

# Depression

Informationen für Bewohner,  
Familien und Betreuer



Depression ist etwas anderes als einfache Niedergeschlagenheit. Es ist eine häufige und ernste Erkrankung.

Menschen mit Depression leiden oft unter extremer Traurigkeit. Eine Depression kann schon das Ausführen alltäglicher Aufgaben sehr anstrengend machen.

Eine Depression ist kein Teil des normalen Alterungsprozesses und kann behandelt werden.

## Anzeichen für eine Depression

### Sie sind seit mehr als zwei Wochen

Mehrheitlich traurig, niedergeschlagen oder fühlen sich schlecht **oder** sind an nichts mehr interessiert **und**

Diese Symptome treten auf:

- Sie können sich über nichts freuen.
- Sie fühlen sich immer müde und kommen morgens nicht hoch.
- Sie können nicht schlafen oder schlafen mehr als üblich.
- Sie haben keinen Hunger.
- Sie sind launisch.
- Es fällt Ihnen schwer, sich zu normalen, alltäglichen Aufgaben aufzuraffen.
- Es ist Ihnen egal, wie Sie aussehen.
- Sie möchten Familie oder Freunde nicht sehen.
- Ihr Erinnerungsvermögen ist schlechter als gewöhnlich.
- Sie haben Selbstmordgedanken.

## Eine Depression kann durch Folgendes verursacht werden:

- Anhaltende Gesundheitsprobleme
- Anhaltende Schmerzen
- Verlust der Unabhängigkeit und Mobilität
- Verlust von Familie und Freunden
- Veränderungen in der alltäglichen Umgebung (z. B. der Umzug in ein Seniorenheim)
- Bestimmte Jahrestage
- Stress
- Nebenwirkungen von Medikamenten

- Falls Sie bereits früher unter Depressionen litten, ist das Risiko, erneut zu erkranken, höher. Teilen Sie dem Pflegepersonal mit, was Ihnen früher geholfen hat.
- Demenz: Depression wird manchmal mit Demenz verwechselt, da es viele gemeinsame Symptome gibt. Menschen mit Demenz können untersucht und gegen Depression behandelt werden.

## Der Umgang mit einer Depression

Teilen Sie es dem Pflegepersonal mit, falls Sie oder Ihre Familie eine unerklärliche Traurigkeit oder Depression bemerken.

Ihr Arzt kann mit Ihnen zusammen entscheiden, ob Sie eine Behandlung brauchen. Ihr Arzt oder Apotheker kann prüfen, ob Ihre Medikamente zu einer Depression beitragen.

Es stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zu Verfügung:

- Für die, die es können: Sport kann bei milden Depressionen helfen.
- Psychologische Behandlungen (Gesprächstherapien) sind üblich und wirksam.
- Ihr Arzt kann Ihnen bei mittlerer bis schwerer Depression Antidepressiva verschreiben.

### Zusammenarbeit

Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflegeteams. Sie wissen selbst, was für Sie normal ist.

Teilen Sie es dem Pflegepersonal mit, falls Sie ständig traurig sind oder andere Anzeichen von Depression bemerken. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Das Personal braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

### Fragen an das Pflegepersonal

- Können meine Traurigkeit und meine Launen von einer Depression verursacht werden?
- Können meine Medikamente zu einer Depression beitragen?



**Disclaimer:** Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Februar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
Verfügbar über <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>