

ZDROWIE SENIORA

- Zapraszamy na stronę www.odnalezcsiebie.pl. Jest ona przeznaczona dla wszystkich, którzy szukają informacji na temat chorób takich jak depresja, schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa, padaczka, choroba Alzheimera czy choroba Parkinsona. Stronę stworzyła firma ADAMED.

KORONAWIRUS A SENIORZY

- Pod linkiem: [kliknij tutaj](#) można zapoznać się z briefingiem prasowym "Solidarni w pandemii z seniorami"
- Od czwartku 15 października 2020r. wprowadzone zostały ponownie tzw. **Godziny dla Seniorów**. Przypadają one na czas od godziny 10.00 do 12.00. W tym przedziale godzinowym sklepy spożywcze, drogerie i apteki będą obsługiwały jedynie osoby starsze. Udogodnienie to pozwoli skuteczniej walczyć z koronawirusem.

EDUKACJA I AKTYWIZACJA SENIORÓW

- W dniu 22 września 2020r. na stronie www.senior.gov.pl upubliczniony został projekt nowego rządowego „Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych AKTYWNI + na lata 2021-2025”. Przedmiotowy Program od roku 2021 ma zastąpić „Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 – ASOS”, którego realizacja kończy się w roku 2020.
- Zachęcamy do udziału w **V Forum Edukacji Dorosłych** (23-27 listopada). Zapisy ruszą pod koniec października. Szczegóły będą dostępne na stronie: <https://epale.ec.europa.eu/pl>
- Trwa rekrutacja do 8. edycji projektu edukacyjnego „UTW dla społeczności”. Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” oraz Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności zapraszają do współpracy uniwersytety trzeciego wieku z całej Polski zainteresowane rozwijaniem wolontariatu swoich słuchaczy w ramach programu edukacyjnego. Termin nadsyłania zgłoszeń mija 8 listopada 2020 roku. Więcej szczegółów, warunki udziału i regulamin programu można znaleźć na stronie projektu: www.utwdlaspolecznosci.pl.

Rozmowa edukacyjna z pacjentem na temat depresji

dr n. med. Sławomir Murawiec - specjalista psychiatra, psychoterapeuta. Redaktor Naczelny kwartalnika 'Psychiatria'. Członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Pracuje w Warszawskim Ośrodku Psychoterapii i Psychiatrii.



Źródło: Adamed dla Seniora

Pani Maria - pacjentka

Ma dorosłe dzieci, które już od dawna nie mieszkają razem. Jest kasjerką w markecie, po powrocie do domu bywa tak zmęczona, że po powrocie do domu i zjedzonym posiłku podczas oglądania tv zwykle zasypia. Za to w nocy w ogóle nie może spać. Skarży się na ciągle bóle pleców, co może być powodem rozdrażnienia. Od jakiegoś czasu bierze leki na nadciśnienie. Nie radzi sobie ze swoimi problemami ze zdrowiem i myśli, że powinna z kimś o tym porozmawiać.

Pani Maria: Panie doktorze, bardzo słabo śpię, często się budzę i wtedy martwię się o przyszłość. Ciągle jakieś problemy, pieniędzy wечно brakuje, jeszcze plecy mnie ciągle boją. Byłam u kardiologa, dostałam leki na nadciśnienie, ale one chyba wcale nie działają. Chodzę rozdrażniona, mąż ze mną nie chce rozmawiać. Takie to wszystko smutne ...

Dr Murawiec: Zaczęlbym od tego, co powiedziała Pani na samym początku, czyli od zaburzeń snu. Najczęściej wynikają one z jakiejś głębszej przyczyny. Często to jest depresja, często to są zaburzenia lękowe, i zawsze jak pacjent mówi o problemach ze snem, pytamy co się za tym kryje, czy to jest coś więcej. Taki rodzaj zaburzeń snu, w którym człowiek nawet zasypia, ale następnie budzi się w środku nocy, rozmyśla bardzo intensywnie, nie może zasnąć, często właśnie towarzyszy depresji.

Inne objawy, o których pani wspomniała także mogą sugerować zastanowienie się nad tym, czy nie cierpi pani na depresję, bądź jakiś rodzaj zaburzeń lękowych. Fakt, że leczenie internistyczne, czy kardiologiczne nie działa, może świadczyć o innych przyczynach problemu. Leki są zapewne prawidłowo dobrane, a mimo wszystko ich efekt nie jest tak dobry, jak internista czy lekarz od nadciśnienia by się spodziewał. Wspomniała też pani o drażliwości, smutku, tego typu objawy by od razu kierowały myśl psychiatry w kierunku zaburzeń depresyjnych.

