

### Leefstijl bij Depressie

Soms wil je niks liever dan uren, dagen of zelfs weken onder de dekens blijven, maar juist bij deze depressieve klachten helpt het tegenovergestelde: een gezonde leefstijl. Maar, waar hebben we het dan over?



- Een goed dag- en nachtritme. Regelmaat en een vaste dagindeling hebben een gunstige invloed op herstel. Sta op vaste tijden op en ga op een vaste tijd naar bed.
- Bewegen (bij voorkeur buiten) is belangrijk. Daglicht, buitenlucht en beweging dragen bij aan een positief gevoel en een betere conditie. Mensen die ervaring hebben met depressieve klachten geven aan dat wandelen, hardlopen of krachttraining goed werken.
- Eet veel groente en fruit. Er is steeds meer aandacht voor het positieve effect van het eten van veel groente en fruit. Een gezonde darmflora heeft namelijk effect op het functioneren van ons brein.
- Zorg voor voldoende daglicht (voldoende vitamine D). Er is een verband tussen depressie en vitamine D. Gebleken is dat mensen met een depressie vaak lijden aan een vitamine D tekort. Neem daarom (bv. in de winter) een vitamine D tablet.
- Houd contact met anderen en zorg, dat je niet in een sociaal isolement terecht komt. Het ondernemen van (lichte) activiteiten met anderen, kan opluchten en ontspannen.

### Mindfulness

Mindfulness of aandachtstraining, is oorspronkelijk gebaseerd op oosterse meditatie. Je leert het lichaam en de geest te ontspannen, minder te piekeren en min of meer automatische, niet helpende, gedragspatronen te doorbreken. Je gaat meer keuzevrijheid en minder stress ervaren in het dagelijks functioneren. Een goede training is bewezen effectief als behandeling tegen depressie.

### Bewegen

Fysieke inspanning laat bij veel mensen met depressieve klachten een positief effect zien. Dagelijks wandelen of hardlopen in de buitenlucht heeft vaak een gunstige invloed. Ook helpt krachttraining in een sportcentrum of het doen van ontspanningsoefeningen.

### Terugvalpreventie

Als je een depressie hebt gehad, of zelfs meerdere, dan hoop je die donkere periode snel achter je te kunnen laten. Helaas is de kans op een nieuwe depressie altijd aanwezig, vooral als je er al meerdere hebt gehad.

Uit onderzoek blijkt dat de eerder besproken leefstijl-adviezen helpen om niet terug te vallen in een depressie.



### Depressie vereniging

De Depressie Vereniging organiseert informatie- en discussiebijeenkomsten en publiceert wetenschappelijke kennis. Daarnaast werkt de Depressie Vereniging aan de verdere verbetering van het lotgenotencontact.

# Depressie

Aandacht voor kwaliteit



## Meer weten?

Heeft u nog (meer) vragen over depressie? Vraag het ons gerust.

Meer informatie kunt u ook vinden op betrouwbare websites. Hieronder hebben wij er een aantal voor u op een rijtje gezet.

## Betrouwbare Internetsites

[www.depressievereniging.nl](http://www.depressievereniging.nl) waar u informatie over depressie kunt vinden.

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl) hier vindt u informatie over allerlei hersenaandoeningen. Ook over depressie.

[www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl) de website van Apotheek Flevowijk u vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

[www.mijngezondheid.net](http://www.mijngezondheid.net) op deze website kunt u inloggen en uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving, onderhouden door de landelijk apothekers organisatie.

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) hier vindt u meer informatie over ziektebeelden, samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

[www.kijksluiter.nl](http://www.kijksluiter.nl): Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiters van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken, eventueel samen met een familielid of mantelzorgers.

[www.lareb.nl](http://www.lareb.nl) de website van de landelijke registratie bijwerkingen.

[www.nationalebijsluitertelefoon.nl](http://www.nationalebijsluitertelefoon.nl) beschrijving over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar is ook geschikt voor laaggeletterden.



## Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

T. 038-3371400

F. 038-3371414

E [info@flevowijk.nl](mailto:info@flevowijk.nl)

Website: [www.flevowijk.nl](http://www.flevowijk.nl)

Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)

Facebook: [www.facebook.com/FlevowijkApo](https://www.facebook.com/FlevowijkApo)

Afspraak plannen via internet: [Flevowijkapo.youcanbook.me](http://Flevowijkapo.youcanbook.me)