

DEPRESSIE BIJ OUDEREN

Inleiding

De informatie in deze folder is bestemd voor oudere patiënten met een depressie en hun naasten. In deze folder leest u wat een depressie is en waar de behandeling uit bestaat. Daarnaast vindt u in deze folder tips over het omgaan met een depressie.

Wat is een depressie?

Een depressie is een psychische ziekte; een emotionele toestand, die zich uit in somberheid, moedeloosheid, een lage zelfwaardering en soms een onvermogen om zichzelf te handhaven. Depressie bij ouderen komt veel voor. Hoe eerder de diagnose wordt gesteld, des te beter de depressie te behandelen is.

Een depressie kan vele oorzaken hebben, zoals:

- Erfelijke factoren
- Lichamelijke ziekte of invaliditeit. Vermoedelijk is dit één van de belangrijkste risicofactoren voor het ontstaan van een depressie op hogere leeftijd.
- Persoonlijkheidsfactoren en hoe iemand gedurende zijn leven met problemen is omgegaan.
- Het verlies van belangrijke personen, maar ook het verlies van werk en bezigheden.

Wat zijn de verschijnselen van een depressie?

- Aanhoudende somberheid
- Interesseverlies, lusteloosheid
- Slechte eetlust of juist meer eten dan gewoonlijk. Soms is er sprake van grote gewichtsveranderingen.
- Slapeloosheid of juist overmatig slapen en moeheid
- Gering gevoel van eigenwaarde en schuldgevoelens
- Het gevoel van binnen dood of leeg te zijn
- Concentratie- en geheugenproblemen
- Besluiteloosheid en piekeren
- Doodsverlangens
- Soms rusteloosheid, boosheid en snel geïrriteerd raken
- Soms wanen en psychotische verschijnselen

Bij ouderen staat vermoeidheid vaak voorop. De problemen met denken en zich concentreren hebben vaak vergeetachtigheid tot gevolg. Hierdoor wordt soms eerder aan dementie dan aan een depressie gedacht. Bij een beginnende dementie kan ook een depressie voorkomen. Depressiviteit bij ouderen kan zich ook uiten in vooral lichamelijke klachten, zoals buikklachten of vage pijnklachten.

Behandeling

De diagnose depressie wordt vooral gesteld op basis van het verhaal van de patiënt en zijn omgeving. Daarnaast zijn lichamelijk onderzoek en observaties (door de verpleging) belangrijk. Eventueel kan een psychologisch onderzoek helpen bij het stellen van de diagnose. Een gecombineerde behandeling, bestaande uit medicijnen (antidepressiva) en gesprekken, geven het beste resultaat. Vaak duurt het wel vier tot zes weken tot er echt effect van de behandeling zichtbaar wordt. De medicijnen moeten langdurig worden gebruikt (minimaal een jaar).

Wat kunt u zelf doen?

- Streef naar een vaste dagindeling met vaste etenstijden.
- Probeer op tijd naar bed te gaan en op een normale tijd op te staan.
- Blijf uzelf goed verzorgen, ook al kost dit moeite.
- Blijf in beweging; maak bijvoorbeeld een wandelingetje in de buitenlucht.
- Isoleer u niet van anderen en praat over uw gevoelens.
- Veroordeel uw gevoelens niet. Het zijn geen kenmerken van uzelf, maar van de depressie waar u aan lijdt.
- Bedenk dat een depressie een behandelbare ziekte is. De herstelperiode kost tijd en gaat met pieken en dalen.
- Neem geen grote beslissingen tijdens deze periode.

Wat kunnen familieleden doen?

- Een luisterend oor bieden, begrip tonen en aandacht geven zonder te willen
- opbeuren.
- Gezelschap, afleiding en stimulans bieden.

- Laten ondernemen van eenvoudige bezigheden met als doel het herkrijgen van het
- zelfrespect.
- Complimenteren met verrichtingen.
- Structuur aanbrenge in de dag en samen activiteiten ondernemen.
- Aandacht voor en stimuleren van eten en drinken.

Omgaan met een depressief persoon is niet gemakkelijk. Ouderen die de gehele dag somber zijn, nergens toe komen en nauwelijks geïnteresseerd zijn in de omgeving, kunnen gevoelens van overbelasting bij u veroorzaken. Zoek dus ook steun voor uzelf bij iemand in uw omgeving.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kunt u deze bespreken met de behandelend arts of verpleegkundige.