

Was Depression im Alter bedeutet

Vortrag

von Brigitte J. Restle

Bildungsreferentin



Wirklich traurig ist, dass Menschen,
die keine Depressionen haben,
sie eigentlich gar nicht verstehen können.

Betagte Menschen haben schon einiges erlebt. Das hat auch eine gute Seite:

Die seelische Widerstandsfähigkeit ist oft höher als bei Jüngeren. Schließlich haben Ältere über Jahrzehnte hinweg lernen müssen, mit Enttäuschungen oder Verlusten umzugehen.

Doch gleichzeitig häufen sich im Alter die Krisenmomente:

- der Tod des Partners oder von Freunden
- schwere Krankheiten, Schmerzen
- oder einfach die Erfahrung, dass man nicht mehr so fit wie früher ist

Die Folge davon können Depressionen sein.

Im Alter werden Depressionen oft nicht erkannt

- Die Depression gehört neben der Demenz zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im höheren Lebensalter.
- Jeder zehnte Deutsche entwickelt im Laufe seines Lebens eine Depression– ältere Menschen gleichermaßen wie jüngere.
- Allerdings sind bei älteren Menschen leichtere Depressionen zwei bis drei Mal so häufig zu finden.
- Aber auch die leichten Depressionen gehen mit einer deutlichen Beeinträchtigung der Gesundheit und Lebensqualität einher.

- Die Diagnose wird häufig sehr spät gestellt.
- Für Hausärzte ist es oft nicht leicht eine Depression zu diagnostizieren, bzw. zu testen.
- Viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten, mit ihrem Hausarzt nicht nur über körperliche Beschwerden, sondern auch über ihre Ängste und Sorgen zu sprechen.
- Manchen Betroffenen fällt es leichter anonym einen Depressionstest zu machen.

Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, neigen dazu, bestehende Probleme stärker und als bedrohlich wahrzunehmen.

- bestehende Rückenschmerzen oder Ohrgeräusche
- die mit Depressionen einhergehenden Konzentrations- und Auffassungsstörungen werden nicht selten mit der Sorge verknüpft, möglicherweise an einer Alzheimer Demenz erkrankt zu sein
- Schlaf- und Verdauungsprobleme
- Schwindel

Ältere Patienten haben oft Schwierigkeiten, psychische Erkrankungen als eigenständige Erkrankung zu akzeptieren.

Eine Depression ist etwas ganz anderes als ein vorübergehendes Stimmungstief!

- Es handelt sich um eine ernsthafte Erkrankung, die allerdings auch gut behandelbar ist.
- Daher ist es wichtig, betroffene Menschen und ihre Angehörigen auf wirksame Behandlungs- und Hilfsangebote hinzuweisen und ihnen Mut zu machen, diese zu nutzen.
- Das Wissen über die Erkrankung und ihre Behandelbarkeit trägt auch dazu bei, eine Depression frühzeitiger zu erkennen und zu behandeln und damit unnötiges Leid zu vermeiden.

Diagnostik

- Fragebogen „Geriatrische Depressionsskala“ (GDS)
- Bei erstmaliger Erkrankung muss auch auf mögliche körperliche Erkrankungen geachtet werden:
 - **Untersuchung des Gehirns** (z.B. durch MRT, CT) oder einer sorgfältigen **Labordiagnostik**, um z.B. Schilddrüsenerkrankungen oder Vitamin-B Mangel auszuschließen.
 - Sprech- und Denkhemmung (d.h. Denken und Sprechen werden als „gebremst“ oder „blockiert“ wahrgenommen), Konzentrationsstörungen und Klagen der Patienten über Gedächtnisstörungen, mögliche „Depressive Pseudo-Demenz“

Symptome bei Alterdepression:

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust
- Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebes
- Eine erhöhte Ermüdbarkeit
- Eine Aktivitätseinschränkung
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Wertlosigkeit und Schuldgefühle
- Negative und pessimistische Zukunftsvorstellungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzungen und Suizidhandlungen

Von Depressionen ist dann die Rede, wenn Symptome wie Antriebs-, Freud- und Lustlosigkeit über mindestens zwei Wochen anhalten.

- Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.
- Voraussetzung ist eine entsprechende Veranlagung, und manchmal kommt noch etwas Negatives als Auslöser hinzu.
- Die Erkrankung beeinflusst Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen und kann einen enormen Leidensdruck verursachen.
- Nur selten können sich Erkrankte alleine von gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit befreien.

Personengruppen, die besonders gefährdet sind:

- Frauen – sie erkranken im höheren Alter etwa doppelt so häufig an einer Depression wie Männer
- Menschen, die bereits in jüngeren Jahren an einer Depression erkrankt waren
- Menschen mit einer familiären Vorgeschichte, bei denen z.B. ein Elternteil an einer Depression erkrankt war
- In Statistiken scheinen ältere Menschen mit Migrationshintergrund ebenfalls etwas gefährdeter zu sein als gleichaltrige Menschen ohne einen Migrations-hintergrund.

Wie entsteht eine Depression?

- Das Entstehen einer Depression setzt in der Regel voraus, dass eine Veranlagung dazu besteht. Diese kann genetisch bedingt sein.
- Bei einer Depression geraten Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht.
- Die Veranlagung kann aber auch erworben sein, z. B. durch Traumatisierungen und Missbrauchserfahrungen in der Kindheit.
- Wenn eine solche Veranlagung zur Depression vorliegt, dann genügen oft kleine Auslöser, wie sie im Leben immer vorkommen, damit die Person in eine Depression rutscht.

