



CENTRUM

GEESTELIJKE

GEZONDHEIDSZORG

NOORD-WEST-VLAANDEREN

# Webinar: Psychische klachten bij ouderen

Danielle Vanoutrive,  
klinisch psycholoog ouderenteam

# Wat komt aan bod?

- Prevalentie
- Verklaringsmodel
- Behandeling
- Taboe
- Miskende diagnose
- Signalen herkennen
- Aanpak - Doorverwijzen
- Vragen?



# Prevalentie

- Bevraging Zorgnet Icuro 2023: **22%** van de Vlamingen heeft een psychische stoornis, zonder officiële diagnose zelfs 33%
- 9% heeft een **depressie**;
- 12% heeft een **angst**stoornis (zoals gegeneraliseerde angst, sociale angst en paniekstoornissen);
- 11% heeft een **alcohol**stoornis;
- 12% heeft een externaliserende stoornis (aandachts- en concentratieproblemen, impulsiviteit, agressie, binging (waaronder eetstoornissen), niet-suïcidaal zelfverwondend gedrag...)

# Prevalentie

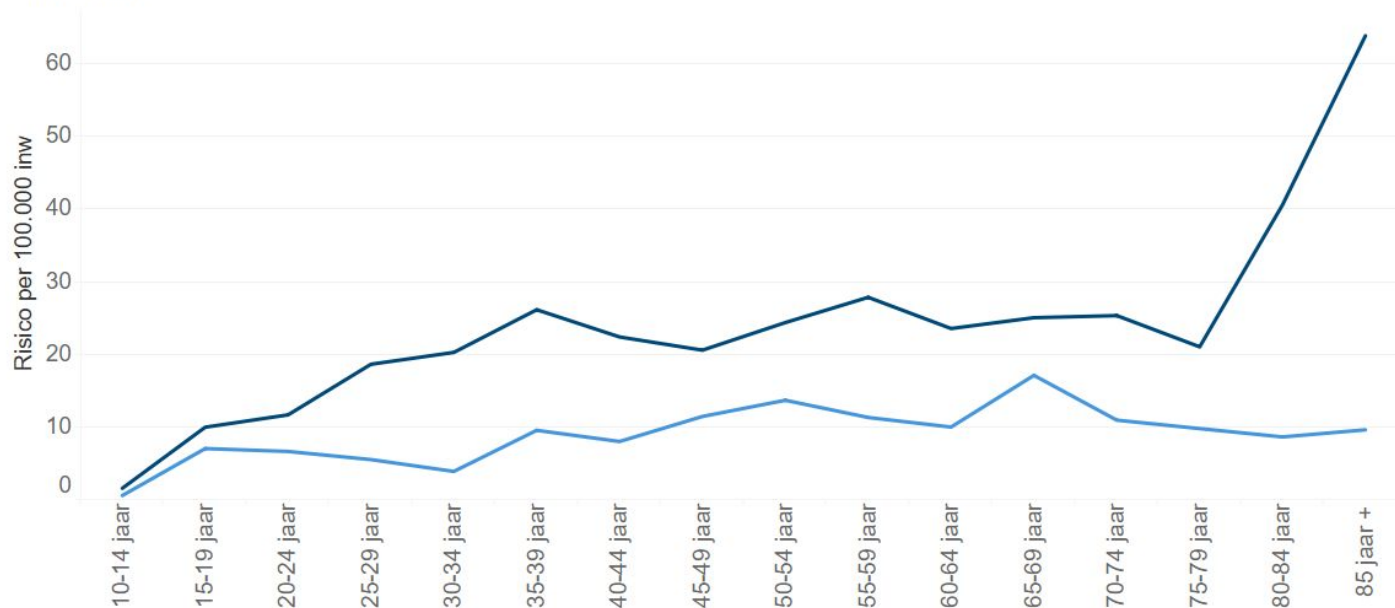
- Bijna 4 op 10 50-plussers (39,3%) geeft aan **droevige of depressieve gevoelens** te ervaren (SHARE, 2019).
- Bij 7,2% van de 65- tot 74-jarigen is er sprake van een **verminderde levenstevredenheid**. Bij de 75-plussers verdubbelt dit naar 14,2% (Gezondheidsenquête, 2018).
- 1 op 5 van de 65- tot 74-jarigen (21,4%) ervaart **psychische problemen**. Bij de 75-plussers stijgt dit naar 29,4%. Het gaat hierbij om personen die minstens 2 symptomen van psychisch onwelbevinden rapporteerden, zoals concentratieverlies, slaaptkort en een neerslachtig gevoel (Gezondheidsenquête, 2018).
- 1 op 10 van de 65- tot 74-jarigen (11,2%) heeft een reële kans op een **psychische aandoening**. Bij de 75-plussers stijgt dit naar 1 op 6 (16,5%). Het gaat hierbij om personen die minstens 4 symptomen van psychisch onwelbevinden rapporteerden. Mensen met deze score zouden in feite professionele begeleiding moeten krijgen (Gezondheidsenquête, 2018).
- 1 op 20 van de 65- tot 74-jarigen (5,2%) rapporteert in het laatste jaar een **depressie** doorgemaakt te hebben. Bij de 75-plussers stijgt dit naar 1 op 10 (9,5%). In hetzelfde onderzoek werd gepeild naar ernstige depressieve stoornissen. 1,4% van de 65- tot 74-jarigen heeft een ernstige depressieve stoornis. Bij de 75-plussers verdubbelt dit naar 3,1% (Gezondheidsenquête, 2018).
- 9,1% van de 50-plussers geeft aan **zelfmoordgedachten** of een doodswens te hebben (SHARE, 2019). Hoewel het aantal zelfmoordpogingen afneemt met het ouder worden, neemt het risico van overlijden door zelfmoord toe. Bij ouderen kennen zelfmoordpogingen dus vaker een fatale afloop (Gezondheidsenquête, 2018).

