NAZORG
Het gevoel dat er meer aan de hand is?

Tijdens de Zilverwijzer-groepssessies worden herinneringen opgehaald en ervaringen gedeeld over de leuke én de moeilijke momenten uit iemands leven. Dit kan soms hevige gevoelens oproepen. Bovendien is het mogelijk dat er tijdens de groepssessies opgemerkt wordt dat er bij sommige bewoners een (psychische) problematiek schuilgaat. Ook bij bewoners die niet aan Zilverwijzer in Woonzorgcentra deelnamen, kan je het gevoel hebben dat er meer aan de hand is dan een dipje.

**Wat kan jij dan doen?**

Hieronder vind je het protocol rond detectie van (psychische) problemen in jouw woonzorgcentrum:

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

De inbreng van het personeel dat dagelijks in contact komt met de bewoners is van onschatbare waarde! Jij kent de bewoners en kan veranderingen vlot opmerken.

Waar kan je op letten? [[1]](#footnote-1)

Er bestaan heel veel verschillende (psychische) problematieken. Het is dan ook onmogelijk om ze allemaal te bespreken in deze fiche. Daarom vind je hier een aantal kenmerken van twee veel voorkomende stoornissen bij ouderen: een depressieve episode en dementie. Informatie rond andere klachten en aandoeningen kan je vinden op www.geestelijkgezondvlaanderen.be.

Een depressie en andere stemmingsstoornissen zijn bij ouderen niet altijd even vlot te detecteren. Velen ervaren een taboe om over hun binnenkant te praten, vinden dat de droevige stemming hoort bij het ouder worden of uiten psychische klachten via lichamelijke problemen.

Wat zou een indicatie kunnen zijn? Volgende symptomen kunnen helpen om een gesprek over een mogelijke problematiek op te starten. Ze dienen NIET om zelf de diagnose te stellen!

**🡪** Om te kunnen spreken van een depressie, moet er ten minste twee ononderbroken weken, bijna iedere dag en gedurende het grootste deel van de dag sprake te zijn van een:

* verdrietige of sombere stemming
* en/of verminderde interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten

**🡪** Dit is een verandering in vergelijking met ervoor en kan al dan niet samengaan met langdurige veranderingen op vlak van:

* vermindering of toename van eetlust en gewicht
* slapeloosheid of net veel meer gaan slapen
* rusteloosheid of net nergens meer toe komen
* vermoeidheid of verlies van energie
* onterechte schuldgevoelens, vrees en/of bezorgdheid
* zich plots niet meer goed kunnen concentreren en verward zijn
* terugkerende gedachten aan de dood

**🡪** Om te kunnen spreken van een depressie, dienen er vijf of meer van deze bijkomende symptomen gedurende ten minste twee weken bijna voortdurend aanwezig te zijn. De ernst kan variëren over de dag.

**🡪** De bewoner toont een duidelijk lijden en beperkingen in het sociaal en dagelijks functioneren die er voordien nog niet waren en dit omwille van bovengenoemde symptomen.

**🡪** Depressie wordt vaak verward met dementie. Bij een beginnende dementie kan er bijvoorbeeld sprake zijn van sombere gevoelens door het besef van de achteruitgang die uitmonden in een depressie. Omgekeerd vertonen mensen met depressie vaak geheugenproblemen. Enkele verschillen waar je rekening mee kan houden:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Dementie | Depressie |
| Begin | Sluipend | Plots – op enkele weken |
| Duur | Maanden/jaren (geen genezing) | Weken/maanden (genezing mogelijk) |
| Aandacht/concentratie | Ongestoord | Verminderd |
| Geheugenstoornissen | Vooral stoornissen in recente verleden | Recente en verdere verleden in gelijke mate verstoord |
| Gedachtengang / inhoud | Verarmd | Traag |
| ‘Ik weet het niet’ antwoorden | Zelden | Frequent |
| Verlies van sociale vaardigheden | Laat in ziekteproces | Vroeg |

Trek niet te snel aan de alarmbel!

Als je goed genoeg zoekt, kan het lijken dat iedereen lijdt aan een depressie … dit is uiteraard niet het geval!

* Weet dat de boven vernoemde lijst met symptomen NIET dient om zelf een diagnose te stellen! Op papier lijkt het simpel, maar in de realiteit is het niet altijd evident om een depressie of een daaraan gerelateerde stoornis te herkennen.
* Bekijk dus steeds het volledige plaatje: Zo zal iemand die recent een dierbare verloren heeft, heel wat symptomen vertonen ZONDER dat er sprake is van een depressie of andere problematiek.
* Signaleer zeker je bezorgdheid aan de psychiater/ psycholoog/ huisarts/…
* Bespreek je zorgen en twijfels ook in je team en met collega’s. Of sla eens een babbeltje met de bewoner in kwestie.

Meer ondersteuning nodig?

* Meer informatie over psychische stoornissen vind je via volgende websites:
	+ [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)
	+ [www.dementie.be](http://www.dementie.be)
* Informatie rond verdere hulpverlening vind je ook in de inspiratiegids
* Om je bewoners verder te helpen naar de hulpverlening kan je gebruik maken van de doorverwijskaartjes
* In de ‘tips voor opvang achteraf’ vind je tips voor het omgaan met bewoners die nood hebben aan een luisterend oor

Al deze materialen zijn te downloaden via www.vigez.be/projecten/Zilverwijzerwzc

1. Vandereycken, W., Hoogduin, C.A.L., & Emmelkamp, P.M.G (2008). *Handboek Psychopathologie. Deel 1 basisbegrippen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum. [↑](#footnote-ref-1)