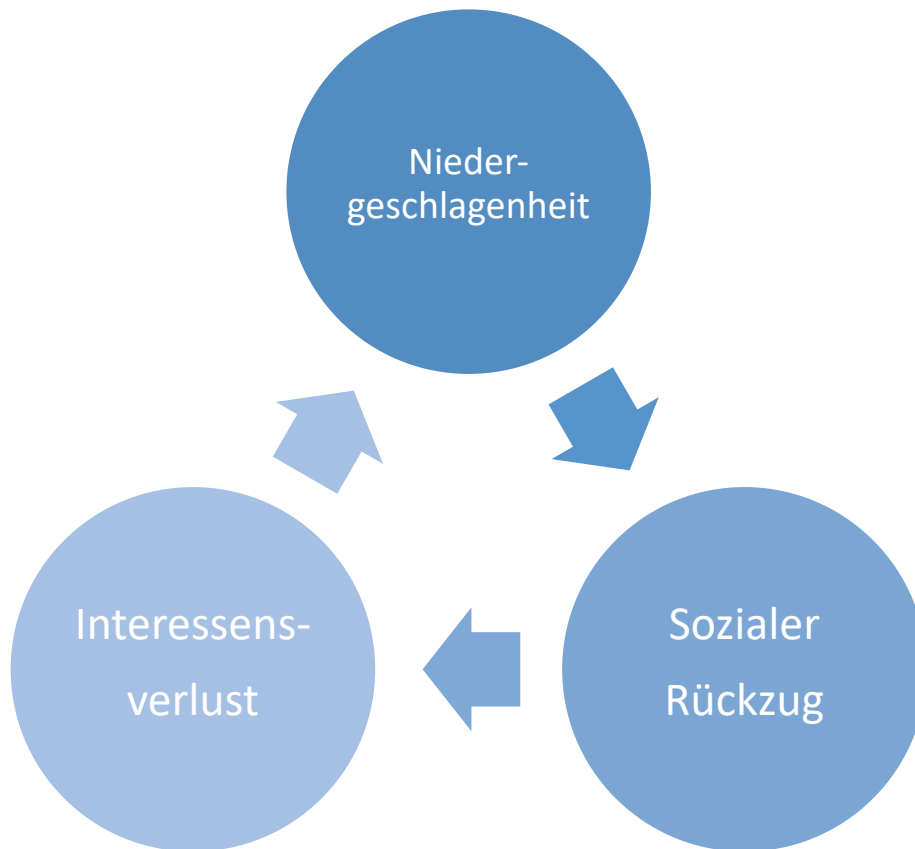


Depression im Alter



**Häufig als normale Alterserscheinung
gedeutet und nicht als Depression**

- Bei depressiven Patienten ab 65 Jahren sprechen Mediziner von einer Altersdepression beziehungsweise einer Depression im Alter.
- Die Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychiatrische Erkrankung bei älteren Menschen.
- Durch die wachsende Zahl älterer Menschen in unserer Gesellschaft werden auch Depressionen im Alter in den kommenden Jahren immer häufiger werden.
- Im Jahr 2030 wird die Depression in den Industrienationen die häufigste Erkrankung im Alter sein.
- Konzentrations- Gedächtnisschwierigkeiten und Sprachprobleme können sowohl im Rahmen einer Depression als auch bei Demenz auftreten.

 **Die Differenzierung ist daher sehr schwierig**

Wie unterscheide ich zwischen einer Altersdepression und einer Demenz?

- Im Unterschied zu einer Altersdepression, die plötzlich auftreten kann, beginnen die Symptome einer Demenz schleichend und werden erst mit der Zeit stärker.
- Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal ist, dass Menschen mit Altersdepression über ihren Zustand klagen, während Demenzpatienten die Gedächtnisprobleme eher leugnen.
- Menschen mit Depressionen verlieren zudem nicht die Orientierung, so wie das für Demenzpatienten typisch ist.

Wie erkenne ich eine Depression?

Die „Depression im Alter Skala“ ist ein hervorragendes und einfaches Instrument um sich selber zu überprüfen, ob eine Gefährdung vorliegt.

Nehmen Sie sich die Zeit, jede Woche einmal, die Fragen in aller Ruhe auf sich wirken zu lassen und ehrlich die Fragen zu beantworten.

Treten körperliche Schmerzen, niedergeschlagene Stimmung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen über einen längeren Zeitraum auf, sollte man auch bei Senioren an eine Depression denken.

Sollten Sie mehrmals eine auffällige Punktzahl erreichen, dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt. Er wird dann zusammen mit Ihnen Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.

Hierdurch beschenken Sie sich selbst, indem Sie sich Lebensqualität und Lebensfreude erhalten.

Die Depression im Alter – Skala (DIA-S)

Empfohlene Instruktion:

In dem folgenden Fragebogen geht es um Ihre Stimmung. Antworten Sie bitte mit Ja, wenn eine Aussage auf Sie zutrifft, und mit Nein, wenn eine Aussage auf Sie nicht zutrifft. Denken Sie bei Ihren Antworten bitte daran, wie Sie sich während der letzten 14 Tage überwiegend gefühlt haben.

DIA-S	Frage	Ja	Nein
01	Ich fühle mich bedrückt	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
02	Ich habe Angst, dass ich etwas falsches sagen oder tun könnte	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
03	Ich kann mich gut entspannen	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
04	Mein Leben kommt mir sinnlos vor	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
05	Es fällt mir schwer, mich aufzuraffen	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
06	Ich habe Angst vor der Zukunft	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
07	Ich kann mein Leben genießen, auch wenn mir manches schwerer fällt	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
08	Ich fühle mich durch Schwierigkeiten leicht überfordert	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
09	Ich muss viel grübeln	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
10	Ich bin grundsätzlich mit meinem Leben zufrieden	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
	Summe (Anzahl der Vierecke)		

Auswertung:

- 0-2 Punkte: unauffällige Stimmung
- ab 3 Punkten: Depressionsverdacht
- ab 4 Punkten: eine Depression von Krankheitswert ist wahrscheinlich

Literatur:

Heidenblut, S. & Zank, S. (2010). Entwicklung eines neuen Depressionsscreenings für den Einsatz in der Geriatrie.[Development of a new screening instrument for geriatric depression]. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43 (3),.170-176.