# Prevalentie

## Suïciderisico per leeftijdsgroep (5 jaar) - 2021

bij mannen en vrouwen

Selectie: Suïcide



Selectie suïcide: Sterfgevallen met als onderliggende oorzaak volgende ICD-10 codes worden geselecteerd:

> Suïcide (inclusief late gevolgen) X60-X84, Y87.0 (ingekleurde, vette lijnen)

> Onbepaalde intenties (inclusief late gevolgen) Y10-Y34, Y87.2 (cumulatieve grijze lijn)

Het volledige overzicht van sterftecijfers voor alle doodsoorzaken vind je op de website van het Departement Zorg

Klik hiernaast op het logo →

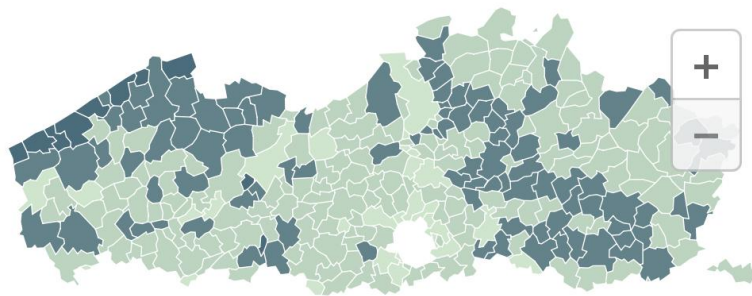
# Prevalentie bij ouderen

- Vergrijzing: 1 op 5 van de Vlamingen is 65+

Bevolking van 67 jaar en ouder

Gemeenten van Vlaams Gewest, 2024, in %

■ <17   ■ 17-<20   ■ 20-<25   ■ >=25

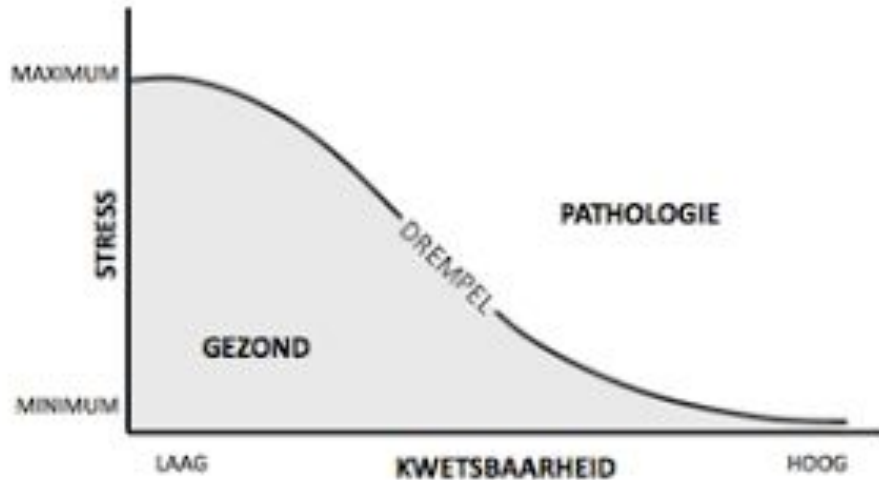


Bron: Statbel, bewerking Statistiek Vlaanderen

- Ouder worden gaat gepaard met verlieservaringen, ingrijpende veranderingen en zingelevingsvraagstukken.
- Zowel acute als chronische aandoeningen
- De noden en uitdagingen op psychisch vlak bij ouderen zijn hoog en nemen zelfs toe naarmate het ouder worden.

