

# Stemmingsstoornissen

## Inhoud

- Wat is een depressie?
- Depressie of normaal?
- Wat is ernstig?
- Vormen van een depressie
- Man/vrouw verschillen
- Ontstaan/voorkomen
- Risico's
- Problemen bij de herkenning van een depressie
- Hulp inschakelen
- Tips voor het omgaan met een depressie
- Bronnen

### **Wat is een depressie?**

Somberheid bij ouderen komt veel voor. Een ernstig sombere stemming kan duiden op een depressie. Depressie is een ziekte en geen gebrek aan wilskracht of pit. Bij ouderen komt vooral een lichte depressie vaak voor. Eén van de oorzaken van een depressie bij ouderen kan het gebruik van bepaalde medicatie zijn.

Een depressie wordt bij ouderen vaak niet herkend. Dit komt omdat de klachten aan de leeftijd worden toegeschreven. Bovendien zijn ouderen niet gewend over psychische problemen te praten. Hierdoor krijgen ouderen niet altijd de juiste hulp.

Het Nederlands Kenniscentrum Ouderenpsychiatrie (NKOP) streeft ernaar de hulp voor depressieve ouderen te verbeteren.

### **Depressie of normaal?**

Een sombere stemming is iets waar veel ouderen last van hebben. Ze hebben te maken met het verlies van dierbaren. Bovendien nemen over het algemeen de sociale contacten af. Ook is er vaak sprake van toename van lichamelijke ziekten en gebreken. Dit kan rouw en verdriet met zich meebrengen. Dit hoeft echter geen depressie te zijn.

### **Wat is ernstig?**

Meestal dient een depressie zich niet direct in een zware vorm aan. Het kan beginnen met lichte somberheid of verdriet (bijvoorbeeld tijdens een rouwperiode). Als deze klachten langer aanhouden en erger worden, kan het zijn dat iemand een lichte depressie heeft. Deze depressie kan onbehandeld overgaan in een zware depressie. De duur van een depressie kan verschillen. Het kan na een paar weken over zijn, maar het kan ook jaren duren. Bij sommige mensen gaat de depressie niet meer over.

Bij ouderen ontstaat een depressie vaak geleidelijk. Lichte depressies komen regelmatig voor (ongeveer tussen de 15-20% van de ouderen heeft hier last van). Zware depressies daarentegen komen niet vaak voor (tussen de 2-3%).

### **Vormen van een depressie**

Er zijn diverse vormen van depressie. Hieronder worden de soorten die bij ouderen voorkomen, beschreven.

#### ➤ *Seizoensgebonden depressie*

Dit komt bij ouderen geregeld voor. In de winter zijn zij zeer somber. In het voorjaar verandert de stemming weer en komt de vrolijkheid terug.

➤ *Dysthymie*

Een dysthymie is een lichtere vorm van een depressie die lang aanhoudt. Iemand die lijdt aan deze vorm van depressie, is gedurende een lange periode omhuld door een grijs-gauwe mist. Als de sombere stemming minimaal twee jaar aanhoudt en men voldoet aan minstens twee van de volgende kenmerken, dan kan de diagnose dysthymie gesteld worden:

- Sombere, depressieve stemming
- Gevoelens van waardeloosheid
- Gestoorde slaap
- Verminderde of grotere eetlust
- Weinig energie en moeheid
- Concentratieproblemen of besluiteloosheid
- Gevoel van hopeloosheid

Omdat een dysthymie vaak zolang aanhoudt, wordt er wel gesproken van een chronische depressie. Er zijn echter wel grote verschillen tussen een dysthymie en een depressieve stoornis ("depressie"): bij depressie moet er sprake zijn van het voorkomen van meerdere symptomen en de duur van de symptomen is verschillend (depressie duurt korter dan dysthymie). Bovendien is iemand die dysthymie heeft, over het algemeen minder somber dan iemand met een depressie.

➤ *Een depressieve stoornis*

Deze stoornis wordt aangeduid met depressie. Dit is wat mensen meestal onder een depressie verstaan.

Als mensen zich minstens twee weken achter elkaar somber voelen en last hebben van meerdere van onderstaande verschijnselen, kan er sprake zijn van een depressie:

- Concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid.
- Gestoorde slaap (moeite met inslapen of doorslapen).
- Lusteloosheid en prikkelbaarheid.
- Gebrek aan eetlust of juist meer eten dan gewoonlijk.
- 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.

Depressieve ouderen hebben met name last van de vier eerstgenoemde verschijnselen.

➤ *Manische depressie*

Bij deze vorm worden periodes van somberheid afgewisseld met periodes van overdreven opgewektheid en prikkelbaarheid.

➤ *Psychotische depressie*

De depressie is soms zo ernstig, dat naast een diep depressieve stemming ook zogenoemde psychotische verschijnselen aanwezig zijn. Dat zijn verschijnselen die aangeven dat de betrokkene het contact met de realiteit verloren heeft. Een patiënt kan bijvoorbeeld dingen zien en horen die anderen niet waarnemen.

### **Man/vrouw verschillen**

Vrouwen hebben over het algemeen een hogere kans op een depressie dan mannen. Dit geldt voor

alle leeftijdsgroepen. Een oorzaken hiervoor is dat vrouwen ouder worden dan mannen (dus het aandeel van vrouwen in de bevolking neemt toe met de leeftijd). Vrouwen lopen hierdoor een groter risico hun partner te verliezen. Zij moeten zich dan ook vaker aanpassen aan de veranderingen die dit met zich meebrengt. De ernst van de depressie verschilt niet tussen mannen en vrouwen.

