

Diabetes en somberheidsklachten



MEDIQ

Direct Diabetes





Iedereen is weleens somber. Gelukkig verdwijnen deze gevoelens vaak vanzelf weer. Een enkele keer houden sombere gedachten langer aan en dat kan resulteren in een depressie.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met diabetes een verhoogde kans hebben op een depressie. Toch wordt deze combinatie vaak niet als zodanig herkend. Mensen denken dat deze gevoelens bij hun diabetes horen of schamen zich ervoor. Om deze redenen bespreken veel mensen gevoelens van somberheid niet met hun behandelend arts of diabetesverpleegkundige en lopen er daarom onnodig lang mee door. Dit is jammer, want het hebben van diabetes is een hele last en als u daarnaast ook nog depressieve klachten heeft, maakt dat het leven erg zwaar. Sombere gedachten of depressieve gevoelens zijn niets om u voor te schamen en in de meeste gevallen kunt u er iets aan doen. Loop er daarom niet mee door, maak uw gedachten bespreekbaar en kies voor een positieve wending.

In deze brochure leest u over de mogelijke oorzaken en gevolgen van een depressie bij mensen met diabetes, hoe u een depressie herkent en wat u kunt u doen om sombere gevoelens weer de baas te worden.

‘Toen ik eenmaal tegen mijn diabetesverpleegkundige vertelde dat ik me somber voelde en me zorgen maakte over mijn diabetes, begreep ze heel goed wat ik bedoelde. Dit luchtte enorm op’

Francien (38), diabetes type 1 sinds 25 jaar



VAKER DEPRESSIEF MET DIABETES

Uit onderzoek blijkt dat mensen met diabetes tweemaal zo veel kans hebben om depressief te worden als mensen zonder diabetes. In Nederland is één op tien mensen met diabetes depressief (10%). Bij mensen die ernstige diabetescomplicaties hebben, kan dit percentage oplopen tot 15 tot 30%. Omgekeerd kan een depressie ook leiden tot het krijgen van diabetes.

ANDERE RISICOFACTOREN

Het hebben van diabetes is een risicofactor voor het krijgen van een depressie. Wat zijn andere risicofactoren?

- de belangrijkste voorspeller voor het krijgen van een depressie is het al eerder doorgemaakt hebben van een depressie
- een ingrijpende gebeurtenis doormaken, zoals het verlies van een dierbare, ziekte, ontslag of scheiding
- vrouwen hebben twee keer zo vaak een depressie als mannen
- leeftijd tussen de 25 en 45 jaar
- erfelijkheid, biologische aanleg
- persoonlijkheidskenmerken
- lage sociale economische status
- wonen in een stedelijke omgeving
- geïsoleerd leven, eenzaamheid
- behoren tot een etnische minderheid
- alleenstaand zijn

‘In mijn tienerjaren heb ik een depressie doorgemaakt. Vlak na mijn diagnose diabetes type 1, kwamen alle negatieve gedachten terug’.

Pieter (24), diabetes type 1 sinds twaalf jaar



HOGЕ ZIEKTELAST VERHOOGT KANS OP DEPRESSIE

Waarom mensen met diabetes een verhoogde kans hebben op een depressie is niet precies bekend. Ook kunnen medici niet verklaren waarom de ene persoon wel depressief wordt en de andere niet. Toch vermoedt men dat de volgende punten hierbij een rol spelen:

- Diabetes is er 24/7. Elke dag opnieuw moeten mensen met diabetes op hun medicatie letten, glucosemeten en koolhydraten tellen. En zelfs als ze dit allemaal goed doen, is dit geen garantie voor een goede diabetesinstelling. Deze constante ziektelast met soms met teleurstellende resultaten, verhoogt de kans op een depressie.
- Schommelende bloedglucosewaarden kunnen stemmingswisselingen veroorzaken.
- De angst voor diabetescomplicaties. Een niet goed gereguleerde diabetes kan leiden tot diabetescomplicaties aan ogen, voeten, vaten en zenuwen. Hoge glucosewaarden en/of een onregelde diabetes kunnen deze angst aanjagen en leiden tot schuldgevoelens. Dit kan op de lange duur een depressie uitlokken.

- Mensen met diabetes die al last hebben van late complicaties zijn extra vatbaar voor emotionele of psychische klachten. Hoe meer diabetescomplicaties, des te meer kans op somberheidsklachten.
- Diabetes kan gepaard gaan met andere chronische ziekten, bijvoorbeeld hoge bloeddruk, astma of reuma is een extra risicofactor. Ook dit verhoogt de kans op een depressie.

