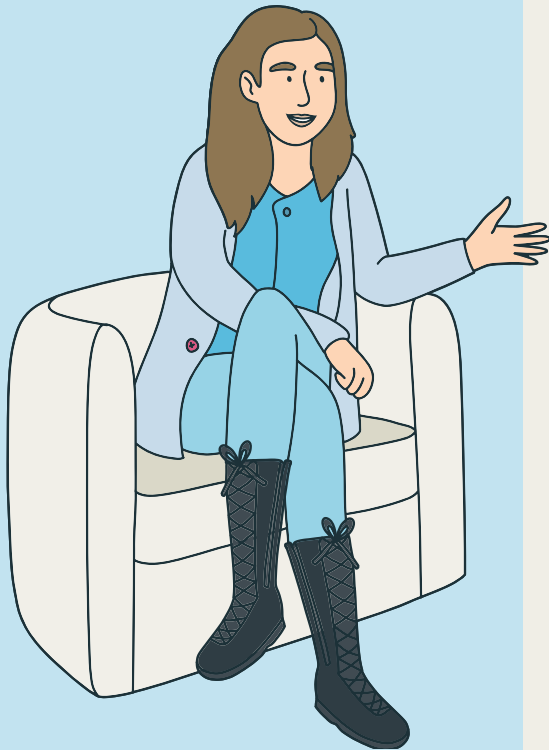


Aanbevelingen voor professionals

Depressieve stoornissen



1. Let goed op [vroege tekenen van depressieve klachten](#) (zoals vermoeidheid, somberheid, verdriet, zorgen, pijn, nervositeit, slapeloosheid, suïcidaliteit of verandering in gewicht, zelfzorg, activiteiten of sociale contacten) om een depressie op tijd te herkennen of zelfs te voorkomen.
2. Belangrijkste [kenmerken van een depressie](#) zijn een sombere stemming en een duidelijk verminderde interesse of plezier in (bijna) alle activiteiten.
 - a. Let op bij *kinderen*: bij hen is een geprikkelde stemming vaak meer op de voorgrond in plaats van somberheid, waardoor het soms meer op een gedragsprobleem lijkt.
 - b. Let op bij *ouderen*: bij ouderen met beperkter cognitief functioneren of met andere psychische problemen is het lastiger een depressie te herkennen.
3. Voer bij iedereen, maar zeker bij jeugdigen en ouderen, een [heteroanamnese](#) uit.
4. Start altijd met het aanbieden van basis- en eerstestapinterventies. Als na 3 maanden onvoldoende herstel heeft opgetreden, biedt dan een tweedestapinterventie aan. In de [werkkaart behandelstappen depressie](#) vind je de behandelstappen zoals beschreven in de zorgstandaard depressieve stoornissen voor lichte, matig/ernstige en persisterende depressie.
5. Bied altijd terugvalpreventie aan. Na een matig-ernstige of recidiverende depressieve episode kunnen specifiek [preventieve cognitieve therapie](#) of [mindfulnessbased cognitieve therapie](#) overwogen worden.
6. Verlaag bij [afbouw van medicatie](#) de dosering geleidelijk. Daardoor is terugval tijdig te herkennen.