

Soins et soutien pour les aînés endeuillés

Conseils fondés sur des données probantes destinés aux fournisseurs de soins de santé



Dans le sillage de la pandémie de COVID-19, un grand nombre de personnes ont été profondément touchées par la perte et le deuil.^{1,2} Le deuil peut résulter de la perte d'un ami ou d'un proche, d'un emploi ou de revenus, de contacts sociaux réguliers, de célébrations ou encore de liens communautaires et d'autres réseaux de soutien. La pandémie a également réduit l'accès aux soins de santé pour de nombreuses personnes atteintes d'une maladie chronique.^{3 à 5} De plus, les fournisseurs de soins de santé partout dans le monde sont aux prises avec des difficultés psychologiques uniques, dont des traumatismes subis au travail, l'usure de compassion et l'épuisement professionnel.^{6 à 16}

Les fournisseurs de soins de santé travaillant auprès des aînés font face à une difficulté particulière : comment s'occuper, d'une part, de leur santé physique et mentale et, d'autre part, de celle de leurs clients, qui figurent parmi les groupes les plus vulnérables face à la COVID-19? Le deuil peut être un sujet particulièrement délicat puisque les fournisseurs de soins de santé et les aînés sont hautement susceptibles d'avoir vécu des pertes dans le contexte actuel.^{6 à 17}

La présente ressource se veut un survol de recommandations fondées sur des données probantes, créée à l'intention des fournisseurs de soins de santé travaillant auprès des aînés afin qu'ils puissent offrir les meilleurs soins aux aînés touchés par le deuil, et ce, tout en veillant à leur propre bien-être en cette période difficile.

Prendre soin de soi lorsqu'on vit un deuil en situation de pandémie

Les données sont mitigées quant à l'efficacité du soutien social non professionnel lorsqu'il s'agit de traverser un deuil.^{18 à 27} Déterminez vos besoins en matière de soutien social et élaborer un plan de communication avec votre réseau de soutien social.

- Veillez à votre bien-être. Reconnaissez vos émotions et pratiquez des activités qui vous aident à préserver votre bien-être.^{28, 30}
- Maintenez une alimentation saine et pratiquez de l'activité physique. Essayez, dans la mesure du possible, d'adopter une alimentation équilibrée composée de légumes, de fruits, de noix, de grains entiers, de protéines faibles en matières grasses et d'huile d'olive. Essayez également de faire 150 minutes d'exercice aérobique chaque semaine.^{30 à 32}
- En cas de besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'un professionnel. Parlez à votre médecin de votre état psychologique et demandez-lui de vous orienter vers un professionnel de la santé mentale. Ou encore, référez-vous au répertoire de Psychology Today afin d'y trouver un professionnel de la santé mentale adapté à vos besoins n'importe où en Ontario.
- Pensez à rejoindre une communauté en ligne (via Projet ECHO [en anglais], par exemple) et d'y partager vos expériences avec d'autres fournisseurs de soins de santé.



Fournir des soins et du soutien à une clientèle âgée en situation de deuil

Vous pourrez adapter les conseils bien-être susmentionnés à votre clientèle. Autres conseils :

- Entamez une discussion avec votre client pour identifier ses préférences relatives au soutien social.
- Élaborez ensemble un plan de connectivité sociale afin de mettre en place un réseau de soutien social optimal ainsi qu'une stratégie lui permettant de maintenir ses liens sociaux sur une période donnée.
- Veuillez consulter le document du PSSP de CAMH sur l'isolement social [en anglais] pour un modèle de plan de connectivité sociale ainsi que des recommandations. Le chamboulement du quotidien est l'une des conséquences les plus néfastes de la pandémie de COVID-19.³³
- Aidez vos clients à élaborer une routine de vie lors de leur confinement : exercice physique régulier, alimentation saine et contacts sociaux.

Ressources

Pour les fournisseurs de soins de santé

Addictions and Mental Health Ontario: Aperçu des données probantes publié [en anglais].

- Conseils pour favoriser la santé mentale lors de la pandémie de COVID-19.

Ontario Mental Health à CAMH and the University of Toronto— ECHO - Faire face à la COVID-19 [en anglais].

- Offre des conférences et des discussions dans l'optique d'améliorer la résilience et le bien-être global des professionnels de la santé lors de la pandémie de COVID-19. Hebdomadaire (tous les vendredis de 14 h à 15 h). Inscription obligatoire.

La Société Canadienne de Psychologie (SCP) — Liste de psychologues mise sur pied pour les travailleurs de première ligne

- En vertu d'une entente avec la Société canadienne de psychologie, les professionnels répertoriés dans cette liste vont répondre à toute demande de consultation dans les 24 heures et fournir leurs services gratuitement aux travailleurs de première ligne lors de la pandémie de

COVID-19. Les fournisseurs de soins de santé de l'Ontario doivent transmettre leur demande aux psychologues répertoriés sous la rubrique « Ontario ».

Réseau ontarien des soins palliatifs — Ressources pour les fournisseurs de soins de santé travaillant en milieu palliatif lors de la pandémie de COVID-19.