# Verklaringsmodel

- Stress-Kwetsbaarheidsmodel
- Biologische of genetische factoren interageren met stressoren waardoor stoornissen zoals angst, depressie en schizofrenie worden veroorzaakt.



# Behandeling

- Zoeken van hulp wordt uitgesteld!
- Gemiddelde uitsteltijd om hulp te zoeken = ongeveer 10 jaar
- De respondenten gaven de volgende redenen aan:
  - Ik ervaar geen nood aan behandeling (78%);
  - Ik wil mijn problemen zelf oplossen (78%);
  - Ik ben bezorgd over de kost van de behandeling (73%);
  - Ik denk dat behandeling niet zal werken (ongeveer 72%);
  - Ik weet niet precies waar naartoe (68%).



- *Wachttijden wanneer iemand effectief de stap naar hulp zet = doorgaans 3 maanden*

# Behandeling

- **Medicatie** > therapie
- **66,5%** van de 65- tot 74-jarigen die een depressie doormaakten, namen hiervoor medicatie. Bij de 75-plussers gaat het om **72%** (Gezondheidsenquête, 2018).
- **8 op 10** bewoners in woonzorgcentra nemen antidepressiva, psychofarmaca of slaap- en kalmeermiddelen (Agentschap Zorg & Gezondheid, 2018).



Percentage van de bevolking dat een depressie heeft gerapporteerd in de afgelopen 12 maanden en hiervoor geneesmiddelen heeft gebruikt of psychotherapie heeft gevolgd. Bron: Gezondheidsenquête 2018 (Cijfers voor Vlaanderen)

# Behandeling



- Zinvol en effectief!
- Holistische benadering met aandacht voor (eventuele) onderliggende lichamelijke aandoeningen, psychosociale problemen, globaal functioneren (bvb mobiliteit, ...), spirituele aspecten, ...
- Psycho-educatie van groot belang (de-stigmatisatie, depressie als ziekte-entiteit, behandelings-issues, levensstijl, ...)
- Niet-specifieke factoren spelen grote rol in herstel: ‘tender loving care’
- Empowerment van het oudere individu als belangrijk doel

# Taboe

- Vaker groter bij ouderen
  - Schaamte; hulp zoeken uitstellen
  - “Ik ben toch niet gek?”
  - Eerdere negatieve ervaringen (bv gesprek in de kiem smoren door enkel medicatie voor te schrijven)
- Maar ook verantwoordelijkheid van de professional
  - Agisme
  - “Klachten zijn normaal” of “Je moet er gewoon mee leren leven”
  - Gebrek aan kennis; klachten manifesteren zich anders



# Miskende diagnose



- Klachten manifesteren zich anders: gelatenheid, afname zelfzorg, onverklaarbare klachten, ...
- Differentiaaldiagnose met dementie of normaal rouwproces
- Vooroordelen over ouderen leiden tot minimaliseren en wegwuiven van de klachten

# Miskende diagnose

Depressie bij ouderen identiek als bij volwassenen

Maar

- meer lichamelijke klachten en hypochondrie
- meer psychomotore stoornissen (retardatie; agitatie)
- meer psychotische symptomen
- meer schuldgevoelens



