

Diabetes und Depression

von Dr. Andrea Benecke, Universität Mainz
10. Oktober 2013

Gliederung

2

- Einfluss von Stimmung auf das Wohlbefinden
- Was ist eine Depression? Beschwerdebild, Auftreten, Entstehung
- Zusammenhänge Diabetes und Depression
- Folgen und Risiken einer Depression für Menschen mit Diabetes
- Was tun bei depressiven Anzeichen?
- Behandlungsmöglichkeiten

Einfluss von Stimmung auf das Wohlbefinden

3

- Es gibt Unterschiede in der Gefühlslage
- Hochs und Tiefs gehören zum Leben (als normale und gesunde Reaktion auf negative Erfahrungen wie z.B. Verlusterlebnisse, Enttäuschungen, Belastungen usw.)
- Starke Beeinträchtigung der Stimmung und des Antriebs mit Krankheitswert = Depression

Warum ein Vortrag zu Depression bei Menschen mit Diabetes?

4

Erheblicher Einfluss einer negativen Stimmungslage

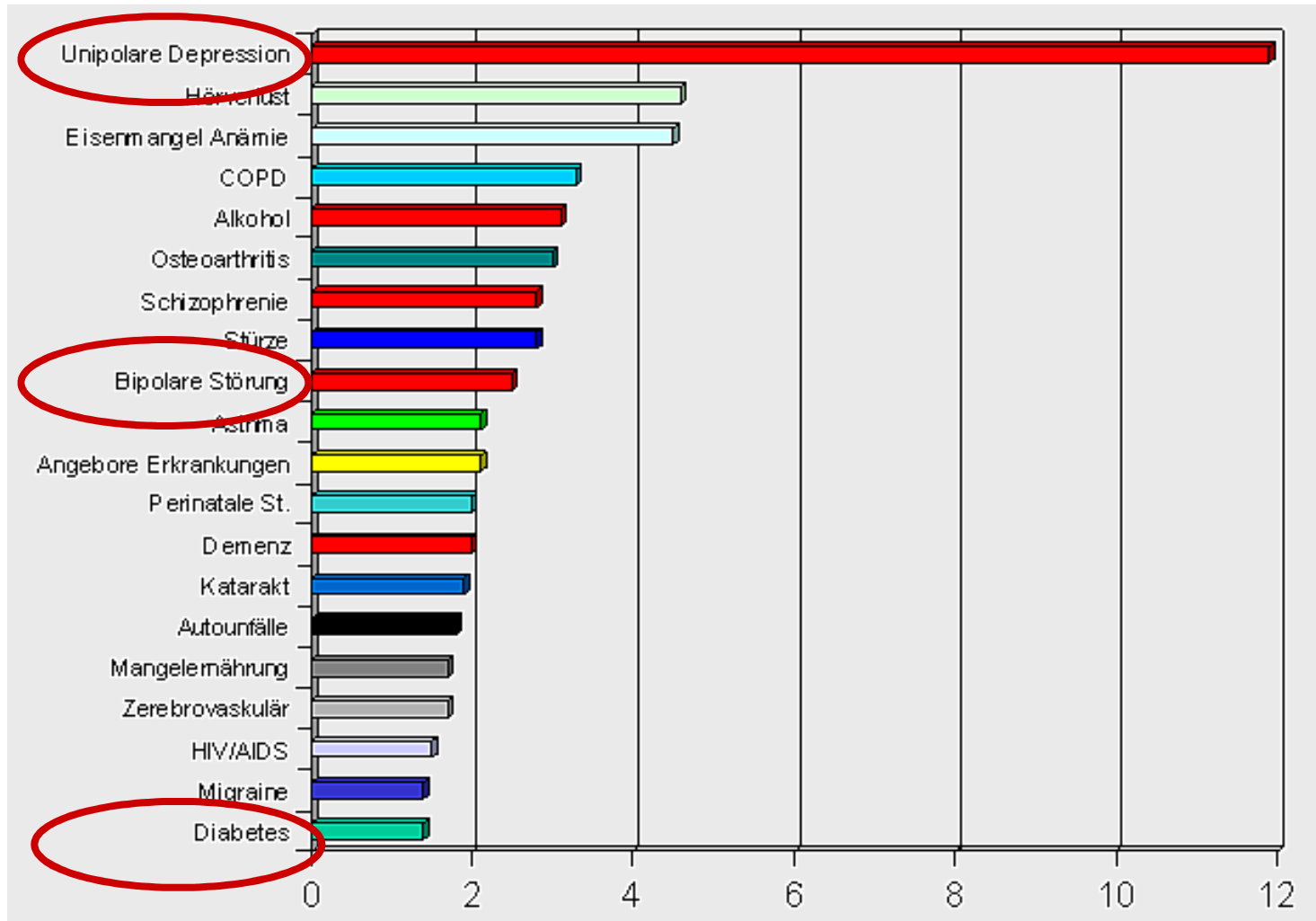
auf:

