



Zorg- en hulpverleners wordt gevraagd om alerter te zijn voor symptomen als slapeloosheid en verminderde eetlust. Frank Muller/hh

Zorgverleners moeten alerter zijn als ouderen over hun verlangen naar de dood spreken. Misschien zit er ook een gedachte aan zelfdoding achter.

‘Ze mogen me komen halen’

VAN ONZE REDACTRICE **VEERLE BEEL**

BRUSSEL ‘Ik zou liever nooit meer wakker worden.’ Of: ‘Ze mogen me komen halen.’ Er zijn wel meer ouderen die op die manier uiting geven aan hun levensmoeheid, en vaak denken familieleden en zorgverleners dat ‘het erbij hoort’. Oud worden is nu eenmaal niet leuk. Dus sussen we een beetje en beginnen over iets anders.

Toch is het nuttig om een depressie bij ouderen te laten behandelen – met psychotherapie en eventueel medicatie. Het kan ook betekenen dat de oudere aan zelfdoding denkt. Suïcide komt behoorlijk vaak voor bij ouderen vanaf 75 jaar. Verhoudingsgewijs zelfs veel vaker dan bij jongeren (*zie tabel*). En bij mannen vanaf 75 jaar stijgt het risico érg snel.

Gezinsdynamiek en Vlaanderen: veranderingen in de opvoeding en de opvoeding



Verborgen probleem

Een nieuwe **richtlijn met praktijkadviezen ter preventie van suïcide bij ouderen** richt zich tot alle zorg- en hulpverleners die bij de doelgroep over de vloer komen: van de gezinshulp over de thuisverpleging tot de huisarts. Ze worden aangespoord om alerter te zijn voor indirecte signalen die erop wijzen dat de oudere zelfdoding overweegt. Dat kan gaan om slapeloosheid, verminderde eetlust, extreme vermoeidheid, een toegenomen alcoholconsumptie, of stemmingswisselingen en angsten. Ook gedragsveranderingen of vreemd gedrag, zoals 's nachts buitengaan of ineens afscheid nemen, kunnen erop wijzen dat een oudere aan zelfdoding denkt. Verlieservaringen, eenzaamheid, psychische problemen en feestdagen of vakanties zijn omstandigheden die het risico verhogen.

‘Ook een rationele beslissing tot zelfdoding wordt vaak gekleurd door een onderliggende depressie’

GWENDOLYN PORTZKY

Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

‘Ouderen zullen hun zelfmoordgedachten niet snel spontaan uiten’, zegt Gwendolyn Portzky, directeur van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (Vlesp) dat de tekst schreef, in opdracht en met steun van de Vlaamse minister van Welzijn, Jo Vandeurzen (CD&V).

Durf te vragen

Ze zegt: ‘Daarom besteden we in onze tekst veel aandacht aan detectie. Het is iets wat iedere zorgverlener kan doen: even een babbeltje slaan: “Je bent zo stil de laatste tijd, scheelt er iets?” Of: “Je zegt dat je zo slecht slaapt, wat doet dat met jou?” Vervolgens moeten we ook specifiek naar het risico durven te vragen: “Zijn die emoties soms zo sterk dat je eraan denkt om zelfmoord te plegen?”’

De adviezen zijn in de eerste plaats bedoeld voor al wie in de thuiszorg actief is, zegt Portzky, omdat 70 procent van de suïcides bij ouderen ook thuis plaatsvindt. ‘Huisartsen vervullen in de preventie van suïcide dan ook een cruciale rol. Het is aan hen om in te schatten hoe hoog het risico op suïcide echt is en om de meest - gepaste interventie te doen.’

Er wordt weleens gezegd dat ouderen aan het eind van hun leven ‘de balans’ opmaken, en dan heel rationeel tot zelfdoding zouden overgaan. Portzky vindt dat geen reden om zich erbij neer te leggen: ‘In de praktijk zal zo’n zogenaamd rationele afweging toch vaak gekleurd worden door een onderliggende depressie. Er gaat doorgaans veel pijn, lijden en eenzaamheid mee gepaard. Het is even belangrijk om hier iets aan te doen als bij jongere mensen.’

Uit isolement halen

Psychotherapeutische hulp zou best aan huis komen, want veel ouderen verplaatsen zich niet zo vlot meer. Telefonische hulpverlening kan deel uitmaken van de aanpak. Behalve een specifieke behandeling van de zelfmoordgedachten, is het voorts ook nodig om ouderen uit hun isolement te halen, in beweging te brengen en ze opnieuw zin in het leven te doen krijgen.

Portzky: ‘In het buitenland bestaan er initiatieven waarbij vrijwilligers aan huis gaan en voor elke oudere een netwerk installeren, bijvoorbeeld door ze naar een ontmoetingscentrum te leiden of contacten in de buurt te leggen. Het verhogen van sociale contacten is sowieso goede preventie.’

De richtlijn en de bijbehorende **e-modules** voor zorg- en hulpverleners zijn beschikbaar op de website zelfmoord1318.be. Ze worden vandaag voorgesteld op een studienamiddag in Mechelen.