ČESKÁ ASOCIACE PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Duševní zdraví seniorů: proč je důležité a jak jej podporovat

Hlavní oblasti ovlivňující duševní zdraví seniorů

1. Sociální izolace a osamělost

Mnozí senioři žijí sami nebo mají omezené sociální kontakty. Nedostatek komunikace a fyzického kontaktu může vést k pocitům osamělosti, depresivním stavům a úzkosti.

2. Zdravotní a fyzická omezení

Chronická onemocnění, bolesti nebo snížená pohyblivost často ovlivňují psychickou pohodu. Strach z nemocí či hospitalizace může zvyšovat úzkosti.

3. Změny v životních rolích

Odchod do důchodu, ztráta profesní identity a menší společenské uplatnění mohou způsobit pocit prázdnoty nebo ztráty smyslu života.

4. Kognitivní změny

S věkem může docházet k přirozenému zhoršení paměti a pozornosti, někdy i k rozvoji demence. Tyto změny mohou být pro seniory i jejich okolí velmi stresující.

Proto také vzniklo uskupení Spojeni pro duševní zdraví seniorů, které chce přinášet pomoc lidem v těžkých situacích.
Jedná se o EXPERTNÍ SKUPINU, která pokrývá širokou paletu přístupů k péči o duševní zdraví seniorů.

Hlavním záměrem je **navržení nástroje preventivní péče určeného primárně pro praktické lékaře a jejich ordinace** s cílem podpořit využívání nefarmakologických intervencí za účelem podpory duševního zdraví seniorů v ČR.

VÍCE INFORMACÍ NA www.dusevnizdravisenioru.cz

Stárnutí není jen fyzická změna – přináší s sebou i výzvy v oblasti duševního zdraví. Přestože většina seniorů prožívá stáří aktivně a spokojeně, mohou se častěji setkávat s osamělostí, ztrátou blízkých, změnami zdravotního stavu nebo poklesem soběstačnosti.

Tyto faktory mohou ovlivnit jejich psychickou pohodu a kvalitu života.

ČAPS
ČESKÁ ASOCIACE PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

U TROJICE 1042/2
PRAHA 5
150 00

caps@caps-os.cz

www.caps-os.cz

Jak podporovat duševní zdraví seniorů

1. Podpora sociálních vztahů

- pravidelné návštěvy rodiny a přátel
- zapojení do komunitních aktivit
- dobrovolnictví nebo klubové aktivity

Silná sociální síť je jedním z nejlepších ochranných faktorů.

2. Aktivní životní styl

- pohybová aktivita přiměřená zdravotnímu stavu
- procházky, cvičení, plavání, jóga pro seniory
- pravidelný denní režim

Pohyb podporuje nejen fyzické, ale i duševní zdraví, vyplavuje endorfiny a snižuje stres.

3. Péče o psychické zdraví

- dostupná psychologická pomoc
- skupinové terapie nebo podpůrné skupiny
- edukace o duševním zdraví

Stále více odborníků se zaměřuje speciálně na seniory, což zlepšuje dostupnost cílené péče.

4. Smysluplné aktivity

Kreativní činnosti a učení se novým věcem zvyšují pocit naplnění:

- čtení, psaní, práce na zahradě
- rukodělné aktivity
- kurzy práce s technologií

5. Rodinná podpora a respekt

Empatie, pochopení a trpělivost jsou klíčové. Senioři potřebují cítit, že jejich názory mají hodnotu a že nejsou na obtíž.

Závěr

Duševní zdraví seniorů je stejně důležité jako to fyzické. Podpora, prevence a aktivní přístup mohou výrazně snížit riziko psychických potíží a zvýšit kvalitu života. Úsilí rodin, odborníků i společnosti má obrovský význam – každé přátelské gesto či podaná ruka může být pro seniory zdrojem radosti a pocitu bezpečí.

Financováno
Evropskou unií