**Samotność polskiego seniora to narastający problem społeczny.**

**Dzięki nowoczesnej medycynie wzrasta długość życia i jego jakość. Wydawałoby się, że to dobra wiadomość. Tymczasem seniorzy borykają się z poważnym problemem, który nie pozwala w pełni cieszyć się życiem.**

Badania wskazują, że:

* aż 3 na 10 Polaków w wieku powyżej 80 lat mówi o odczuwanej samotności
* 1 na 10 stwierdza, że czuje się samotnie bardzo często, a nawet zawsze
* na depresję cierpi aż 15%-30% osób w wieku powyżej 65 roku życia.

**Przyczyny samotności**

Źródeł poczucia wykluczenia jest bardzo dużo. Większość związana jest ze zmianami, jakie zachodzą w życiu: przejście na emeryturę czy utrata bliskich to często rewolucja i powód poczucia odizolowania. Do odczucia samotności w dużym stopniu przyczyniają się również choroby. Im bardziej wpływają one na samodzielność, tym większe zagrożenie samotnością. Ból, ograniczenia ruchowe, problemy z pamięcią i słuchem mogą zniechęć do spotkań z innymi lub wręcz pozbawiają takiej możliwości. Dzień wypełniony wizytami u specjalistów albo domową rehabilitacją i walką   
z dolegliwościami, znacznie różni się od aktywnego trybu życia sprzed choroby.

W takiej sytuacji nawet dłuższe wizyty znajomych i członków rodziny niekoniecznie budują w psychice chorego poczucie, że nie jest samotny. Jednocześnie, jeśli senior nie ma w bliskim otoczeniu takich osób, jest jeszcze gorzej. Świadomość własnej choroby i zmian w życiu, może doprowadzić do depresji, która pogłębia poczucie osamotnienia i społecznej izolacji.

**Lek na samotność?**

Jako że człowiek to istota społeczna, bliskość z innymi ludźmi jest nam niezbędna - zwłaszcza   
w podeszłym wieku. Depresja u osób starszych jest czynnikiem, który w całym procesie starzenia się organizmu i występujących schorzeń, musi być uwzględniany w terapii. Dlatego tak ważne jest aby organizując opiekę nad seniorem, wziąć pod uwagę również ten aspekt jego samopoczucia. I tutaj wbrew pozorom może się okazać, że profesjonalna opieka może przyczynić się do zmniejszenia poczucia osamotnienia starszej osoby.

|  |
| --- |
| **Jak zapobiegać samotności seniorów?**  **Paulina Polek, psycholog Medicover Senior**  Główną przyczyną poczucia samotności jest brak poczucia bycia potrzebnym. Jeżeli widzimy, że nasza najbliższa osoba, nie może odnaleźć się w nowej sytuacji bycia samemu, pomóżmy jej na nowo znaleźć sens życia. Towarzystwo osób, które są w podobnej sytuacji, wszelkie aktywności pomogą w znalezieniu na nowo zainteresowań**.**  O ile starsza osoba ma możliwość, warto zaproponować jej uczestnictwo w różnego rodzaju aktywnościach poza domem. Samotność seniorów w twórczy i pozytywny sposób redukują wszelkie zajęcia edukacyjne i ruchowe. Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz inne organizacje pozarządowe oferują pełen wachlarz zajęć podczas których seniorzy mogą nawiązać liczne kontakty z osobami w podobnej sytuacji do ich, tym samym wzajemne wspieranie się, wspólne spędzanie czasu wpływa pozytywnie na ich nastrój i samopoczucie. Potrzeba bycia potrzebnym w pewnym wymiarze zostaje zaspokojona.  Natomiast gdy stan zdrowia seniora nie pozwala na udział w tego rodzaju zajęciach integrujących, wartym uwagi rozwiązaniem są pobyty dzienne lub całodobowe w ośrodkach typu domy opieki lub domy seniora. Pracuje w nich wykfalifikowany personel umiejący odpowiednio animować wolny czas seniora adekwatnie do jego możliwości fizycznych i psychicznych. Animacja czasu wolnego odbywa się przy jednoczesnym, stałym nadzorze medycznym i opiekuńczym co jest ważnym elementem opieki długoterminowej. Tak zorganizowany czas oraz kontakt z innymi mieszkańcami domu, terapeutami i pozostałym personelem pozwala na stworzenie namiastki domowej, rodzinnej atmosfery. |

**Medicover Senior jest częścią Medicover – wiodącej międzynarodowej spółki świadczącej usługi z zakresu opieki zdrowotnej oraz diagnostycznej od 1995 r.** Firma powstała w 2014 roku jako odpowiedź na rosnącą potrzebę objęcia pacjentów powyżej 67 roku życia formami wsparcia, które wykraczają poza standardowe pakiety opieki medycznej. Specjalizuje się w organizacji najwyższej jakości opieki domowej i stacjonarnej dla osób starszych.

Firma oferuje klientom szeroki wachlarz usług opiekuńczych: opiekę domową (w tym pomoc asystentów i opiekunów osób starszych, fizjoterapeutów, pielęgniarek i lekarzy), opiekę dzienną (w szczególności dla osób niesamodzielnych, cierpiących na demencję i Alzheimera) oraz opiekę stacjonarną w Domu Opieki Józefina w Józefowie pod Warszawą, a także w Willi Wiosenna w Święcicach.

Medicover Senior opiera się na najlepszych międzynarodowych standardach i praktykach. Dom seniora Józefina jest pierwszym domem opieki w Polsce, który przeprowadził certyfikację zgodnie z wytycznymi Swedish Care International.

Firma systematycznie poszerza naszą ofertę, szuka nowych rozwiązań w trosce o zdrowie, komfort oraz poczucie bezpieczeństwa seniorów i ich rodzin.