



Escura Apotheek Nieuwsbrief Diabetes

Nummer 4, 2008

Diabetes en depressie

In Nederland is een op de tien mensen met diabetes ernstig depressief (10%). Dat is tweemaal zoveel als mensen zonder diabetes (5%). Bij minder dan de helft van de depressieve diabetespatiënten wordt de ziekte echter herkend. Dat is jammer want depressie is goed behandelbaar. In deze nieuwsbrief leest u meer over dit onderwerp.

Diabetes komt vaker voor bij mensen met diabetes of andere chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, reuma en kanker. De gevolgen zijn groot. Zowel depressiviteit als diabetes hebben veel invloed op de ziektelast en de kwaliteit van leven.

Wat is een depressie?

Iedereen is weleens somber of lusteloos. Zulke gevoelens kunnen opkomen na een tegenslag of ruzie, verlies van een dierbare of zomaar. Meestal trekt zo'n bui vanzelf weer weg. Er is sprake van een depressie wanneer er minstens gedurende twee weken sterke gevoelens van somberheid zijn. Ook concentratieproblemen, gevoelens van hopeloosheid, schuldgevoelens en soms rusteloosheid duiden op een depressie. Van belang is dat u of uw behandelend arts de depressie herkent en ernaar handelt.

De gevolgen?

Ieder jaar heeft een op de zes Nederlanders met diabetes last van depressieve klachten. Dat komt neer op ruim 100.000 mensen. Wat de verhoogde risico's veroorzaakt van het krijgen van een depressie als diabetespatiënt is nog niet duidelijk. De combinatie van diabetes met een depressie heeft echter ernstige gevolgen.

Mensen met een depressie houden zich veelal minder goed aan adviezen voor dieet, medicijngebruik en voldoende bewegen. Het gevolg kan zijn dat de bloedsuiker slechter is gereguleerd. Hetgeen weer leidt tot verslechtering van de diabetes waardoor er een hoger risico is op complicaties, zoals hart- en vaatziekten, nierziekten en oogziekten.

Behandeling

Een depressie is goed te behandelen met medicatie en gesprekstherapie, het liefst bij een therapeut die bekend is met de specifieke problemen van mensen met diabetes.

Een slecht gereguleerde diabetes maakt iemand gevoeliger voor stemmingswisselingen. Daarom is het belangrijk dat de behandelend arts of therapeut ook diabetesspecifieke problemen in de gesprekken aan de orde laat komen.

Onderzoek naar internetbegeleiding

Op dit moment onderzoekt het VUmc (met ondersteuning van het Diabetesfonds) of diabetespatiënten met een depressie door middel van begeleiding via internet weer uit de put kunnen komen. Deze methode is laagdrempeliger dan andere methoden en begeleiding via internet bleek eerder bij andere groepen patiënten met depressie goed te werken.

Aan het onderzoek doen 180 mensen mee; 90 mensen met diabetes en licht depressieve klachten en 90 mensen in een controlegroep die een normaal programma volgen. Men hoopt met het onderzoek aan te kunnen tonen dat internettherapie mensen helpt om minder gespannen en depressief te zijn.

Informatie

Vraag het apotheekteam van uw Escura Apotheek om meer informatie over diabetes en depressie. U kunt met uw vragen ook terecht bij het Diabetesfonds (www.diabetesfonds.nl) en Diabetesvereniging Nederland (DVN) via www.dvn.nl of bel de Diabeteslijn: 033 - 463 05 66.

Om te kijken of u een depressie heeft, kunt u op www.depressiecentrum.nl een depressie-zelftest doen.

Escura Apotheek zorgt ervoor.