- Offre des outils pour faciliter les conversations délicates et la communication en temps de crise, des ressources sur les soins palliatifs et les soins de fin de vie, des liens vers des plateformes numériques ainsi que d'autres ressources.

Hospice Palliative Care Ontario — Archives des séances virtuelles [en anglais]

- Offre des séances sur la compassion et les aspects émotionnels et spirituels liés aux soins lors de la pandémie de COVID-19.

Pour les aînés

Talk2NICE de l'Initiative nationale pour les personnes âgées (NICE)

- Appelez ou remplissez une demande de contact pour recevoir un appel amical ou une courte consultation de la part d'un intervenant ou d'un étudiant en travail social NICE. Note : il ne s'agit pas d'une ligne de crise.
- Téléphone : 1-844-529-7292

Prévention de la maltraitance des personnes âgées Ontario: La ligne d'assistance aux personnes âgées

- Téléphone: 1-866-299-1011

Ligne d'assistance de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'ontario

- Téléphone: 1-866-299-1011

Programme Retrouver son entrain (ACSM)

- Téléphone: 1-866-345-0224

Pour les communautés autochtones

Canadian Virtual Hospice — Indigenous Voices: Honouring our Loss and Grief [en anglais; vidéo].

Action Cancer Ontario — Palliative Care Toolkit for Indigenous Communities [en anglais]

- Liste des médias et des ressources en ligne concernant le chagrin, le deuil et la guérison dans les communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits.

Native Wellness Institute — Dealing and healing from loss and grief [en anglais].

National Collaborating Centre for Indigenous Health — Podcast: Voices from the Field 16 - Supporting grief, mourning, and mental health during COVID-19 [en anglais].

Autres ressources liées au deuil et à la santé mentale en temps de pandémie

211 Ontario

Programme MindBeacon guidé par un thérapeute

- Service gratuit pour les résidents de l'Ontario.

Bereaved Families of Ontario [en anglais]

- Organismes d'accompagnement des personnes endeuillées dans toute la province, avec des antennes régionales. Composer le 416 440-0290 pour remplir une évaluation initiale.

CAMH—COVID-19 Tips for Managing Grief [en anglais; vidéo YouTube]

CAMH—Perte, chagrin, et guérison

CAMH—Grieving: Where to go when you're looking for help [en anglais]

City of Toronto: COVID-19 mental health resources [en anglais]

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)—Le Deuil

ACSM—Comprendre et vivre une perte et un deuil

ConnexOntario

- 1 866 531-2600

Families First—Grief resources during COVID-19 [en anglais]

Families First—How to support someone who is grieving [en anglais]

Families First—Grief Resources [en anglais]

Spectrum Health Care—COVID-19 Resources Toolkit

Télésanté Ontario

- 1 866 797-0000

Understanding Grief in the Age of the COVID-19 pandemic [en anglais]

- Par Kendra Cherry for VeryWellMind.

Understanding Grief in the Context of Job Loss and Lifestyle Adjustment [en anglais]

- Par Millicent Nuver Simmelink for the National Career Development Association.

Références bibliographiques

1. Berinato, S. That discomfort you're feeling is grief. *Harvard Business Review*, 2020. Sur Internet: <https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief>. Consulté le 11 décembre 2020.
2. Weir, K. Grief and COVID-19: Mourning our bygone lives. *American Psychological Association News et Events*, 2020. Sur Internet: <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>. Consulté le 11 décembre 2020.
3. Chudasama, Y.V., C.L. Gillies, F. Zaccardi, B. Coles, M.J. Davies, S. Seidu, et K. Khunti, K. Impact of COVID-19 on routine care for chronic diseases: A global survey of views from healthcare professionals. *Diabetology and Metabolic Syndrome*, 14(5), 965–967, 2020.
4. Kang, C. et S. Yang. Patients with chronic illness urgently need integrated physical and psychological care during the COVID-19 outbreak. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 2020.
5. UN News. COVID-19 impact on treatment for chronic illness revealed, 4 septembre 2020. Sur Internet: <https://news.un.org/en/story/2020/09/1071732>
6. Abrams, Z. As COVID-19 cases increase, so does trauma among health providers, 1er juin 2020. *American Psychological Association*. Sur Internet: <https://www.apa.org/topics/covid-19/trauma-health-providers>
7. Alharbi, J., D. Jackson et K. Ulsher. The potential for COVID-19 to contribute to compassion fatigue in critical care nurses (éditorial). *Journal of Clinical Nursing*, 00, 1–3, 2020.
8. Benfante, A., M. Di Tella, A. Romeo, et L. Castelli. Traumatic stress in healthcare workers during COVID-19 pandemic: A review of the immediate impact. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–7, 2020. Sur Internet: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.569935/full>
9. Umes Johnson, S., O.A. Ebrahimi, et A. Hoffart. PTSD symptoms among health workers and public service providers during the COVID-19 outbreak. *PLoSOne*, 1–13, 2020. Sur Internet: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0241032>
10. D'Ettore, G., Ceccarelli, G., Santinelli, L., Vassalini, P., Innocenti, G.P., Alessandri, F., Koukopoulos, A.E., Russo, A., d'Ettore, G. et L. Tarsitani. Post-traumatic stress symptoms in healthcare workers dealing with the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–16, 2021.
11. Dosil, M., N. Ozamiz-Extebarria, I. Redondo, M. Picaza, et J. Jaureguizar. Psychological symptoms in health professionals in Spain after the first wave of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 2020.
12. Ghaffari, M-E., A. Morteza pour, et R. Heidarimoghdam. Letter to editor: Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 25–26, 2020.
13. Jones, A.M., J.S. Clark, et R.A. Mohammad. Burnout and secondary traumatic stress in health system pharmacists during the COVID-19 pandemic. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 1–7, 2021. Sur Internet: <https://academic.oup.com/ajhp/advance-article/doi/10.1093/ajhp/zxab051/6134525>
14. Joshi, G. et G. Sharma. Burnout: A risk factor amongst mental health professionals during COVID-19. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 1–3, 2020.
15. Orrù, G., F. Marzetti, C. Conversano, G. Vagheggini, M. Miccoli, R. Ciacchini, E. Panait, et A. Gemignani. Secondary traumatic stress and burnout in healthcare workers during COVID-19 outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(337), 1–13, 2021.
16. Trumello, C., Bramanti, S.M., Ballarotto, G., Candelori, C., Cerniglia, L., Cimino, S., Crudele, M., Lombardi, L., Pignataro, S., M.L. Viceconti, et A. Babore. Psychological adjustment of healthcare workers in Italy during the COVID-19 pandemic: Differences in stress, anxiety, depression, burnout, secondary trauma,

