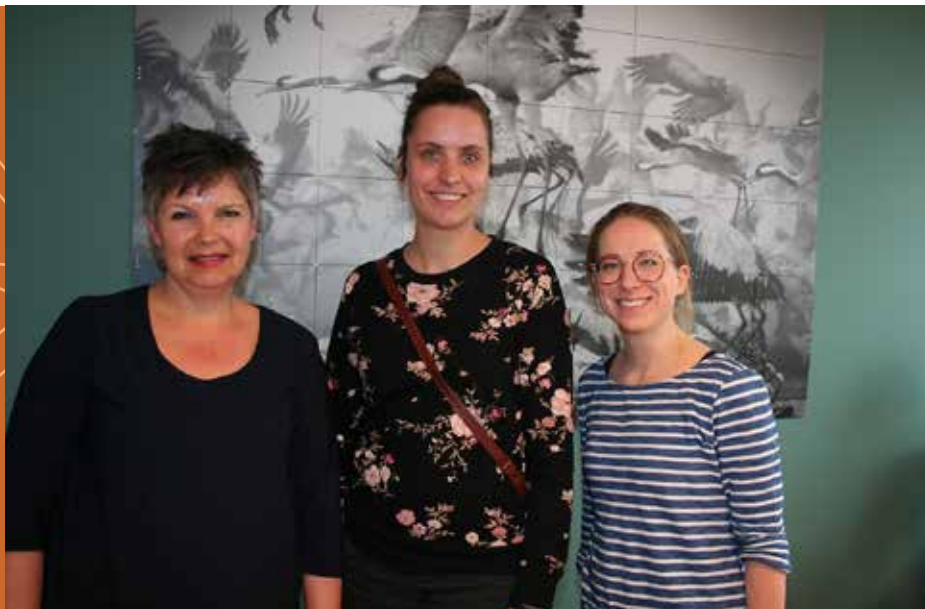




V.l.n.r. Joyce Kersten, Noortje Janssen en Tess Gommers

BEATDEP65: BEHANDELING VAN SOMBERHEIDSKLACHTEN BIJ OUDEREN

Uit onderzoek blijkt dat veel 65-plussers somberheidsklachten hebben. Ze piekeren, hebben slaapproblemen, kunnen zich moeilijk concentreren of hebben angstgevoelens. De BEATDEP65 studie onderzoekt of de behandeling van depressieve klachten bij ouderen kan worden verbeterd. De huisartsenpraktijken van Gezondheidscentrum De Kroonsteen en De Vuursteen nemen deel aan dit onderzoek.

Noortje Janssen is onderzoeker aan de Radboud Universiteit. In samenwerking met Radboudumc, Pro Persona, verschillende huisartsenpraktijken en praktijkondersteuners GGZ, doet zij onderzoek naar somberheidsklachten bij ouderen en de behandeling in de eerste lijn. "Bij volwassenen onder de 65 is veel bekend over somberheid en de behandeling ervan. Bij ouderen wat minder. Ouderen denken vaak dat somberheid nu eenmaal bij het ouder worden hoort en dat men op deze leeftijd toch niet meer kan veranderen. Wanneer ouderen somberheidsklachten hebben, wil dat nog niet meteen zeggen dat ze een depressieve stoornis hebben. Oudere mensen hebben vaak veel meegemaakt in hun leven. Het is dus helemaal niet gek dat sommige mensen zich somber gaan voelen. Maar we vinden het juist belangrijk dat ook die mensen weten dat er bij de huisartsenpraktijk hulp

beschikbaar is. Veel mensen weten bijvoorbeeld niet dat er in de huisartsenpraktijk praktijkondersteuners GGZ aanwezig zijn, die hen kunnen helpen om zich beter te voelen. Kortom, er zijn veel drempels die er voor zorgen dat ouderen soms maar berusten in hun lot. Medicatie zoals antidepressiva kunnen soms soelaas bieden, maar er kunnen in combinatie met andere medicijnen ook ongewenste bijwerkingen optreden. Het is daarom goed dat de eerstelijnsbehandeling er vooral op gericht is om de 'praatbehandeling' zo goed mogelijk te maken."

Ingrijpende levensgebeurtenis

Joyce Kersten, praktijkondersteuner GGZ, knikt: "Het is vaak lastig te herkennen of een 65-plusser somberheidsklachten heeft. Die gevoelens kunnen zich geleidelijk ontwikkelen. Er kan echter ook een ingrijpende

levensgebeurtenis plaatsvinden, zoals het overlijden van een dierbare of een verhuizing op latere leeftijd. Sommige mensen hebben in de wintermaanden last van neerslachtigheid. Somberheid komt in verschillende gradaties voor, maar ook een lichte tijdelijke somberheid kan al hinderlijk zijn in het dagelijkse leven. We zien wel dat ouderen willen inzetten op verbetering. Daar moeten we hen zoveel mogelijk bij helpen."

Praktijkondersteuner GGZ Tess Gommers: "We proberen deze ouderen te activeren tot het doen van dagelijkse leuke dingen: wandelen, met iemand afspreken, sportief bewegen, een uitje e.d. Niet alle ouderen hebben echt geleerd om over emoties te praten. Vooral oudere mannen kunnen hun gevoelens soms moeilijk verwoorden. Een goed gesprek kan veel doen, eventueel met ondersteuning van medicatie. Als iemand je tijdelijk begeleidt, kun je op een betrekkelijk eenvoudige manier al snel vooruitgang boeken."

Noortje Janssen: "Op de website beatdepressie.nl staat alle informatie over het onderzoek BEATDEP65. Hier kunnen 65-plussers aan de hand van enkele vragen ook checken of ze baat zouden hebben bij wat ondersteuning bij hun somberheidsklachten. Je kunt jezelf ook twee vragen stellen: Ben ik de afgelopen tijd vaak somber? Heb ik weinig of geen zin en plezier om activiteiten te ondernemen? Heb je beide vragen met 'ja' beantwoord, dan is het goed om hierover met de huisarts te praten. Die kan voor behandeling en advies doorverwijzen naar de praktijkondersteuner GGZ in de eigen praktijk. De huisarts en de praktijkondersteuner GGZ kunnen ook met de oudere bespreken of hij/zij wellicht wil deelnemen aan ons onderzoek. Hoewel in Nederland de zorg in de huisartsenpraktijk voor oudere mensen met depressieve klachten goed geregeld is, hopen we op deze manier het behandel-aanbod voor ouderen nog verder te verbeteren."

Voor meer informatie over somberheidsklachten bij ouderen en het BEATDEP65 onderzoek, kunt u terecht bij uw huisarts en op www.beatdepressie.nl



GEZONDHEIDSCENTRUM DE KROONSTEEN
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN
KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM DE VUURSTEEN
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK