

10 listopada 2021

Dbajmy o nasze zdrowie psychiczne

Głównym celem Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, który obchodzimy w październiku, jest podnoszenie świadomości oraz mobilizowanie wysiłków na rzecz wspierania zdrowia psychicznego, jak również zwiększania dostępu do specjalistycznej pomocy na całym świecie.

Pandemia COVID-19 wywarła duży wpływ na zdrowie psychiczne ludzi - w tym także osób starszych oraz ich opiekunów. Co czwarty Polak odczuł w ostatnim roku pogorszenie nastroju, jedna na cztery osoby spadek energii, a 17% zmagало się z bezsennością. Zaledwie 18% osób, które dostrzegły objawy mogące świadczyć o rozwijającej się depresji, skonsultowało się ze specjalistą ([Raport Szlachetnej Paczki](#)).

10 PAŹDZIERNIKA

Światowy Dzień
Zdrowia Psychicznego

Nie wahaj się skorzystać
z profesjonalnej pomocy

Ministerstwo Zdrowia

Centrum Wsparcia Opiekunów oferuje wsparcie psychologiczne, skierowane do osób starszych, przewlekle chorujących i niesamodzielnich oraz ich opiekunów w ramach:



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnich 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

- MENADŻERA OPIEKI
- DZIENNEJ PLACÓWKI OPIEKI I AKTYWZACJI

TUTAJ dowiesz się więcej na temat bezpłatnych usług realizowanych przez Centrum Wsparcia Opiekunów.

Projekt jest 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 (dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego).



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