- Wohlbefinden
- Lebensqualität
- Diabetestherapie
- Therapiezufriedenheit
- Ungünstige Stoffwechseleinstellung (HbA1c) → Risiko der Entwicklung von Folgeerkrankungen steigt

Grad der Beeinträchtigung durch verschiedene Erkrankungen bezogen auf die gesamte Lebensspanne

(Years of life lived with disability) WHO, 2001

5



Warum ein Vortrag zu Depression bei Menschen mit Diabetes?

6

- In Deutschland leiden mindestens 5 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression
- Bis zu 8 Millionen Menschen sind an Diabetes erkrankt

Warum ein Vortrag zu Depression bei Menschen mit Diabetes?

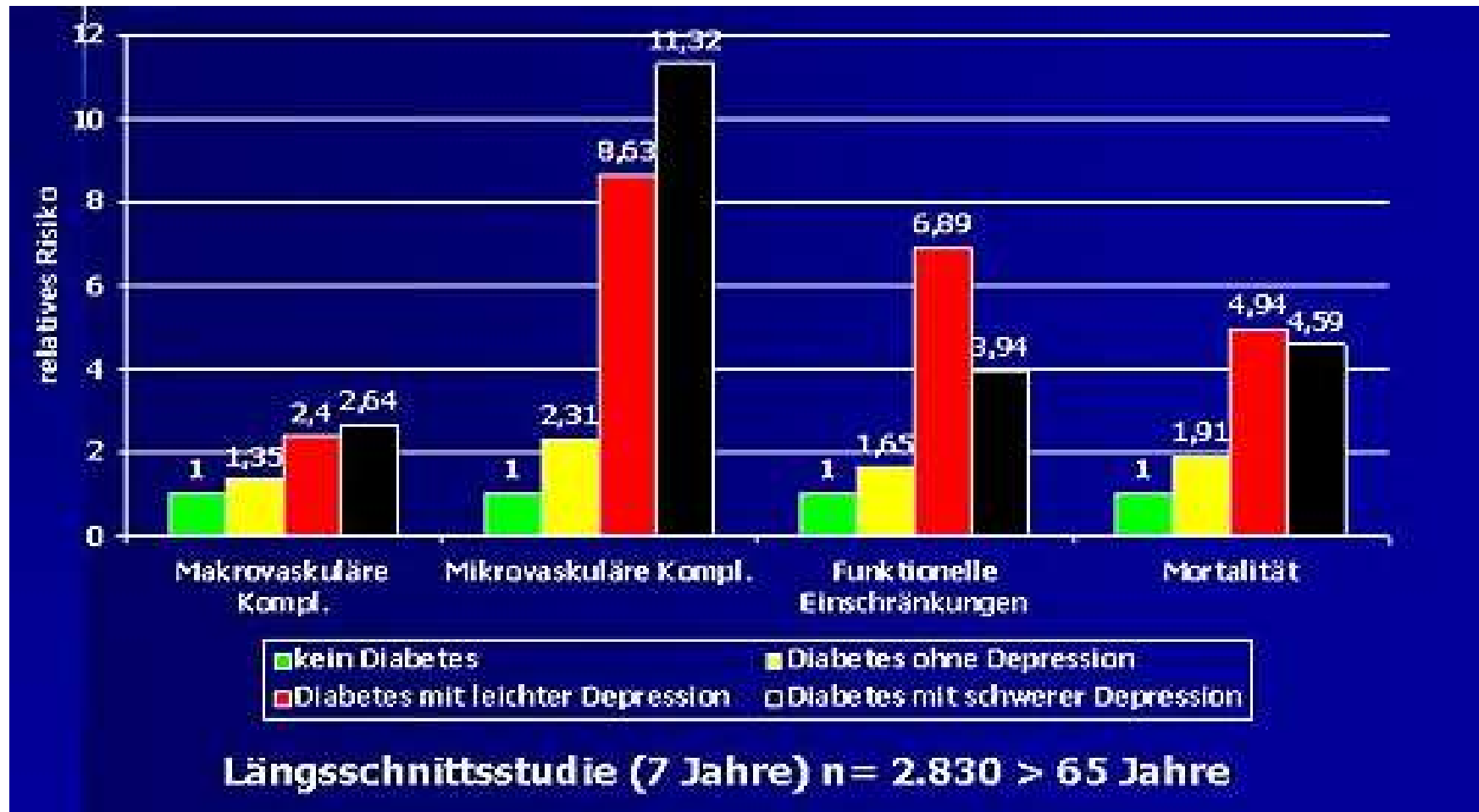
7

- In Deutschland leiden mindestens 5 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression
- Bis zu 8 Millionen Menschen sind an Diabetes erkrankt
- Nur in einem Drittel der Fälle adäquat diagnostiziert.
- Die Zahl der Doppelerkrankungen steigt rapide: Studien zeigen, dass jeder 4. Mensch mit Diabetes an depressiven Symptomen leidet und bei jedem 8. Patienten eine klinisch relevante Depression vorliegt
→ ca. 1 Millionen Menschen

Sowohl klinische als auch subklinische Depressionen haben einen negativen Einfluss auf die Prognose

(Black et al., Diabetes Care, 2003)

8



Warum ein Vortrag zu Depression bei Menschen mit Diabetes?

9

- Ungünstige Prognose bei der Doppelerkrankung von Diabetes und Depression
- Versorgungslage meistens unzureichend

Was ist eigentlich eine Depression?



Fallbericht einer Patientin

11

- Edith, 51 Jahre
- Lehrerin
- 2 Kinder
- Typ-1 Diabetes seit 26 Jahren

Fallbericht einer Patientin

12

„Ich kann es noch immer nicht erklären. Plötzlich überfiel mich eine tiefe innere Erschöpfung und Leere. Viele Angelegenheiten, die ich früher mit links gemacht habe - wie mich auf die Schule vorzubereiten, regelmäßig meinen Blutzucker zu protokollieren oder abends zu kochen - waren plötzlich eine riesengroße Belastung für mich. Ich hatte einfach keinen Antrieb und konnte mich für nichts entscheiden...

Fallbericht einer Patientin

13

„ ... Statt Aufgaben anzupacken, verfiel ich ins Grübeln. Unvermittelt stellte ich viele Dinge in meinem Leben in Frage. Selbst an Sachen, die mir immer Spaß bereiteten, wie das Musizieren oder Malen, hatte ich auf einmal keine Freude mehr. Auch mein Diabetes wurde immer mehr zu einem Problem für mich, denn ich empfand es als immer schwieriger, mich tagein tagaus konsequent um meinen Diabetes zu kümmern. Immer wieder ertappte ich mich bei dem ...

