

Depressie bij ouderen

De informatie in deze folder is bestemd voor oudere patiënten met een depressie en hun familie/betrokkenen. In deze folder kunt u lezen wat een depressie is en waar de behandeling uit bestaat. Daarnaast staat beschreven wat u als familielid kunt doen voor iemand 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 is de depressie te behandelen.

Waarom ontstaat een depressie?

Een depressie kan vele oorzaken hebben:

- Erfelijke factoren kunnen een rol spelen.
- Lichamelijke ziekte of invaliditeit is één van de belangrijkste risicofactoren voor het ontstaan van een depressie op oudere leeftijd.
- Persoonlijkheidsfactoren en hoe iemand gedurende zijn leven met problemen is omgegaan kunnen invloed hebben op het ontstaan van een depressie.
- Het verlies van belangrijke personen maar ook verlies van werk en bezigheden kunnen leiden tot een depressieve stemming.

Wat zijn de verschijnselen van depressie?

- Aanhoudende somberheid.
- Concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid.
- Gestoorde slaap (moeite met inslapen of doorslapen).
- Lusteloosheid en prikkelbaarheid.
- Interesseverlies.

- Gebrek aan eetlust of juist meer eten dan gewoonlijk. Soms is er sprake van een grote gewichtsverandering.
- Weinig energie en moeheid.
- Gevoelens van waardeloosheid en schuldgevoelens.
- Traagheid of juist een aanhoudende lichamelijke onrust.
- Het gevoel van binnen dood of leeg te zijn.
- Terugkerende gedachten aan de dood of aan zelfdoding.

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 depressie gedacht. Bij een beginnende dementie kan ook een depressie voorkomen. Depressiviteit bij ouderen uit zich vooral in vooral lichamelijke klachten, zoals buikklachten of vage pijnklachten.

Waaruit bestaat de 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 praten, 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).

Bij verblijf op de verpleegafdeling Ouderengeneeskunde kan de patiënt worden begeleid en ondersteund door de verpleging, maatschappelijk werk en/of psychiater.

In de thuissituatie kan begeleiding plaatsvinden door de behandelend arts van de polikliniek Geriatrie of door instanties van GGZ Midden-Holland.

Wat kunt u zelf doen bij een depressie?

- Probeer op vaste tijden te eten.
- Streef naar een vaste dagindeling, dus ga op tijd naar bed en sta ook op een normale tijd op.
- Blijf uzelf goed verzorgen, ook al kost het moeite.
- Veroordeel uw gevoelens niet. Het zijn geen kenmerken van uzelf (bijvoorbeeld somberheid), maar van de depressie waaraan u lijdt.
- Blijf in beweging.
- Neem geen grote beslissingen gedurende deze periode.
- Bedenk dat een depressie een behandelbare ziekte is die tijd nodig heeft.
- Wees voorzichtig met alcoholgebruik.
- isoleer u niet van anderen.
- Neem eventuele medicijnen volgens voorschrift in.
- Herstelperiode gaat gepaard met pieken en dalen, laat u niet ontmoedigen als er een moeilijkere periode optreedt.
- Praat over uw gevoelens.

Wat kunt u als familielid doen?

- Een luisterend oor bieden.
- Begrip tonen en aandacht geven zonder te willen opbeuren.
- Gezelschap, afleiding en stimulans bieden.
- Zoveel mogelijk structuur aanbrengen, vaste dagindeling maken.
- Stimuleren bij activiteiten met als doel het herkrijgen van het zelfrespect.
- Complimenteren met verrichtingen.
- Samen activiteiten ondernemen.
- Aandacht voor normaal eet- en drinkpatroon.

Omgaan met depressieve ouderen is niet gemakkelijk. Ouderen die de gehele dag somber zijn, nergens toe komen en nauwelijks geïnteresseerd zijn in de omgeving, zijn meestal geen prettig gezelschap. Zoek dus zo nodig ook steun voor uzelf. Dit kan bij iemand in uw omgeving zijn. Uw huisarts of maatschappelijk werk kan u informeren over professionele hulp.

Heeft u nog vragen?

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website www.ghz.nl. Ook kunt u hiervoor bellen naar (0182) 505050.

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Neemt u dan gerust contact op met de verpleegkundig specialist Geriatrie en ouderenzorg: mw. R. Oudenaarden, telefoon (0182) 505029.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
februari 2019
04.22.022