- and compassion satisfaction between frontline and non-frontline professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–13, 2020.
17. Ishikawa, R.Z. I may never see the ocean again: Loss and grief among older adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 85–86, 2020.
 18. Barlow, C.A., et H. Coleman. The healing alliance: How families use social support after a suicide. *Journal of Death and Dying*, 47(3), 187–201, 2003.
 19. Burke, L.A., R.A. Neimeyer, et M.E. McDevitt-Murphy. African American homicide bereavement: Aspects of social support that predict complicated grief, PTSD, and depression. *OMEGA*, 61(1), 1–24, 2010.
 20. Kaunonen, M., M-T. Tarkka, M. Paunonen, et P. Laippala. Grief and social support after the death of a spouse. *Journal of Advanced Nursing*, 30(6), 1304–1311, 1999. Stroebe, W., E. Zech, M.S. Stroebe, et G. Abakoumkin. Does social support help in bereavement? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 2005.
 21. Anusic, I., et R.E. Lucas. Do social relationships buffer the effects of widowhood? A prospective study of adaptation to the loss of a spouse. *Journal of Personality*, 82(5), 367–378, 2014.
 22. Aoun, S.M., L.J. Breen, I. White, B. Rumbold, et A. Kellehear. What sources of bereavement support are perceived helpful by bereaved people and why? Empirical evidence for the compassionate communities approach. *Palliative Medicine*, 32(8), 1378–1388, 2018.
 23. Vanderwerker, L.C., et H.G. Prigerson. Social support and technological connectedness as protective factors in bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 9, 45–57, 2004.
 24. Smith, K.V., J. Wild, et A. Ehlers. The masking of mourning: Social disconnection after bereavement and its role in psychological distress. *Clinical Psychological Science*, 8(3), 464–476, 2020.
 25. Rumbold, B. et S. Aoun. Bereavement and palliative care: A public health perspective. *Progress in Palliative Care*, 22(3), 131–135, 2014.
 26. Logan, E.L., J.A. Thornton, R.T. Kane, et L.J. Breen. Social support following bereavement: The role of belief, expectations, and support intentions. *Death Studies*, 42(8), 471–482, 2018.
 27. CAMH. Loss, grief and healing. *Mental Health and the COVID-19 Pandemic*, 2020. Sur Internet: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19/loss-grief-and-healing>. Consulté le 15 mars 2021.
 28. Pennebaker, J.W. Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229, 2018.
 29. A guide to getting through grief: Harvard Mental Health Letter. Trouvé dans Harvard Health Publishing. Sur Internet: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/a-guide-to-getting-through-grief
 30. Franklin, B.A., Sallis, R.E., et F.G. O'Connor. Exercise prescription and guidance for adults. In K.B. Fields (édit.), *UptoDate*, 2020. Sur Internet: <https://www.uptodate.com/contents/exercise-prescription-and-guidance-for-adults>. Consulté le 17 mars 2021.
 31. Clinique Mayo. Mediterranean diet: A heart-healthy eating plan, 1er juin 2019. Sur Internet: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth>.
 32. Clinique Mayo. Coronavirus grief: Coping with the loss of routine during the pandemic, 13 octobre 2020. Sur Internet: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coping-with-coronavirus-grief/>