

7 marca 2024 r.

Depresja – problem seniorów

Co piąty sześćdziesięcioletek w Polsce ma symptomy mogące świadczyć o depresji. Wśród osiemdziesięcioletków 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**. Wiele 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.

Profilaktyka depresji dla osób po 60. roku życia

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**.

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 realizuje m.in. **DOM-MED przy ul. gen. I. Prądzyńskiego 4 lok. 2/30 w Ostrołęce**.

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.

– *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**.

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.

Anna Nasierowska, psycholog kliniczny w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Ostrołęce podkreśla, że z depresją boryka się coraz więcej seniorów. – *Stąd, ważne jest, aby docierać do takich osób. Potrzebna jest współpraca z lekarzami POZ, z opieką społeczną, bo jednak mają one częstszy kontakt z osobami starszymi. Depresja to też trudny temat dla seniorów. To pokolenie jest raczej przyzwyczajone do tego, że trzeba sobie radzić samemu, że trzeba być silnym, że nie wypada mówić o swoich ułomnościach, dolegliwościach psychologicznych.*

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.** Program realizuje m.in. **DOM-MED. przy ul. gen. I. Prądzyńskiego 4 lok. 2/30 w Ostrołęce.**

Na terenie województwa mazowieckiego działa 12 **dziennych domów pobytu (DDP)** dla osób z chorobami otępiennymi. 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 Ostrołęce DDP jest prowadzony przez Spółdzielnię Socjalną „Validus”.**

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 otrzymały **4 projekty** skierowane do seniorów mieszkających w subregionie ostrołęckim. Łączna kwota wsparcia to **ponad 156 tys. zł**. Wśród dofinansowanych projektów znalazły się m.in. „Życie nie musi być nudne – żyj z pasją i aktywnie” dla seniorów z Ostrołęki czy inicjatywa przasnyskiej rady seniorów na rzecz poprawy jakości życia „Radość, kreatywność, zdrowie: SeniorArt na Wysokich Obrotach”.

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 takie wsparcie otrzymało **77 projektów sołeckich z subregionu ostrołęckiego**. **Łączna pomoc finansowa to ponad 1,9 mln zł.** „Mazowsze dla lokalnych centrów integracyjnych” to wsparcie na budowę lub remonty domów kultury czy świetlic wiejskich. Sejmik województwa dofinansował **35 projektów** w subregionie ostrołęckim. W sumie to ponad **6,2 mln zł dofinansowania**.

Wielu seniorów lubi spędzać czas wolny, uprawiając rośliny w ogrodach działkowych. W tym roku z programu „Mazowsze dla działkowców” wsparcie otrzymało **6 ogrodów działkowych z subregionu ostrołęckiego – 4 ogrody działkowe z Ostrołęki, i po jednym z Ostrowi Mazowieckiej i gminy Wyszków**. Otrzymały one **ponad 115 tys. zł dofinansowania**. Na pomoc mogły liczyć takie projekty jak utwardzenie alejek i remont dróg dojazdowych, modernizacje instalacji wodociągowej oraz elektrycznej, czy budowa placu zabaw dla dzieci.

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 22 marca w Mińsku Mazowieckim. 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
Rzeczniczka Prasowa
Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
tel. 22 59 07 602, kom. 510 591 974,
e-mail: rzecznik@mazovia.pl