







## CHECKLISTE: UNTERSTÜTZUNG BEI DEPRESSION

### Wie kann ich eine betroffene Person im Pflegealltag unterstützen?

**Wichtig:** Wählen Sie für die jeweilige Situation aus, welche Maßnahmen der betroffenen Person guttun könnten.

Beachten Sie bei der Auswahl der Maßnahmen auch den Schweregrad der Depressionserkrankung: Bei leichter Depression können kleine Aufgaben und schöne Erlebnisse aktivierend wirken und der betroffenen Person helfen, etwas mehr in Schwung zu kommen. Bei schwerer Depression hingegen sollte kein Druck zur Aktivierung ausgeübt werden – hier ist es wichtiger, dass die Person entlastet und unterstützt wird.

Notizen:

	im Team und ggf. mit der Pflegedienstleitung über die betroffene Person austauschen: Was tut ihr gut, wo braucht sie mehr Unterstützung?	
	betroffener Person zur Entlastung ein Gespräch anbieten	
	Einnahme der Antidepressiva unterstützen	
	soziale Kontakte fördern (Kinder, Enkel, Geschwister, Freunde, Vereine): Anregung zum Anrufen, Einladen, Nachfragen	
	<p>Tag strukturieren, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahlzeiten</li> <li>• Bettzeiten</li> <li>• Einnahme der Medikamente</li> </ul> <p>Aktivitäten planen, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefongespräch</li> <li>• Kreuzworträtsel</li> <li>• Handarbeiten</li> <li>• Aufgaben im Haushalt</li> <li>• Kreatives, z.B. in Seniorenvereinen</li> <li>• <u>Fahrdienste</u> z.B. beim DRK</li> </ul>	
	auf Anzeichen von Suizidalität achten und reagieren: beachten Sie dazu auch das Merkblatt zu Suizidalität	