HagaZiekenhuis

Depressie bij ouderen

Bij ouderen komen somberheid, lusteloosheid en eenzaamheid regelmatig voor. Er is vaak sprake van lichamelijke en geestelijke achteruitgang. Dan kunnen hobby's en andere activiteiten soms niet meer mogelijk zijn. Soms zijn dierbaren overleden of ziek. Er is een toenemend risico op verlies van zelfstandigheid. Dat brengt verdriet en rouw met zich mee. En omdat sociale contacten afnemen, neemt ook het alleen zijn toe.

Somberheid, gebrek aan energie en gevoel dat er geen perspectief meer is, kunnen passen bij de situatie. Maar zulke klachten kunnen ook wijzen op een depressie . Een depressie wordt bij ouderen vaak niet herkend. Dat komt omdat de klachten zo 'begrijpelijk' zijn of aan de leeftijd worden toegeschreven. Maar ook omdat de uitingen van een depressie verschillen bij jongeren en bij ouderen. Hierdoor krijgen depressieve ouderen vaak niet de juiste diagnose en behandeling.

Het hoort bij een depressie dat iemand zelf denkt dat onderzoek en behandeling geen zin meer hebben. Vaak is het nodig dat naasten dan aandringen op bezoek aan een arts. Bij een oudere met belangrijke klachten zoals somberheid of lusteloosheid is het van belang dat de huisarts onderzoekt of sprake is van een lichamelijke oorzaak of een depressie.

Verschijnselen van depressie

- somberheid, lusteloosheid en prikkelbaarheid
- concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid
- moeite met inslapen of doorslapen of moeilijk uit bed kunnen komen.
- lichamelijke klachten zoals verstopping, een droge mond, onverklaarbare pijn, duizeligheid, hartkloppingen, trillende handen, druk op de borst, hoofdpijn en rugpijn
- denken aan zelfdoding
- gebrek aan interesse en plezier, nergens van genieten
- sterke neiging tot piekeren
- grote vermoeidheid
- gebrek aan eetlust en gewichtsverlies, of juist overdreven eetlust en gewichtstoename
- traagheid in praten, denken en bewegen (of juist lichamelijke onrust)
- het gevoel van binnen dood of leeg te zijn
- gevoelens van machteloosheid, wanhoop en angst
- huilen zonder dat dit oplucht of graag willen huilen maar dit niet kunnen
- schuldgevoelens en het gevoel niets waard te zijn
- nauwelijks of geen zin in seksueel contact.

De eerste vijf verschijnselen komen veel voor bij ouderen met een depressie.

Verschillen in depressies

Depressies variëren van licht tot zwaar. Ook de duur wisselt: soms houdt een depressie een paar weken aan, andere keren maanden of zelfs jaren. Bij sommige mensen is een depressie seizoensgebonden en speelt deze vooral op tijdens de herfst- en wintermaanden. Bij ouderen ontstaat een depressie vaak heel geleidelijk.

Moeilijk te herkennen

Een oudere heeft niet zozeer last van extreme somberheid en het gevoel van binnen leeg of dood te zijn. De stemming is eerder mat en gelaten en lusteloos.

In gezelschap voelen ze zich vaak beter, waardoor ten onrechte wordt gedacht dat geen sprake is van depressie. Depressieve ouderen hebben vaker last van de beschreven lichamelijke klachten , zoals benauwdheid of hoofdpijn en vergeetachtigheid . De depressie kan ook blijken uit kleine gedragsveranderingen, zoals afnemende zorg voor het uiterlijk en weinig belangstelling voor de dagelijkse bezigheden en hobby's. Veel ouderen vinden het logisch dat ze somber of verdrietig zijn. Ze hebben immers zoveel moeten inleveren. Ze benoemen hun somberheid als eenzaamheid en besteden er verder geen aandacht aan. Ouderen praten ook niet zo snel over hun gevoelens .

Oorzaken van depressie

Een depressie heeft niet één duidelijke oorzaak, maar ontstaat vaak door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren.

Een belangrijke biologische factor is erfelijkheid: in sommige families komt depressie vaker voor dan in andere. Ook het gebruik van bepaalde stoffen, zoals hormonen, medicijnen en alcohol, kan het ontstaan van een depressie uitlokken. Een biologische factor die bij ouderen vaak een rol speelt, is invaliditeit of ziekte. Mensen die een beroerte hebben gehad en mensen met hart- en vaatziekten, de ziekte van Parkinson, diabetes of schildklier- en bijnierschorsafwijkingen, lopen een grotere kans een depressie te krijgen. De depressie is dan deels het gevolg van

de ziekte. Maar ook het verlies van mogelijkheden en verandering van levensperspectief spelen mee.

Sociale factoren , met name verdrietige of schokkende gebeurtenissen, kunnen een depressie oproepen. Een voorbeeld is het overlijden van een partner, familielid of vriend(in). Wanneer het verdriet hierover na verloop van tijd niet minder wordt, kan de rouw stilletjes zijn overgegaan in een depressie.

