

Depressioon- kas möödapääsmatu osa vananemisest?

Mari-Liis Laanetu
SA PER Psühhiaatriakliinik
Confido Erameditsiinikeskus
23.11.2018



Kes on eakas?

Regionaalhaigla



- Keskkonnafaktoritega kohanemise võime vähenemine (WHO)
- Alates 65-ndast (60-ndast) eluaastast
- Alates 75-ndast teistest sõltumine

Eakate depressioon

- Depressiivne episood, mis avaldub esmakordselt elus üle 60-aastasena
- Erinev kliiniline pilt, etioloogia, ravivastus ja prognoos
- Kas erinevused tulenevalt füsioloogilistest muutustest või erinev häire?

Depressiooni levimus

Regionaalhaigla



- **7%?**
- **10-20%?**
- **40%?**





- **Väga sage, kuid pole normaalne vananemise osa**
- Sageli alalävine
- Hinnangulisel vaid 10% saab ravi
- Sageli ei esitata neid kaebusi
- Sageli erinev sümptomaatika
- Sageli peetakse mõne teise haiguse sümptomiks või ravimite toimeks

Mis eristab nooremate täiskasvanute depressioonist?

Regionaalhaigla



- Kurbuse väljendamine minimaalne
- **Somatiseerimine**

Lisaks tavapärastele depressiooni sümptomitele...

Regionaalhaigla

- Kroonilised, seletamatud kehalised sümptomid
 - krooniline valu
 - kõhukinnisus
 - kaalu langus
 - unetus
- Mälu häiritus
- Käitumuslikud muutused (mh alkoholi tarvitamise alustamine)





Mis eristab nooremate täiskasvanute depressioonist?

- Sageli ilmneb koos teiste haigustega ning kestab kauem
- Suurem kardiovaskulaarhaiguste risk
- Suurem suitsiidirisk
- Sageli sel perioodil ka teised keerulised elusündmused
- Vähem perekondlikus anamneesis depressiooni
- Vähem psühhiaatriliste häirete komorbiidsust

Lisaks rohkem...

- Psühhomotoorset pidurdatust/agiteeritust
- Psühhootilisi sümptome
- Hüpohondrilisi kaebusi
- Tagakiusamislugu
- Nihilistlikku luulu

Kognitiivse funktsiooni häiritus

- Infotöötluskiiruse aeglustumine
 - Täidesaatev funktsioon
 - Mälu
 - Tähelepanu
- Seos aju valgeaine kahjustusega

Vaskulaarne depressioon

Regionaalhaigla



- Apaatsus
- Psühhomotoorne pidurdus
- Remissiooni tase madal

Riskifaktorid

- Vanus
- Naissugu
- Üksi elamine
- Madal haridustase
- Sotsiaalse toetusvõrgustiku puudumine
- Stressoorsed elusündmused
- Kehalised haigused (MI, insult, DM, hüpertensioon, PK, FA, dementsus, krooniline valu)
- Aju valgeaine kahjustus

Lisaks..

- Ravimid/-kombinatsioonid
- Kehalised muutused
- Perekondlik anamnees MDD-le
- Hirm suuremise ees
- Sotsiaalne isolatsioon
- Varasemad suitsiidkatsed
- Varasem depressiooni anamnees
- Lähedaste kaotus
- Ainete kuritarvitamine

Ravi

- Sümptomid >2 nädalat
- Sümptomite vähene varieerumine
- Sümptomite intensiivsus

Ravi

- Psühhoteraapia
- Antidepressandid
- EKR

Prognoos

- Sageli korduv
- Seos dementsuse arenguga?
- Elukestev ravi?



Märka
Tunne ära
Sekku



Enneta

- Nauditavate tegevustega jätkamine, vajadusel neile alternatiivide leidmine
- Lähedastega ühenduse hoidmine
- Regulaarne toitumine
- Piisav magamine
- Regulaarne treenimine
- Alkoholi vältimine/vähendamine
- Raviskeemi järgimine

Ja saab ka nii...

- <https://www.youtube.com/watch?v=IgtiVCsZOj4>