INFORMACJE PRASOWE

06/03/2024 12:44, aktualizacja: 06/03/2024 15:37 | Zamieścił: Katarzyna Bernaciak

Depresja – problem seniorów

Autor: Michał Słaby

Co piąty sześćdziesięciolatek w Polsce ma symptomy mogące świadczyć o depresji. Wśród osiemdziesięciolatków dotyczy to już połowy seniorów. Winne są m.in. poczucie osamotnienia, zła sytuacja materialna czy problemy zdrowotne. Dlatego samorząd Mazowsza uruchomił program profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla osób po sześćdziesiątym roku życia. Na ten cel przeznacza 2,6 mln zł. Kolejnych ponad 40 mln zł skierował na domy opieki medycznej.

W Polsce przybywa seniorów. Według prognoz GUS w 2030 r. osoby w wieku powyżej 60. roku życia będą stanowiły prawie 30 proc. ludności naszego kraju. Już teraz na ponad 5,5 mln mieszkańców województwa mazowieckiego około miliona to osoby 65+! Niestety, objawy depresyjne w populacji osób starszych w Polsce występują u prawie co czwartego seniora, a ich częstotliwość z wiekiem narasta. Wielu seniorów boryka się też z samotnością. Według badania zrealizowanego na zlecenie Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich wśród osób powyżej 80. roku życia aż trzy na 10 wskazuje, że doskwiera im samotność, a jedna na 10 czuje się samotna zawsze lub bardzo często. Seniorzy też ubożeją najbardziej. Na granicy minimum egzystencji żyje w naszym kraju około 300 tys. osób starszych.

> – Jako samorząd Mazowsza podejmujemy szereg działań na rzecz seniorów. To m.in.: dofinansowanie inicjatyw rad senioralnych, programy zdrowotne służące walce z depresją, chorobami otępiennymi i cywilizacyjnymi – podkreśla przewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego Ludwik Rakowski.

Profilaktyka depresji dla osób po 60. roku życia

Poważnym wyzwaniem staje się system opieki nad osobami niesamodzielnymi i samotnymi oraz ryzyka z tym związane np. depresja. Dlatego samorząd Mazowsza przygotował program profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla osób po 60 roku życia. Przeznaczył na ten cel prawie 2,6 mln zł.

Program samorządu województwa został zaplanowany na lata 2023–2025. Skierowany jest do osób po 60. roku życia mieszkających w województwie mazowieckim, a także lekarzy POZ, lekarzy geriatrów i opiekunów osób starszych korzystających ze szkoleń. Jego celem jest zwiększenie dostępności do świadczeń w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych, edukacji i poprawy stanu psychicznego uczestników. Do udziału w programie nie jest wymagane skierowanie od lekarza POZ lub innego specjalisty.

Świadczenia realizują m.in. warszawskie placówki:

Centrum Zdrowia Psychicznego MINDHEATH, ul. Racławicka 27,

Centrum Zdrowia Psychicznego MINDHEATH ul. Myśliborska 44,

Centrum Zdrowia Psychicznego MINDHEATH ul. Przasnyska 6a,

Fundacja Nie Widać Po Mnie, al. Jana Pawła II 61/213,

Psychoklinika Oddział Warszawa Białołęka, ul. Fleminga 29,

Psychoklinika Oddział Warszawa Bielany, ul. Heroldów 19A,

Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna, ul. Sosnkowskiego 18,

Przychodnia Rejonowo-Specjalistycznej, ul. Skarżyńskiego 1,

Przychodni Lekarskiej Zdrowa Rodzina, Filia nr 1, ul. Gen. Tadeusza Pełczyńskiego 26 lok. LU3,

Warszawskim Centrum Zdrowia, ul. Nowogrodzka 76.

> Członkini zarządu województwa mazowieckiego Elżbieta Lanc zwraca uwagę na to, że wsparciem dla osób starszych jest też Rada Seniorów Województwa Mazowieckiego. – Starość ma wiele twarzy. Jedna to twarz seniora samodzielnego, niezależnego, uczestniczącego w życiu społecznym i zawodowym. Inna to twarz seniora samotnego, pozbawionego relacji, wymagającego opieki. Programy samorządu województwa i nasza polityka senioralna uwzględniają potrzeby zarówno osób aktywnych, poszukujących możliwości rozwoju i spędzenia wolnego czasu, jak i chorych, żyjących często w samotności i depresji.

W ramach programu wykonywane są także badania przesiewowe w kierunku wykrycia depresji. Można skorzystać z konsultacji ze specjalistą, sesji psychoterapeutycznych. Ponadto samorząd województwa zaplanował szkolenia dla lekarzy POZ, lekarzy geriatrów i opiekunów osób starszych dotyczące profilaktyki depresji u osób powyżej 60. roku życia, m.in. specyfiki zaburzeń depresyjnych, zasad profilaktyki depresji i higieny psychicznej, metod wczesnego rozpoznawania zaburzeń depresyjnych, w tym zapoznanie uczestników z Geriatryczną Skalą Oceny Depresji oraz wytycznymi dotyczącymi kierowania chorych do dalszej specjalistycznej opieki psychiatrycznej lub

terapeutycznej.

> – Nasz program profilaktyczny ma skrócić seniorom dotkniętym lub zagrożonym depresją ścieżkę oczekiwania do fachowej pomocy. To bardzo ważne, bo dostęp do specjalistów, psychiatrów jest trudny – zaznacza przewodniczący sejmikowej Komisji Zdrowia i Kultury Fizycznej Krzysztof Grzegorz Strzałkowski.

Dla osób z chorobami otępiennymi i ich rodzin

Drugim obok depresji zagrożeniem dla osób starszych są choroby otępienne. W Polsce żyje ok. 600 tys. ludzi nimi dotkniętych. Na tę tendencję przygotowane są dzienne domy pobytu i domy opieki medycznej. Samorząd Mazowsza prowadzi program wsparcia domów opieki medycznej (DOM) dla osób z chorobami otępiennymi. Na jego realizację w latach 2023–2025 władze regionu przeznaczyły ponad 40,7 mln zł.

W programie mogą wziąć udział osoby z postawioną diagnozą choroby/zespołu otępiennego w fazie łagodnej i średnio zaawansowanej i wymagające opieki dziennej. DOM-y działają przez cały rok we wszystkie dni robocze, co najmniej 9 godzin dziennie w sposób ciągły. Uczestnicy mają przez ten czas zapewnione konsultacje psychologiczne, zajęcia terapeutyczne czy kulinarne, treningi: funkcji poznawczych, umiejętności codziennych, terapię zajęciową i reminiscencyjną, arteterapię, biblioterapię, a także zajęcia logopedyczne czy z edukacji zdrowotnej. Mogą też skorzystać z konsultacji dietetycznych i konsultacji z pracownikiem socjalnym. Świadczenia w ramach DOM udzielane są nieodpłatnie.

W Warszawie program realizują:

- Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Otwartego Warszawa-Wawer, Przychodnia nr 3, Żegańska 13,
- Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie, Dolna 42 i ul. Puławska 87,
- Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota, Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna, ul. Sosnkowskiego 18, III piętro.

Mazowsze troszczy się o seniorów

Dużym atutem mazowieckich seniorów jest z pewnością ich aktywność kulturalna. Z danych GUS wynika, że 35 proc. członków kół, klubów czy sekcji tematycznych oraz 21 proc. grup artystycznych to właśnie osoby powyżej 60. roku życia. Seniorzy pod tym względem stanowią grupę liczniejszą od swoich wnuków!

Flagowym programem samorządu województwa mazowieckiego jest „Mazowsze dla seniorów". W tym roku taką pomoc otrzymało 17 projektów skierowanych do seniorów mieszkających w Warszawie. Łączna kwota wsparcia to ponad 570 tys. zł. Dofinansowane projekty to m.in. senioralia, wycieczki, zajęcia i warsztaty komputerowe.

Wielu seniorów lubi spędzać czas wolny uprawiając rośliny w ogrodach działkowych. W tym roku 26 ogrodów działkowych z Warszawy otrzymało 500 tys. zł w ramach programu „Mazowsze dla działkowców". Na pomoc mogły liczyć takie projekty jak wymiana ogrodzenia, zakup

profesjonalnego sprzętu czy budowa i modernizacja sieci wodociągowej i energetycznej.

Polityka senioralna na Mazowszu

Z myślą o osobach starszych działa Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej. Seniorzy z Mazowsza mogą skorzystać m.in. z małych grantów czy wziąć udział w wykładach i spotkaniach. W tym roku zostały ogłoszone konkursy dla organizacji pozarządowych na: „Działania na rzecz seniorów w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną", „Wsparcie aktywizacji seniorów w ramach działalności kół gospodyń wiejskich", „Partycypacja seniorów w życiu społecznym", „Ścieżką edukacyjną w trzeci wiek", „Bony społeczne dla seniorów", „Pomoc niemedyczna w zakresie ochrony zdrowia psychicznego seniorów". W sumie organizacje pozarządowe otrzymają na te działania ponad 9 mln zł. Obecnie trwają oceny zgłoszeń.

Pomagają też środki unijne. „Zwiększenie samodzielności seniorów w miejscu ich zamieszkania" to projekt, który będzie realizowany w ramach FEM 2021–2027. Planowane jest stworzenie kompleksowego systemu usług społecznych świadczonych na rzecz osób starszych w miejscu zamieszkania w postaci usług opiekuńczych i sąsiedzkich oraz wolontariatu opiekuńczego dla około tysiąca osób w okresie 2024–2027. Jego koszt to 31 mln zł, a dofinansowanie z UE wynosi 23 mln zł. Uzupełnieniem systemu usług będzie wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych (teleopieki), które umożliwią osobom niesamodzielnym jak najdłuższe i bezpieczne pozostanie w ich środowisku i miejscu zamieszkania.

W działania aktywizujące doskonale wpisuje się też Sejmik Senioralny. W tym roku odbędzie się w drugiej połowie marca. Jego tematami przewodnimi będą bezpieczeństwo w sieci, ekologia i seksualność w życiu seniorów. Z kolei swoje umiejętności i talenty seniorzy mogą zaprezentować podczas corocznego Przeglądu Artystycznego Twórczości Osób Starszych. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej.

Marta Milewska
Rzecznik Prasowy
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego,
tel. 22 59 07 602, kom. 510 591 974,
e-mail: rzecznik@mazovia.pl

_Michał Słaby

_Michał Słaby

_Michał Słaby

Załączniki:

Informacja prasowa dotycząca profilaktyki depresji seniorów

Preview

×

Close

Rozmiar: 75.04 KB, DOCX

UWAGA
Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl