

Altersdepression: Die stille Epidemie unter Senioren erkennen!

Erfahren Sie, wie Altersdepression oft unerkannt bleibt und welche Symptome sowie Behandlungsansätze es gibt. Lesen Sie mehr über die Herausforderungen älterer Menschen.



Leipzig, Deutschland - In der älteren Bevölkerung hat die Altersdepression oft einen schweren Stand. Leider wird sie häufig übersehen. Laut einem Artikel von **Radio Herford** ist diese Form der Depression weit verbreitet, wird aber selten direkt angesprochen. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe weist darauf hin, dass Depressionen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen bei älteren Menschen darstellen, gleichauf mit demenziellen Störungen.

Eine alarmierende Statistik des Robert-Koch-Instituts besagt, dass rund 6 Prozent der 70- bis 79-Jährigen jährlich an einer Depression erkranken. Doch noch häufiger sind subklinische

Depressionen, die oft unentdeckt bleiben. Besonders besorgniserregend: Das Suizidrisiko steigt mit zunehmendem Alter, vor allem bei Männern. Daher ist es wichtig, den Umgang mit Anzeichen von Depressionen zu verbessern und die Sensibilität für diese Problematik zu schärfen.

Symptome und Herausforderungen

Die Symptome einer Altersdepression sind oftmals vielschichtig und nicht immer leicht zu erkennen. Viele dieser Betroffenen zeigen körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Verdauungsprobleme. Zudem können Konzentrationsprobleme und Gedächtnislücken auftreten, die mit beginnender Demenz verwechselt werden können, was als Pseudodemenz bezeichnet wird. Die Diagnose von Altersdepression erfolgt durch Gespräche und spezifische Tests wie die Geriatriische Depressionsskala (GDS), die bereits von Yesavage et al. (1983) entwickelt wurde. Leider fragen Ärzte oft nicht nach psychischen Symptomen, sodass die Depression häufig unerkannt bleibt.

Interessanterweise sind nicht nur die Ursachen, sondern auch die Symptome von Depressionen im Alter oft von alterstypischen Besonderheiten geprägt. Neben der Hoffnungslosigkeit und Antriebslosigkeit kann auch eine übermäßige Sorge um körperliche Beschwerden hinzukommen, wie in einem Bericht des **NDR** zu lesen ist.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung von Altersdepression ist entscheidend und umfasst meistens eine Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Therapie. Auch wenn die Auswahl von Antidepressiva bei älteren Patienten aufgrund möglicher Wechselwirkungen komplizierter ist, zeigen Studien, dass sowohl Psychotherapie als auch Medikamente wirksam sind. Allerdings erhalten nur sechs Prozent der über 60-Jährigen Zugang zu einer Psychotherapie. Hier ist die Unterstützung durch Angehörige von

enormer Bedeutung sie sollten den Betroffenen helfen, einen Arzttermin zu vereinbaren und Entscheidungen in Krisenzeiten aufzuschieben.

Zusätzlich können Online-Selbsttests hilfreich sein, um erste Schritte in die richtige Richtung zu gehen. Diese ersetzen jedoch nicht den wichtigen Besuch beim Arzt. Auch besondere Bildungsressourcen, wie ein E-Learning-Tool für Angehörige und Pflegekräfte, können dabei helfen, Altersdepressionen frühzeitig zu erkennen und anzugehen, wie auch die Deutsche Depressionshilfe betont.

Für ältere Menschen ist die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Depressionen essenziell, um die Lebensqualität zu verbessern und das Suizidrisiko zu senken. An dieser Stelle ist es wichtig, die Diskussion zu fördern und betroffenen Personen eine Stimme zu geben. Daher gilt es, den Dialog über Altersdepression zu öffnen und Barrieren abzubauen, die zur Stigmatisierung dieser Erkrankung beitragen könnten, so auch aus den Erkenntnissen von Busch et al. (2013) und anderen. Jeder Schritt in diese Richtung könnte entscheidend sein und helfen, die Lebensqualität im Alter deutlich zu steigern.

Details	
Ort	Leipzig, Deutschland
Quellen	• www.radioherford.de • www.deutsche-depressionshilfe.de • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net