

# Depressie na een beroerte

6B Neurologie



Beter voor elkaar

## Voor wie is deze folder bedoeld?

Deze informatiefolder is bedoeld voor patiënten die in het Ikazia Ziekenhuis zijn opgenomen en hun naasten. Door middel van deze folder willen wij u en uw naasten informatie geven over een depressie en de relatie tussen een depressie en een beroerte.

## Wat is een beroerte?

Een beroerte is een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen. Dit kan een herseninfarct zijn (bloedvat verstopt geraakt door een bloedstolsel) of een hersenbloeding (opengebarsten bloedvat). Een beroerte is niet aangeboren hersenletsel. Zie voor uitgebreide informatie de brochure 'Na een beroerte...' van de Hartstichting.

## Wat is een depressie?

Iedereen kan in zijn leven somber of depressief worden, zeker na een ingrijpende gebeurtenis zoals niet aangeboren hersenletsel. Somberheid kan passen bij het verwerkingsproces, waarbij het vaak vanzelf overgaat. Als het gevoel van somberheid ernstig is en lang aanhoudt, spreekt men van een depressie. Bij een depressie is er sprake van meerdere van de volgende kenmerken:

- Een sombere stemming gedurende het grootste deel van de dag;
- Vermindering van interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten;
- Een verminderde of juist toegenomen eetlust. Mensen kunnen aankomen in gewicht of juist afvallen zonder dat ze dit willen;
- Slapeloosheid of juist overmatige behoefte aan slaap;
- Vermoeidheid of verlies van energie;
- Prikkelbaarheid of snel moeten huilen;
- Gevoelens van waardeloosheid of schuldgevoelens;
- Minder behoefte hebben aan seks/intimiteit;
- Verminderde concentratie, verminderd vermogen tot nadenken, besluiteloosheid;
- Terugkerende gedachten aan de dood, plannen voor zelfdoding of een poging daartoe.

## **Wat is de relatie tussen een depressie en een beroerte?**

Mensen met niet aangeboren hersenletsel hebben een verhoogde kans op het krijgen van een depressie. Bij mensen met een beroerte komt een depressie in de eerste zes maanden na een beroerte voor bij 20% tot 50% van de mensen.

### **Als reactie op een ingrijpende gebeurtenis**

Wanneer je getroffen bent door een beroerte, kan er sprake zijn van verlies van gezondheid, zelfstandigheid, werk, rol in het gezin en allerlei vaardigheden. Het dagelijkse leven kent opeens beperkingen, de toekomst is onzeker geworden. Ook kan de wijze waarop je naar jezelf, de situatie of de omgeving kijkt veranderen. Dit kan gevoelens van machteloosheid, somberheid en onzekerheid geven. Deze gevoelens zijn een normale en passende reacties op een ingrijpende gebeurtenis. Onderdeel van het verwerkingsproces is het aanpassen aan de nieuwe situatie en het vinden van een nieuwe balans. Dit kan lastig zijn en kost vaak tijd.

### **Door schade in de hersenen**

Een depressie kan ook ontstaan door een directe verandering in de hersendelen die met de stemming te maken hebben. Zo blijkt uit onderzoek dat mensen met niet aangeboren hersenletsel in de linkerhersen helft extra gevoelig zijn voor het ontwikkelen van een depressie. Beschadigingen in de linkerhersen helft kunnen leiden tot angstig en voorzichtig gedrag en soms tot passiviteit. Wanneer er sprake is van afasie kan iemand meer moeite hebben met communiceren, waardoor iemand zich onbegrepen of eenzaam kan voelen. Dit kan leiden tot depressieve gevoelens.

### **Door overbelasting**

Veel mensen met niet aangeboren hersenletsel hebben last van (blijvende) vermoeidheid en een beperkte belastbaarheid. Het kan lastig zijn om plots je activiteitenpatroon bij te stellen. Zij raken daardoor sneller overbelast. Wanneer overbelasting lang duurt of iemand regelmatig over zijn/haar grenzen gaat, kunnen depressieve klachten ontstaan.

## Wat als u een depressie heeft?

Wanneer somberheidsklachten langere tijd aanhouden en het dagelijks belemmeren, kan het zijn dat er een depressie is ontstaan. Deze klachten gaan dan vaak niet meer vanzelf over en kunnen ook het herstel, zowel lichamelijk als cognitief, in de weg staan. Ook wordt de kwaliteit van leven als minder beschouwd. Het is daarom belangrijk dat een depressie op tijd wordt herkend en behandeld. Zeker omdat het steeds duidelijker wordt dat een goede en tijdige behandeling van een depressie kan leiden tot een beter herstel na een beroerte.

Het is vaak lastig om een depressie te herkennen, daarom zullen wij tijdens ziekenhuisopname bedacht zijn op deze ontwikkelingen. Als u denkt dat er mogelijk sprake is van een depressie of als u al langere tijd niet goed in uw vel zit, is het belangrijk om dit te bespreken met uw huisarts, behandelend neuroloog of verpleegkundige. Zij kunnen samen met u kijken of er verdere ondersteuning nodig is en u gericht verwijzen. Binnen het Ikazia Ziekenhuis kunt u verwezen worden naar een medisch psycholoog voor een oriënterend gesprek. Een medisch psycholoog is gespecialiseerd in de behandeling van psychische klachten die zijn ontstaan door of in verband staan met een medische aandoening. In het eerste gesprek worden uw klachten in kaart gebracht en de mogelijkheden voor behandeling met u besproken.

Ook kunt u zelf iets doen om depressieve klachten te voorkomen en het emotionele herstel te bevorderen. Hieronder een aantal tips die van belang kunnen zijn bij een depressie:

**Tip 1:** Structureer je dag: zorg voor een vaste structuur waarin je activiteiten en rust afwisselt. Schrijf je vaste activiteiten op een lijstje en probeer je eraan te houden. Zet een wekker die je eraan herinnert in actie te komen. Vraag hulp aan je partner of iemand anders.

**Tip 2:** Doseer je activiteiten om zo overbelasting te voorkomen. Iets kleins ondernemen waarbij je merkt dat je lijf dit aankan, is vaak prettiger dan iets groots aanpakken en merken dat je dit nog niet aankunt.

**Tip 3:** Ga naar buiten: daglicht zorgt voor de aanmaak van melatonine. Melatonine regelt onze biologische klok maar heeft ook invloed op de aanmaak van serotonine, een van de stoffen die ons welbevinden regelt. Door naar buiten te gaan bevordert je de aanmaak van serotonine en dat kan je stemming helpen verbeteren. Een extra reden om te gaan wandelen.

**Tip 4:** Probeer ook te letten op wat er goed gaat. Schrijf lichtpuntjes op.

**Tip 5:** Blijf in contact met anderen. Sociaal contact geeft afleiding en vergroot de kans op een plezierige ervaring. Ook bestaat er de mogelijkheid voor lotgenotencontact, voor patiënten maar ook voor hun naasten.

Hersenletsel.nl organiseert op veel plaatsen en uiteenlopende manieren contacten tussen lotgenoten.

## Vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u deze met de verpleging bespreken.

### Geraadpleegde bronnen

Hersenz. (februari 2020). Special Somberheid en Depressie. Geraadpleegd op 24 december 2020, van [https://www.hersenz.nl/sites/all/files/pdf/hersenz\\_special\\_depressie\\_0.pdf](https://www.hersenz.nl/sites/all/files/pdf/hersenz_special_depressie_0.pdf)

Hersenz. (z.d.). Somberheid of depressie. Geraadpleegd op 24 december 2020, van <https://www.hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/depressie>





**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.