

28 listopada 2021

## W Dniu Samotnych pamiętajmy o seniorach

**Poczucie osamotnienia to jeden z głównych problemów psychologicznych, z którymi boryka się człowiek w okresie starości. W jaki sposób ostatnia sytuacja epidemiologiczna wpłynęła na te trudności?**

Odejście dorosłych, samodzielnych dzieci z rodzinnego domu, przejście na emeryturę i zaniechanie kontaktów z dotychczasowymi kolegami z pracy, rozluźnienie więzi towarzyskich z rówieśnikami, choroby i ograniczenie samodzielności, śmierć współmałżonka i osób z najbliższego otoczenia – okres starości to czas, który wiąże się z kolejnymi stratami i często również narastającym poczuciem osamotnienia.

Problematykę izolacji społecznej osób starszych szczególnie uwydatnił okres pandemii. Raport „Oblicza Samotności”, przygotowany przez Szlachetną Paczkę (zobacz: [Raport o samotności 2021. Pierwszy rok pandemii](#)) zwraca uwagę, że:

- co trzeci Polak powyżej 74. roku życia mieszka sam;
- u 42% badanych osób w wieku powyżej 85 roku życia obserwuje się objawy depresji. Objawy depresyjne wśród osób starszych wiążą się z istotnym upośledzeniem funkcjonowania społecznego oraz gorszym stanem zdrowia psychicznego i fizycznego;
- w 2018 r. około 10% osób starszych (65+) doświadczyło izolacji społecznej. Zdecydowanie częściej brakiem lub bardzo niskim poziomem kontaktów społecznych charakteryzowali się seniorzy w wieku co najmniej 75 lat niż grupa „młodszych seniorów”;
- co czwarty Polak odczuł w ostatnim roku pogorszenie nastroju. Jedna na cztery osoby odczuwa spadek energii, a 17% zmagając się z bezsensownością.

Wsparcie społeczne jest jednym z głównych czynników, którym przypisuje się zasadnicze znaczenie w osiąganiu wysokiej jakości życia osób w podeszłym wieku. Gdzie możemy go szukać?



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*



**Dobre Słowa - telefon dla seniorów tel. 12 333 70 88**

- **codziennie** w godz. **10:00 - 12:00** oraz **17:00 - 19:00**
- telefon dla seniorów, który uruchomiła Szlachetna Paczka. Gdy podczas rozmowy specjalista usłyszy taką potrzebę, senior zostanie połączony z wolontariuszem Szlachetnej Paczki.

**Telefon Zaufania dla osób starszych tel. 22 635 09 54**

- od **poniedziałku do piątku** w godz. **17:00-20:00**
- telefon zaufania dedykowany osobom starszym, który prowadzony jest przez Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich.

**Halofon dla seniorów tel. 739 903 452**

- od **poniedziałku do piątku** w godz. **12:00 - 17:00**
- Halofon to sieć wsparcia telefonicznego dla samotnych, niewychodzących z domu seniorów, który potrzebują rozmowy, podzielenia się przemyśleniami oraz informacjami.

**Krakowski Telefon Zaufania tel. 12 413 71 33**

- **codziennie** w godzinach **16:00 - 21:00**
- telefon zaufania dla każdej osoby potrzebującej wsparcia, w tym też dla seniorów. Od lat działający przy Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Krakowie.

Źródło: [https://www.krakow.pl/aktualnosc/243830,26,komunikat,wspieramy\\_seniorow.html](https://www.krakow.pl/aktualnosc/243830,26,komunikat,wspieramy_seniorow.html)



**Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Rzeczpospolita  
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



*Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit*