

# *Livsglæde HELE livet!*

*Et oplysningsforedrag om bekæmpelse af depression hos seniorer*

v/ Michael Wichmann Pedersen



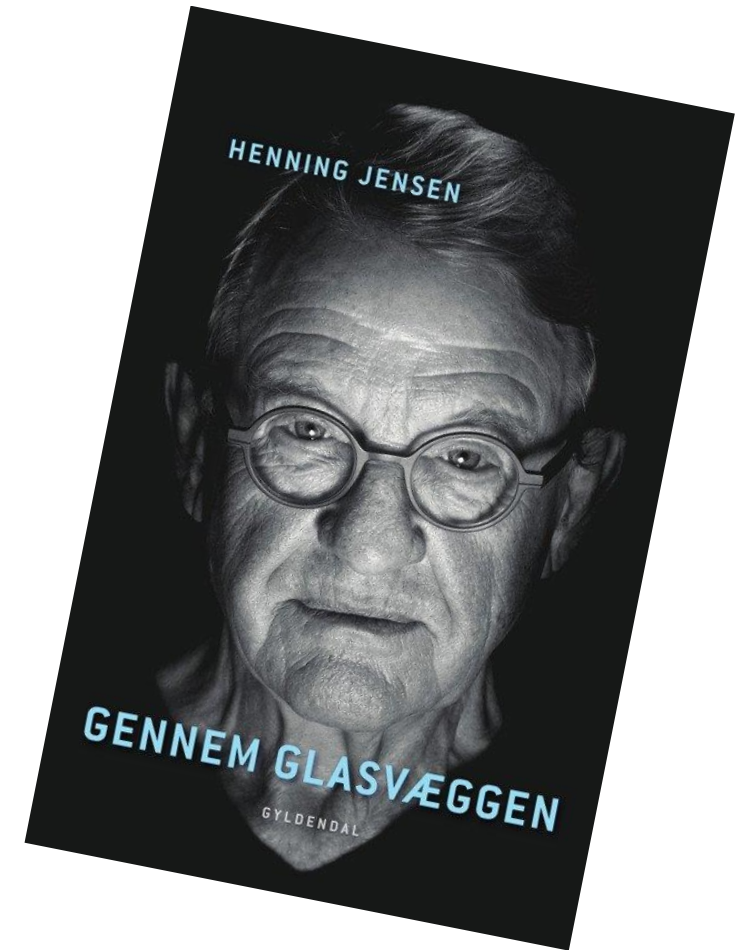
Med støtte fra  
**TrygFonden**

I kontrasten forstår vi  
betydningsfuldheden!



*”En depression er den mest smertefulde, rædselsvækkende og invaliderende sygdom, der findes”*

Henning Jensen, Skuespiller



Vi skal turde tale om det!

# Min familie



# Lidt statistik om ældre og depression

- Forekomsten er dobbelt så høj i aldersgruppen 70-85 år, sammenlignet med den øvrige befolkning
- Alvorlig depression: 1-5 %
- Mildere depression: 8-16 %
- Dobbelt så mange kvinder end mænd
- Omkring 60% af depressionerne hos ældre forbliver udiagnosticerede
- Selvmordsraten hos ældre er dobbelt så høj

