins et recherche