

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 trudną sytuację 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 objawy powinny wzbudzić nasz niepokój?



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych 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



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - 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

Nie lekceważ objawów, skonsultuj się ze specjalistą!

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



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 mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT