

NESDO

de Nederlandse Studie naar Depressie
bij Ouderen



Nieuwsbrief 2008



*Namens alle medewerkers van NESDO wensen
wij u een heel goed 2009 toe!*

Voor u ligt de tweede Nieuwsbrief van de Nederlandse Studie naar Depressie bij Ouderen (NESDO), het onderzoek waaraan u meewerkt. Met het NESDO onderzoek willen we het beloop van depressieve klachten bij mensen van 60 jaar en ouder onderzoeken. Aan ons onderzoek doen zowel mensen met als zonder depressieve klachten mee. Inmiddels doen er ongeveer 140 mensen met het onderzoek mee, dat is fantastisch! We zijn erg blij met uw deelname! Wij realiseren ons dat het beantwoorden van al die vragen soms veel tijd en energie kost. Wij stellen het dan ook erg op prijs dat u hiervoor de moeite neemt.

In deze Nieuwsbrief zullen we kort verslag doen van de bevindingen tot nu toe. We laten u zien hoeveel mensen er meedoen en wat de belangrijkste kenmerken van de deelnemers zijn. Echte onderzoeksresultaten vanuit de NESDO studie zult u nog niet aantreffen, want die kunnen we pas presenteren als we 450 deelnemers hebben. In deze Nieuwsbrief vindt u ook wat informatie over depressie. Wat is precies een depressie en wanneer is het goed om hulp te zoeken. Tot slot stellen we weer een aantal onderzoeksteams aan u voor.

We hopen dat u deze Nieuwsbrief met plezier zult lezen.

Hannie Comijs, hoofdonderzoeker NESDO

Wat is het doel van NESDO?

Voor iedereen die deze nieuwsbrief vorig jaar ook al heeft gekregen, is dit stukje misschien bekende koek. Maar omdat er weer veel nieuwe deelnemers zijn willen we graag nogmaals uitleggen waarom we de NESDO studie doen.

NESDO heeft als doel het beloop van depressieve klachten bij mensen van 60 jaar en ouder te onderzoeken. Depressieve stoornissen komen bij mensen van alle leeftijden veel voor. Ongeveer 15% van de mensen van 60 jaar en ouder krijgt er mee te maken. Nog steeds is niet duidelijk wat bepaalt of deze klachten snel verdwijnen of lang blijven bestaan. Ook weten we nog niet waarom, met name bij ouderen, lichamelijke ziekten, cognitieve problemen (o.a. geheugenklachten) en depressieve klachten vaak gelijktijdig voorkomen. Met behulp van NESDO willen we proberen dit beter te begrijpen om zodoende de hulpverlening voor depressieve ouderen te verbeteren.

Om dit goed te kunnen onderzoeken worden 450 mensen van 60 jaar en ouder een aantal jaren (tenminste 4 jaar) gevolgd. Van iedere deelnemer worden gegevens verzameld die mogelijk van invloed zijn op het beloop van depressie. Dit gebeurt door middel van een interview, schriftelijke vragenlijsten en een aantal lichamelijke onderzoeken, waaronder het meten van bloeddruk, spierkracht, lengte en gewicht. Daarnaast worden er een paar tests afgenomen die het geheugen en concentratievermogen meten. Ook wordt er bloed afgenomen voor laboratoriumonderzoek (onder andere voor controle op suikerziekte en cholesterol). Daarnaast zal uit het bloed erfelijk materiaal, het zogenaamde DNA verzameld worden. Dit maakt het mogelijk om de invloed van erfelijke factoren op beloop van depressie te onderzoeken. Tenslotte wordt aan iedere deelnemer gevraagd wat speeksel te verzamelen. Daarmee kunnen we vaststellen hoe uw lichaam reageert op stress.

Er doen ook mensen met het NESDO onderzoek mee die geen depressieve klachten hebben. Dat is belangrijk omdat we dan goed kunnen vaststellen of bepaalde uitkomsten samen hangen met depressieve symptomen of met de leeftijd.



Iedereen die mee doet krijgt allereerst een uitgebreid interview zoals hierboven beschreven. Na twee en vier jaar volgt er weer een soortgelijk mondeling interview. Daarnaast wordt er elk half jaar een schriftelijke vragenlijst opgestuurd, waarin vragen worden gesteld over uw gezondheid, uw welbevinden en eventueel belangrijke gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden. U kunt deze vragenlijst

met behulp van een antwoordenvelop aan ons terugsturen. Op deze manier kunnen we goed volgen hoe het met u gaat.

De eerste resultaten van dit onderzoek komen nadat alle mensen een eerste interview hebben gehad. Dat zal nog wel een paar jaar duren. We zullen u hiervan in deze Nieuwsbrief verslag doen. De resultaten worden ook gepubliceerd in nationale en internationale tijdschriften, zodat alle professionals kunnen profiteren van de uitkomsten.

Bevindingen tot nu toe

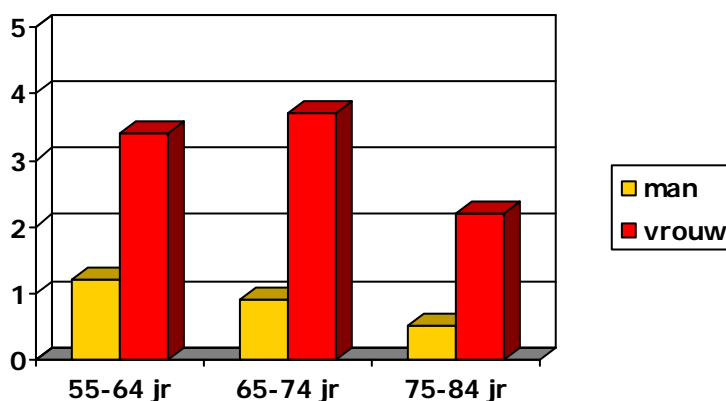
In december 2008 deden er 137 mensen mee met het onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 71 jaar. De jongste deelnemer is 60 en de oudste is 88 jaar. Er doen ruim twee keer zoveel vrouwen mee als mannen.

U krijgt elk half jaar een schriftelijke vragenlijst opgestuurd, met het verzoek deze in te vullen en aan ons terug te sturen. De meeste mensen (ruim 90%) doen dat gelukkig ook. Wij zijn daar erg blij mee, want op die manier kunnen we goed volgen hoe het met u gaat. Na twee jaar wordt u opnieuw uitgenodigd voor een interview in het onderzoeksinstituut. De eerste mensen hebben we alweer terug gezien voor dit interview.

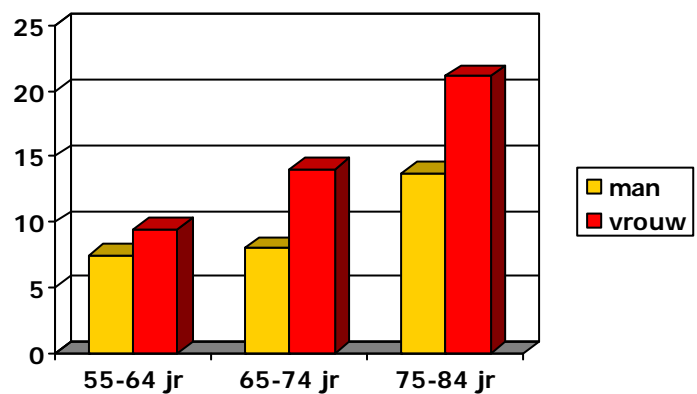
Depressie

Uit een groot Nederlands onderzoek is gebleken dat ongeveer twee tot drie procent van de ouderen krijgt te maken met een ernstige depressie (Longitudinal Aging Study Amsterdam; Beekman e.a. 1999). Vrouwen hebben vaker een ernstige depressie dan mannen (zie figuur 1). Een veel groter percentage krijgt te maken met een lichtere vorm van depressie (zie figuur 2). Ook dat komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. In figuur 2 kunt u bovendien zien dat de kans dat iemand te maken krijgt met depressieve klachten groter wordt als de leeftijd stijgt.

*Figuur 1
Percentage mensen van 55 jaar
en ouder met een ernstige
depressie*



Figuur 2
Percentage mensen van 55 jaar en ouder met een milde depressie



Een depressie kan zich op verschillende manieren uiten. Hieronder ziet u de belangrijkste verschijnselen:

- somberheid het grootste gedeelte van de dag
- gebrek aan interesse en plezier, nergens van genieten
- gebrek aan eetlust en gewichtsverlies, of juist overdreven eetlust en gewichtstoename
- moeite met inslapen of doorslapen of juist heel veel slapen
- traagheid in praten, denken en bewegen of juist lichamelijke onrust
- vermoeidheid en verlies van energie
- schuldgevoelens en het gevoel niets waard te zijn
- concentratieproblemen, vergeetachtigheid en besluiteloosheid
- terugkerende gedachten aan de dood

Een depressie heeft meestal niet een hele duidelijke oorzaak, maar ontstaat door een combinatie van factoren. Het kan hierbij gaan om zowel biologische, sociale als psychische factoren. Een biologische factor is bijvoorbeeld erfelijkheid: in sommige families komt depressie vaker voor dan in andere. Maar ook het gebruik van alcohol of bepaalde medicijnen kunnen depressieve symptomen veroorzaken. Depressieve klachten ontstaan ook vaak na ingrijpende gebeurtenissen, zoals het overlijden van een partner of familielid, een verhuizing of een ernstige ziekte van iemand die u lief is. Dit zijn de zogenaamde sociale factoren. Psychische factoren hangen samen met kenmerken van een persoon, zoals het vermogen om met tegenslagen en problemen om te gaan.

Wanneer moet iemand hulp gaan zoeken? Iedereen is natuurlijk wel eens wat minder vrolijk, zeker als er nare dingen gebeuren. Maar als de klachten langer dan 2 weken blijven bestaan en iemand niet meer in staat is om de dagelijkse dingen te doen, en voor zichzelf te zorgen - dan is het goed om naar de huisarts te gaan en over uw klachten te vertellen. De huisarts kan dan samen met u bekijken wat er aan gedaan kan worden.

Heeft u vragen, dan kunt u terecht bij Fonds Psychische Gezondheid (<http://www.psychischegezondheid.nl/depressieouderen>). U kunt hun ook bellen op werkdagen van 10.00 - 16.00 uur; telefoon: 0900 - 903 9039 (20 cent / min).

Onderzoeksteams

De NESDO interviews worden in verschillende plaatsen in Nederland gedaan: in Amsterdam via GGZ Buitenamstel; in Amstelveen en Haarlem via de Geestgronden, in Leiden en omgeving via GGZ Rivierduinen en het Leiden Universitair Medisch Centrum (LUMC), en in de stad Groningen en omgeving via Lentis en het Universitair Medisch Centrum Groningen. In 2008 zijn er nog twee onderzoekslocaties bijgekomen: GG Net in Apeldoorn en Zutphen en GGZ Nijmegen en UMC St. Radboud in Nijmegen. Wij hebben vorig jaar de onderzoeksteam uit Amsterdam en Amstelveen / Haarlem aan u voorgesteld. Dit keer ziet u het onderzoeksteam uit Leiden en Apeldoorn / Zutphen (zie foto's).



Onderzoeksteam Leiden:

Op de grote foto ziet u van links naar rechts: Marian van Helden, Marjoleine Pieper, Leonie Manthey, Gea Corton, Denise Meuldijk, Mirjam van der Hoorn, Klaas Wardenaar, Vera van der Poel, Nic van der Wee en Arianne van Reedt-Dortland.



Op de kleine foto ziet u prof. dr. Roos van der Mast, ouderenpsychiater



Onderzoeksteam Apeldoorn en Zutphen: van links naar rechts ziet u: Hester van Eijk, Paul Naarding, Hilly van Gijssel, Sanne Wassink - Vossen en Jacky Brouwer

Wist u dat zonlicht depressie voorkomt bij ouderen

Voldoende zonlicht verkleint niet alleen het risico op osteoporose (broze botten), maar ook op een depressie. Dat blijkt uit onderzoek door VU medisch centrum onder 1282 ouderen met en zonder depressie. Hierin wordt aangetoond dat er een verband bestaat tussen depressie en het vitamine D-gehalte in het bloed. Bij ouderen met depressie is dit veel lager dan bij ouderen zonder depressie. Een tekort aan vitamine D is eenvoudig te voorkomen door vaker in aanraking te komen met zonlicht.

Depressie komt vaak voor bij ouderen. Dertien procent van mensen in de leeftijd van 55 tot 85 jaar lijdt er aan. Volgens Witte Hoogendijk, oogleraar Biologische Psychiatrie bij VUmc en Stichting Buitenamstel Geestgronden, is het verbazingwekkend dat het verband tussen vitamine D-gebrek en een depressie nog nauwelijks wetenschappelijk is onderzocht.

“Vitamine D wordt in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. Een tekort aan vitamine D is heel eenvoudig te voorkomen door vaak naar buiten te gaan.” Wandelen, fietsen, boodschappen doen en andere buitenactiviteiten vergroten de blootstelling van huid aan zonlicht



en kunnen daarmee het risico op een depressie verkleinen. Naar het effect van lichttherapie via het oog wordt op dit moment nog onderzoek verricht. Het verband tussen vitamine D en depressie werd aangetoond door analyse van gegevens uit het Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA). In dit onderzoek worden zo'n 1300 ouderen gedurende een periode van twintig jaar gevolgd. Witte Hoogendijk: "We hebben gegevens vanuit bloedonderzoek bij ouderen met en zonder depressie met elkaar vergeleken en een aantal factoren die depressie beïnvloeden uitgesloten. Het blijkt dat ouderen met een depressie 14% minder vitamine D in hun bloed hebben dan ouderen zonder depressie. Vooral in stedelijke gebieden, hetgeen het verband met zonlicht onderstreept." De resultaten van het onderzoek zijn op 5 mei gepubliceerd in de Archives of General Psychiatry, het meest gezaghebbende internationale vakblad voor de Psychiatrie.

Bron: VU medisch centrum Amsterdam

NESDO heeft een website!

Op de website van NESDO staat allerlei informatie over het onderzoek, en kunt u lezen welke organisaties en mensen er allemaal betrokken zijn bij het onderzoek. U kunt de website bereiken via: <http://nesdo.amstad.nl>

NESDO wordt mede mogelijk gemaakt door fonds NutsOhra en de Stichting tot steun VCVGZ.

