

24 listopada 2022

Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych

Niektóre ze zmian, które pojawiają się wraz z wiekiem, mogą mieć ogromny wpływ na kondycję psychiczną, zaburzając wiele aspektów codziennego życia. Problemy ze zdrowiem psychicznym nie są jednak nieuniknioną częścią starzenia się - przy okazji Światowego Dnia Dziadków i Osób Starszych przypominamy o czynnikach, które mogą oddziaływać na nasze zdrowie i samopoczucie.



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

Przejście na emeryturę

Praca wiąże się nie tylko z poczuciem bezpieczeństwa finansowego. Dla wielu z nas to także ważny aspekt życia, który nadaje cel i strukturę dniom, ale też buduje samoocenę i zapewnia kontakty towarzyskie. Nawet jeśli z niecierpliwością czekałeś na emeryturę, może ona wiązać się z poczuciem straty. Możesz mieć trudności ze zrozumieniem, kim teraz jesteś, zwłaszcza jeśli praca dawała ci silne poczucie tożsamości. Jeśli masz partnera, wasze relacje mogą ulec zmianie – oboje będziecie potrzebować czasu, by zaadaptować się do nowej sytuacji. Możesz czuć się samotny, jeśli lubiłeś towarzyską stronę pracy.

Żałoba

Śmierć kogoś bliskiego może być druzgocąca. Żałoba dotyka nas wszystkich w różny sposób i nie ma właściwego lub niewłaściwego sposobu przeżywania jej. Możesz czuć się smutny, zły, niespokojny, winny, zszokowany lub pozbawiony nadziei. Możesz też odczuwać ulgę lub mieszane emocje, zwłaszcza jeśli osoba, która zmarła, chorowała przez długi czas. Żałoba może wpływać też na ciebie fizycznie – mogą pojawić się bóle głowy i mięśni, utrata apetytu lub trudności z prawidłowym snem czy koncentracją.

Choroba fizyczna lub niepełnosprawność

Pogorszenie fizycznego stanu zdrowia może mieć wpływ na samopoczucie psychiczne i odczuwaną jakość życia. Może utrudniać wychodzenie z domu i robienie rzeczy, które lubisz, co może powodować z kolei uczucie przygnębienia lub niepokoju.

Samotność

Każdy z nas czuje się czasem samotny, jednak niektóre doświadczenia związane z podeszłym wiekiem mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia tego zjawiska – tak, jak te opisane wyżej.

Przyjęcie roli opiekuna

Opieka nad kimś może być satysfakcjonująca, ale również wyczerpująca, czasochłonna i kosztowna. Łatwo jest zaniedbać własne zdrowie, gdy opiekujesz się kimś innym. Możesz być bardziej narażony na stres, depresję lub niepokoje.

Nie jesteś jednak sam. Centrum Wsparcia Opiekunów oferuje bezpłatną pomoc, skierowaną do osób z ograniczoną samodzielnością oraz ich opiekunów nieformalnych. W zależności od potrzeb, możesz skorzystać z opieki wytnieniowej, indywidualnych szkoleń i doradztwa ze strony specjalistów, wypożyczalni sprzętu medycznego oraz Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji.



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

Dowiedz się więcej na temat realizowanych przez nas usług, poznaj zasady rekrutacji oraz wypełnij formularz zgłoszeniowy na stronie www.wsparciedlaopiekuna.pl. Zachęcamy do kontaktu pod numerem telefonu: **12 44 67 530** lub też mailowo: centrumwsparcia@mco.krakow.pl.

Źródło: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/mental-health-later-life>



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



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