

## Complicaties van diabetes

Enkele onderzoeken laten zien dat een depressie het risico op het ontwikkelen van diabetescomplicaties (zoals hart- en vaatziekten, complicaties aan ogen, nieren of zenuwbanen) kan vergroten. Het is niet duidelijk of een depressie leidt tot complicaties of dat complicaties bij diabetes kunnen leiden tot een depressie.

## Behandeling van een depressie

Wat kunt u zelf doen?

- Praten over uw depressie is erg belangrijk! Bijvoorbeeld met uw partner, een vriend, vriendin of met uw huisarts. Ook is het mogelijk met iemand te praten die deskundig is op dit gebied, zoals een psycholoog, maatschappelijk werker of een psychiater.
- Richt uw blik op de toekomst.
- Stel niet te hoge eisen om teleurstellingen te voorkomen.
- Zorg voor een gestructureerde dagindeling.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, eet gezond en op vaste tijden en vermijd overmatig alcoholgebruik.
- Blijf in contact met andere mensen: sociale contacten kunnen het herstel ondersteunen.
- Activiteiten als werk en hobby's moeten, indien mogelijk, worden voortgezet.

## Therapie

De behandeling van een depressie moet gericht zijn op het weer in balans brengen van het gevoel, het verstand en het lichaam. Door een bepaalde therapie kan de oorzaak van de depressie beter zichtbaar worden gemaakt (bijvoorbeeld psychotherapie). Hierbij kunnen gebeurtenissen, die wellicht hebben bijgedragen aan het ontstaan van de depressie, worden verwerkt of kan een bepaald gedrag of manier van denken die een depressie in de hand werkt, worden veranderd. Daarnaast kan lichaamsbeweging via een stappenplan een anti-depressieve werking hebben, dit komt onder andere door de aanmaak van het hormoon endorfine.

## Medicijnen

Lichaam en geest zijn sterk met elkaar verbonden en via het lichaam is de geest te bereiken. Bepaalde medicijnen kunnen de depressie verlichten (zoals antidepressiva). Bij een depressie kan er een tekort aan bepaalde stoffen in de hersenen zijn (zoals serotonine en noradrenaline). Deze stoffen spelen een belangrijke rol bij het reguleren van de stemming. Met behulp van antidepressiva kan het mogelijk zijn dit tekort aan te vullen. Deze medicijnen worden door een arts voorgeschreven. Een depressieve stoornis is een veel voorkomende aandoening en wordt beschouwd als een ziekte. Iemand hoeft zich niet schuldig te voelen; een depressieve stoornis wordt niet veroorzaakt door persoonlijke zwakte. Soms is de oorzaak of aanleiding niet duidelijk. Leven met depressieve gevoelens is een zware last. Als deze gevoelens aanhouden is het aan te raden om hulp te zoeken, ook al lijkt dit een grote stap.

Deze informatie wordt aangeboden door Boeren Medical BV

Aphroditestraat 24  
5047 TW Tilburg  
Telefoon: 0800 - 022 96 06

Info@boerenmedical.com

Openingstijden  
maandag t/m vrijdag van  
08.30 uur tot 17.00 uur

www.boerenmedical.com

# Diabetes &

## Depressie



## Depressie

Deze brochure geeft meer informatie over depressie en diabetes en kan helpen bij het doorbreken van eventuele taboes rond depressieve gevoelens.

### Depressie

Een sombere, neerslachtige of 'depressieve' stemming is iets, waar bijna iedereen wel eens last van heeft. Het is een normaal onderdeel van ons gevoelsleven en kan optreden naar aanleiding van een vervelende gebeurtenis, maar ook zomaar, zonder duidelijk aanwijsbare reden. In principe gaat dit na enige uren of hoogstens een paar dagen weer over.

Bij een depressieve stoornis (ziekelijke neerslachtigheid) is er sprake van een aanhoudende depressieve stemming, die bijna dagelijks en gedurende het grootste deel van de dag aanwezig is. Daarbij kunnen zich hardnekkige en negatieve denkbeelden voordoen, zoals het gevoel hebben niets voor te stellen, het idee zelf aan de ziekte schuldig te zijn, afwijkend gedrag en lichamelijke klachten. Depressieve stemmingen kenmerken zich door een ziekelijke somberheid.

Depressie is dus een ziekte. Zonder behandeling kan een depressie maanden tot zelfs jaren duren. Ook is de kans dat een depressie terugkomt groter, wanneer er geen behandeling wordt gevolgd. Met de juiste behandeling kan men goede resultaten verwachten.

### Symptomen

Een depressie kan zich op verschillende manieren uiten. Het aantal en de aard van de symptomen varieert per persoon. Men spreekt van depressie wanneer er langer dan twee weken minimaal twee van onderstaande kenmerken aanwezig zijn.

Belangrijkste kenmerken zijn:

- Last hebben van een sombere stemming.
- Een gevoel van leegheid hebben.
- Nergens meer interesse in tonen.
- Nergens plezier meer aan beleven.
- Geen blijdschap meer voelen.
- Last hebben van een eet- of slaapstoornis.
- Onrustig, gespannen of juist erg traag zijn.
- Last hebben van schuldgevoelens of angstklachten.
- Geen of weinig zelfrespect hebben.
- Veel piekeren en concentratieproblemen.



### Oorzaken

Bij een depressieve stoornis gaat men er vanuit dat verschillende factoren een rol spelen. Er is niet één oorzaak aan te wijzen, het is meestal een combinatie van factoren.

Enkele voorbeelden van oorzaken kunnen zijn:

- Een verstoring in de balans van bepaalde stoffen in de hersenen (zoals serotonine en noradrenaline).
- Erfelijkheid. Als een kind van een ééneiige tweeling een depressie heeft, heeft de ander een kans van 60% op het krijgen van een depressie. Bij kinderen van ouders met een depressie is de kans drie maal zo groot op een depressie;.
- Onverwerkte traumatische (jeugd)ervaringen.
- Ingrijpende negatieve of positieve gebeurtenissen (bijvoorbeeld echtscheiding, overlijden, krijgen van een kind). Dit kan veel spanning en stress veroorzaken, wat bij iemand die er gevoelig voor is, kan leiden tot een depressie.
- Stemmingsstoornis door bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld slaapmiddelen en drugs).
- Stemmingsstoornis door een lichamelijke aandoening (bijvoorbeeld kanker, ziekte van Parkinson).

### Depressie en diabetes

Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat mensen met diabetes meer kans hebben op het krijgen van een depressie.

De oorzaken hiervoor kunnen zijn:

- Voor een deel is de kans op depressie groter, omdat mensen een chronische ziekte hebben. Iedere dag worden zij geconfronteerd met ziek zijn en het gebruik van medicijnen.
- De intensieve zelfzorg. Zelfzorg is een belangrijk onderdeel in de behandeling van diabetes. De dagelijkse zelfzorg vraagt veel van de patiënt en vereist kennis, vaardigheden, doorzettingsvermogen en motivatie.
- De overgang van tabletten naar insuline injecties. Het gebruik van insuline wordt vaak als een grotere last gezien en als een ernstiger vorm van diabetes;.
- Het hebben of krijgen van complicaties ten gevolge van de diabetes (zoals aan hart- en bloedvaten, ogen, nieren of zenuwbanen).



### De diabetesregulatie

Een depressie kan invloed hebben op de diabetesinstelling. Mensen met een depressie zorgen vaak minder goed voor zichzelf, door bijvoorbeeld minder te bewegen of minder gezond te eten. De bloedglucosewaarden kunnen hierdoor verslechteren.