

PATIËNTEN
INFORMATIE

Depressieve klachten bij ouderen

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Uw arts heeft met u en uw naasten besproken dat u (waarschijnlijk) last heeft van een depressie. Misschien bent u hiervan geschrokken. Het kan ook zijn dat u of uw omgeving hier al op voorbereid was.

Met deze folder willen we u en uw naasten meer uitleg geven over wat een depressie en depressieve klachten zijn en u een aantal tips geven die u misschien zelf al kan toepassen om de klachten te verminderen.

Wat is een depressie?

Een depressie is meer dan even verdrietig zijn. U voelt zich een langere tijd somber, leeg en u heeft weinig energie. U kunt moeilijker van dingen genieten, ziet op tegen plezierige activiteiten, of merkt dat u zich niet meer verheugt op dingen.

Oorzaken van depressie

Er is niet 1 speciale oorzaak voor het ontstaan van een depressie. Het komt bijna altijd door een combinatie van biologische, sociale en psychische factoren. Erfelijkheid kan een oorzaak zijn, in sommige families komt een depressie vaker voor. Omdat er niet altijd een duidelijke reden of oorzaak is, kan het extra frustrerend zijn als je in een depressie zit.

Wat zijn de klachten bij een depressie?

- Somber, een gevoel van leegte.
- Minder interesse in mensen en activiteiten, nergens plezier in hebben.
- Negatieve gevoelens en gedachten, schuldgevoelens.
- Weinig zelfvertrouwen, faalangst.
- Angst, wanhoop.
- Machteloosheid.
- Huilbuien of de behoefte te huilen, zonder dat dit lukt.

- Snel boos of geïrriteerd.
- Besluiteloosheid, weinig vermogen om problemen op te lossen.
- Veel piekeren.
- Vaak met de dood bezig.
- Concentratieproblemen.
- Vergeetachtigheid.
- Traagheid, moeite met nadenken.
- Rusteloosheid.

Als ouderen ziek zijn, dan is het moeilijker om terug te vallen op wat vroeger altijd goed hielp, denk hierbij aan sporten of bewegen, of bijvoorbeeld bij het wegvallen van een partner.

Depressiviteit bij ouderen kan ook lichamelijke klachten veroorzaken zoals:

- Vermoeidheid, geen energie.
- Veel meer of minder slapen.
- Veel meer of minder eetlust.
- Minder of geen zin hebben in intimiteit (lichamelijk contact/knuffel).
- Een droge mond.
- Hoofdpijn, druk op de borst (benauwdheid), pijn in de rug, gewrichten of spieren.
- Hartkloppingen.
- Duizeligheid.

Behandeling

Tips tijdens een depressie

1. Eet en drink op vaste tijden Een lagere lichamelijke weerstand kan ervoor zorgen dat u gevoeliger bent voor een depressie of depressieve klachten.

2. Probeer structuur te geven aan uw dag. Dit geeft houvast.
Voorbeeld:
 - Elke dag eten rond dezelfde tijd, minimaal 3 momenten (ontbijt, lunch, diner);
 - Sta iedere dag op rond dezelfde tijd en ga naar bed op een vast tijdstip;
 - Zorg voor voldoende slaap: bijvoorbeeld opstaan tussen 07.00 en 09.00 uur en naar bed tussen 22.00 en 00.00 uur.
3. Blijf bewegen, bouw het bewegen geleidelijk op. Als u niet gewend bent aan actief bewegen, begin dan rustig. Denk aan iedere dag een stukje wandelen of fietsen op een hometrainer.
Zodra u stopt met bewegen, moet u weer normaal kunnen praten zonder buiten adem te raken. Lukt dit niet, dan weet u dat u te ver bent gegaan. Gaat het zonder problemen, dan zou u de volgende dag iets langer kunnen bewegen.
4. Gebruik weinig tot geen alcohol of drugs.
5. Onderneem sociale activiteiten, ook als u er flink tegen opziet of er de eerste keren geen plezier aan beleeft. Probeer door te zetten. Bijvoorbeeld: drink een kopje thee of koffie met een buurvrouw. Ga iets doen waar u blij van werd/wordt: bijvoorbeeld een hobby. Probeer uzelf niet af te sluiten voor anderen en zoek afleiding.
6. Bedenk dat een depressie een behandelbare ziekte is. De herstelperiode kost tijd en kan met pieken en dalen gaan.
7. Praat erover. Veroordeel uw gevoelens niet. Het zijn geen kenmerken van uzelf, maar van de depressie waar u aan lijdt.

