



Depressie en angsten

Hoewel de meeste mensen bij dementie denken aan geheugenklachten, komen ook gedragsproblemen veel voor. Deze zijn erg belastend voor zowel de patiënt als zijn omgeving. Het gaat hierbij om psychotische problemen, onrustig gedrag en stemmingsproblemen. Ongeveer 85% van de dementerenden krijgt met stemmingsproblemen te maken. Het gaat daarbij om depressie, angst en apathie. Er is een apart Informatief over apathie.

In de serie *Verschijselen* zijn ook verschenen:

- Apathie
- Onrustig gedrag
- Wanen en hallucinaties

Andere *Informatie*series:

- Algemeen
- Hulp bij dementie
- Informatie in andere talen
- Medicijnen
- Omgaan met dementie
- Ziektebeelden

Depressie en angst worden door zowel biologische als psychologische factoren veroorzaakt. Een depressie kunt u herkennen aan de volgende verschijnselen:

- ▶ een duidelijk sombere stemming, verdrietig, zich waardeloos en hopeloos voelen;
- ▶ minder plezier in sociale contacten en bij alledaagse activiteiten.

Andere kenmerken zijn:

- ▶ dagschommelingen; naarmate de dag vordert zich steeds beter voelen of juist andersom;
- ▶ zich terugtrekken;
- ▶ veranderingen in de eetlust;
- ▶ geagiteerdheid of traagheid;
- ▶ geïrriteerdheid;
- ▶ vermoeidheid of futloosheid;
- ▶ doodswens.

Dementerende mensen die gedurende hun hele leven emotioneel labiel zijn geweest, zijn kwetsbaarder voor het krijgen van stemmingsproblemen. Een depressie in de voorgeschiedenis versterkt de kans op het terugkomen van een depressie tijdens dementie.

Verwarring met dementie

Ongeveer 75 procent van de dementerenden heeft wel eens last van een sombere stemming als reactie op een beginnende dementie. Wie beseft dat zijn dagelijks functioneren achteruit gaat, kan hierdoor depressief of angstig worden. Deze lichte vorm van depressie verdwijnt meestal in een later stadium.

Een depressie wordt vaak verward met dementie. Ouderen met een depressie hebben dikwijls geheugenproblemen en zijn lusteloos. Dit vloeit voort uit de trage, geremde gedachtegang die een onderdeel is van de depressie. Als mensen dat niet herkennen, kunnen zij de depressie ten onrechte verwarren met dementie.

Na behandeling van de depressie verdwijnen de geheugensymptomen. De kans dat zich na enkele jaren een dementie ontwikkelt, blijkt bij hen wel groter dan bij mensen zonder een geschiedenis van depressie.

De verschillen zijn:

- ▶ Bij iemand met een depressie is het vermogen tot redeneren en de oriëntatie gewoonlijk intact, bij dementie niet;

- ▶ Iemand met een depressie zal eerder klagen over zijn slechte geheugen maar met een kleine aanwijzing zich wel dingen herinneren. Mensen met dementie verbergen hun geheugenstoornissen eerder.

Angst

Bijna de helft van de dementiepatiënten is zonder duidelijke reden erg nerveus, bezorgd of bang. Mensen kunnen zich ook zorgen maken over geplande uitjes of activiteiten, bepaalde sociale plaatsen (winkels) of situaties (vrienden ontmoeten) of overstuur raken wanneer zij alleen worden gelaten. Net als bij somberheid kan angst een reactie zijn op het besef van achteruitgaan van het dagelijkse functioneren. Ook frustratie, uit onvermogen om problemen op te lossen of in bepaalde behoeften te voorzien, kan resulteren in angst, spanning en onzekerheid.

Wat kunt u doen?

Als u de aard en mogelijke oorzaken van de depressie en/of angst weet, vindt u misschien een oplossing om deze te voorkomen. Schroom hierbij niet om een gedragsdeskundige in te schakelen, bijvoorbeeld een ouderenpsycholoog van de GGZ. Depressie en angst zijn bij mensen met dementie vaak goed te behandelen met behulp van antidepressiva of kalmeringsmiddelen. Er zijn verschillende medicijnen met weinig bijwerkingen ter beschikking.

Omgaan met depressie en angst

Als uw partner of familielid depressief en/of angstig is, kunt u zich machteloos voelen. De volgende tips kunnen u helpen:

- ▶ Probeer begrip te tonen. Stel uw familielid gerust en neem de klachten serieus.
- ▶ Door veel van hem te vragen of vaak te corrigeren, confronteert u hem met zijn 'falen'. Dan kan de dementerende zich onzeker of somber gaan voelen en zelfs bepaalde activiteiten vermijden.
- ▶ Probeer u geen zorgen te maken over hoe hij bepaalde dingen doet, zolang hij zichzelf of anderen niet in gevaar brengt.
- ▶ Stimuleer uw partner activiteiten te ondernemen waarvan u weet dat hij deze nog goed kan en leuk vindt. Hij zal zich hierdoor zekerder gaan voelen. Bijvoorbeeld wandelen, muziek luisteren en oude foto's bekijken.
- ▶ Laat hem nog zo veel mogelijk zelf doen, met zo min mogelijk hulp.
- ▶ Vind de juiste balans tussen perioden van rust en activiteiten. Houd een vaste routine aan en vermijd veranderingen.
- ▶ Probeer uw familielid nog contact te laten houden met anderen en voorkom een sociaal isolement. Dit geeft iemand het gevoel er nog bij te horen en mee te tellen.
- ▶ Als hij voor een specifieke situatie bang is, kunt u de situatie aanpassen of hem langzaam laten wennen aan deze situatie.
- ▶ Als uw partner niet meer onder de douche durft, lukt het misschien wel met een ouderwetse tobbe. De nadruk moet liggen op het bieden van veiligheid, vertrouwen en geruststelling.

In een vroeg stadium kunnen mensen met dementie die depressief of angstig zijn, maar nog goed kunnen

communiceren, baat hebben bij contact met lotgenoten. Wees u ervan bewust dat uw eigen emoties ook uw partner of familielid kunnen beïnvloeden. Ook al verdwijnen de depressie en/of angst niet helemaal, toch kan een kleine verandering al een positieve invloed hebben op het welbevinden van de patiënt.