

Score 0 tot en met 6

Waarschijnlijk heeft u geen depressieve stemming. Iedereen piekert wel eens of ziet wel eens tegen de wereld op. Maar het is wel belangrijk dat u na een tegenslag of een domper de draad weer kunt oppakken. Dat u weer zin krijgt in het leven. Wanneer u toch klachten blijft houden, raden wij u aan contact op te nemen met uw huisarts.

Score 7 tot en met 11

Er is misschien sprake van een depressieve stemming. Maar het kan ook zijn dat u net iets heeft meegemaakt waardoor u zich wat somberder voelt. Vul de vragenlijst over twee weken opnieuw in. We spreken pas over een depressieve stemming als uw klachten langer blijven bestaan en u merkt dat het na een tegenslag moeilijk is de draad weer op te pakken. Is de score op deze tweede vragenlijst ook tussen de 7 en 11 dan raden wij u aan contact met uw huisarts op te nemen.

Score is hoger dan 11

Deze score betekent dat er sprake is van een depressieve stemming. De vragen in de lijst zijn zo gesteld dat bij een hoge score duidelijk is dat u al langer somber bent, weinig plezier ervaart, veel piekert of slecht slaapt. Depressieve klachten zijn goed te behandelen. U hoeft dus niet somber door het leven te gaan. Het is verstandig om contact op te nemen met uw huisarts of een andere hulpverlener.

Zorg voor elkaar Breda

Heeft u hulp of ondersteuning nodig?

(076) 525 15 15 • samen@zorgvoorelkaarbreda.nl



SAMENSTERKER



Sombere gevoelens?

Depressie komt bij ouderen vaker voor dan je denkt. Veelal wordt gedacht dat sombere gevoelens en neerslachtigheid horen bij het ouder worden.

Depressies zijn goed te behandelen. Ook als je ouder bent is het dus de moeite waard om aan de slag te gaan met depressie en angsten. Je hoeft niet somber door het leven te gaan. Voor informatie en hulp kunt u terecht bij uw huisarts of een andere hulpverlener.

We raden u aan de test samen met iemand in te vullen. De uitkomst kan confronterend zijn en anders dan u verwacht. Als u samen de test invult kunt u gelijk uw ervaringen hierover delen.

SAMENSTERKER

is een initiatief van
11 Bredase organisaties
i.s.m. de Gemeente Breda

CAREYN THUISZORG BREDA
GGD WEST-BRABANT
GGZ BREBURG
HUMANITAS
IMW
KRING KBO
RODE KRUIS
STIB
SURPLUS WELZIJN
THEBE
WIJ

Depressie zelftest

Wilt u bij elke uitspraak het antwoord selecteren dat het beste aangeeft hoe u zich de afgelopen 7 dagen voelde?

Ik kan lachen en de leuke kant van de dingen inzien.

- zoveel als ik altijd kon 0
- nu niet zoveel als anders 1
- zeker nu niet zoveel als anders..... 2
- helemaal niet 3

Ik kijk met plezier naar dingen uit.

- zoals altijd of meer 0
- wat minder dan ik gewend was..... 1
- absoluut minder dan ik gewend was..... 2
- nauwelijks 3

Ik maak mijzelf onnodig verwijten als er iets fout gaat.

- ja, heel vaak..... 3
- ja, soms..... 2
- niet erg vaak 1
- nee, nooit..... 0

Ik ben bang of bezorgd zonder dat er een aanleiding is.

- nee, helemaal niet..... 0
- nauwelijks 1
- ja, soms..... 2
- ja, zeer vaak..... 3

Ik reageer schrikachtig of paniekerig zonder echte reden.

- ja, tamelijk veel 3
- ja, soms..... 2
- nee, niet vaak 1
- nooit..... 0

De dingen groeien me boven het hoofd.

- ja, meestal ben ik er niet tegen opgewassen 3
- ja, soms ben ik minder goed tegen de dingen opgewassen. 2
- nee, meestal kan ik de dingen erg goed aan..... 1
- nee, ik kan alles even goed aan als anders..... 0

Ik voel me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kan slapen.

- ja, meestal 3
- ja, soms..... 2
- niet vaak..... 1
- helemaal niet..... 0

Ik voel me somber en beroerd.

- ja, bijna steeds 3
- ja, tamelijk vaak 2
- niet erg vaak 1
- nee, helemaal niet..... 0

Ik ben zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen.

- ja, heel vaak..... 3
- ja, tamelijk vaak 2
- alleen af en toe 1
- nee nooit..... 0

Ik denk er aan om mezelf iets aan te doen.

- ja, tamelijk vaak 3
- soms 2
- nauwelijks 1
- nooit..... 0

Totaal

Uitleg Score

De scores staan achter de antwoorden. Tel alle scores bij elkaar op en lees op de achterkant wat de score betekent.

Goede zorg doen we samen

www.zorgvoorelkaarbreda.nl

SAMENSTERKER