

... Psychische kwetsbaarheid bij ouderen

WAT KAN JIJ ALS ZORGVERLENER BETEKENEN?

Niet altijd herkend

Waarom psychische problemen bij ouderen vaak onopgemerkt en onbehandeld blijven:

→ Andere uitingsvormen

Ouderen benoemen psychische klachten minder rechtstreeks, ze komen vaker lichamelijk tot uiting.

→ 'Normaal' geacht

Psychische klachten worden onterecht gezien als deel van het ouder worden.

→ Multimorbiditeit

Lichamelijke en psychische problemen komen gelijktijdig voor, wat herkenning bemoeilijkt.

→ Dubbel stigma

Vooroordelen over ouderen én over psychische problemen zorgen voor extra drempels.

ZORG DRAAG JE SAMEN



Maak je je zorgen? Wacht niet te lang en blijf er niet alleen mee zitten. De huisarts is het eerste aanspreekpunt van de oudere voor extra hulp.

Psychisch welbevinden bij ouderen, ieders zorg

Als zorgverlener merk je snel wanneer er iets speelt. Je kent de oudere goed en hebt een vertrouwensband opgebouwd. Herken je signalen?

Praat erover en kom in actie.

Ook kleine acties tellen: stimuleer contact met familie en vrienden, stel activiteiten voor die plezier brengen (bijv. wandelingen, ontmoetingen in een lokaal dienstencentrum), ...

maak verbinding

luister oordeelvrij

geef informatie

zoek naar hulp

HERKEN DE SIGNALLEN

- Lichamelijke klachten
- Veranderingen in gedrag
- Veranderingen in emoties
- Minder sociaal contact
- Zeggen dat het niet goed gaat



Bestaat er geen pil voor?

Bij psychische problemen wordt vaak (te) snel naar medicatie gegrepen, door zorgverleners én ouderen zelf. Ook zelfzorg, hulp van naasten en psychotherapie maken verschil.



VOLG DE E-LEARNING

Psychische kwetsbaarheid bij ouderen.