Pani Maria: Czytałam ostatnio, że taka ładna aktorka z tego wtorkowego serialu ma depresję, ale ja...?

Dr Murawiec: Depresja jest bardzo demokratyczna jeśli chodzi o występowanie. Depresja może dotyczyć wszystkich osób. Mamy pacjentów z depresją takich, którzy sprawują czy sprawowali bardzo ważne stanowiska, mieli wysokie pozycje społeczne, ale mamy takie osoby jak my, które np. straciły pracę, albo znalazły się w trudnej sytuacji życiowej. W każdej sytuacji, w każdym wieku, w przypadku obu płci ta choroba może wystąpić. To nie dotyczy tylko aktorek. Natomiast to, że aktorki o tym mówią jest ważne, z tego względu, że to przybliżyło temat depresji. Odkrycie się, że ja też cierpię, może sprawić, że inni ludzie zastanowią się, czy również nie mają depresji.

Pani Maria: A kto mi może powiedzieć, czy ja mam depresję? Do jakiego lekarza powinnam pójść?

Dr Murawiec: Powinna się Pani zgłosić do lekarza psychiatrii, ponieważ to lekarz psychiatrii stawia tego typu diagnozę i może zaproponować odpowiednie leczenie.

Pani Maria: Ale trochę mi wstyd, bo ja się nie czuję chora psychicznie...

Dr Murawiec: Proszę mi powiedzieć, czy depresja kojarzy się Pani z chorobą psychiczną?

Pani Maria: Tak.

Dr Murawiec: To nie jest tak, że osoba z zaburzeniami depresyjnymi to jest osoba chora psychicznie. To jest raczej obszar problemów, zaburzeń często wynikających z życia i większość osób, które leczą się u lekarzy psychiatrów, to nie są osoby z chorobami psychicznymi. One w związku z różnego rodzaju problemami zdrowotnymi kierują się do psychiatrii.

Pani Maria: Ale gdzie ja znajdę psychiatrę?

Dr Murawiec: Musiałaby Pani zorientować się w swoim miejscu zamieszkania, gdzie jest poradnia zdrowia psychicznego bądź jakiś inny ośrodek sprawujący taką opiekę. W tej chwili w niektórych miastach w Polsce jest też wdrażany tzw. program pilotażowy Centrów Zdrowia Psychicznego. To są adresy, pod które należałoby się udać.

Pani Maria: Jak taki psychiatra mi pomoże? Do szpitala będzie mi się kazał położyć?

Dr Murawiec: Kierowanie do szpitala w przypadku depresji zdarza się wyjątkowo rzadko, w sytuacjach, w których hospitalizacja jest z jakichś powodów niezbędna. Zdecydowana większość osób, tj. ok. 2 mln Polaków leczą się ambulatoryjnie, tzn. leczą się w poradni, nie przebywając w szpitalu.

Pani Maria: Czyli jakieś leki będę musiała brać?

Dr Murawiec: Jeżeli psychiatra by zdecydował, że wymaga Pani leków, bądź leków w połączeniu z psychoterapią, to być może zaproponowałby Pani wtedy leczenie lekami. TO są dwa podstawowe sposoby, którymi lekarze dysponują w przypadku depresji.

Pani Maria: One nie są drogie? Będzie mnie na nie stać?

Dr Murawiec: Mamy w tej chwili całkiem sporo leków przeciwdepresyjnych, tj. ok. 20 substancji na depresję. W związku z tym są dostępne leki, których ceny są niskie. Wiele z nich jest też refundowanych. Dla większości pacjentów w naszym kraju cena nie stanowi bariery w dostępności.

Aby dowiedzieć się więcej, zapraszamy na stronę www.odnalezc siebie.pl

Material wykorzystano za zgodą Adamed dla Seniora



FIRMA ADAMED JEST
PARTNEREM TYTULARNYM
OGÓLNOPOLSKIEJ FEDERACJI STOWARZYSZEŃ
UNIwersYTETÓW TRZECIEGO WIEKU

www.federacjautw.pl
www.adameddlaseniore.pl

Koronawirus SARS-CoV-2

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED ZAKAŻENIEM



ZACHOWUJ DYSTANS SPOŁECZNY
– co najmniej 2 metry.



NOS MASECZKĘ – ZASŁANIAJ USTA I NOS
w miejscach ogólnodostępnych i w środkach transportu publicznego.



MYJ CZĘSTO RĘCE ciepłą wodą z mydłem
lub dezynfekuj je środkiem zawierającym
min. 60% alkoholu.



**STOSUJ SIĘ DO OBOWIĄZUJĄCYCH
OBOSTRZEŃ**, zależnych od strefy zagrożenia.

*w trosce
o zdrowie Polaków*