Auslöser für eine Depression

- Auslöser können schwerwiegende Erlebnisse sein, zum Beispiel der Tod des Partners oder eine chronische Erkrankung, körperliche Einschränkungen, chronische Schmerzen, der Verlust von sozialem Status, bei Rentenbeginn oder auch der Verlust der Selbstständigkeit.
- Diese Auslöser sind jedoch nicht die Hauptursache der Depression und häufig auch austauschbar. Die meisten Menschen mit Depression im Alter hatten bereits in jüngeren Jahren depressive Krankheitsphasen – damals vielleicht mit ganz anderen Auslösern.
- Oft gleiten Menschen auch in eine Depression, ohne dass irgendeinen Auslöser oder äußerer Grund zu finden ist.

Schritte aus der Depression



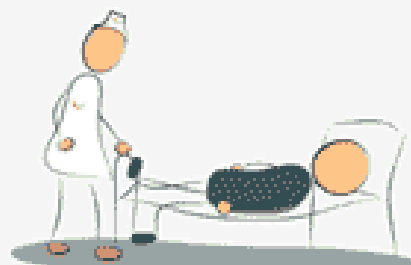
Hoffnung bewahren
Auch das geht vorrüber



**Sich bewegen bessert
die Stimmung enorm!**



**Selbsthilfe-Ratgeber
lesen**



**Hilfe suchen
Therapie machen**

Behandlungsweg

- Häufen sich die Hinweise auf Depressionen, überweist der Hausarzt in der Regel an einen **Psychiater** oder an einen **Psychotherapeuten**. Der kann die Krankheit mit einer **Psychotherapie** oder **Medikamenten** behandeln.
- Je nach Schweregrad kann auch beides miteinander kombiniert werden.
- Eine **Lichttherapie** kann ebenfalls helfen. Und zur Behandlung gehören **körperliches Training** und **regelmäßige Bewegung**.

Medikamentöse Behandlung

Wie wirken Antidepressiva?

Die Medikamente bringen die Hirnbotenstoffe wieder ins Gleichgewicht und normalisieren die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen.

Es ist allerdings wichtig zu wissen, dass die Wirkung nicht immer sofort einsetzt, sondern oft erst nach rund zwei Wochen.

Das erfordert viel Geduld vom Patienten und eine engmaschige Betreuung durch den behandelnden Arzt.

Antidepressiva

- Wichtig ist, das Medikament wie verordnet und ausreichend lange zu nehmen – über mehrere Monate: Die Akutbehandlung dauert vier bis sechs Monate! Die Nachbehandlung nochmal so lange.
- Antidepressiva machen nicht süchtig, können aber Nebenwirkungen haben.
z.B.: Schwindelgefühl. Blutdruckschwankungen. häufigeres Schwitzen. Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen. Müdigkeit, Schlafstörungen. Appetitmangel oder Gewichtszunahme.
- Welches Antidepressiva das richtige ist, muss der Arzt entscheiden.

Wo wird behandelt?

- leichter Depression – ambulant
- mittel schwerer Depression – Tagesklinik
- schwerer Depression und Suizidversuch - stationär

Behandlung

- Gerade bei älteren Menschen sollte die Behandlung konsequent sein.
- Mehr noch als bei jüngeren Menschen, kann es eine lebensbedrohliche Erkrankung sein. Bettlägerigkeit, verminderte Flüssigkeitszufuhr und v. a. bei älteren Männern ein drastisch **erhöhtes Suizidrisiko** sind Faktoren, die bei der Altersdepression eine besonders konsequente Behandlung erfordern.

Für Pflegekräfte und Angehörige ist wichtig:

- Ein Suizid geschieht meist als Folge einer psychiatrischen Erkrankung, z.B. eine Depression
- Hinweise auf Suizidalität , z.B. Äußerungen wie „Ich kann nicht mehr“, „Ich will nicht mehr“, sind immer ernst zu nehmen und sollten angesprochen werden.
- Im Fall von suizidalen Gedanken oder Verhalten ist ein Arzt hinzuzuziehen.
- Die Behandlung einer Depression verringert das Suizidrisiko.

**Warum Hast du Depressionen?
Das Leben ist doch so schön!**

**Warum hast du Asthma?
Gibt doch genug Luft zum Atmen!**

DEBESTE

Depression ist eine sehr ernst zu nehmende Krankheit.

Ein warmes Bad kann gut tun, beseitigt aber leider nicht die Ursachen von Depressionen, auch wenn es noch so schön wäre.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Selbst-Test-Fragen

- Leiden Sie an Niedergeschlagenheit oder gedrückter Stimmung?
- Fühlen Sie sich antriebslos, energie- oder kraftlos? Sind Sie bereits nach Anstrengungen sehr müde?
- Fehlt Ihnen das Interesse an Dingen, die Sie normalerweise mögen? Z.B. Freude an Aktivitäten?
- Können Sie sich nicht über positive Ergebnisse freuen? Auch nicht über die von anderen?
- Können Sie sich schlechter konzentrieren als früher? Grübeln Sie viel?
- Zweifeln Sie an sich selbst? Ist Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt? Ihr Selbstvertrauen gemindert?

- Fühlen Sie sich wertlos oder haben Sie Schuldgefühle?
- Sehen Sie die Zukunft negativ oder pessimistisch?
- Schlafen Sie schlechter?
- Wachen Sie früher auf als sonst und schlafen dann nicht mehr ein?
- Fällt es Ihnen morgens schwer in die Gänge zu kommen?
- Sind Sie so unruhig, dass es anderen auffällt? Oder so ruhig, dass es anderen auffällt?
- Hat Ihr Appetit stark nach gelassen?
- Haben Sie in letzter zeit deutlich abgenommen, obwohl Sie es nicht wollten?
- Denken Sie häufiger an den Tod? Taucht der Gedanke auf, sich das Leben zu nehmen?