

# Mediator 1 augustus 2013



Gebruikmaken van mooie herinneringen en activiteiten

# Depressie in verpleeghuizen te lijf

Een op de drie bewoners van verpleeghuizen kampt met depressieve klachten. Een nieuwe aanpak kan voor deze groep uitkomst bieden. Dankzij 'Doen bij Depressie' verminderen de klachten aanzienlijk, blijkt uit onderzoek van UMC St Radboud en VUmc.

Hij kan het nog steeds niet helemaal geloven. Het artikel dat Roeslan Leontjevas met collega's over hun wetenschappelijk onderzoek schreef, werd onlangs gepubliceerd in *The Lancet*. Publicatie in hét internationale tijdschrift voor geneeskunde is een enorme erkenning voor hun nieuwe zorgprogramma. Doen bij Depressie is gericht op het opsporen, aanpakken en monitoren van depressie bij mensen die in een verpleeghuis verblijven. Maar liefst een derde van de verpleeghuisbewoners heeft depressieve klachten. 'Helaas wordt dat vaak niet ontdekt. Als depressie al wordt behandeld, gebeurt dat door antidepressiva te geven', vertelt Leontjevas. Doen bij Depressie is vooral gericht op positief activeren en gesprekstherapie, en minder op medicatie. De effectiviteit is in 2009-2011 onderzocht op 33 verpleeghuisafdelingen van het UKON, een samenwerkingsverband van 13 zorgorganisaties en UMC St Radboud. ZonMw betaalde het onderzoek.

## Screenen op depressie

Het is een prachtige zomerdag. Op het terras van Dommelhoef genieten bewoners in de schaduw van een drankje en een ijsje. Het verpleeghuis valt onder Archipel, de zorgorganisatie uit Eindhoven die heeft deelgenomen aan de studie. 'Het kwam op

## Artikel in The Lancet

Lees de samenvatting van het artikel in The Lancet: [Act in case of Depression. A structural multidisciplinary approach to depression management in nursing home residents: A stepped-wedge randomised controlled trial.](#)

**Auteurs:** Ruslan Leontjevas, Debby L. Gerritsen (projectleider), Martin Smalbrugge, Steven Teerenstra, Myrra J.F.J. Vernooij-Dassen, Raymond T.C.M. Koopmans.

## Meer informatie

Universitair Kennisnetwerk  
Ouderenzorg Nijmegen (UKON)

## Relevante links

een mooi moment, omdat we bezig waren met nieuwe richtlijnen’, vertelt psycholoog en manager Hermine de Bonth. In Dommelhoef verblijven mensen die gespecialiseerde zorg behoeven vanwege aandoeningen zoals MS, spierziekten of hersenletsel.

Doen bij Depressie begint met screenen. Enkele keren per jaar vullen zorgverleners per cliënt een korte vragenlijst in. ‘Doordat we meededen aan het onderzoek was de frequentie hoger dan gebruikelijk. Het vergde enorme inzet van medewerkers op de afdeling. Maar het leverde ook wat op om aan het onderzoek mee te doen, want we kregen bijvoorbeeld een scholing over depressie’, aldus De Bonth.

## Dagritme herstellen

Als uit de vragenlijsten blijkt dat er iets aan de hand is met een bewoner, zoeken de psycholoog en arts uit of er inderdaad sprake is van depressie. Bij depressieve klachten kiezen ze voor behandelmodule 1: een multidisciplinair team stelt een dagprogramma en een ‘plezierig activiteitenplan’ op om het dagritme te herstellen en de bewoner te activeren. Activiteitenbegeleidster Kim Advokaat straalt als ze begint te vertellen: ‘We gaan op zoek naar activiteiten waarmee een bewoner positieve ervaringen heeft. Als iemand zich moeilijk kan uiten, vragen we het aan de familie. Op basis van die observaties maak je samen met de psycholoog en verzorging/verpleging een plan. Het resultaat is geweldig.’

