



Psychische noden en veerkracht bij ouderen

Charlotte Brys

Zelfstandig klinisch psycholoog, gerontoloog &
integratief psychotherapeut

Psychische noden

1 op 5 van de 65- tot 74-jarigen

1 op 3 bij 75+

65+:

- Depressie (15%)
- Angststoornis (10%)
- Dementie (10%)
- Alcoholverslaving (5-16%)

WZC

- Hogere prevalentie

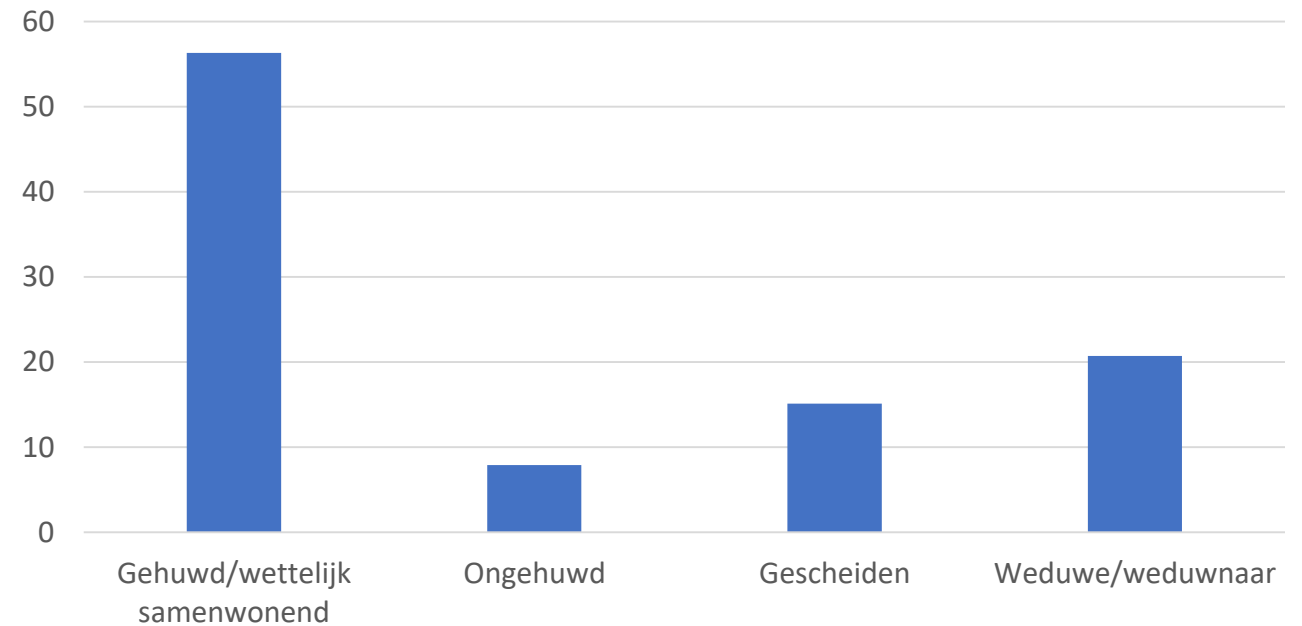
**Ingrijpende levensveranderingen/
verlieservaringen: bio-psycho-sociaal
& woonomgeving**



