

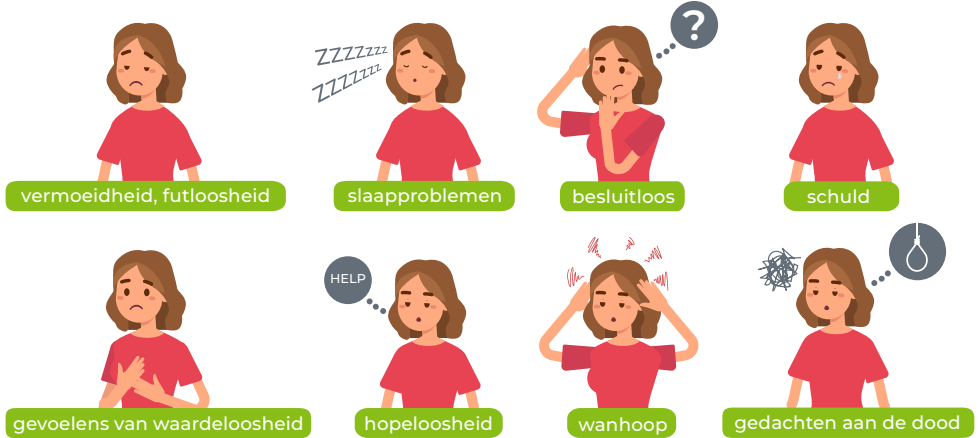
Depressie en sport



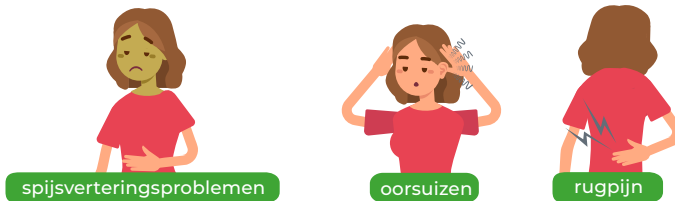
Wat is depressie?

Depressie is een stoornis gekenmerkt door onder meer een **sombere stemming** en een **verminderde interesse** in activiteiten waar de patiënt voorheen wel veel voldoening uit haalde. We spreken van een depressie wanneer iemand **zich minstens twee weken en het grootste deel van de dag neerslachtig voelt**.

Andere klachten:



Iemand met een depressie ervaart vaak ook lichamelijke klachten zoals:



Hoe vaak komt een depressie voor?

Naar schatting hebben **280 miljoen mensen** in de wereld last van een depressie. In België lijdt **één op de zes** personen deze mentale aandoening. Bij **vrouwen** komt een depressie bijna **twee keer zoveel** voor als bij mannen.



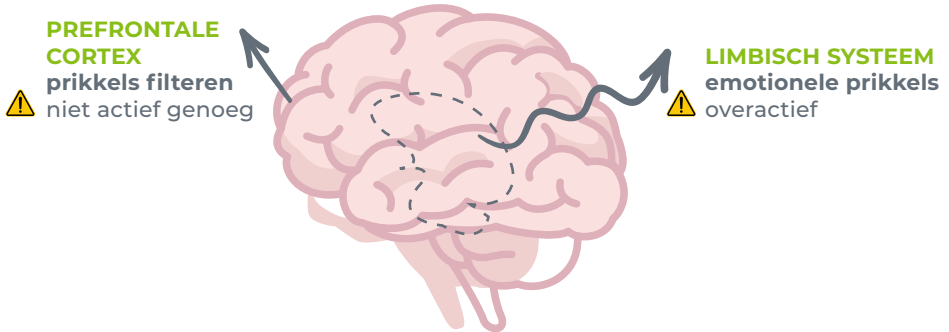
♀ 20%

♂ 10%

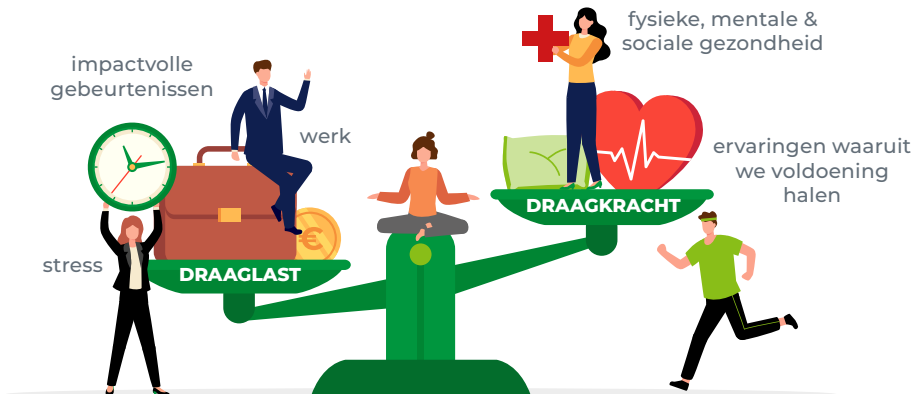
In België maakt ongeveer 20% van de vrouwen en 10% van de mannen minstens 1x een depressieve periode mee.

Hoe ontstaat een depressie?

Een depressie ontstaat door een **verstoord evenwicht in de hersenen**. Meer bepaald tussen het limbische systeem, waar emotionele prikkels binnenkomen, en de prefrontale cortex, die de prikkels filtert. Het limbische systeem is overactief, terwijl de cortex niet actief genoeg is. **Negatieve gedachten krijgen zo de overhand.**



We kunnen een depressie ook omschrijven als **een ernstig verstoord evenwicht tussen draaglast en draagkracht**. We zijn allemaal onderhevig aan een zekere draaglast: werk, stress of impactvolle gebeurtenissen bijvoorbeeld. Die draaglast compenseren we met onze draagkracht: onze algemene fysieke, mentale en sociale gezondheid, en ervaringen waar we voldoening uit halen. De draagkracht moet de draaglast minstens compenseren. Mensen met een depressie hebben het gevoel dat ze de **controle over die balans kwijt** zijn.



Bepalende factoren:

- ✓ Biologische & erfelijke factoren
- ✓ Persoonlijkheidskenmerken
- ✓ Persoonlijke voorgeschiedenis (zoals traumatiserende gebeurtenissen)



DEPRESSIE & SPORT

WAAROM VOLDOENDE BEWEGEN?

- ✓ Verminderde symptomen van depressie
- ✓ Een beter humeur
- ✓ Verbeterde slaapkwaliteit
- ✓ Verbeterde cognitieve functie
- ✓ Verbeterde kwaliteit van leven



HOEVEEL BEWEGING?



Sportnorm

minimum een half uurtje intensief bewegen,
3x / week

Bewegingsnorm

minimum 30 minuten matig intensief bewegen / dag

Stappennorm

minimum 10.000 stappen / dag door licht intensief bewegen

Wekelijks 150 minuten matig intensief bewegen, eventueel in combinatie met krachttraining, leidt effectief tot een vermindering van depressieve symptomen

HOE BEGINNEN & VOLHOUDEN?

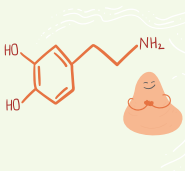
- ✓ Iets is beter dan niets; begin rustig en bouw op
- ✓ Streef naar kleine succeservaringen
- ✓ Zoek een motiverende omgeving
- ✓ Bekijk het holistisch
- ✓ Profiteer van vitamine G
- ✓ Plan je beweegmomenten in, wacht niet op goesting



Waarom is lichaamsbeweging goed als behandeling van depressie?

Een tovermiddel is het niet, en bij ernstige depressies is lichaamsbeweging als behandeling zelden haalbaar. Maar tal van wetenschappelijke studies tonen aan dat **lichaamsbeweging helpt om depressie te behandelen of onder controle te houden**. Geregeld bewegen helpt om fysieke en mentale stress beter op te vangen door onder andere in te grijpen op de hersenverbindingen en het immuunsysteem. Voor de meeste mensen met milde tot matige depressie is lichaamsbeweging zelfs **één van de meest doeltreffende, veilige, praktische en betaalbare behandelingen die er zijn**. En het is er een waar patiënten plezier in kunnen scheppen, en die ze ook na hun herstel kunnen blijven volhouden om **herval te vermijden**.

BIOCHEMIE



Zodra je begint te wandelen, dansen of zwemmen verandert de chemie van je lichaam. Je hart gaat sneller slaan. Bloed, zuurstof, hormonen en neurochemische stoffen razen door je lijf. De stoffen die vrijkomen onder invloed van lichaamsbeweging (zoals dopamine, serotonine en endorfine en BDNF) zijn ook het doelwit van de meeste antidepressiva.

ZELFVERTROUWEN



In interviews vertellen mensen die met een depressie hebben geworsteld dat bewegen hen energie geeft. Ze krijgen een doel voor ogen en hebben het gevoel iets te bereiken. Het timmert aan hun zelfbeeld en geeft hen een meer positieve blik. Het regelt hun eetlust en slaapcyclus en leidt af van negatieve gedachten. Wie samen met anderen sport, heeft bovendien veel aan het sociaal contact.

MINDER KANS OP HERVAL



Een gebrek aan lichaamsbeweging is een risicofactor voor depressie. Uit onderzoek blijkt onder andere dat wie voldoende beweegt, gemiddeld gezien 45 procent minder risico loopt dan wie passief leeft. Lichaamsbeweging is daarom een duurzamere oplossing dan medicatie. Een patiënt die antidepressiva neemt, streeft naar een situatie zonder medicatie. Voor lichaamsbeweging is dat anders. Als je het blijft volhouden, is er dus een langdurig beschermend effect.

