

Bij u of uw familielid is een depressie vastgesteld. In deze folder leest u wat een depressie is en waar de behandeling uit bestaat. Daarnaast vindt u tips over het omgaan met een depressie.

## **Wat is een depressie?**

Veel ouderen hebben last van somberheid, lusteloosheid en eenzaamheid. Vaak worden deze gevoelens als logisch gezien omdat ouderen al veel meegemaakt hebben in hun leven en veel hebben moeten inleveren. Dierbaren zijn gestorven en sociale contacten nemen af. Dat brengt verdriet en rouw met zich mee. Maar hoe begrijpelijk deze gevoelens ook lijken te zijn, ze kunnen ook ongezonde vormen gaan aannemen. Als de somberheid het dagelijks leven beïnvloedt en enkele weken duurt kan er sprake zijn van een depressie.

Een depressie bij ouderen wordt vaak niet herkend omdat de depressie andere verschijnselen heeft dan bij jongere patiënten. Ouderen uiten vaak lichamelijke klachten, zoals vermoeidheid, gewichtsverlies, buikpijn, hoofdpijn of onverklaarbare pijn. Ook praten ouderen niet zo snel over hun gevoelens. Problemen met denken en zich concentreren hebben vaak vergeetachtigheid tot gevolg. Hierdoor wordt soms eerder aan dementie dan aan een depressie gedacht.

Een depressie bij ouderen komt veel voor. 15 tot 20% van de ouderen heeft een lichte vorm van depressie. Een ernstige depressie komt voor bij 2 tot 3% van de ouderen.

## **Verschijnselen die bij een depressie kunnen passen**

- Concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid.
- Moeite met inslapen of doorslapen (of moeilijk uit bed kunnen komen).
- Aanhoudende somberheid, lusteloosheid en prikkelbaarheid.
- Regelmatig denken aan de dood en/of zelfdoding.
- Lichamelijke klachten zoals obstipatie, een droge mond, trillen, hoofdpijn, hartkloppingen of duizeligheid.
- Onverklaarbare afname van gewicht of juist gewichtstoename.
- Slapeloosheid of juist overmatig slapen en moeheid.
- Schuldgevoelens, lage eigenwaarde, gevoelens van angst en wanhoop.
- Een leeg gevoel van binnen.

## **Wat is de oorzaak?**

Een depressie ontstaat vaak door een combinatie van factoren, zoals:

- Erfelijke aanleg. In sommige families komen depressies vaker voor dan in andere families.
- Invaliditeit of lichamelijke ziekte (bijvoorbeeld bij een hersenbloeding, kanker, de ziekte van Parkinson, dementie en pijn).
- Het verlies van een belangrijk persoon of een schokkende gebeurtenis. Ook ingrijpende gebeurtenissen zoals een verhuizing, pensionering of financiële problemen.

- De manier waarop iemand in het leven omgaat met tegenslagen. Daarnaast het vermogen om problemen op te lossen, hulp te durven vragen en verdriet te verwerken.

## Behandeling

Een depressie is vaak goed te behandelen. Afhankelijk van de ernst van de klachten zal eerst geadviseerd worden te gaan bewegen en meer contacten aan te gaan. Ook kunnen er gesprekken met de praktijkondersteuner (uit de huisartsenpraktijk) of psycholoog geadviseerd worden.

Er zijn verschillende soorten medicijnen tegen een depressie. Vaak is het effect van de medicijnen pas merkbaar na 4 tot 6 weken. Een combinatie van bovenstaande behandelingen geeft vaak het beste resultaat bij ouderen.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

- isoleer u niet, maar probeer mensen op te zoeken, ook als u er eigenlijk geen zin in heeft. Bespreek uw depressie met anderen, zodat zij begrijpen wat er aan de hand is.
- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, eet drie keer per dag en ga op tijd slapen. Probeer goed voor uzelf te blijven zorgen.
- Ga elke dag een stuk wandelen of fietsen.
- Accepteer dat uw herstel tijd kost.
- Doe elke dag iets wat u leuk vindt of wat u vroeger leuk vond. Doe niet meer dan u aankunt.

## Wat kunt u als familielid doen?

- Een luisterend oor bieden. Laat merken dat u er bent en de depressieve persoon bij u terecht kan. Probeer iemand niet op te vrolijken, dat werkt vaak averechts.
- Bel de depressieve persoon regelmatig op of ga op bezoek, ook als de reactie weinig enthousiast is.
- Onderneem iets met de depressieve persoon, zoals wandelen, fietsen of winkelen. Stel het niet voor maar doe het gewoon.
- Structuur aanbrengen in de dag en aandacht voor eten, drinken en zelfzorg.

Omgaan met iemand met een depressie is niet gemakkelijk. Blijf goed voor uzelf zorgen en houd tijd vrij voor uw vrienden en hobby's. Zoek zo nodig steun voor uzelf.

## Contact

Heeft u nog vragen of wilt u graag nog wat specifiekere informatie, neemt u dan contact op met het Behandeladviescentrum Ouderengeneeskunde via 020-755 6236.