



Mental Health First Aid – Supporting Older Adults Course Outline

Context

The Mental Health Commission of Canada reports that one in every five Canadians experiences a mental health or substance use problem within a given year. These problems can affect older adults in a unique way. While people often know a lot about physical illness, most people have less knowledge about mental health or substance use problems. This lack of understanding often leads to fear and negative attitudes towards those living with these problems. It prevents people from seeking help for themselves and from providing appropriate support to people around them.

Course Objectives

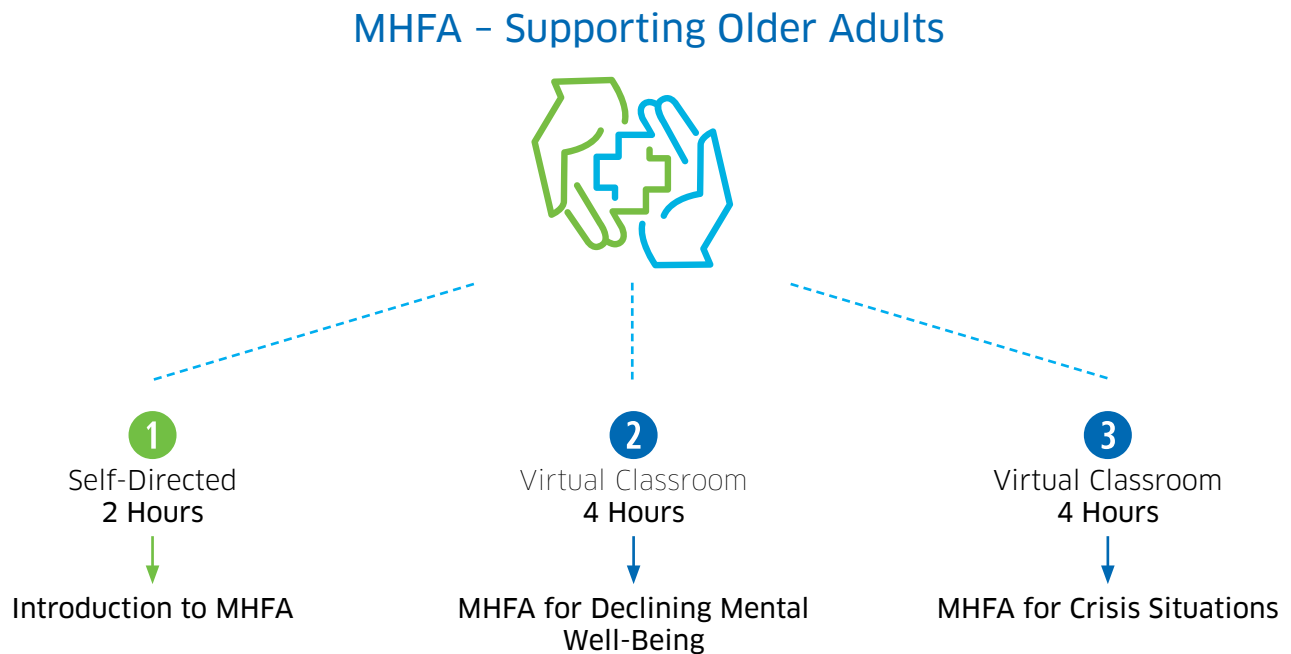
Mental Health First Aid (MHFA) is the help provided to a person who may be experiencing a crisis or a decline in their mental well-being. The course is designed for people who have frequent contact with older adults, for example, family members, friends, public and private caregivers, community health workers, and volunteers.

Course participants will learn how to:

- recognize signs that an older adult may be experiencing a decline in their mental well-being or a crisis
- have conversations that encourage an older adult to:
 - talk about declines in their mental well-being
 - discuss professional and other supports that could help with recovery
 - reach out to these supports
- assist with helpful actions in a mental health or substance use crisis
- use MHFA actions to maintain one's own mental well-being.

Method

This 10-hour course opens with a self-directed module (Module 1) that focuses on the information and strategies that participants will discuss and practice throughout the virtual classroom modules (Modules 2 and 3). Upon registration, participants receive a link to the “MHFA – Supporting Older Adults Reference Guide” that outlines MHFA actions for assisting people who might be developing mental health and substance use problems or undergoing mental health crises.



Topics

- The Mental Health First Aid Action Plan
- Things that a first aider needs to know to help an older adult:
 - The relationship between mental health problems and aging
 - Signs of declining mental well-being and of crisis situations
 - Helpful resources for older adults living with a mental health and/or substance use problem and the people who care for these individuals
 - How to communicate effectively with older adults, including those from marginalized populations
 - Roles and responsibilities of people who assist an older adult
- Practise applying MHFA actions to:
 - Common disorders: anxiety, depression, or substance use problems
 - Crisis situations: suicidal thoughts and behaviours, onset of dementia, reaction to a traumatic event, or severe effects from substance use.



Premiers soins en santé mentale – Soutenir des aînés

Plan de formation

Contexte

La Commission de la santé mentale du Canada rapporte qu'un Canadien sur cinq connaît un problème de santé mentale ou lié à l'usage de substances dans une année donnée. Ces problèmes peuvent affecter les aînés de façon tout à fait unique. Nous connaissons souvent beaucoup les maladies physiques, mais nous tendons à avoir moins de connaissances sur la santé mentale ou les problèmes liés à l'usage de substances. Ce manque de compréhension entraîne de la peur et des attitudes négatives envers les personnes qui vivent avec ces problèmes. Cela empêche les personnes de demander de l'aide pour elles-mêmes et d'apporter un soutien approprié aux personnes qui les entourent.

Objectifs de la formation

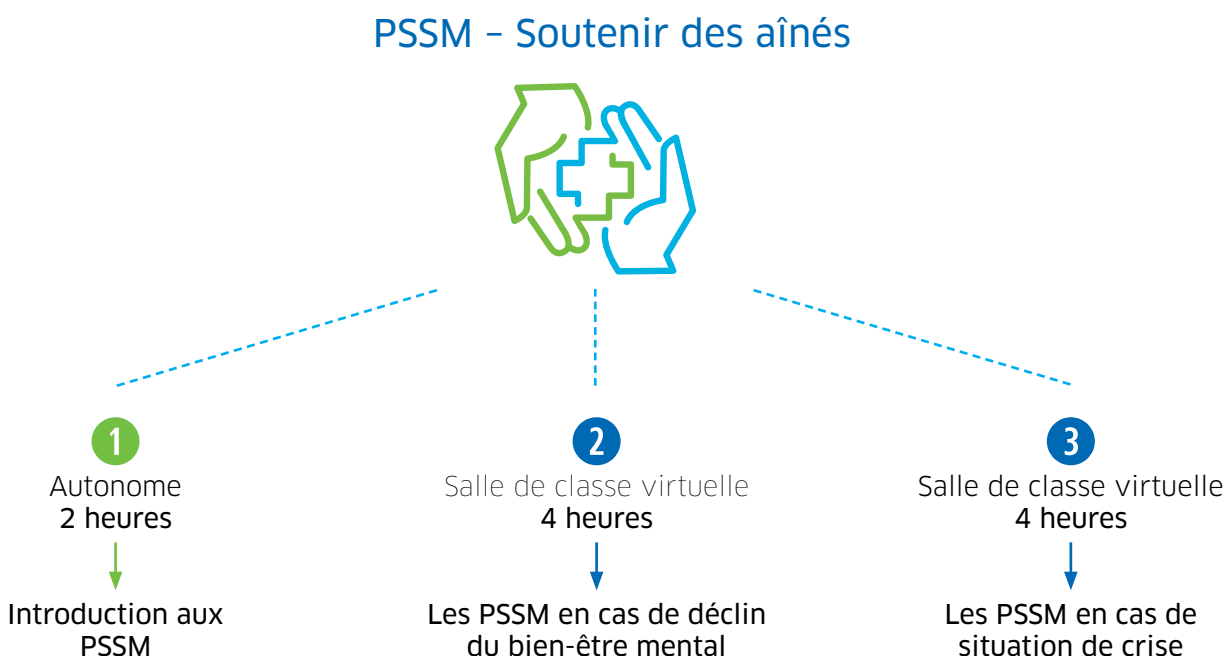
Les Premiers soins en santé mentale (PSSM) sont l'aide apportée à une personne qui pourrait connaître un déclin de son bien-être mental ou vivre une crise de santé mentale. Cette formation est conçue pour les personnes qui ont des contacts fréquents avec des adultes, par exemple, les membres de leur famille, leurs amis, les aidants publics et privés, les travailleurs de santé communautaire et les bénévoles.

Les participants à cette formation apprendront comment :

- reconnaître les signes qu'un aîné pourrait connaître un déclin de son bien-être mental ou vivre une crise de santé mentale
- avoir des conversations qui encouragent l'aîné à :
 - parler des déclins de son bien-être mental
 - discuter des soutiens professionnels et autres qui pourraient l'aider à se rétablir à un meilleur bien-être mental
 - avoir accès à ces soutiens
- aider pendant une crise de santé mentale ou liée à l'usage de substances avec des gestes utiles
- utiliser les gestes de PSSM pour maintenir leur propre bien-être mental.

Méthode d'enseignement

Cette formation de 10 heures s'ouvre sur un module autonome (le module 1) qui porte sur l'information et les stratégies dont les participants discuteront et qu'ils utiliseront pendant les modules en salle de classe virtuelle (modules 2 et 3). À leur inscription, les participants recevront un lien au « guide de référence du participant PSSM - Soutenir des aînés » qui décrit les gestes de PSSM pour aider des personnes qui pourraient être en train de développer des problèmes de santé mentale et liés à l'usage de substances ou connaître une crise de santé mentale.



Sujets

- Le plan d'action des premiers soins en santé mentale
- Ce qu'un secouriste doit savoir pour aider un aîné :
 - La relation entre les problèmes de santé mentale et le vieillissement
 - Les signes de déclin du bien-être mental et des situations de crise
 - Les ressources utiles pour les aînés qui vivent avec un problème de santé mentale et/ou lié à l'usage de substances et les personnes qui prennent soin de ces personnes
 - Comment communiquer efficacement avec les aînés, y compris ceux de populations marginalisées
 - Les rôles et responsabilités des personnes qui aident un aîné
- Pratique de l'application des gestes de PSSM à :
 - des troubles courants : anxiété, dépression et problèmes liés à l'usage de substances
 - des situations de crise : pensées et comportements suicidaires, déclenchement de la démence, réaction à un événement traumatisant ou effets aigus de l'usage de substances.