Ook ingrijpende veranderingen zoals pensionering of een verhuizing, bijvoorbeeld naar een verzorgingshuis, kunnen ouderen kwetsbaarder maken voor een depressie. Dat geldt nog meer als ze hun oude sociale contacten moeten missen of niet kunnen wennen aan hun nieuwe omgeving. Bij allochtone ouderen speelt heimwee naar hun land van herkomst vaak een rol.

Tenslotte zijn psychische factoren , iemands persoonlijke eigenschappen, van invloed op het wel of niet krijgen van een depressie. Bijvoorbeeld het vermogen om problemen op te lossen, verdriet te verwerken en steun te vragen.

Hoe vaak komt een depressie voor?

Twee tot drie procent van de ouderen heeft een ernstige depressie. Een veel groter aantal, vijftien tot twintig procent, heeft een lichte vorm. Van de 1200 mensen die jaarlijks als gevolg van een depressie hun leven beëindigen, is eenderde ouder dan zestig jaar. Depressie komt bij twee keer zoveel vrouwen voor als bij mannen.

Therapie helpt!

Een depressie is vaak goed te behandelen. Ook bij ouderen. Afhankelijk van de ernst van de klachten zal een arts adviseren te gaan bewegen of een cursus te volgen, bijvoorbeeld ‘omgaan met een depressie’. Maar er zijn ook medicijnen en/ of gesprekstherapie mogelijk. Zo nodig kunt u worden verwezen naar een psycholoog of psychiater voor andere behandelingen. Een geriater kan behalve naar de depressie zelf, ook kijken naar de bijkomende lichamelijke en functionele problemen. Een goede behandeling kan de kans op terugkeer van een depressie verkleinen.

Tips wanneer u somber bent

- Misschien kunt u oorzaken vinden voor uw matte of sombere gevoel. Heeft u pas een ingrijpende verandering of groot verlies meegemaakt, dan is het logisch dat u daarover rouwt. Stop die gevoelens niet weg, maar accepteer ze.
- Praat met uw omgeving over uw gevoelens.
- Isoleer u niet, maar probeer mensen op te zoeken, ook als u er eigenlijk geen zin in heeft.
- Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, eet drie keer per dag en ga op tijd slapen.
- Elke dag een stuk wandelen of fietsen kan uw stemming verbeteren en u gezond moe maken.
- Doe elke dag iets wat u leuk vindt.
- Leg uzelf elke dag een paar taken op maar doe niet meer dan u aankunt.
- Probeer goed voor uzelf te blijven zorgen, kleedt u bijvoorbeeld met zorg.

Tips voor naasten van iemand met somberheid

- Denk niet te snel dat de lichamelijke klachten of de eenzaamheid horen bij het ouder worden.
- Probeer gevoelens van eenzaamheid of somberheid niet ‘weg te praten’. Geef geen adviezen en tips, maar reageer met begrip, sympathie en geduld. Begrip tonen is overigens iets anders dan meegaan in de depressie. Probeer warmte, vertrouwen en optimisme uit te stralen.
- Zorg voor regelmaat. Een vast dagritme is belangrijk om te herstellen. Moedig iemand aan zich aan te kleden, 3x/dag te eten en op vaste tijden op te staan en naar bed te gaan.
- Bel de depressieve persoon regelmatig op of ga op bezoek, ook als de reactie afwerend of weinig enthousiast is.
- Onderneem iets met de depressieve persoon, zoals wandelen, fietsen of winkelen. Stel het niet voor, maar doe het gewoon.
- Bewegen kan helpen een depressie stemming te verbeteren.
- Moedig de persoon in kwestie aan hulp te zoeken. Vaak komen ouderen met depressieve klachten daar zelf niet toe. Dan is het belangrijk dat de omgeving die stap zet.
- Laat blijken dat u wellicht niet altijd weet wat u moet zeggen of doen, maar dat de depressieve persoon op u kan rekenen. Maak zoveel mogelijk beslissingen samen.

- Zoek meer informatie over depressie, in de bibliotheek, de boekhandel of op internet. Bijvoorbeeld op de website van Fonds Psychische Gezondheid.
- Woont u samen met iemand die een depressie heeft, blijf dan goed voor uzelf zorgen en houd tijd vrij voor uw vrienden en hobby's.

Doe alles in overleg en respecteer iemands wensen. Daar is één uitzondering op: als iemand aangeeft dat hij overweegt zich van het leven te beroven. In die situatie bent u genoodzaakt professionele hulp te zoeken, ook als iemand dat zelf niet wil.

Informatie en hulp

Wanneer u bij uzelf of uw naaste verschijnselen van depressie herkent, kunt u de het beste contact opnemen met uw huisarts.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

240417012023