



SAR artikels in Info-Bierbeek februari 2009

Ouderen en depressie (3)

Zoals in het tweede artikel over depressie werd aangekondigd, diepen we de oorzaken van een depressie afkomstig van gezondheidsproblemen iets meer uit.

Reumatische pijnen

Veel ouderen lijden aan artrose met vaak gewrichtspijnen als gevolg. Deze chronische pijnen zijn niet altijd even erg, maar wel steeds aanwezig. Omdat de oorzaken van artrose erg complex zijn en vaak in het verleden terug te vinden, kan men alleen maar proberen de pijnen door “pijnstillers” te verzachten. De activiteit van de oudere wordt hierdoor beperkt, wat vaak resulteert in grotere afhankelijkheid, zowel van de medicatie als van de mensen in zijn omgeving.

Dit leidt nogal eens tot een dubbelzinnige situatie: enerzijds zorgt het besef van afhankelijkheid voor een confrontatie met het ouder worden, wat toch moeilijk te aanvaarden is; anderzijds leidt de weigering om zich afhankelijk op te stellen tot een grotere afstand van wie hulp aanbieden. Deze houding kan leiden tot een groter isolement van de oudere en zorgen voor een minder comfortabel leven, wat een depressie in de hand kan werken.

Vooraf vrouwen kennen tijdens de menopauze een daling van de oestrogenen waardoor botontkalking ontstaat. Hormonen, calcium, vitamine D,... maar zeker lichaamsbeweging (wandelen) resulteren in een verbetering.

Gezichtsstoornissen

Veroudering doet ook de gezichtsscherpte verminderen. Het is dan ook belangrijk dat ouderen geregeld een oogarts consulteren. Een goed gezichtsvermogen laat hen toe nog met de auto te rijden, de krant te lezen en moeiteloos tv te kijken, wat een goede leefkwaliteit onmiskenbaar in stand houdt. Onrechtstreeks zorgt goed kunnen zien voor minder risico op vallen. En hoe vaak is een “stomme” val niet het begin van allerlei miserie?

Gehoorstoornissen

Een vaak onderschat probleem bij ouderen is de hardhorigheid. Vaak durft men niet te vragen om iets te herhalen. Dat veroorzaakt vaak een sneeuwbaaleffect: daar de vraag minder goed werd gehoord en dus ook minder goed begrepen, durft men niet te antwoorden uit schrik de bal mis te slaan. Dit kan dan weer een negatieve houding bij de gesprekspartners veroorzaken, wat een mogelijk isolement van de oudere in de hand werkt.

Een hoorapparaat brengt niet altijd een oplossing. Vaak is er een psychologische weerstand en wordt er ook niet altijd een adequaat apparaat gevonden. Ook de prijs en de terugbetaling ervan vormt voor sommige mensen een obstakel.



Voorkom een depressie

Er zijn ook nog allerlei andere chronische of levensbedreigende aandoeningen. Laat het duidelijk zijn dat bij ouderen het risico op een depressie zeer reëel is.

Ouder worden kunnen we niet tegenhouden, maar we kunnen er ons wel goed op voorbereiden door een gezonde levenswijze: aangepaste eetgewoonten, geregeld bewegen, enkele vaccinaties, ... Dat alles biedt ons het beste uitzicht op een bevredigende oude dag. En als dame Fortuna ons dan nog goed gezind is, worden we misschien wel op een leuke manier 100.

Meer info bij de Belgische liga van de depressie – tel: **070 23 33 24** - website: www.liga-depressie.org.

Guido Thirion