

# Normes de qualité

GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR LES PATIENTS

## La dépression clinique

Soins aux adultes et aux adolescents

*Améliorons notre système de santé*



**Ontario**

Qualité des services  
de santé Ontario

## Si vous ou une personne proche de vous, adulte ou adolescent, souffrez de dépression clinique...

Les patients, les familles et les professionnels de la santé ont collaboré à la rédaction du présent guide afin de définir ce en quoi des soins exemplaires devraient consister pour les personnes qui souffrent de dépression clinique. L'information dans le présent guide a été préparée pour aider les patients, les familles et le personnel soignant à savoir quelles questions poser lors de la réception du traitement. Le guide est basé sur les meilleures données de recherche disponibles et il est conçu pour favoriser la prestation des meilleurs soins possible.

**Vous pouvez utiliser cette liste de recommandations pour vous aider et aider vos professionnels en santé à préparer un plan de soins qui vous convient. Vous devriez utiliser ces renseignements pour savoir ce que sont des soins de haute qualité et poser des questions informées par rapport à vos soins. Les plans de soins peuvent différer grandement d'une personne à l'autre, donc il est important de collaborer étroitement avec vos professionnels en santé.**

**Voici quelques points à prendre en compte si vous ou une personne proche de vous suivez un traitement pour dépression clinique.**

### Comprendre et planifier vos soins

- Vous devriez faire l'objet d'une évaluation complète, ce qui signifie que votre équipe de soins cherchera à en savoir plus sur vous pour vous aider du mieux possible. On vous posera des questions sur votre santé physique, vos antécédents médicaux, les médicaments que vous prenez, et la façon dont vous passez votre temps et vous vous sentez.
- Vous devriez recevoir une aide immédiate si le fournisseur de soins ou vous pensez que vous pourriez vous faire du mal ou vous attaquer à quelqu'un d'autre. Cette consultation peut avoir lieu dans un cabinet médical ou aux urgences.
- On doit vous fournir les outils et l'information qui vous aideront à décider de votre traitement avec votre fournisseur de soins.
- En plus du traitement médicamenteux et de la psychothérapie, votre fournisseur de soins devrait vous offrir des renseignements sur les autres mesures que vous pouvez prendre pour améliorer votre dépression, comme la luminothérapie, le yoga et l'activité physique.
- Si votre dépression ne s'améliore pas à l'aide des antidépresseurs ou de la psychothérapie, on devrait vous proposer une thérapie par électrochocs.

- Vous devriez recevoir des soins si votre état s'aggrave après le traitement.
- Vous et vos proches et personnes soignantes devriez recevoir de l'information sur votre état et le soutien et les services d'urgence offerts en milieu communautaire.
- Si vous changez de fournisseur de soins, le fournisseur précédent devrait vous remettre à tous les deux une copie écrite de votre plan de soins et votre premier rendez-vous devrait être pris dans un délai précis. Par exemple, si vous souffrez de dépression clinique, vous devriez consulter le nouveau fournisseur de soins dans les 7 jours qui suivent votre sortie de l'hôpital.

## Traitement médicamenteux

- Vous devriez avoir l'option de choisir entre une psychothérapie ou des antidépresseurs. Si votre dépression ne s'améliore pas, on devrait vous proposer les deux traitements en association.
- Votre fournisseur de soins devrait vous suivre de près.
- Si vous commencez à prendre un nouvel antidépresseur, votre fournisseur de soins devrait en observer attentivement les effets thérapeutiques et les incidences défavorables. Si après modification de la posologie ou du médicament, votre état ne s'améliore toujours pas, une autre thérapie devrait être envisagée.
- Afin d'éviter une rechute éventuelle, lorsque vous vous sentez mieux, poursuivez le traitement aux antidépresseurs pendant quelques mois. Votre fournisseur de soins en déterminera la durée avec vous.

Chaque personne est différente et certaines recommandations peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Si vous avez des questions sur vos soins, il est important d'en **parler avec votre professionnel en santé**.

Une version plus détaillée de la présente norme de qualité est offerte pour les professionnels en santé afin qu'ils demeurent à l'affût des meilleures données probantes offertes. Cette version détaillée est également offerte au public et se trouve sur notre site Web.



## Vous désirez obtenir plus d'information?

Veillez consulter la norme de qualité complète au [www.hqontario.ca](http://www.hqontario.ca) et communiquer avec nous à l'adresse [qualitystandards@hqontario.ca](mailto:qualitystandards@hqontario.ca) si vous avez des questions ou des commentaires à propos du présent guide.

## À propos de Qualité des services de santé Ontario

Qualité des services de santé Ontario est le conseiller de la province en matière de qualité des soins de santé. Nous sommes motivés par un seul et unique objectif : **améliorer la santé de tous les Ontariens et Ontariennes.**

Nos normes de qualité sont des ensembles concis d'énoncés simples présentant les meilleurs soins possible pour les patients atteints de certaines affections, en fonction des meilleures données probantes disponibles. Elles sont mises au point en collaboration avec des experts cliniques de la province et des patients et le personnel soignant possédant de l'expérience pratique avec l'affection visée.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur Qualité des services de santé Ontario et nos normes de qualité, visitez : [www.hqontario.ca](http://www.hqontario.ca).