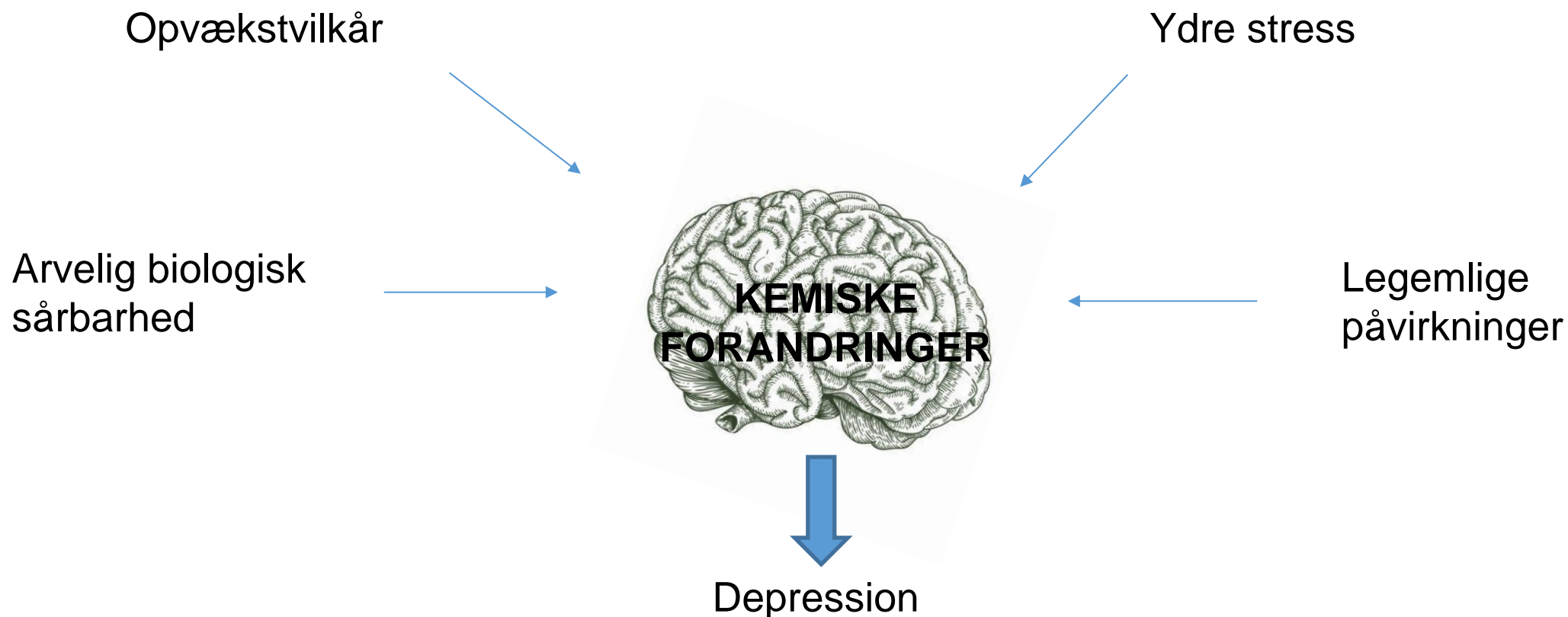


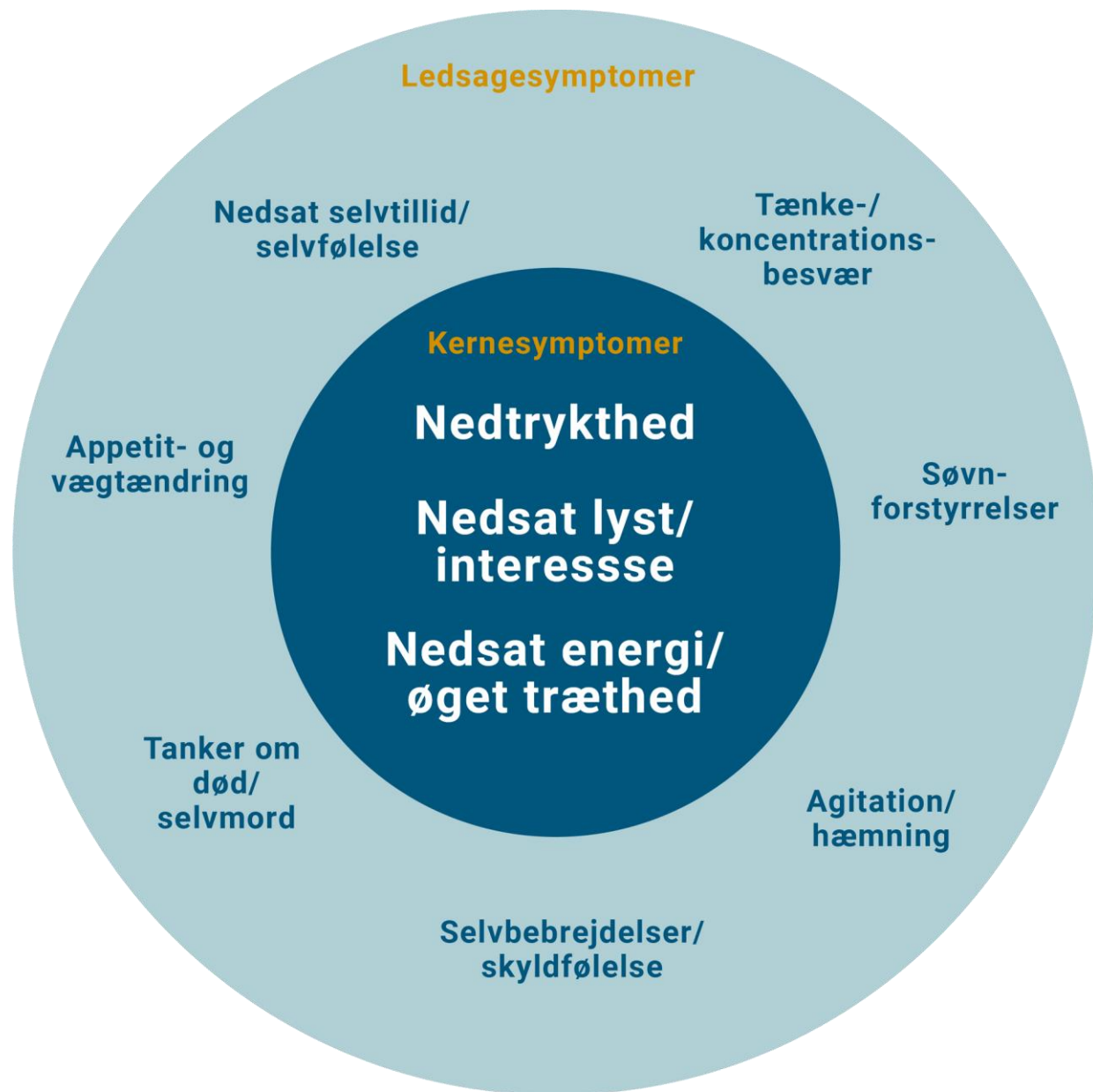
Den viden der skabes i dag  
kan redde liv!

