



Depression

Um was geht es?

Auch Menschen mit Demenz können an einer Depression erkranken. Eine Depression ist wie eine lähmende Traurigkeit, die meistens nicht einfach von selbst wieder weggeht.

Bei älteren Menschen können die folgenden Merkmale auf eine Depression hinweisen:

- Sie schlafen nicht gut.
- Sie sind sehr müde.
- Sie haben wenig Hunger.
- Sie haben Verstopfung.
- Sie haben Schmerzen.
- Sie fühlen sich unruhig.
- Sie sind wütend.
- Sie weinen oft.
- Sie haben an nichts mehr Spass.
- Sie haben keinen Antrieb mehr.
- Sie äussern Gedanken, nicht mehr leben zu wollen. Dies trifft besonders auf Menschen eher noch am Anfang der Demenzerkrankung zu.

Was kannst Du tun?

Siehst Du Anzeichen einer Depression, solltest Du deine Vorgesetzte oder den Hausarzt informieren.

Ein Mensch mit Depressionen braucht Hilfe. Der Psychiater oder die Psychiaterin wird entscheiden, welche Behandlung es braucht. Helfen kann zum Beispiel:

- Sich Zeit nehmen, einfach für den depressiven Menschen da sein. Eine Demenzerkrankung kann sehr einsam und traurig machen.
- Regelmässige Bewegung (z.B. Tanzen, Sitz-Gymnastik)
- Regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft (auch im Rollstuhl)
- Lieblingsmusik hören, zusammen Singen
- Gespräche mit der Psychiaterin, dem Psychiater
- Medikamente gegen Depressionen