

Co czwarty senior może mieć depresję



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. Dodatkowo, ponad 40 mln zł trafi do domów 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+!

Profilaktyka depresji dla osób po 60. roku życia

Statystyki są mało optymistyczne. **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.

To wszystko powoduje, że **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.**

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. Jedną to twarz seniora samodzielnego, niezależnego, uczestniczącego w życiu społecznym i zawodowym. Inną 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.

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 są realizowane m.in. w **Centrum Medyczno-Diagnostycznym Sp. z o.o. w Siedlcach** przy ul. Sokołowskiej 161 i w **Mińskim Centrum Zdrowia Psychicznego w Mińsku Mazowieckim** przy ul. Olsztyńskiej 2.

– Zależy nam na stworzeniu osobom starszym jak najlepszych warunków do godnego życia i odpoczynku, zachowania zdrowia i dobrej kondycji. Z myślą o nich wspieramy dzienne domy pobytu i domy opieki medycznej. Realizujemy też projekty zdrowotne, dofinansowujemy inwestycje służące seniorom, działkowcom, ale też rozwijamy bazę sportową i centra integracyjne w regionie – wymienia członkini zarządu województwa mazowieckiego **Janina Ewa Orzełowska**.

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.

– O depresji publicznie mówimy już od dłuższego czasu, dzięki czemu świadomość społeczna rośnie dając szansę na realne wsparcie potrzebującym. Szacuje się, że w Polsce ok. 1,5 mln osób choruje na depresję, a WHO podaje, że do 2030 r. może ona być najczęściej występującą chorobą świata. Depresja ma różne oblicza. Objawia się nie tylko uporczywym smutkiem, z którym zwykle jest kojarzona, lecz także brakiem zainteresowania czynnościami, które dotychczas sprawiały przyjemność. Dodatkowo dochodzą brak energii, zaburzenia snu, ospałość, niepokój, poczucie winy, utrata sensu życia, obniżona samoocena. Depresja zaburza codzienne funkcjonowanie, nierzadko ogranicza rolę zawodowe czy szkolne. Konsekwencją depresji bywają myśli i próby samobójcze – wyjaśnia **Marta Kozaczuk**, specjalista psychologii klinicznej z Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego w Siedlcach. – Niepokojącym zjawiskiem jest depresja wśród dzieci i młodzieży. Szacuje się, że dotyczy ok. 20% starszej młodzieży, czyli co piątego ucznia. Niemniej istotna jest depresja wśród seniorów, którym sprzyja m.in. poczucie osamotnienia, brak opieki z zewnątrz, współistnienie chorób somatycznych.

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 są dzienne domy pobytu i domy opieki medycznej.

Na terenie województwa mazowieckiego działa **12 dziennych domów pobytu (DDP)** dla osób z takimi problemami. Podopieczni mogą liczyć m.in. na terapię zajęciową, treningi umiejętności społecznych, treningi umiejętności codziennych,

rehabilitację, terapię ruchem – gimnastykę korekcyjno-kompensacyjną, a także pomoc logopedy, dietetyka czy psychologa. Na wsparcie mogą liczyć również członkowie rodzin. Osobom sprawującym faktyczną opiekę nad chorymi zapewnione są m.in. poradnictwo psychologiczne, edukacja na temat metod radzenia sobie ze stresem, w tym np. nauka metod relaksacyjnych, opieka wytchnieniowa czy organizacja samopomocowych grup wsparcia. W Siedlcach DDP jest prowadzony przez **Siedleckie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera**.

Samorząd Mazowsza prowadzi też **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**.

Program realizują m.in. **Centrum Medyczno-Diagnostyczne Sp. z o.o. przy ul. Kleeberga 2 w Siedlcach, Ośrodek Medycyny Pracy Sp. z o.o. w Oleśnicy (gm. Wodynie), Centrum Medyczne Józefów Sp. z o.o. przy ul. Olsztyńskiej 2 w Mińsku Mazowieckim, a także Ośrodek Pomocy Zdrowiu Sp. z o.o. przy ul. 11 Listopada w Przesmykach**.

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”**. „Garwoliński Tydzień Seniora 2024”, wsparcie inicjatyw Gminnej Rady Seniorów w Bielanach, wycieczki czy sportowe senioriady – to tylko część projektów, które zostały dofinansowane w ramach programu. W tym roku taką pomoc otrzymało **8 projektów skierowanych do seniorów mieszkających w subregionie siedleckim i powiecie mińskim**. Łączna kwota wsparcia to **ponad 300 tys. zł**.

Seniorzy swoje pasje mogą realizować m.in. w świetlicach wiejskich czy w domach kultury. W tworzeniu takich miejsc pomagają programy **„Mazowsze dla sołectw”** i **„Mazowsze dla lokalnych centrów integracji”**.

W ramach pierwszego z nich na pomoc finansową mogą liczyć niewielkie inwestycje w sołectwach, takie jak modernizacje i wyposażenie świetlic wiejskich, budowa altan, siłowni plenerowych czy zagospodarowanie terenu. W tym roku wsparcie otrzymały **104 inicjatywy sołeckie** z subregionu siedleckiego i powiatu mińskiego. Łączna pomoc to **ponad 2,8 mln zł**. Z kolei program **„Mazowsze dla lokalnych centrów integracyjnych”** to wsparcie na budowę lub remonty domów kultury czy świetlic wiejskich. Sejmik województwa dofinansował **51 projektów** w regionie siedleckim i powiecie mińskim. W sumie to prawie **8,8 mln zł** wsparcia.

Wielu seniorów lubi spędzać czas wolny uprawiając rośliny w ogrodach działkowych. W tym roku **12 ogrodów działkowych** z subregionu siedleckiego i powiatu mińskiego otrzymało **200 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

[1-DSC_1132_1.jpg](#)



[24-DSC_1270.jpg](#)



[26-DSC_1279.jpg](#)



Załączniki:

[24 02 26 Elżbieta Lanc członkini zarządu województwa mazowieckiego.mp3](#)

Rozmiar: 4.32 MB, MP3

[24 02 26 Janina Ewa Orzełowska członkini zarządu województwa mazowieckiego.mp3](#)

Rozmiar: 5.01 MB, MP3

[24 02 26 Marta Kozaczuk specjliasta psychologii klinicznej.mp3](#)

Rozmiar: 4.38 MB, MP3

[IP_Profilaktyka depresji seniorów.docx](#)

Rozmiar: 71.78 KB, DOCX

UWAGA

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