

Dementie en depressie – symptomen en behandeling

Meer dan een kwart van de mensen met dementie heeft last van depressieve symptomen. Lichttherapie geeft bij volwassenen goede resultaten, ook ouderen. Bij dementie blijkt de behandeling complex te zijn en meer onderzoek te behoeven.

Symptomen van depressie bij mensen met dementie zijn bijvoorbeeld somberheid, lusteloosheid en zich terugtrekken. Er is geen bewijs dat antidepressiva hiertegen werken, zo blijkt uit onderzoek. Daarbij verhogen antidepressiva wel het valrisico van mensen met dementie, net als andere psychofarmaca. Bright Light Therapy daarentegen geeft bij volwassenen, ook ouderen, goede resultaten, zonder bijwerkingen. Onderzoekers probeerden te achterhalen of deze lichttherapie ook ingezet kan worden voor mensen met gevorderde dementie: een bepaalde periode dagelijks 30 minuten voor een lamp met extra sterk licht zitten.

Test Bright Light Therapy

Eerder stelde een Nederlands onderzoeksteam in een tweejarige onderzoek bij thuiswonende ouderen met dementie al vast dat helder licht helpt om depressieve symptomen te voorkomen bij deze groep. In verpleeghuizen zijn daglichtlampen in de verblijfsruimten getest, maar hiermee kon niet worden vastgesteld of deze lampen depressieve symptomen verminderen. Het idee is nu dat individuele lichttherapie misschien beter werkt, omdat daarmee het aantal lux dat een cliënt krijgt hoger is en de lichtsterkte bovendien beter gereguleerd kan worden. Maar de vraag is of het mensen met gevorderde dementie wel lukt om achter een daglichtlamp te blijven zitten. De onderzoekers Moniek Beirnaert (psycholoog) en Wilco Achterberg (ouderenarts) wilden dit onderzoeken, en ook wat het effect is van de therapie.

Complex

Voor het onderzoek werden 96 bewoners van drie psychogeriatrische afdelingen psychologisch onderzocht, en bij één van hen werd de diagnose 'depressie' vastgesteld. Met deze bewoonster werd de test gedaan waarbij er van alles werd gedaan om haar 30 minuten achter de lamp te laten zitten. Helaas lukte het niet en was het niet mogelijk om mevrouw de therapie te laten volgen. De onderzoekers concluderen dat er meer onderzoek nodig is.

Wat wel?

Er is een verschil tussen de ziekte 'depressie' en depressieve symptomen die voortkomen uit iemands omstandigheden. Voor mensen met dementie is het leven vaak niet makkelijk, waardoor zij depressieve symptomen kunnen ontwikkelen. De 'Richtlijn Probleemgedrag bij mensen met dementie' doet aan artsen en psychologen een aantal aanbevelingen voor de behandeling van depressie en depressieve symptomen bij mensen met dementie. In gewone-mensentaal is dat:

- Ga zorgvuldig na wat het onderliggende probleem is, doe dat multidisciplinair en samen met de cliënt en zijn naasten;
- Zoek hierbij passende oplossingen, probeer deze uit en zoek indien nodig nieuwe oplossingen;
- Help de persoon met dementie, diens naasten en zorgverleners met het gedrag om te gaan
- Overweeg (mediatieve) cognitieve gedragstherapie;
- Zorg voor voldoende activiteiten die aansluiten bij de voorkeuren en mogelijkheden van de persoon met dementie. Denk daarbij ook aan reminiscentietherapie, activiteitentherapie en bewegingsprogramma's;
- Als voorgaande onvoldoende helpt, zouden antidepressiva overwogen kunnen worden, echter alleen bij een gediagnostiseerde ernstige depressie met grote lijdenslast.

Bron (december 2018) en lees meer op <https://www.innovatiekringdementie.nl>