

DEPRESSIE

Signaleren

Somberheidsklachten komen van tijd tot tijd bij iedereen voor. Het kan bijvoorbeeld een reactie zijn op een conflict of een tegenslag en de klachten kunnen tijdelijk zijn waarbij het redelijk lukt om de dingen te blijven doen die iemand doet. De klachten kunnen vanzelf overgaan, soms met hulp van mensen uit de omgeving, een online module of vanuit de poh-ggz.

Bij een depressieve stoornis zijn de klachten ernstiger, langduriger en het hindert iemand sterk in het dagelijks leven. Iemand ervaart een sombere stemming en minder plezier in (bijna) alle activiteiten. Daarnaast kan iemand ook nog andere klachten hebben als meer / minder eetlust, rusteloosheid, trager zijn, slaapproblemen, vermoeidheid, een gevoel van waardeloosheid, concentratieproblemen of de gedachte niet meer te willen leven.

De ernst van een depressie kan verschillen, maar ook of het een eerste depressie is of een terugkerende periode. Soms zijn de klachten aanhoudend (persisterend).

Er is aandacht voor andere mogelijke oorzaken van de depressieve klachten. Bijvoorbeeld een andere psychische of een lichamelijke aandoening, middelengebruik of medicatiegebruik. Ook is er aandacht voor factoren die de kans vergroten op het krijgen van een depressie, en voor factoren die iemand juist kunnen helpen. Dit kan per persoon verschillen.

Diagnostiek

Allereerst zal er samen met iemand een beeld gevormd worden van de klachten, de duur, de ernst, de gevolgen, eventuele trigger(s) en helpende factoren. Er is aandacht voor een eventuele andere of onderliggende verklaring voor de depressieve klachten. Dit kan in gesprek en soms worden enkele vragenlijsten afgenomen. Naasten zullen hier waar mogelijk bij betrokken worden.

De ernst van een depressie, of iemand voor het eerst te maken krijgt met een depressie, dit misschien al eerder doorgemaakt heeft of dat de klachten aanhoudend zijn speelt een rol bij het vormen van een gezamenlijk behandelplan.

Behandelinterventies

In de behandeling van volwassenen met een depressieve stoornis wordt gepaste zorg ingezet, rekening houdend met de doelen van iemand en de aard, duur en ernst van de depressie.

Mensen met lichte klachten beginnen indien mogelijk met een weinig intensieve aanpak, mensen met ernstige of langdurige klachten stappen in op een meer intensief niveau van behandeling. Als er sprake is van een terugkerende depressie dan kan er op grond van de eerdere ervaringen met behandeling ook bij lichte klachten voor een andere / meer intensieve aanpak gekozen worden. Tijdens de behandeling wordt het beloop van de klachten gevolgd en wordt de ernst regelmatig gemeten, zodat er tijdig kan worden overgegaan naar een intensievere of juist minder intensieve behandeling.

Vaak zal er gestart worden met informatie over depressieve klachten, het hanteren van een dagstructuur en een gezonde leefstijl. Soms is begeleiding hierin nodig. Ook kunnen er online modules ingezet worden.

Als de klachten langer duren of ernstiger zijn kan er psychologische behandeling en/of medicatie ingezet worden, waarbij de ernst en duur van de klachten een rol speelt in de mogelijkheden die er zijn. De daadwerkelijke aanpak zal worden besproken tijdens het opstellen van het persoonlijke behandelplan. Gedurende de behandeling proberen we waar mogelijk naasten te betrekken.

Tijdens de behandeling is er ook aandacht voor wat iemand zelf al kan doen, eventueel met steun van anderen (naasten) of begeleiding. Bijvoorbeeld op het gebied van leefstijl, werk / studie en (sociale) activiteiten.

Soms zal er intensievere hulp nodig zijn dan dat DOPPA zorg kan bieden en zal een verwijzing nodig zijn naar een instelling die deze zorg kan bieden.

Nazorg / Terugvalpreventie

Als de depressieve klachten voldoende lang verdwenen of stabiel zijn, kan de stap gemaakt worden naar wat we noemen 'terugvalpreventie'. Het doel is dat iemand tijdig de signalen van de klachten leert herkennen en dat iemand weet hoe te handelen, eventueel met hulp van naasten.

Bij afronding van de behandeling zal de (regie)behandelaar de zorg overdragen aan de verwijzer, indien hier toestemming voor is gegeven.