

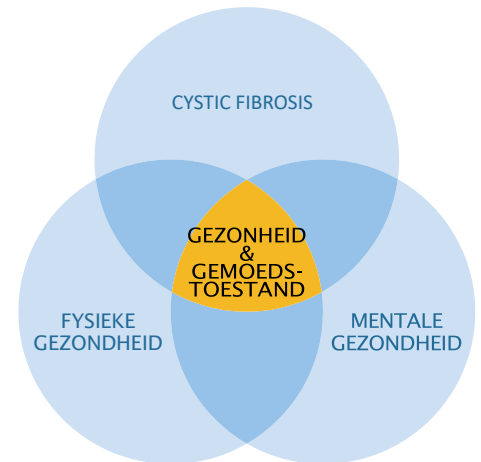
# DEPRESSIE, ANGST en MUCOVISCIDOSE

WAT BETEKENEN DE  
RICHTLIJNEN VOOR U

Patiënten met mucoviscidose en ouders die zorgen voor kinderen met mucoviscidose hebben twee tot drie keer meer kans op het krijgen van symptomen van depressie en/of angst, vergeleken met mensen uit de bevolking\*.

Er zijn richtlijnen opgesteld voor mucoviscidose teams om hulp en ondersteuning te bieden aan mensen met mucoviscidose en hun families wanneer depressie en/of angst rapporteren.

Depressieve en/of angstgevoelens kunnen komen en gaan. **Aanhoudende symptomen van depressie en angst kunnen behandeld worden als onderdeel van de fysieke en emotionele gezondheid.**



## WAT IS DEPRESSIE?

Depressie is een veel voorkomende aandoening die negatieve gevolgen heeft voor de manier waarop je je voelt, denkt en doet. In tegenstelling tot af en toe verdriet hebben of je ongelukkig voelen, kan een klinische depressie zeer lang duren vooral als er geen behandeling geboden wordt. Mensen die lijden aan depressie kunnen zich gedurende langere perioden hopeloos voelen en belangstelling verliezen in dingen die ze normaal gezien leuk vinden. Ze kunnen ook slaapproblemen hebben of eetproblemen.

## WAT IS ANGST?

Angst is een normale emotie die voorkomt als reactie op veranderingen op het gebied van gezondheid, werk, relaties of financiën. Iemand kan een angststoornis ontwikkelen als de angst niet weggaat, erger wordt en/of als het uitvoeren van gewone dagelijkse activiteiten steeds moeilijker wordt.

Naast de gewone angst die patiënten en hun familie soms ervaren, ervaren sommige patiënten extreme angst **voor medische procedures (bv bloedafname), deze angst kan leiden tot een fobie.**

## WAT KAN JE DOEN ALS JE DENKT DAT JE DEPRESSIEF BENT OF LAST HEBT VAN ANGST:

Het Cystic Fibrosis International Guidelines Committee (gefinancierd door de Cystic Fibrosis Foundation en de European Cystic Fibrosis Society) heeft richtlijnen geschreven met betrekking tot de screening van angst en depressie als onderdeel van mucoviscidose zorg:

**Preventie:** het mucoviscidose team adviseert u over leven en omgaan met stress en informeert u (of uw kind) over leven met een chronische ziekte zoals mucoviscidose.

**Screening:** als u mucoviscidose hebt en u bent ouder dan 12 jaar, of u zorgt voor iemand met mucoviscidose, die jonger is dan 18 jaar, dan zal uw team u vragen 2 korte screeningsvragenlijsten in te vullen.

**Advies:** Als de screening toont dat u symptomen heeft van angst en/of depressie ontvangt u verdere begeleiding en advies. Het team kan u adviseren verdere diagnostiek te laten doen of u doorverwijzen. Natuurlijk altijd in overleg, want de keuze is aan u.

## VRAAG OM HULP:

Onbehandelde depressie en/of angst, kunnen zowel uw lichamelijke als emotionele gezondheid beïnvloeden en ook uw vermogen om voor uzelf en/of uw kind te zorgen.

Zich triestig voelen of angstig zijn is vaak begrijpelijk. Echter, als u zich gedurende een langere tijd angstig of depressief voelt is dit niet fijn.

Wijs uw gevoelens van angst en/of depressie niet te snel van de hand omdat ze te maken hebben met uw muco of de muco van uw kind. Deze gevoelens komen regelmatig voor, ook bij patiënten en/of ouders en kunnen worden behandeld. Zorg voor u zelf en vraag om hulp.

\* Quittner AL, Goldbeck L, Abbott J, Duff A, Lambrecht P, Solé A, Tiboshc MM, Brucefors AB, Yüksel H, Catastini P, Blackwell L, Barker D. *Prevalence of depression and anxiety in patients with cystic fibrosis and parent caregivers: results of The International Depression Epidemiological Study across nine countries.* Thorax. 2014;69:1090-1097. doi:10.1136/thoraxjnl-2014-205983.

## Tekenen van angst en depressie: WAT KAN JE DOEN OM GEZOND TE BLIJVEN:

Als u milde symptomen hebt of u herkent beginnende tekenen van depressie, angst of beide, praat dan met uw mucoteam want zij kunnen u proberen te helpen.

Om te voorkomen dat uw problemen met depressie en/of angst verergeren en om de invloed ervan op uw leven of die van uw geliefden te beperken, kunt u het volgende proberen.

- Praat met iemand! Veel mensen met depressie trekken zich terug en isoleren zichzelf van anderen.
- Praat met iemand van het mucoviscidose team, uw huisarts, of psycholoog. Veel mensen wachten lang voordat zij hulp zoeken omdat ze denken dat hun probleem niet ernstig is. Voorkomen is belangrijk.
- Weet dat u niet alleen bent. Veel mensen, ook patiënten met mucoviscidose ervaren gevoelens van angst en/of depressie.
- Als u soms denkt aan zelfdoding, spreek hierover met uw naasten, uw huisarts, uw mucoviscidoseteam of bel een zelfhulplijn (In België telefoonnummer 1813).
- Breng tijd door met mensen die u steunen.
- Vermijd alcohol of drugs.
- Zorg zo goed mogelijk voor uzelf.
- Let op uw slaapgewoonten. Probeer genoeg slaap te krijgen. Ga op tijd slapen en sta op tijd op via een regelmatig schema. Vermijd om in te bed blijven als u niet slaapt.
- Ga elke dag minstens 30 minuten naar buiten.
- Maak tijd voor dingen die u leuk vindt.
- Beweeg! Bewegen en sport kan helpen om stress te verminderen.

- Gebruik ontspanningstechnieken.
- Vermijd cafeïne en sigaretten, deze kunnen de angst versterken.
- Word lid van een zelfhulpgroep, ook online. Praten over je problemen met mensen die eenzelfde ervaring hebben, kan helpen om u minder alleen te voelen.

**Deze activiteiten vervangen professionele zorg niet, maar kunnen een verschil betekenen in uw gemoedstoestand.**

## WAT MET DE ZIEKTEVERZEKERING?

Ieder Europees land heeft een eigen gezondheidszorgsysteem. Daarom adviseren wij u om inlichtingen te vragen aan uw zorgverzekeringsmaatschappij of om te praten met uw mucoteam over de verzekeringsdekking voor mentale gezondheidszorg.

## VOOR MEER INFORMATIE

Deze infobrochure werd vertaald en aangepast voor de ECFS met toestemming van de CFF.

Bekijk de CF Foundation en ECFS richtlijnen ook op:  
<https://www.ecfs.eu/mentalhealth>