ALGEMENE GEZONDHEID

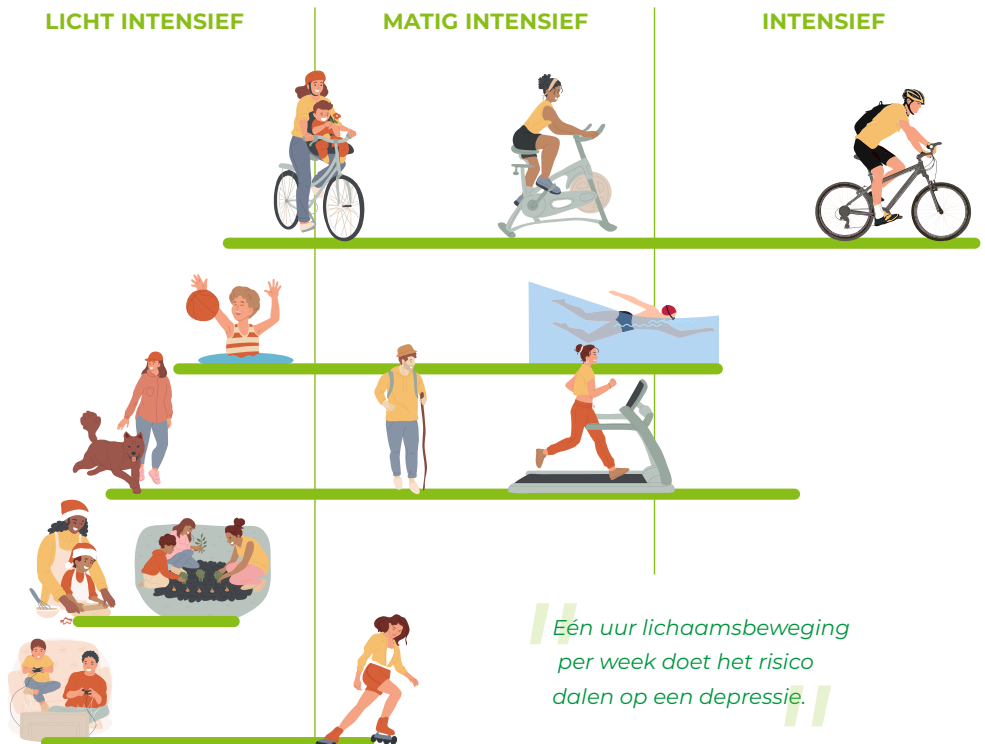


Wie geregeld beweegt, loopt minder risico op uiteenlopende aandoeningen, zoals hartziekten, obesitas, diabetes en kanker, en wint extra gezonde levensjaren. Lichaamsbeweging geeft je extra energie overdag en bevordert de slaap 's nachts. Die verbeterde algemene gezondheid werkt preventief tegen herval na een depressie.

Richtlijnen

Mensen met een depressie hebben een verminderde motivatie om te sporten of te bewegen, de deur uit te gaan, deel te nemen aan sociale activiteiten, ... en dit **vergroot de kans met 50% om niet de dagelijkse bewegingsnorm te halen**, wat nefast is voor de fysieke én mentale gezondheid. Er bestaat geen algemene richtlijn die opgaat voor alle mensen met een depressie maar volgende 'richtlijnen' helpen je op weg:

- ✓ Met één uur lichaamsbeweging per week **daalt het risico** op een depressie.
- ✓ Wekelijks 150 minuten matig intensief bewegen, eventueel in combinatie met krachttraining, **leidt effectief tot een vermindering** van depressieve symptomen.
- ✓ Zowel **cardio, krachttraining**, als een combinatie van beide zijn geschikt ter preventie en behandeling van een depressie.
- ✓ Kies voor activiteiten die je **zelf graag doet**.
- ✓ **Bouw verantwoord op**.



Hoe wordt een depressie nu behandeld?

Voor mildere depressies is er **psychotherapie**. In praat sessies helpt een therapeut patiënten om de typische valkuilen in kaart te brengen die leiden tot een depressie. Als praten niet werkt, dan krijgen patiënten **antidepressiva**, meestal in combinatie met psychotherapie. In België helt de balans naar de antidepressiva, terwijl ze niet altijd nodig zijn. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat zowel artsen als patiënten graag “iets” als voorschrift willen. Hoewel lichaamsbeweging langzaam erkenning krijgt, wordt het nog niet vaak aangeboden als behandeling. Sommige artsen en patiënten hebben het moeilijk om lichaamsbeweging te zien als een vorm van behandeling.

Wat doe je als je partner, vriend of kind depressief is?

Het taboe op mentale problemen zorgt er vaak voor dat mensen die kampen met een depressie zich waardeloos of schuldig voelen, en hun **klachten daarom verbergen**. Vaak vertellen patiënten hun huisarts over hun fysieke klachten, maar verbergen ze hun psychisch leed. Bovendien voelen depressie lijders zich vaak niet in staat om zelf hulp te zoeken. Hier kan je als familielid of vriend helpen.

- ✓ **Probeer gevoelens bespreekbaar te maken**
- ✓ **Help bij het maken van een afspraak met een arts**
- ✓ **Motiveren om de behandeling vol te houden**

Bewegen op verwijzing



Het zit bij artsen en patiënten hard ingebakken dat er na een diagnose ook iets moet voorgeschreven worden. In dat opzicht is de “beweging op verwijzing” een stap in de goede richting. Artsen kunnen nu een verwijsbrief meegeven waarmee een patiënt **tegen verminderd tarief terecht kan bij een bewegecoach**. Die helpt je om jouw bewegedrag te verbeteren. **De coach werkt samen met jou een bewegplan op maat uit**

met makkelijke manieren om meer te bewegen in het dagelijkse leven. Hij of zij motiveert jou om vol te houden en om je beweegdoelen te halen. Je beweegt niet samen met de coach, zo leer je lichaamsbeweging zelfstandig te plannen.

Meer info over bewegen op verwijzing?

www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing

Meer info?

www.gezondsporten.be

Contact?

info@gezondsporten.be

Deze brochure kwam tot stand met de medewerking van:

