

Depressieve mantelzorgers

Sombere stemming voorteken van verslechtering gezondheid

Familieleden, vrienden en geliefden die zorgen voor iemand met kanker spelen een belangrijke rol bij de behandeling en het herstel van de patiënt, maar betalen voor hun inspanning soms met hun gezondheid. Dat gebeurt vooral bij verzorgers die somber en depressief zijn, ontdekte de psycholoog Kelly Shaffer van het Memorial Sloan Kettering Cancer Center in New York.

Shaffer bestudeerde 664 personen, die met elkaar gemeen hadden dat ze zorgden voor iemand met kanker. Ze woonden verspreid over de Verenigde Staten woonden en waren gemiddeld 55 jaar. Twee jaar nadat de patiënt in kwestie was gediagnosticeerd met kanker bepaalde Shaffer met vragenlijsten onder meer de mate waarin de verzorgers last hadden van neerslachtigheid, somberte en depressie. Vervolgens

volgde ze de studiedeelnemers zes jaar. Toen het onderzoek begon waren de studiedeelnemers gezonder dan doorsnee-Amerikanen, maar tijdens de studie ging de fysieke gezondheid van de gemiddelde studiedeelnemer elk jaar een beetje achteruit.

Factoren als geslacht, leeftijd, het inkomen, het opleidingsniveau, het hebben van betaald werk, de ernst van de



kanker van de partner, de relatie tot de patiënt, de ervaren stress en sociale ondersteuning zeiden weinig over de kans op een verslechtering van de gezondheid, maar de mate van depressiviteit en somberte wel. “Die uitkomst vond ik behoorlijk opvallend”, vertelde Shaffer in een interview met de website Healio.¹

Bij de studiedeelnemers met weinig of geen depressiviteit was geen sprake van een verslechtering van de gezondheid, maar bij de 33 procent van de patiënten met de hoogste depressiviteitscores was de kans op lichamelijke ziekte verdubbeld. De kans op ziekenhuisopname was met een significante 10 procent toegenomen.

Shaffers onderzoek was niet opgezet om aan te geven hoe depressie de gezondheid verslechtert. “Uit de literatuur kunnen we echter opmaken dat dit misschien met gedrag te maken heeft”, vertelde Shanner in een interview op de website van het Memorial Sloan Kettering Cancer Center.² “Volgens studies is het voor depressieve mensen bijvoorbeeld moeilijker om gezond te eten en te bewegen. Daarnaast roken ze vaker en slapen ze slechter.” Bovendien maken depressieve mensen vaak meer stresshormonen aan, waardoor de gezondheid op de langere termijn kan verslechteren.

In haar studie, die verscheen in *Cancer*,³ stelt Shaffer dat mantelzorgers ervoor moeten zorgen dat ze zelf in vorm blijven. Dat kan bijvoorbeeld door voldoende ontspannen, te mediteren en te bewegen. Ook moeten ze er niet voor schromen om via formele en informele kanalen om hulp te vragen.

“Iemand helpen waarvan je houdt is belangrijk, maar het is ook belastend”, zegt ze. “Je kunt die taak alleen goed vervullen als je ook goed voor jezelf zorgt.” ∞

Referenties

- ∞ 1. Todak A. Depression linked to premature health decline in cancer caregivers. Healio.com, July 14, 2017.
- ∞ 2. Begley M. Signs of Depression Associated with Physical Health Decline among Cancer Caregivers. Mskcc.org, June 29, 2017.
- ∞ 3. Shaffer KM, Kim Y, Carver CS, Cannady RS. Depressive symptoms predict cancer caregivers' physical health decline. *Cancer*. 2017 Nov 1;123(21):4277-85.