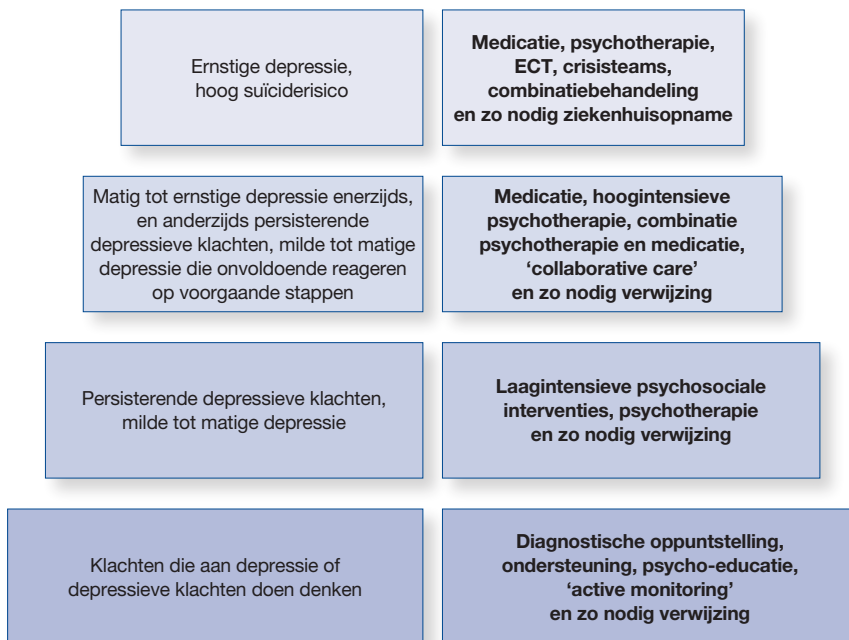


BELEID: STAPPENPLAN

De behandeling van depressie verloopt stapsgewijs: de behandeling hangt af van de ernst van de depressie en van de voorkeur van de patiënt. Bij onvoldoende effect van de gekozen aanpak wordt overgeschakeld naar een volgende stap.



Naar: NICE guideline on the treatment and management of depression in adults. National Clinical Practice Guideline (updated edition). National Institute for Health and Care Excellence 2010;90.

NIET-MEDICAMENTEUZE AANPAK

Niet-medicamenteuze aanpak door de huisarts: ondersteuning, psycho-educatie, 'active monitoring', tips rond slaaphygiëne, dagstructurering en activiteitenplanning.

Laagintensieve psychologische interventies door de huisarts zelf of op verwijzing: begeleidde zelfhulp (boek of online), groepsprogramma's,...

(Hoogintensieve) psychotherapie, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT), door een psycholoog. Alternatieven zijn relatietherapie, problem solving-therapie en kortdurende psychodynamische therapie.

MEDICATIE

Schrijf niet routinematig antidepressiva voor bij patiënten met een milde en matige depressie.

Schrijf bij ernstige depressies wel een antidepressivum voor:

- kies in de eerste lijn voor een SSRI of een TCA. Laat de keuze afhangen van te vermijden ongewenste effecten en aanwezige comorbiditeit en/of comedicatie;
- binnen de groep van de SSRI's is er geen voorkeursproduct;
- binnen de groep van de TCA's is amitriptyline een sederend product met sterk anticholinerge werking; nortriptyline is een eerder activerend product met minst anticholinerge werking;
- bij de start van een SSRI is de startdosis gelijk aan de onderhoudsdosis;
- bij de start van een TCA wordt gradueel opgebouwd tot de onderhoudsdosis;
- bij de opstart van een antidepressivum wordt de patiënt uitgebreid voorgelicht over de (on)gewenste effecten en wordt hij/zij regelmatig opgevolgd (om de één à twee weken), zeker de eerste maand;
- bij patiënten <30 jaar is bij de opstart verhoogde aandacht nodig voor eventuele toename van suicidale ideatie;
- (partiële) respons op het opgestarte antidepressivum wordt verwacht binnen de vier à zes weken;
- om herval te voorkomen is het aanbevolen de behandeling met antidepressiva ten minste zes maanden voort te zetten na een goede respons op de initiële behandeling en dat aan dezelfde dosis.

VERWIJZING

Verwijs naar of overleg met een psychiater bij:

- depressie met psychotische kenmerken, bipolaire stoornis, ernstig suïciderisico, onvoldoende verbetering of non-respons op de ingestelde behandeling;
- onzekerheid over de ingestelde behandeling, ongewenste effecten van de medicatie, het overschakelen van het ene op het andere antidepressivum of het gebruik van combinaties van medicatie;
- recidief depressie met ernstig sociaal disfunctioneren, grote lijdensdruk, ernstige psychiatrische comorbiditeit.

OPVOLGBELEID

- Bespreek na zes (of negen maanden bij ouderen) of het wenselijk is om de medicatie verder te zetten.
- Bouw het antidepressivum geleidelijk af bij afwezigheid van verhoogd risico op herval. Bij restsymptomen of recidiverende depressies is het aangewezen om een onderhoudsbehandeling met antidepressiva te combineren met psychotherapie, bij voorkeur cognitieve gedragstherapie (CGT).
- Voor patiënten die minstens drie depressie-episodes hebben doorgemaakt, is het zinvol door te verwijzen voor mindfulness based cognitieve therapie.

AANDACHTSPUNTEN BIJ OUDEREN

- Schrijf bij een ernstige depressie bij ouderen antidepressiva voor. Kies eerder voor een SSRI. Laat de keuze afhangen van comorbiditeit en te vermijden ongewenste effecten.
- Start bij ouderen bij voorkeur met een verlaagde dosis. Wacht zes tot acht weken vooraleer het effect van een antidepressivum te beoordelen. Kijk actief potentieel ongewenste effecten na en monitor wekelijks gedurende de eerste vier weken.
- Behandel ouderen minimaal zes tot twaalf maanden na remissie.
- De niet-medicamenteuze aanpak is grotendeels hetzelfde als bij niet-oudere volwassenen.
- Bied plezierige of betekenisvolle activiteiten aan. Bied in een woonzorgcentrum specifieke vormen van psychotherapie aan binnen een gestructureerde en multidisciplinaire aanpak volgens de principes van 'collaborative care'.