Nogle gange er det så lidt der  
skal til....



# Depression er en hjernesygdom





### LET DEPRESSION

- 2 kernesymptomer
- 2 ledsagesymptomer

### MODERAT DEPRESSION

- 2 kernesymptomer
- 4 ledsagesymptomer

### SVÆR DEPRESSION

- 3 kernesymptomer
- 5 ledsagesymptomer

! **Symptomer skal have  
varet i mere end 14 dage**



# De forskellige maskerede depressioner

Depressionstilstand med:

1. Fysiske symptomer
2. Vredladende symptomer
3. Demenslignende symptomer
4. Angst og ængstelighedssymptomer



# Mest almindelige behandling

Medicin  
Terapi  
ECT ("Elektrochok")



# Andre behandlingsformer til lette depressioner

- Musikterapi
- Haveterapi
- Lysterapi
- Afstresning, mindfulness og meditation
- Sorggrupper og sjælesorg
- ...

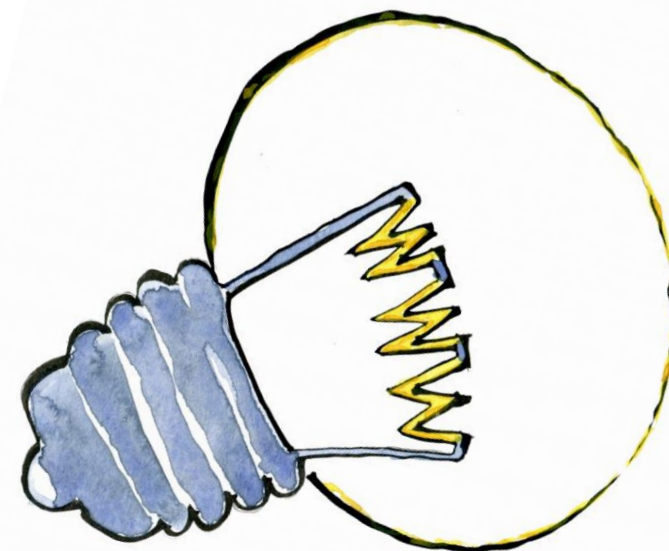


# Depression hos ældre vender ofte tilbage




# De allervigtigste råd:

- Vær opmærksom på mærkbare ændringer i livsførelsen - eller unormal adfærd for det pågældende menneske.
- Tal om det!
- Kom til lægen! Og tag gerne **med til lægen**.
- Hav tålmodighed! Og undgå bebrejdelser.
- Motiver den syge til at komme ud.



# En depressionsramt der nedbryder tabu





Og - det var jeg  
rigtig glad for

# Tilbud og hjælp til depressionsramte

- DepressionsLinien
- SocialrådgiverLinien
- Selvhjælpsgrupper
- Sommerhøjskole
- Café Blom

Følg med i nyhedsbreve og i BALANCE

Medlemskab koster kr. 249/år





- Spørgsmål?
- Evaluering?





- Tak for i dag!