

ÉCLAIRAGE

Des soins à domicile pour améliorer le bien-être en santé mentale

Par : Clément Etter

Certaines situations de la vie peuvent générer des sentiments de tristesse, de désespoir ou d'anxiété difficiles à gérer seul·e ou par les proches. Des soins à domicile spécifiques existent pour accompagner les personnes en souffrance psychique et améliorer leur bien-être.

Solitude, anxiété, période de deuil, peur de l'avenir... Les souffrances psychiques peuvent considérablement nuire à la santé mentale – notion vaste qui exprime un bien-être et un équilibre psychiques permettant à chacune et chacun de se réaliser et surmonter les difficultés de la vie. Parfois, cet équilibre est rompu et les ressources personnelles ne suffisent pas pour le rétablir. Une situation qui peut être identifiée et prise en charge par les aides et soins à domicile, comme ceux organisés par les centres médico-sociaux (CMS). Une demande d'intervention pour des soins spécifiques en santé mentale peut provenir des proches, des médecins ou du personnel à domicile qui intervient déjà pour d'autres types d'aides ou de soins (physiques, d'hygiène ou pour des livraisons de repas, par exemple).

REPÉRER LES SOUFFRANCES PSYCHIQUES DES PATIENT·E·S...

En intervenant directement à domicile, les soignant·e·s ont accès à de nombreuses informations concernant le contexte de vie, au travers du type de logement, de la décoration ou des photos de famille, par exemple. Ces détails leur permettent d'entrer rapidement en communication avec les patient·e·s et d'en apprendre plus sur leur situation psychosociale. Surtout, les soignant·e·s entretiennent une relation de proximité avec les personnes suivies et peuvent identifier facilement des signes de souffrance psychique. D'autre part, « à leur domicile, les patient·e·s peuvent se sentir plus en sécurité et en confiance qu'en cabinet, où elles ont plutôt tendance à se montrer sous leur meilleur

jour et à moins exprimer leurs émotions », explique Sylvain Oguey, infirmier clinicien à ASANTE SANA, association membre de l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD).

Ce contact étroit permet aussi d'adapter la prise en charge thérapeutique. « Un patient qui recourait au CMS pour un soin infirmier s'exprimait beaucoup sur sa situation familiale et financière très difficile durant les interventions, relate Sylvain Oguey. L'équipe infirmière a ainsi pu s'apercevoir de sa fragilité et de sa grande souffrance psychique et a identifié chez lui des symptômes dépressifs. Une relation d'aide et de confiance s'est d'abord installée, puis l'infirmière référente a proposé au patient une prise en charge spécifique orientée sur la santé mentale. » Une collaboration avec le médecin traitant a aussi permis d'adapter la médication et un suivi auprès d'un psychiatre a débuté. Le CMS a également proposé au patient le soutien d'une assistante sociale.

...ET DE LEURS PROCHES

La présence à domicile permet aussi d'être en contact avec l'entourage des patient·e·s, comme leurs proches aidant·e·s. L'équipe peut donc identifier des souffrances psychiques chez ces personnes, qui peuvent être affectées par la maladie de leur proche, moralement et physiquement. « Lors d'entretiens thérapeutiques avec un patient atteint d'une maladie neurologique sévère, sa femme, également présente, confiait de plus en plus souffrir psychologiquement

de la maladie de son mari. L'infirmière spécialisée lui a donc proposé une prise en charge personnelle afin de l'accompagner dans la gestion de ses émotions et améliorer sa santé mentale. Après quelques réticences au départ, elle a fini par accepter l'aide », illustre Sylvain Oguey.

Ces interventions permettent par ailleurs de détecter tôt des problématiques de santé mentale, notamment des décompensations psychiques (réapparition de symptômes, voire de crises en lien avec une rupture de l'équilibre psychique). « Par exemple, si l'équipe de soins constate que l'appartement d'une personne normalement ordonnée commence à être moins bien rangé ou nettoyé que d'habitude, elle peut en réponse amener un soutien plus important pour éviter que cela ne prenne plus d'ampleur et éviter une rechute ou une hospitalisation. » Tout un réseau (médecins traitant·e·s, hôpitaux, services ambulatoires, associations, centres d'accueil...) peut alors s'activer pour proposer une prise en charge adaptée.

ACCEPTER DE RECEVOIR DE L'AIDE

Toutes les personnes en souffrance psychique peuvent bénéficier de soins à domicile orientés sur la santé mentale, personnalisés et prodigués par des infirmier·ère·s spécialisé·e·s. Soutien à la socialisation, à la gestion de la maladie ou pour accomplir diverses activités quotidiennes, gestion de crise et de symptômes psychiatriques aigus, ces soins ont pour but de permettre aux patient·e·s de retrouver un équilibre et une qualité de vie qui les satisfait. Ils sont couverts par l'assurance de base, de même que les soins infirmiers, d'hygiène et de confort, l'ergothérapie et les consultations diététiques.

Cependant, les personnes éprouvent parfois une réticence à accepter une telle aide, car elles associent les notions de santé mentale et détresse psychologique à la psychiatrie et à la folie. « Ce sont des représentations que l'on essaie de changer, remarque Sylvain Oguey. Une personne qui n'a pas de trouble psychiatrique peut avoir une santé mentale fragile si elle vit un deuil par exemple, tout comme une personne ayant un trouble peut être en bonne santé mentale. » L'infirmier clinicien constate que la santé mentale est encore un sujet tabou dans la population. Il reste donc un travail à réaliser pour changer le regard que les gens portent sur la santé mentale, expliquer que des offres de soins à domicile existent et que tout le monde a le droit d'y accéder.

UN SOUTIEN AUSSI POUR LES SOIGNANT·E·S

S'occuper de personnes en souffrance psychique n'est pas toujours une tâche facile pour le personnel de soins à domicile, car l'investissement émotionnel est plus important que pour d'autres soins. En cas de besoin, les soignant·e·s peuvent compter sur un soutien interne : « La politique de santé mentale menée par le canton de Vaud en 2007 a permis par exemple d'intégrer une personne-ressource en santé mentale dans chaque CMS, afin d'aider les collaboratrices et collaborateurs face aux difficultés rencontrées sur le terrain. » Des formations spécifiques ont aussi été mises en place, notamment autour des concepts de santé mentale et de psychiatrie ainsi que leurs représentations.

La santé mentale fait partie intégrante de la santé, comme le rappelle l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). En prendre soin et demander de l'aide si besoin est donc essentiel afin d'assurer le bien-être individuel et de la société dans son ensemble. ●