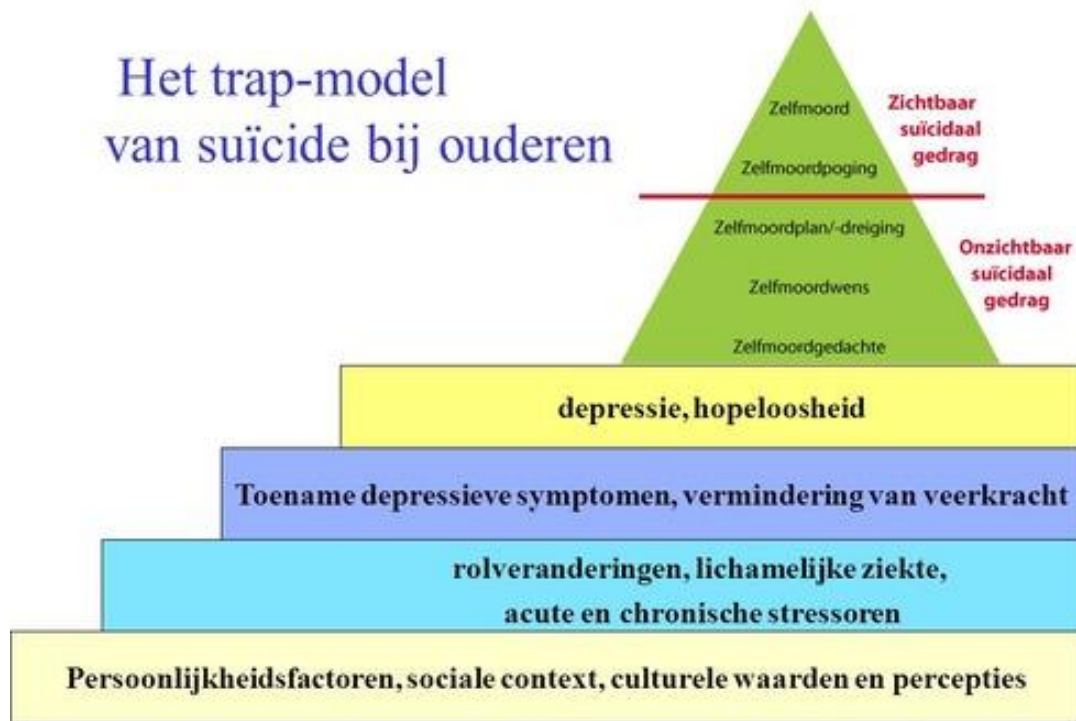
# Miskende diagnose van depressie

- Overlap van symptomen (lichamelijke aandoeningen vs lichamelijke symptomen) ikv depressie
- Pijn is een frequent en vaak miskend symptoom
- Tendens van ouderen om triestheid te minimaliseren
- Andere problemen (zoals cognitieve problemen, alcoholabusus, angst) maskeren de depressie



# Risico op suïcide

## Het trap-model van suïcide bij ouderen



# Suicide bij ouderen

- Alleenstaande, oudere man: risico +++
- Vaak agressiever
- Groot % geslaagde suicides
- Beduidend minder suicide “pogingen”
- “Passieve” suicide



Le Suicidé, Manet

# Suicide bij ouderen: Risicofactoren

- Depressie
- Vroegere suïcidepoging
- Psychiatrische problematiek
- Alcoholmisbruik
- Trauma in voorgeschiedenis
- Verwerkingsproblematiek eigen aan levensfase
- Sociaal isolement
- Besef cognitieve achteruitgang



# Signalen herkennen



- Verandering in **gedrag**: alcoholgebruik, gejaagdheid, onrust, passiviteit, overmatige bezorgdheid, eet- en/of slaapproblemen, opvliegendheid, concentratieproblemen, ...
- Verandering in **emoties**: Vaker geïrriteerd/boos zijn, sneller huilen, snelle schommelingen in stemming, minder fut hebben, lusteloos zijn, gevoel van hopeloosheid (uitzichtloze situatie), ...
- Zich **terugtrekken**: minder afspreken, minder buiten komen, stiller zijn, in zichzelf gekeerd zijn, ...
- **Zeggen dat het niet goed gaat**: “Ik zie het niet meer zitten”, “Ik ben op”, “Ik kan niet meer”, ... Of vragen ontwijken met: “Het gaat wel”, “Ik wil je niet lastig vallen”, ...

# Aanpak

- Presentie
- Maak het bespreekbaar
  - Niet minimaliseren
  - Uitnodigende houding: verbindend, vertragen, aanklampend
  - Geen loze beloftes
- Focus op krachtbronnen, sterktes, uitzonderingen
- Zingeving
- Betrek de omgeving/netwerk
- Doorverwijzen



# Aanpak: Doorverwijzen

- Stepped care

- 106, 1813
- CAW
- ELP ([www.elpen.be](http://www.elpen.be))
- privé psycholoog
- CGG
- PAAZ of psychogeriatric
- PZ

- Crosslink

- 050 14 08 84
- <http://www.crosslinkggz.be/>

