



Webinar • Ouderen psychiatrie

Tjarko Gramsma

14 december 2023





Ouderenpsychiatrie GGZ NHN

- 1200 mensen in behandeling
- 3 regio teams
- 4 x dagbehandeling
- 2 opname afdelingen (Heiloo en Hoorn)
- 6 woonvormen





Ouderen?

Bepalen anderen dat?



3^{de} levensfase (60 tot 75 jaar)





4^{de} levensfase (75 tot 100 jaar)



An illustration of a landscape. On the left, there are modern buildings and a red-tiled roof with a skylight. In the center, a traditional windmill stands near a body of water. On the right, there are rolling hills and a beach with a person walking. The sky is blue with white clouds and a small airplane flying.

Welke klachten zien we?

- Stemmingsklachten; depressie, angst, bipolaire stoornis.
- Post traumatische stress-stoornis (oude trauma's weer opspelen).
- Psychose (bv. na een gebeurtenis, langdurig slecht slapen, lichamelijke ongemakken).
- Karaktereigenschappen worden persoonlijkheidsstoornis.
- Autisme (na pensionering is structuur weg).
- Schizofrenie (langer bestaand).
- Verslaving (bv. babyboomers drinken te veel).
- Dementie (blijkt later na behandeling van een depressie).
- Doodswens, euthanasievraag, voltooid leven.

Verlies

- Verlies van rollen (pensionering, maatschappelijk)
- Verlies van gezondheid (mobiliteit)
- Vermindering van zintuigen (gehoor, visus)
- Lichamelijke klachten (hartfalen, diabetes, Parkinson)
- Verlies van dierbaren (partner, familie, vrienden)

Depressie





Stemmingsklachten

Moeilijker te herkennen:

- Stemming is mat, gelaten, lusteloos.
- Vaker last van lichamelijke klachten, zoals benauwdheid, buikpijn of hoofdpijn.
- Veel ouderen vinden het logisch, ze hebben immers zoveel moeten inleveren.
- Ze benoemen somberheid als eenzaamheid.
- Praten niet zo snel over gevoelens; 'niet klagen maar dragen', 'de vuile was niet buiten hangen'.
- Door concentratie problemen wordt eerder gedacht aan beginnende dementie.

Wat helpt?





Tips depressie

- Geef geen advies, maar reageer met begrip, sympathie en geduld.
- Probeer somberheid en gevoelens van eenzaamheid niet weg te praten.
- Besef dat *niet kunnen*, niet gelijk is aan *niet willen*.
- Onderneem iets met de persoon, niet voorstellen gewoon doen, zoals wandelen.
- Help dagstructuur vast te houden en neem taken over als persoon het tijdelijk niet kan.
- Laat blijken dat je niet altijd weet wat je moet zeggen of doen, maar dat de persoon wel op u kan rekenen.
- Praten helpt (gesprekstherapie, groepstherapie, bewegingstherapie, eventueel anti-depressiva, soms is een opname nodig).

An illustration of a landscape. On the left, there are modern buildings and a red-tiled roof with a skylight. In the center, a traditional windmill stands near a body of water. On the right, there are rolling hills and a beach. The sky is blue with white clouds and a small airplane flying in the distance.

Angst

- Ernstige angst en bezorgdheid.
- Moeilijk in de hand te houden.
- Samengaand met rusteloosheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, prikkelbaarheid, spierspanning, slaapproblemen.
- Kan leiden tot paniek met lichamelijke sensaties; denken een hartaanval te krijgen.
- Brengt beperkingen met zich mee, vermijding (veel thuis blijven, afspraken afzeggen).

Typische ouderdomsangsten

- Angst om te vallen
- Angst voor incontinentie
- Angst voor dementie
- Angst om dood te gaan
- Angst voor lichamelijke achteruitgang
- Angst afhankelijk te worden van anderen



Tips angstklachten

- Erken de enorme angst van de ander, ook al lijkt die overdreven of niet reëel. Probeer de angstgevoelens niet weg te praten.
- Blijf de ander steeds stimuleren zelf dingen te doen en de angstige situaties tegemoet te treden, maar dwing niet.
- Therapie helpt (cognitieve gedragstherapie, eventueel rustgevende medicatie, anti-depressiva)



Dementie

- Stichting Geriant, DOC team
- Begeleiding voor cliënt en familie
- Dagbehandeling



Acceptatie en mogelijkheden





Persoonlijkheid



MOCHT JE MISSCHIEN VINDEN DAT IK
EEN LASTIG WIJF BEN ... TOEN IK NOG
GEZOND WAS, WAS IK NOG VEEL LASTIGER.

- Karaktertrekken waarmee een mens zich onderscheidt van anderen en die bepalend zijn voor zijn gedrag.
- Gevormd door aanleg, omgeving en persoonlijke ervaringen.
- Iedereen heeft een persoonlijkheid.



Persoonlijkheidsstoornis

- Problemen en/of conflicten, thuis, op het werk, bij anderen.
- Waar men zelf ook last van heeft.
- Altijd al zo geweest: zo ben ik nou eenmaal.
- bv. egoïsme, dominant, afhankelijk, temperamentvol, angstig, verlegen, zelfstandig, op zich zelf, zorgzaam, klaar staan voor anderen, sociaal...
- Voor anderen vaak lastiger dan voor patiënt zelf.
- Veel mensen redden zich aardig. Wordt bij ouderen moeilijker door wegvallen systeem, werk, gezondheid.



Verlaving

- Advies gezonde volwassenen: man niet meer dan 2 E per dag / vrouwen niet meer dan 1 E per dag.
- Boven 65 jaar telt elk glas voor 2.
- Alcohol 65+ mannen 18%, vrouwen 6%
3 glazen of meer per dag.
- benzo's (rustgevende middelen) .
- 2 groepen de early onset (hele leven gedronken) en late onset (later begonnen, bv na pensionering).
- Verlaving (goed functioneren).
- Afhankelijkheid (problemen op meerdere gebieden, duidelijke signalen).

Alcohol en ouderen

- Extra risico op vallen (evenwichtsstoornissen, vergeetachtigheid).
- Ouderen zijn sneller onder invloed door veranderde stofwisselingshuishouding.
- Lever, darmproblemen.
- Incontinentie, slaapproblemen, afnemen eetlust bij alcohol.
- Toename van eetlust, vermoeidheid, emotionele afvlakking bij benzo's.
- Werkt somberheid, angstklachten in de hand.
- Alcohol geeft interactie met andere medicatie, kan werking versterken.

Bespreken of niet?

- ‘Dat ene borreltje kan geen kwaad.’
- ‘Men moet ouderen hun laatste genoegens niet afnemen.’
- ‘Hij heeft het al zo moeilijk.’
- ‘Het zal niet zo’n vaart lopen.’
- ‘Het is mijn taak niet.’
- ‘Ik drink zelf toch ook wijn.’
- ‘Hij veroorzaakt geen overlast.’
- ‘Ik ben bang om iemand te betuttelen.’





Tips bij verslaving

- Maak geen verwijten. Zeg zakelijk en duidelijk welk gedrag u wel accepteert en welk gedrag u niet accepteert; stel duidelijke grenzen.
- Los geen problemen op die de drinker zelf moet oplossen; bespaar hem de confrontatie met de vervelende gevolgen niet. Hij blijft zelf verantwoordelijk voor de consequenties van het drinken. Dus koop geen alcohol, ruim niet de rommel voor de ander op en laat hem zelf de dokter bellen als het niet meer gaat.
- Ga niet mee in de eventuele weerstand tegen de hulpverlening.
- Verwacht niet te snel veranderingen, inzicht om er iets aan de doen kan jaren duren.

VOLG ONS OP



@ggznhn



@GGZNoordHollandNoord



@ggz-nhn



@ggznhn

WWW.GGZ-NHN.NL