Fallbericht einer Patientin

14

„ ...bei dem Gedanken, warum ich den ganzen Aufwand um eine gute Blutzuckereinstellung überhaupt betreiben soll? Schließlich erwartete ich wenig von der Zukunft und war sehr pessimistisch, ob ich das Fortschreiten meiner beginnenden Folgeerkrankungen aufhalten könne. Machte mir mein Mann deswegen Vorhaltungen, sagte ich ihm, er verstehe das nicht und zog mich immer mehr in meinem Schneckenhaus zurück.“

Erscheinungsbild der Depression

15

- Traurige Grundstimmung
- Verlust von Interessen und Freude an Aktivitäten
- Mangelnder Antrieb und wenig Energie
- Konzentrationsprobleme
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Schlafstörungen

Erscheinungsbild der Depression

16

- Appetitstörungen
- Körperliche Beschwerden
- Gedanken an den Tod, bis hin zu Selbstmord

Wie entsteht eine Depression?

17

- Genetische Veranlagung
- Bestimmte Persönlichkeitsfaktoren (geringes Selbstwertgefühl, hoher Leistungsanspruch)
- Belastungen verschiedener Art oder negative Erlebnisse (Tod einer nahe stehenden Person, Scheidung, Arbeitslosigkeit usw.)
- Chronische Belastungen (Stress, chronische Erkrankungen)

→ Entstehung der Depression als multifaktorielles Modell

Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

18

Zwischen Diabetes mellitus und Depression besteht eine enge Wechselbeziehung.



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

19

Zwischen Diabetes mellitus und Depression besteht eine enge Wechselbeziehung.

Statistisch gesehen verdoppelt eine anhaltende Depression das Risiko Diabetes zu entwickeln.



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

20

Zwischen Diabetes mellitus und Depression besteht eine enge Wechselbeziehung.

Statistisch gesehen verdoppelt eine anhaltende Depression das Risiko Diabetes zu entwickeln.

Umgekehrt haben Menschen mit Diabetes ein erhöhtes Risiko depressive Symptome zu bekommen.



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

21

Depressionen kommen bei Diabetikern **doppelt so häufig** vor wie bei stoffwechselgesunden Personen.

Keine Unterschiede zwischen Menschen mit Typ-1 und Typ-2 Diabetes.



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

22

Depressionen kommen bei Diabetikern **doppelt so häufig** vor als bei stoffwechselgesunden Personen.

Keine Unterschiede zwischen Menschen mit Typ-1 und Typ-2 Diabetes.

Frauen mit Diabetes erkranken deutlich häufiger als Männer.



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

23

Allgemein besteht eine erhöhte
Depressionsneigung
insbesondere:



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

24

Allgemein besteht eine erhöhte Depressionsneigung insbesondere:

- nach der Diagnosestellung „Diabetes“



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

25

Allgemein besteht eine erhöhte Depressionsneigung insbesondere:

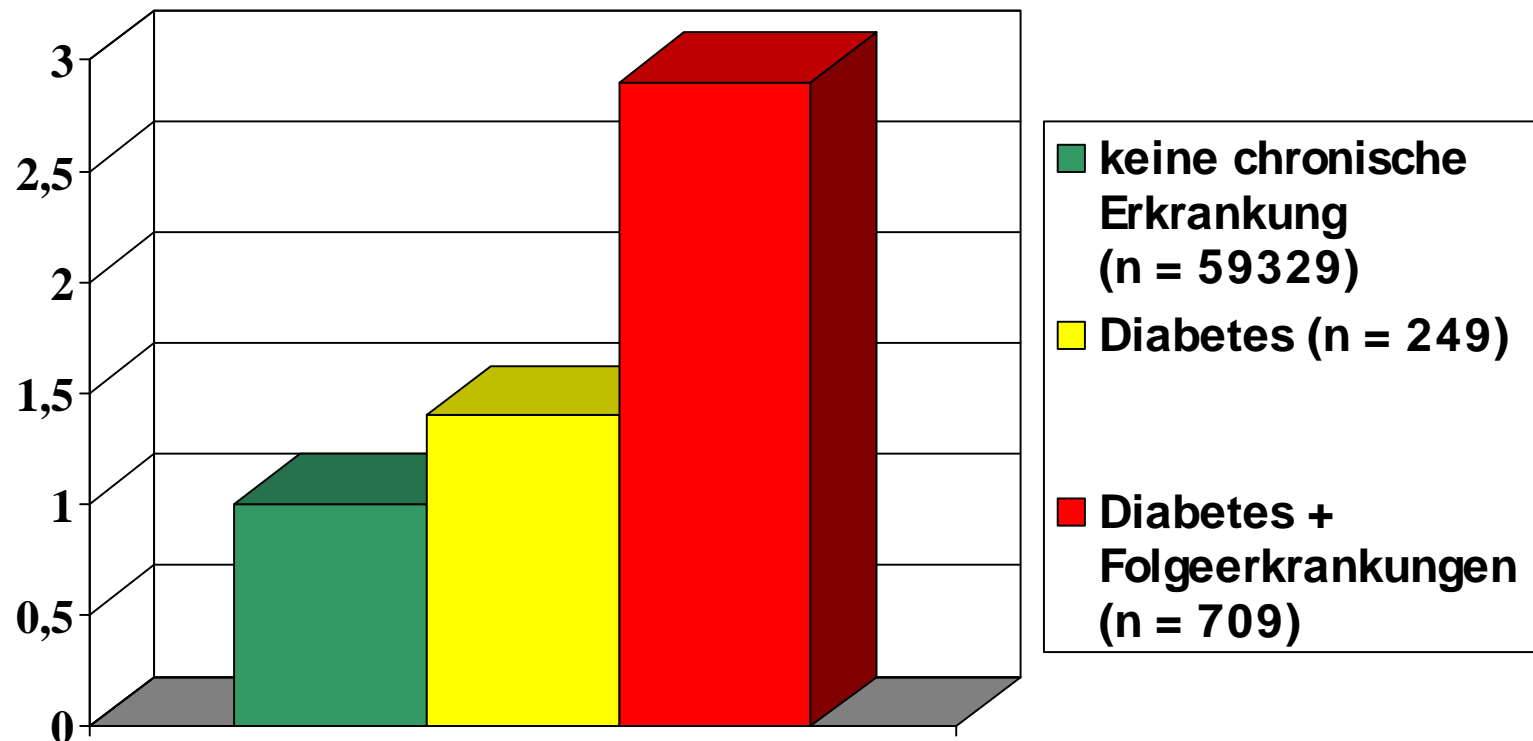
- nach der Diagnosestellung „Diabetes“
- **Wenn sich akut Folgeerkrankungen eingestellt haben**



Das Auftreten depressiver Störungen ist bei Menschen mit Diabetes und Folgeerkrankungen erhöht

(Engum et al, Diabetes Care, 2005)

26



Bevölkerungsbasierte Untersuchung

Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

27

Allgemein besteht eine erhöhte Depressionsneigung insbesondere:

- nach der Diagnosestellung „Diabetes“
- Wenn sich akut Folgeerkrankungen eingestellt haben
- **Nach schweren Unterzuckerungen und schwankenden BZ- Werten**



Zusammenhang zwischen Diabetes und Depression

28

Allgemein besteht eine erhöhte Depressionsneigung insbesondere:

- nach der Diagnosestellung „Diabetes“
- Wenn sich akut Folgeerkrankungen eingestellt haben
- Nach schweren Unterzuckerungen und schwankenden BZ- Werten
- **Nach Umstellung von oraler auf Insulintherapie**

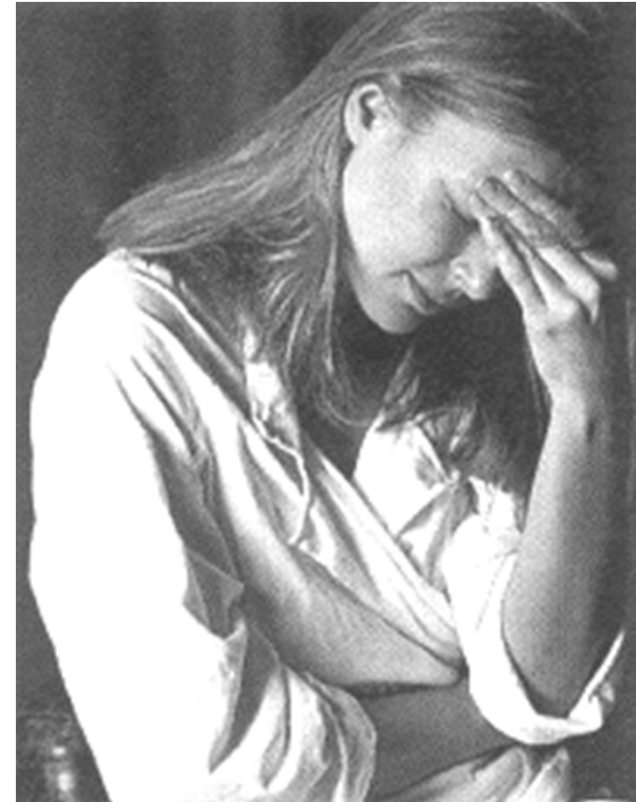


Depression als Risikofaktor für die Entwicklung des Typ-2 Diabetes?

29

- Die Belege mehren sich, dass Depression ein unabhängiger Risikofaktor für die Entstehung des Typ-2 Diabetes darstellt.
- Hierfür werden das Krankheitsverhalten (z.B. Rauchen, Ernährung...) und die Stressverarbeitung (z.B. Stresshormone) verantwortlich gemacht.

Was tun bei depressiven Symptomen?



Depressionsscreening

31

WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden (WHO, 1998)

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Was tun bei depressiven Symptomen?

32

- Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, der Sie und Ihr persönliches Umfeld gut kennt.
- Bevor Ihr Arzt aufgrund der Symptome eine Depression diagnostiziert, wird er in der Regel ausschließen, ob eine andere Erkrankung vorliegt.
- Sie sollten sich nicht vorschnell mit der Begründung abfinden, Ihre Beschwerden kämen vom Diabetes.
- Liegt eine behandlungsbedürftige Depression vor, wird Sie Ihr Arzt zu einem Facharzt oder zu einem Psychotherapeuten überweisen.

Warum wird die Depression häufig nicht erkannt?

33

- Patienten reden mit ihrem Arzt nicht über Gefühle und Stimmung
- Scham/Tabu?
- Viele diabetesspezifische Symptome einer schlechten Stoffwechsellage ähneln depressiven Symptomen

- Eine Depression ist sehr gut behandelbar.
- Mit der richtigen Therapieform können 80% der Erkrankten erfolgreich behandelt werden.

Behandlungsmöglichkeiten

34

Medikamentöse Therapie (Antidepressivum):

- Keine Veränderung der Persönlichkeit
- Leichte bis mittlere Nebenwirkungen
- Keine Dosissteigerung notwendig /keine Suchtgefahr

Psychotherapie:

- Richtlinienpsychotherapie (von der Krankenkasse erstattet): Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologische fundierte Therapie, Psychoanalyse
- Als wirksamstes und am besten untersuchtes Psychotherapieverfahren bei der Behandlung von Depressionen hat gilt die kognitive Verhaltenstherapie

Fazit

36

- Depressionen treten bei Menschen mit Diabetes doppelt so häufig auf wie bei Nicht-Diabetikern.
- Depressionen verschlechtern die Prognose des Diabetes beträchtlich
- Diabetes und Depression haben negative Auswirkungen auf die Lebensqualität und Therapiequalität.
- Dieser Effekt tritt nicht nur bei klinischen Depressionen, sondern auch bei subklinischen Verlaufsformen.
- Eine Untersuchung auf Depressivität sollte bei Patienten mit Diabetes mellitus standardmäßig erfolgen

Behandlungsschwerpunkt Psychodiabetologie Universität Mainz

Dr. Andrea Benecke und Dr. Ulrike Löw

Wallstr. 3

55122 Mainz

06131-3939100

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!