DEPRESSIE VERGROOT KANS OP DIABETES TYPE 2

Omgekeerd hebben mensen met een depressie ook een sterk verhoogde kans om diabetes type 2 te krijgen. Het is nog niet precies bekend waarom dit zo is, er zijn wel enkele veronderstellingen:

- Depressieve mensen zorgen minder goed voor zichzelf en eten minder gezond. Ook zijn ze vaak inactief en bewegen weinig. Ongezond eten en gebrek aan lichaamsbeweging, verhogen de kans op overgewicht en insulineresistentie (ongevoelig voor insuline). Dit zijn twee risicofactoren voor het krijgen van diabetes type 2.
- Ouderen met depressieve klachten ontwikkelen meer buikvet dan ouderen zonder een depressie. Chronische stress en depressie kunnen bepaalde hersendelen activeren en leiden tot een verhoogde aanmaak van cortisol. Dit hormoon stimuleert de opslag van vet in de buikholte. Buikvet is een belangrijke risicofactor voor diabetes en hart- en vaatziekten.

‘Met diabetes krijg je zo vaak te zien dat je het niet goed doet, terwijl je zo je best doet’

Francien (38), diabetes type 1 sinds 25 jaar

‘Soms zie ik erg op tegen de toekomst. Ik heb dan helemaal geen momenten van plezier meer. Alles kost me moeite en ik moet me overal toe zetten’.

Marianne (53), diabetes type 2 sinds vijftien jaar

HOE HERKENT U EEN DEPRESSIE?

Iedereen is weleens neerslachtig, maar wanneer is er nu sprake van een depressie? Heeft u ten minste twee weken lang last van minimaal vijf van onderstaande kenmerken dan is er misschien sprake van een depressie. Bespreek dit met uw huisarts, diabetesverpleegkundige of behandelaar.

1. sombere stemming
2. minder interesse of plezier in vrijwel alles
3. afvallen of aankomen (bijvoorbeeld binnen één maand 5% van het lichaamsgewicht)
4. slapeloosheid of juist overmatig veel slapen
5. rusteloosheid of juist traagheid
6. vermoeidheid of energieverlies
7. gevoelens van waardeloosheid of overmatig schuldgevoel
8. minder kunnen nadenken, concentreren of besluiten nemen
9. gedachten aan suïcide.



MAAK HET BESPREEKBAAR

Een depressie kan iedereen overkomen. Het is niets om u voor te schamen en gelukkig zijn er veel behandelmogelijkheden. Hoe eerder een depressie herkend en behandeld wordt, des te meer kans u heeft op volledig herstel. Bij mensen die eenmaal een depressie hebben doorgemaakt, neemt de kans op een volgende toe met 50%. Na twee depressieve perioden is de kans op terugval 70% en na vier 90%.

DEPRESSIEVE MENSEN ZORGEN MINDER GOED VOOR ZICHZELF

Bloedglucose meten, koolhydraten tellen, insuline afstemmen op uw beweging. De zorg voor uw diabetes vraagt om veel discipline en motivatie. Voor mensen met een depressie is dit extra moeilijk en dit kan een weerslag hebben op:

- het controleren van de bloedglucosewaarden
- het nauwkeurig nemen van de medicatie (tabletten of insuline)
- omgaan met de voedingsadviezen
- emotionele spanningen en schuldgevoelens
- dag- en nachtritme
- gevoelens van boosheid
- gevoelens van somberheid.

STRESS ONTREGELT

Veel stress kan een depressie veroorzaken en omgekeerd ervaren depressieve mensen vaak veel stress. Stress heeft invloed op de bloedglucosewaarden. Hierdoor kunt u het gevoel krijgen dubbel getroffen te worden. U staat al onder spanning en verliest daardoor ook de controle op de bloedglucosewaarden. Een ontregelde diabetes kan op zichzelf ook weer stress veroorzaken.

ANGSTGEVOELENS

Een depressie gaat vaak gepaard met angstgevoelens. Zo kunnen mensen met diabetes angst ontwikkelen voor het krijgen van hypo's (te lage bloedglucosewaarden), het spuiten van insuline, het prikken in de vinger of voor het krijgen van late diabetescomplicaties.

'Als ik depressief ben, let ik niet op mijn diabetes.

Ik eet gewoon waar ik zin in heb.

Het kan me dan allemaal niets meer schelen'.

Marianne (53), diabetes type 2 sinds vijftien jaar

EETSTOORNISSEN

- Jonge vrouwen met diabetes type 1 hebben een verhoogd risico op eetstoornissen, voornamelijk boulimia nervosa (vreetbuien die afgewisseld worden met extreem lijnen en/of braken).
- Tienermeiden maken regelmatig gebruik van ongezonde vormen van gewichtscntrole door te braken, laxeermiddelen te nemen of minder insuline te injecteren. In ernstige situaties spreekt men over anorexia nervosa.
- Bij mensen met diabetes type 2 komt veel overgewicht voor. Mensen kunnen last krijgen van vreetbuien (bing-eating) als gevolg van stress of hypo's.

RELATIONELE PROBLEMEN

- Mensen kunnen conflicten met hun omgeving krijgen omdat naasten zich te veel of juist te weinig met hun diabetes bemoeien.
- Mensen kunnen door hun diabetes en depressieve klachten problemen ondervinden op het werk.





LOOP NIET DOOR MET EEN DEPRESSIE

Veel mensen vinden het moeilijk om hulp te vragen bij psychische of depressieve klachten. Misschien denkt u wel dat de klachten bij uw diabetes horen, maar dit is niet zo. Diabetes vraagt veel van u en dat maakt u kwetsbaar voor sombere gevoelens. Het delen van uw gevoelens maakt de last lichter. Een depressie komt veel voor en er zijn veel behandelmogelijkheden. U kunt dit heel goed bespreken met uw behandelend arts of diabetesverpleegkundige. Zij kennen u en weten welke therapieën er zijn. Hoe beter de therapie bij u past, des te meer baat u erbij zult hebben.

BEWEGING VERMINDERT STRESS

Depressieve mensen zijn vaak inactief en voelen veel spanning in hun lichaam. Door te gaan wandelen, fietsen of hardlopen – dat wat het beste bij uw conditie past – kunt u die spanning doorbreken. Door regelmatig te bewegen verbetert uw conditie en hierdoor gaat u zich beter voelen. Bovendien komt beweging uw slaapkwaliteit ten goede.

ONTSPAN, MEDIATEER OF VOLG EEN MINDFULNESS TRAINING

Een leven zonder stress en spanning is ondenkbaar. Maar u kunt wel leren beter om te gaan met deze spanningen en stress. Yoga, meditatie en mindfulness kunnen u hierbij helpen. Mensen die weten hoe ze zich kunnen ontspannen, slapen doorgaans ook beter. Twijfelt u of dit iets voor u is. Op internet staan veel ontspanningsoefeningen, yoga-oefeningen of meditatielessen voor beginners.

BEZOEK EEN THERAPEUT

Samen met een psychotherapeut kunt u achterhalen wat mogelijke oorzaken zijn van uw depressieve gevoelens. Kies een therapeut, medisch psycholoog of maatschappelijk werker die thuis is in de problematiek rondom diabetes.

LEER POSITIEF DENKEN

Cognitieve gedragstherapie is een veelgebruikte methode bij mensen met een depressie of angststoornissen. Door deze therapie leert u niet realistische, negatieve gedachten om te zetten in positieve, opbouwende gedachten en gevoelens.

MEER BALANS MET ANTIDEPRESSIVA

Antidepressiva zijn medicijnen die in geval van een depressie bij sommige mensen de balans tussen bepaalde stoffen (neurotransmitters) in de hersenen te herstellen. Er zijn verschillende soorten antidepressiva. Vaak duurt het een aantal weken voordat ze gaan werken en u er wat van merkt.

MAAK HET BESPREEKBAAR

Welke behandelmethode het beste bij u past, is heel persoonlijk. Bespreek uw gedachten en wensen daarom met uw huisarts of diabetesbehandelaar. Hij of zij kan u helpen bij het vinden van de therapie die het beste bij u past.



NUTTIGE ADRESSEN

BOEK OVER DIABETES EN DEPRESSIE

Diabetes, een rugzak voor het leven van J. Putker

Een Nederlands boek geschreven door de ervaren diabetesverpleegkundige Jacqueline Putker met veel voorbeelden en verhalen waarin u zich kunt herkennen. Uitgave najaar 2009.

DIABETESCOACHES

www.brigietbrink.nl
www.putkercoaching.nl
www.dekrachtvandiabetes.nl

MINDFULNESS EN DIABETES

www.natuurlijklooppad.nl
www.mindfuldiabetes.nl
www.nu-n-nu.nl

POLIKLINIEK VOOR MENSEN MET DIABETES EN PSYCHOLOGISCHE PROBLEMEN

VUmc, Diabetes Mentaal

ALGEMENE INFORMATIE OVER DEPRESSIES

www.ggznieuws.nl
www.depressiecentrum.nl
Naast veel informatie staat op deze site ook een Depressie Zelftest

BRONNEN:

Richtlijnen van de NDF-werkgroep Psychosociale Problematiek, april 2000
Conferentie Diabetes en Depressie van de NDF, maart 2009

Committed to your care

Mediq Direct Diabetes

0800 - 022 18 58 (gratis)

info@mediqdirectdiabetes.nl

www.mediqdirectdiabetes.nl



8 719485 001656 >