

20 listopada 2021

Depresja seniora

W tym miesiącu przypominamy o drugiej odsłonie kampanii „Srebrny Odcień Depresji”, zainicjowanej przez Fundację ITAKA we współpracy z Fundacją Twarze Depresji, której celem jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na kondycję psychiczną seniorów w czasie pandemii. Niezależnie jednak od sytuacji epidemiologicznej, depresja osób starszych stanowi poważny problem społeczny, o którym należy mówić jak najczęściej.

Szacuje się, że na depresję cierpi około 30% osób po 65 roku życia. Zaburzenia depresyjne często przybierają nietypowy obraz u osób starszych - z tego względu objawy bywają traktowane jako część naturalnego procesu starzenia się lub też wynik choroby somatycznej. Jakie symptomy powinny wzbudzić nasz niepokój?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezamieszkałych 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 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



NAJCZĘSTSZE OBJAWY DEPRESJI U OSÓB POWYŻEJ 65. R.Ż.:

- ▀ zaburzenia nastroju (np. smutek, lęk, przygnębienie, niepokój, drażliwość, podenerwowanie, rezygnacja)
- ▀ zaburzenia rytmu snu (np. nadmierna senność w ciągu dnia lub bezsenność, wczesne budzenie się w nocy)
- ▀ nadmierna ruchliwość lub nieadekwatne pobudzenie
- ▀ większa męczliwość, brak energii, osłabienie
- ▀ apatia, ciągła niechęć do jakiegokolwiek aktywności, zainteresowań itp. (trudności w radzeniu sobie z życiem codziennym, z podejmowaniem decyzji)
- ▀ brak apetytu, spadek wagi
- ▀ znaczny spadek sprawności funkcji poznawczych (np. problemy z pamięcią)
- ▀ skargi na uporczywy ból (np. głowy, brzucha, pleców)
- ▀ zaprzestanie dbania o higienę
- ▀ trudności interpersonalne

Źródło: www.itaka.org.pl

Depresja to choroba, którą można skutecznie leczyć. Nie lekceważ objawów, skonsultuj się ze specjalistą!

Fundacja ITAKA od 20 lat prowadzi Antydepresyjny Telefon Zaufania dla osób chorujących na depresję i ich bliskich. Od poniedziałku do piątku pod numerem (+48 22) 484 88 01 dyżuruje psycholodzy, dostępny jest także psychiatra.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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 mco@mco.krakow.pl



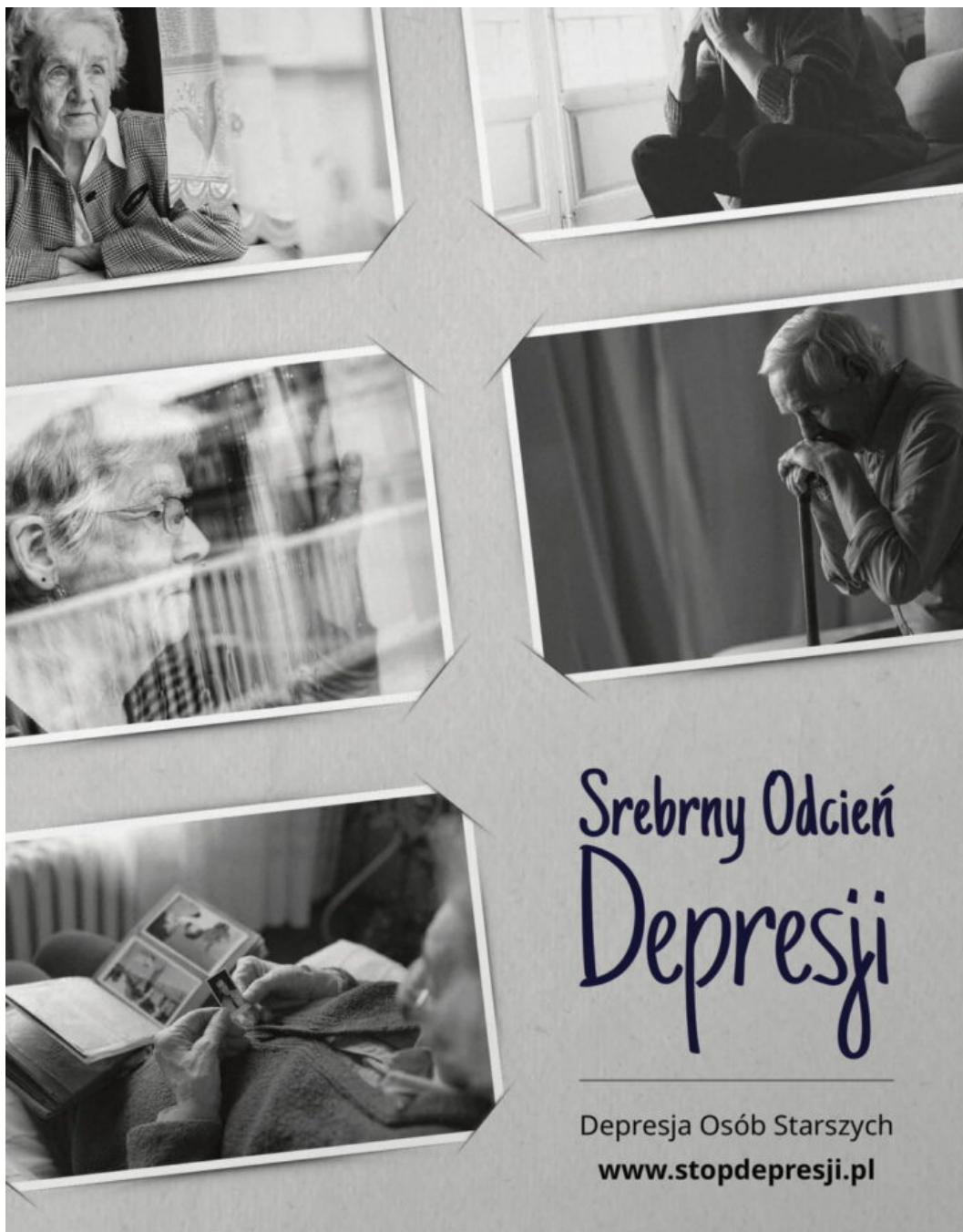
Rzeczpospolita
Polska

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



Srebrny Odcień Depresji

Depresja Osób Starszych
www.stopdepresji.pl

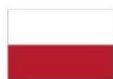
ORGANIZATOR:



PARTNER:



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle 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 mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska



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