---

‘Het is ongelooflijk hoeveel verschil kleine dingen kunnen maken’

---

Een van de bewoners bleek gek op voetbal te zijn. Hij had gevoetbald en daarna bestuursfuncties bekleed. De zorgverleners spelen daar nu op in door veel met hem

The evaluation of a careprogram to increase the detection and treatment of depression in nursing homes

Project

DoelmatigheidsOnderzoek

Programma

Nationaal Programma Ouderenzorg

Programma

Geestelijke gezondheid

Thema

te praten over zijn favoriete sport en over wedstrijden op tv. Van een andere bewoonster ontdekte het team dat ze fijne herinneringen had aan haar moeder die haar elke ochtend wakker zong. 'Vanaf dat moment hebben we een cd met dat nummer opgezet. Soms zongen we zelf. Het maakt het ook voor ons zoveel makkelijker als iemand niet tegenstribbelt, maar in een prettige stemming opstaat.'

Het kost wel veel tijd, zegt Advokaat. 'Maar wat ik het mooiste vind: je maakt dieper contact met bewoners. Het is ongelooflijk hoeveel verschil kleine dingen kunnen maken.'

## **Dierbare Herinneringen Therapie**

Als iemand echt een depressie had, werd daarnaast behandelmodule 2 gestart: 'Dierbare Herinneringen Therapie', een vorm van Life Review Therapy. 'Deze therapie is specifiek gericht op het systematisch ophalen van positieve herinneringen', legt De Bonth uit. Het was ook voor haar wennen, want doorgaans vragen therapeuten juist naar de nare ervaringen als mogelijke bron van depressies. 'Ik mocht me alleen richten op positieve zaken. Volgens een vast stramien', aldus De Bonth.

Ze laat een video zien van een gesprek met een cliënt die een zwaar herseninfarct heeft gehad. 'Ik heb gevoelsvervlakking, een verlies van emoties', legt meneer Visser\* uit. Meermalen herhaalt De Bonth dat ze samen gaan proberen positieve herinneringen terug te halen. Langzaam komt meneer Visser op gang. Opeens is hij niet meer te stuiten als hij zich het kleine Dakota-modelvliegtuigje uit zijn jeugd herinnert. Hij leeft helemaal op als hij vertelt over de kleuren, de motoren en het vliegen.

'De therapie is heel leuk om te ontvangen, én om te geven', aldus Leontjevas, die nu als docent psychologie aan de Open Universiteit werkt. Medicatie wordt alleen in

laatste instantie gegeven, 'want antidepressiva helpen niet altijd'. De laatste stap is monitoring: checken of de behandeling werkt, of dat ze aangepast moet worden.

## **Een kwart minder depressieve mensen**

Terwijl de Dommelhoef de gehele interventie deed, kwamen sommige andere afdelingen die aan het onderzoek deelnamen niet verder dan de screening. Redenen waren bezuinigingen, werkdruk en personeelwisselingen. Het onderzoek toonde niettemin aan dat het aantal depressies significant was gedaald. Leontjevas: 'Zelfs alleen screening had effect. Waarschijnlijk omdat het verzorgers alerter maakt. Maar als het gehele programma was toegepast, zagen we betere effecten. Daarom verwacht ik bij goede uitvoering ruim een kwart minder depressieve mensen.'

Archipel neemt de bevindingen op in de nieuwe richtlijnen. 'Daar zijn we als onderzoekers erg blij mee', zegt Leontjevas. 'Er worden prachtige interventies ontwikkeld om mensen te helpen. Het blijkt echter moeilijk innovaties in de praktijk te brengen. Ik zie graag dat er onderzoek komt naar hoe dat beter kan, zodat mensen de beste behandeling kunnen krijgen.'

\*In werkelijkheid heet meneer Visser anders.

Tekst: Tjitske Lingsma

Foto: Marijn van Zanten

---