



SAR artikels in Info-Bierbeek december 2008

Ouderen en depressie (1)

Er zijn heel wat redenen waarom een grotere belangstelling voor depressie bij ouderen nodig is. De groep van 60-plussers stijgt sterk en ook de 80-plussers nemen een steeds belangrijkere plaats in onze maatschappij in.

Nog te veel mensen geloven dat ouderen altijd wel wat neerslachtig zijn en ze schenken er dus weinig aandacht aan. De kans dat een dokter geconsulteerd wordt, is dan ook zeer klein. Het is vaak ook zo dat er op oudere leeftijd wel meer kwaaltjes of ziektes de kop opsteken waarvan de symptomen heel duidelijk zijn en waaraan dus eerst verholpen wordt. Een depressie herkennen is trouwens zeer moeilijk.

Wat is depressie?

Depressie is een toestand waarin de persoon in kwestie langere tijd droevig is, geen plezier meer vindt in de dagelijkse activiteiten en deze dan ook weglaat, een zeer pessimistische kijk op het leven heeft. Slaapstoornissen, een onverklaarbare vermoeidheid en zelfmoordideeën zijn veel voorkomende symptomen bij een depressie.

De oorzaken voor een depressie kunnen zeer uiteenlopend zijn en zelfs erfelijkheid kan aan de basis ervan liggen. De symptomen zijn niettegenstaande bij iedere zieke zeer vergelijkbaar.

Hoe herkennen?

De langdurige, soms blijvende verandering in het levenspatroon van de betrokkene is vaak een ernstige aanwijzing voor een depressie: een optimist die pessimistisch wordt, een actieveling die passief wordt, een opgewekt iemand die neerslachtig wordt.

De belangrijkste kenmerken van depressie in een notendop zijn:

- aanhoudende droefheid en/of angst,
- geen zin meer in de dagelijkse dingen,
- soms schuldgevoelens en een gevoel van nutteloosheid,
- prikkelbaarheid,
- pessimisme,
- slaapstoornissen,...

Men mag natuurlijk niet in een ander uiterste vervallen en denken dat iemand die één of meerdere van deze kenmerken vertoont, wel depressief zal zijn. Wel moet men zeker alert zijn en bij twijfel een dokter raadplegen.



Oorzaken van depressie

Zoals hierboven reeds vermeld, kunnen de oorzaken zeer verscheiden zijn. Ouderen worden meer dan anderen geconfronteerd met gebeurtenissen die aan de oorzaak van een depressie kunnen liggen.

Er zijn vooreerst de eigen gezondheidsproblemen die vaak een vermindering van mobiliteit tot gevolg hebben. Het verlies van de partner, van een goede vriend of vriendin, soms van een kind brengt voor de betrokkene heel wat verandering in zijn manier van leven. Het is dan ook niet verwonderlijk dat je je tijdelijk triest en neerslachtig voelt. Als deze toestand echter lang blijft duren, is het van belang, met de nodige tact uiteraard, de oudere hierop te wijzen en hem of haar te overtuigen professionele hulp te gaan zoeken.

In een volgend artikel gaan we dieper in op de oorzaken van een depressie.