Psychische noden

Welzijnsproject – S-Plus (2021) i.s.m. Prof. Dr. Christel Geerts

- N= 1255
- Gemiddelde leeftijd 70,7 jaar [41-93 jaar]
- 38,2% man – 61,8% vrouw



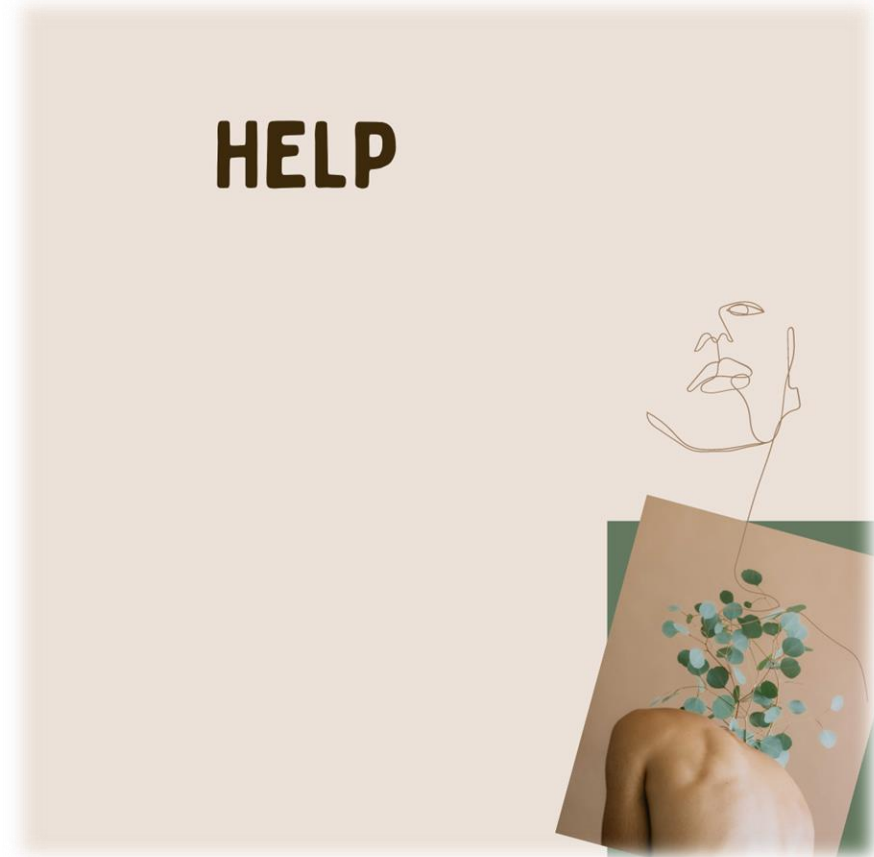
Psychische noden

Gerapporteerde noden - thema's

1. Internet/digitale wereld (35,5%)
2. Voldoende bewegen (27,6%)
3. Piekergedachten (22,1%)
4. Cognitief functioneren (22,1%)

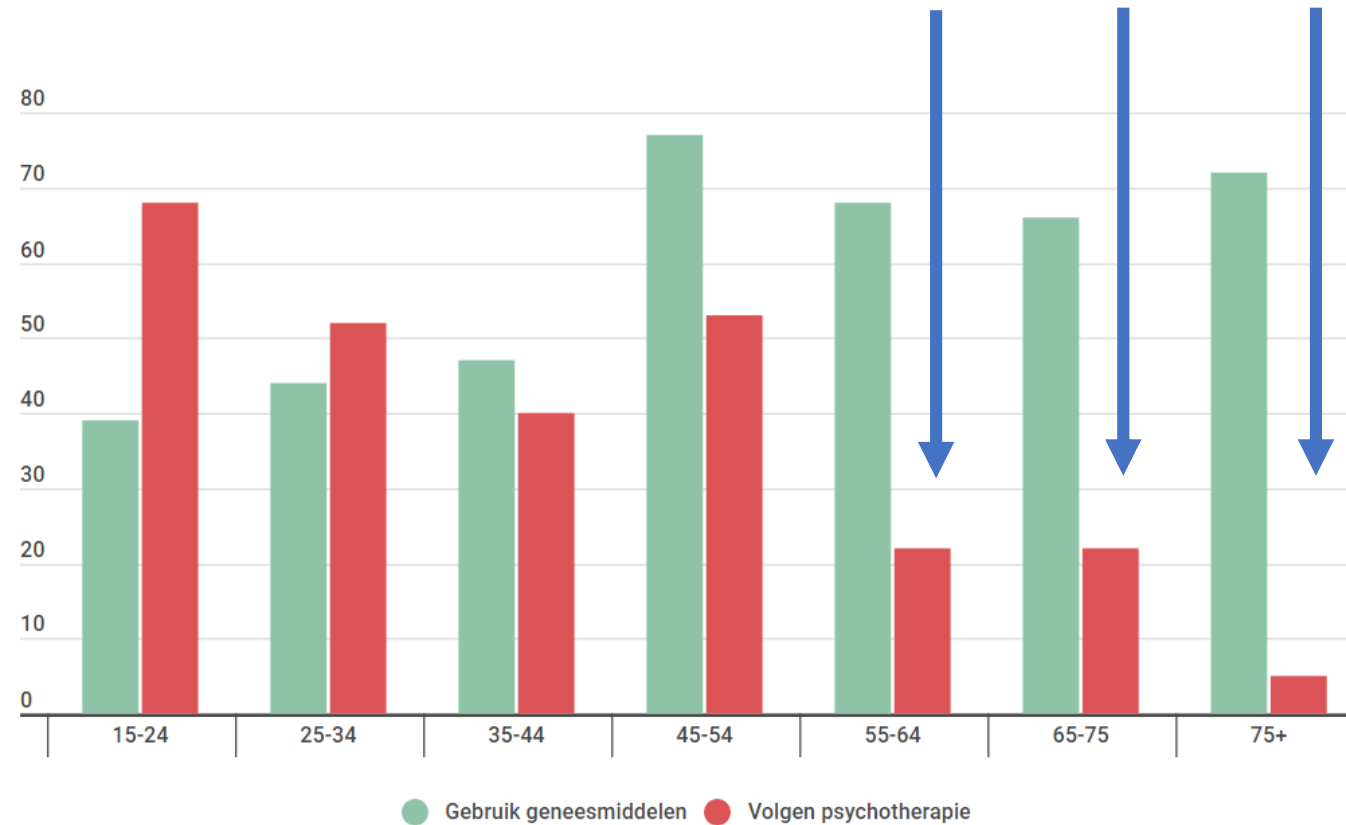
Gedetecteerde noden - thema's

1. Hulp durven vragen (49,9%)
2. Rouw en verlieservaringen (48,3%)
3. Cognitief functioneren (33,3%)



Psychische noden

Groeimarge



Percentage van de bevolking dat een depressie heeft gerapporteerd in de afgelopen 12 maanden en hiervoor geneesmiddelen heeft gebruikt of psychotherapie heeft gevolgd. Bron: Gezondheidsenquête 2018 (Cijfers voor Vlaanderen)

Veerkracht

... als preventief middel tegen psychische problemen?!

Ouderdomsparadox



Veerkracht

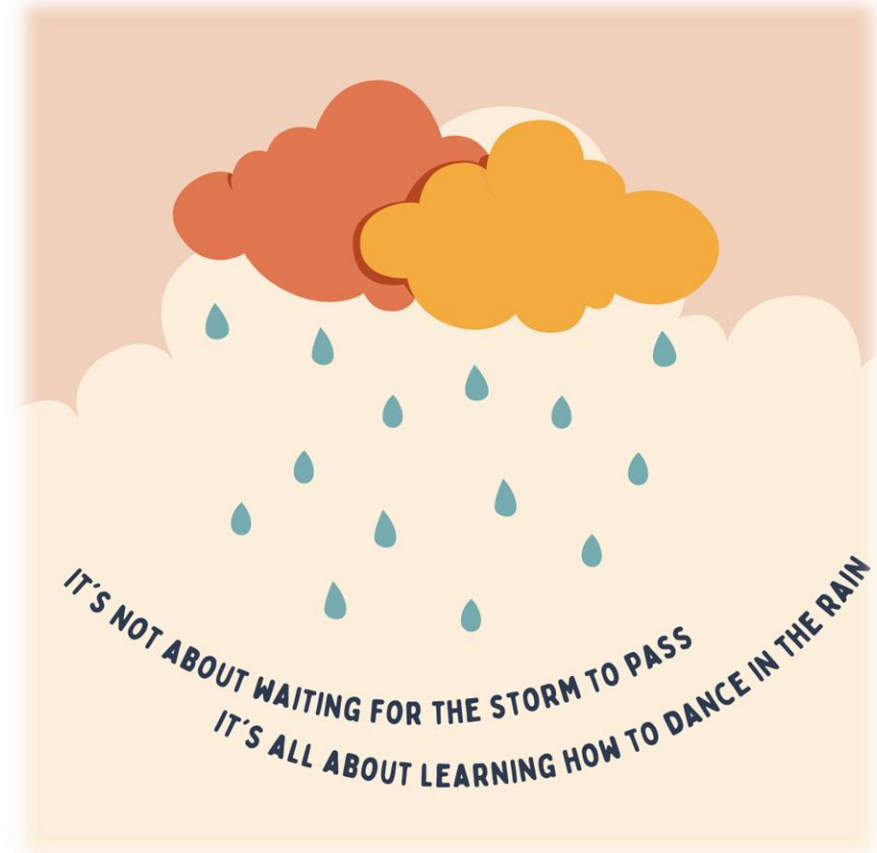
Kenmerken:

Mentaal: adaptieve copingstijl, dankbaarheid, optimisme en hoop

Sociaal: betrokkenheid in de samenleving, contact met familie en vrienden, positieve relaties ervaren

Fysiek: vermogen om fysiek onafhankelijk te blijven, een goede gezondheid hebben en geloven succesvol ouder te worden

MacLeod, S et al. (2016)



Veerkracht

Gerapporteerde kennis – thema's

1. Internet/digitale wereld (41,2%)
 2. Rouw en verlies (37,1%)
 3. Voldoende bewegen (35,5%)
- Piekergedachten (19,8%)
 - Hulp durven vragen (16,0%)
 - Cognitief functioneren (9,7%)



De ideale wereld...

- Meer inzetten op preventie: actief en gezond verouderen
- Meer aandacht voor de geestelijke gezondheid van oudere volwassenen a.d.h.v. niet-medicamenteuze interventies
- Meer lotgenotencontact met kennisoverdracht tussen en over generaties heen



... gaat niet voor zilver maar voor **(g)oud!**

Bronnen

Gisle, L. et al (2018). Geestelijke gezondheid: gezondheidsenquête 2018, Sciensano.

Kopzorgen verdienen zorg, Vlaamse Ouderenraad (2021).
www.kopzorgen.be

MacLeod, S et al. (2016). *The impact of resilience among older adults*. Geriatric Nursing, 37 (4).

Welzijnsproject Geestelijke Gezondheid S-Plus (2021) [welzijnsproject \(s-plusvzw.be\)](http://welzijnsproject(s-plusvzw.be))



Bedankt!



www.chartoloog.be