Wat kan uw partner, familielid of vriend doen

Een partner, familielid of vriend kan heel belangrijk zijn voor iemand met depressieve klachten. Zij kunnen u op verschillende manieren steunen.

Hieronder een aantal tips voor uw partner, familielid of vriend:

- Geef aan dat u er bent als het nodig is. Doe dit door te luisteren en aandacht te geven.

- Probeer uw naaste toch even mee te nemen naar buiten, ook al wil hij/zij dit niet. Pas wel op dat u het niet te vaak vraagt.
- Vraag of uw naaste wil praten of liever iets anders wil doen. Bijvoorbeeld samen een wandeling maken, muziek luisteren of juist stil zijn en niets hoeven.
- Probeer er over te praten. Durf vragen te stellen: Hoe voel je je? Waar denk je aan?
- Probeer de ander niet op te vrolijken. Uw naaste voelt zich dan niet begrepen en kan zich daardoor juist nog vervelender gaan voelen.
- Doe niet alsof de somberheid niet ernstig is. Zeg niet 'maak je niet zo'n zorgen.'
- Kom niet meteen met oplossingen of tips. Dat kan als vervelend worden ervaren, probeer begrip te tonen.
- Als u niet weet wat u moet zeggen of doen, mag u dat best zeggen. Laat daarbij wel duidelijk weten dat de ander altijd op u kan rekenen.

Omgaan met iemand met depressieve klachten is niet gemakkelijk. Ouderen die de gehele dag somber zijn, nergens zin in hebben en bijna geen interesse in de omgeving hebben, kunnen gevoelens van overbelasting bij u veroorzaken. Zoek dus ook steun voor uzelf bij iemand in uw omgeving of bij uw huisarts.

Behandeling depressie met medicatie

In sommige gevallen is het verstandig om met een praktijkondersteuner GGZ of psycholoog in gesprek te gaan. Er zijn verschillende therapievormen die goed werken bij een depressie. De opties worden met u besproken..

Als er gestart wordt met medicatie zoals antidepressiva duurt het vaak 4 – 6 weken voor u kan merken dat de behandeling aanslaat. In het begin merkt u dus nog weinig verschil, maar probeer de medicatie een kans te geven. Ook bij eventuele bijwerkingen vol te houden tot de 6 weken voorbij zijn. Uw lichaam moet misschien even wennen.

Ook kan het zijn dat we u doorsturen naar een psychiater voor ouderen als we denken dat dit in uw situatie het verstandigst is. Als u vragen heeft, stel deze gerust aan uw behandeld arts.

Meer informatie

Er is veel (praktische) informatie te vinden over depressie op onderstaande de website van de Hersenstichting. Ook kunt u hier folders aanvragen over specifieke onderwerpen.

[Wat is een depressie? - Hersenstichting](#)

Contactgegevens

De afdelingen Geriatrie en Medisch psychologie zitten op 3 locaties. Hieronder vindt u de contactgegevens van deze locaties:

Geriatric

Locatie Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 37 Rotterdam

Eigen ingang op de Zorgboulevard

- Polikliniek Geriatrie (010) 291 22 55
- Verpleegafdeling Geriatrie (010) 291 13 78

Locatie Noordeinde

Noordeinde 99, Rotterdam

T (010) 291 22 56

Hier kunt u alleen terecht voor poliklinische afspraken.

Medische Psychologie

Locatie Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 37 Rotterdam

T (010) 291 17 51

U bezoekt de psycholoog op de polikliniek van de afdeling waar u onder behandeling bent.

Notities



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.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

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

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.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
l: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)
l: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