### **Ontstaan/voorkomen**

Een depressie kan spontaan optreden of ontstaan als gevolg van een lichamelijke, sociale of psychische factor. Ook een combinatie van deze factoren is mogelijk. Lichamelijke ziekte en depressie zijn bij personen van alle leeftijden nauw met elkaar verbonden. Hier worden de factoren besproken.

#### *Lichamelijke factoren*

De relatie tussen lichamelijke factoren en het ontstaan van een depressie is vooral bij ouderen van belang, aangezien de kans op het krijgen van een ernstige ziekte stijgt naarmate men ouder wordt. Bijna alle ziekten kunnen een depressie uitlokken. Het blijkt dat ouderen het vooral moeilijk hebben als ze getroffen worden door ernstige beperking van mobiliteit, verlies aan zintuiglijke vermogens, ernstige vermoeidheid, pijn enzovoort.

Enkele ziekten die een groot risico op depressie met zich meebrengen zijn schildklierafwijkingen, niertransplantatie, dubbelzijdige verlamming, gevorderd stadium van kanker, lage rugpijnen en een hartinfarct. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat virusinfecties en verstoringen van de hormoonhuishouding de kans op het ontwikkelen van een depressie vergroten. Daarnaast is gebleken dat het (langdurig) gebruik van (of het plotseling stoppen met) enkele medicijnen een depressie kunnen uitlokken.

#### *Sociale factoren*

Sociale factoren die kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van een depressie komen regelmatig voor op latere leeftijd. Depressieve patiënten blijken in de periode voorafgaand aan hun depressie vaker een ingrijpende gebeurtenis te hebben meegemaakt dan personen die geen depressie hebben. Enkele voorbeelden van sociale factoren die van invloed kunnen zijn op de ontwikkeling van een depressie, zijn ernstige ziekte of het overlijden van de partner, weinig sociale contacten (eenzaamheid) en een (gedwongen) verhuizing. Vaak leidt het verlies van het één tot verlies van het andere. Het verlies van de partner kan bijvoorbeeld leiden tot verlies aan uitstapjes en minder contacten met vrienden.

Depressies kunnen ook ontstaan als gevolg van "niet-gebeurtenissen", dat wil zeggen verwachtingen die niet uitkomen of wensen die niet worden vervuld (bijvoorbeeld als de wens op het krijgen van kleinkinderen niet wordt vervuld). Tot slot is er ook een verband tussen leefomstandigheden en een depressie. Een voorbeeld hiervan is geldgebrek.

#### *Psychische factoren*

Tot slot kunnen psychische factoren van invloed zijn op de ontwikkeling van een depressie. Men moet hierbij denken aan de manier waarop men omgaat met tegenslagen. Psychische factoren hebben te maken met persoonlijke eigenschappen.

### **Risico's**

Het hebben van een depressie brengt enkele risico's met zich mee. De ernst van de depressie is hier van belang. Bij een ernstige depressie is het gewone dagelijkse en sociale functioneren verstoord. Het huishouden wordt verwaarloosd en de sociale contacten nemen af. Een ander risico is het suïciderisico. Dit houdt in dat mensen met een ernstige depressie het vaak niet meer zien zitten en er soms aan denken een einde te maken aan hun leven.

## **Problemen bij de herkenning van een depressie**

Bij ouderen is het herkennen van een depressie soms lastig. Dat hangt vooral samen met de volgende oorzaken:

- Ouderen hebben soms andere symptomen dan jongeren.
- De depressie valt niet op doordat er soms sprake is van geheugenproblemen of van een dementie. Zowel bij een depressie als bij een dementie kan er sprake zijn van geheugenklachten.
- Verschijnselen van de depressie worden gezien als behorende bij een normaal rouwproces.
- Verslaving wordt herkend, maar de onderliggende depressie wordt gemist.
- Depressie wordt gezien als een angstprobleem.
- Depressie wordt geduid als eenzaamheid.
- Verschijnselen van een depressie worden geduid als normale verouderingsprocessen.

Daarnaast praten ouderen minder gemakkelijk over psychische klachten.

## **Hulp inschakelen**

Wanneer er sprake is van een lichte depressie hoeft men niet altijd intensief behandeld te worden door middel van gesprekken en medicatie. Het spreekt voor zich dat mensen met een ernstige depressie niet geholpen zijn met enkel het opvolgen van de tips. Bij deze mensen is vaak gespecialiseerde hulp nodig.

Een depressie is over het algemeen goed te behandelen. Zo'n 80% van de ouderen reageert gunstig op een behandeling via medicijnen. Bij een ernstige (en chronische) depressie is praten met een hulpverlener belangrijk. Vaak werkt de combinatie van praten en medicatie goed, ook om eventuele terugval na het stoppen met medicijnen tegen te gaan.

## **Tips voor het omgaan met 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.

## **Bronnen**

- Depressie bij ouderen - als grijstinten de oude dag beheersen. Psychowijzer.
- Handboek ouderenpsychiatrie. T.J. Heeren, M.G. Kat en M. L. Stek (2001).
- Psychologische hulpverlening aan ouderen. H. Buijssen (2001).
- Dr. Anouk Spitsbaard