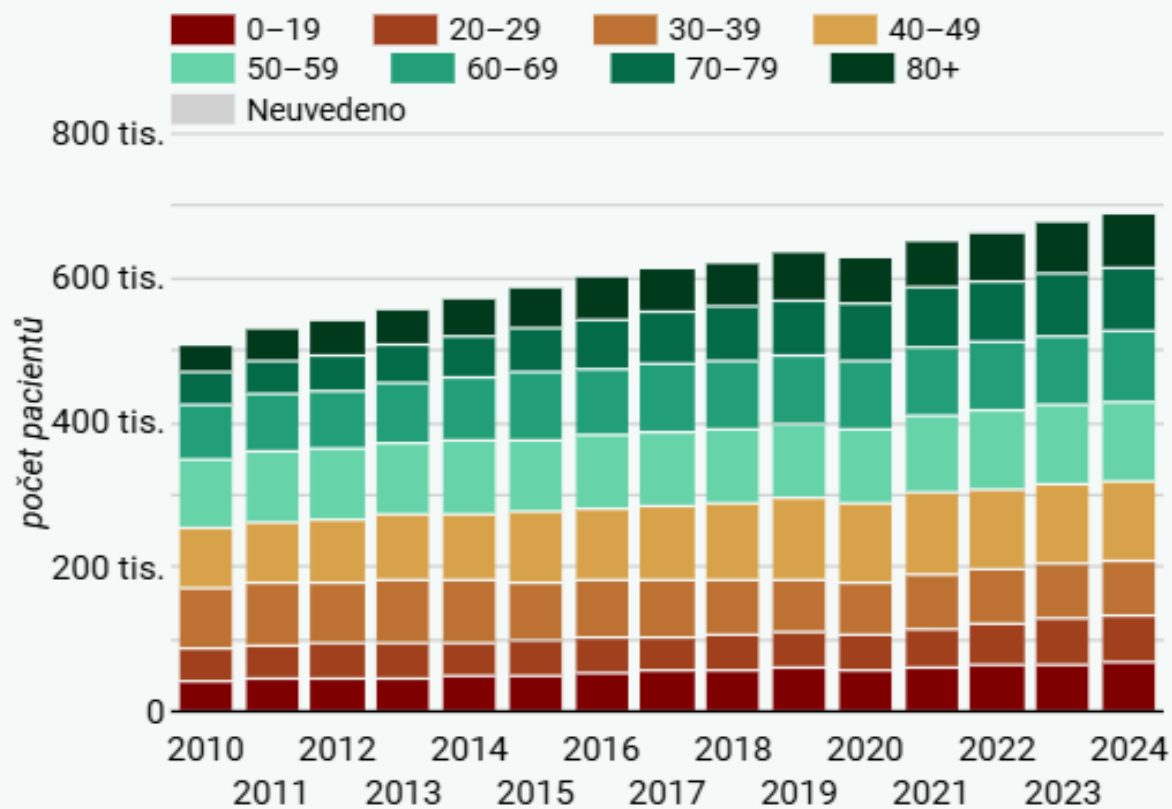


# Duševní zdraví seniorů v kontextu dostupnosti podpory a služeb

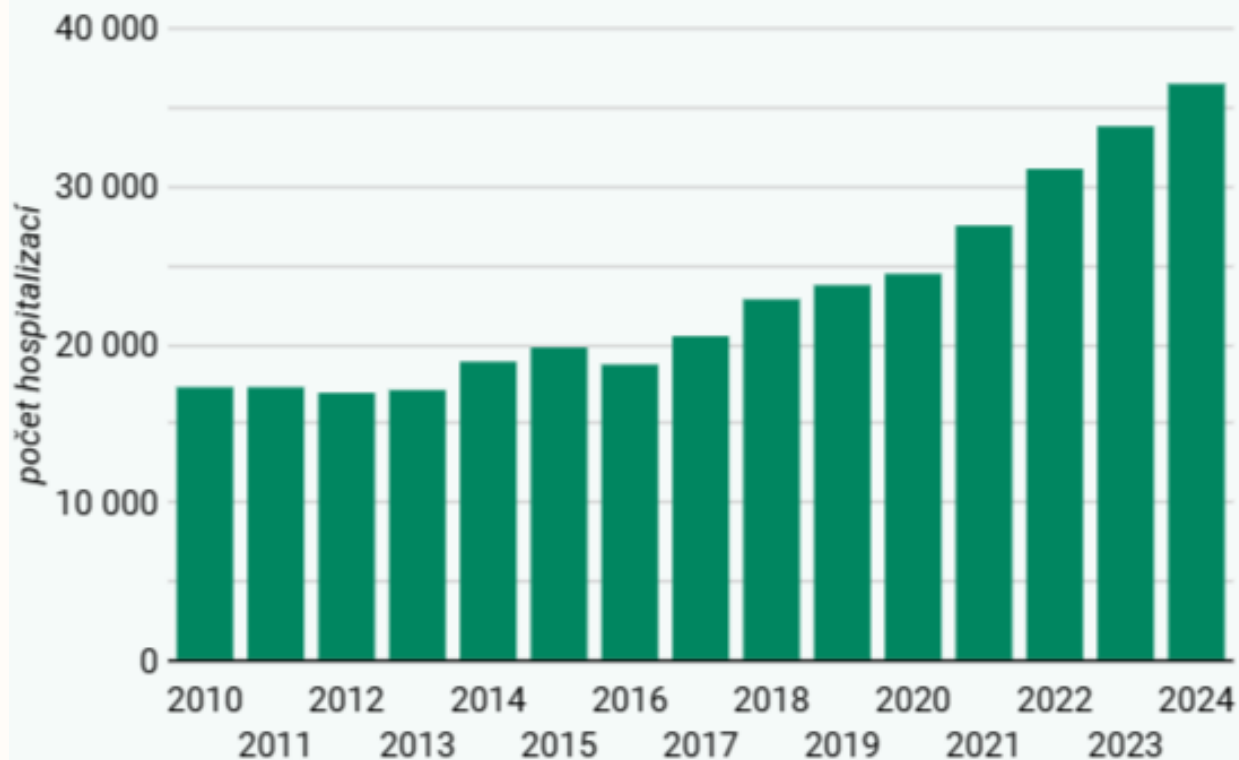
Klára Gramppová Janečková  
Linka seniorů, Elpida o.p.s.



## Počet ambulantně léčených pacientů v jednotlivých letech dle věkových skupin:



## Celkový počet akutně hospitalizovaných v jednotlivých letech:



ZUŮJ. INZIP



# Duševní zdraví seniorek a seniorů

- ❑ Přibývá osob vyššího věku
- ❑ S věkem roste výskyt depresivních a úzkostných potíží
- ❑ Život dobrovolně ukončí v ČR každý den 4 lidé
- ❑ Zvýrazňují se rizikové faktory: osamělost, nedostupnost péče, stigma



# DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ VE VYŠŠÍM VĚKU

- **Deprese: 6% populace nad 65 let.** Depresivní příznaky, které nesplňují všechna diagnostická kritéria pro depresivní fázi, ale přesto negativně ovlivňují kvalitu života, se vyskytují u **20 až 30 % seniorů.**
- **Demence:** V populaci nad 65 let trpí demencí přibližně **10 % osob.** Výskyt demence se s věkem zvyšuje; ve věku 65 let je postiženo 5 % obyvatel, přičemž každých dalších 5 let se prevalence zdvojnásobuje. **Ve věku 80 let dosahuje 25–30 %**
- **Úzkostné poruchy: 10 % populace nad 65 let**

# LINKA SENIORŮ

- **Anonymní a bezplatná služba** distanční krizové pomoci
- Od roku 2001
- **Registrovaná sociální služba**
- **21000 volajících ročně** z celé ČR
- **Poskytuje krizovou intervenci**
  
- **Preventivní služba** - pomáhá klientům např. zůstat v domácím prostředí
- **Psychologové a sociální pracovníci**



## duševní zdraví – počet evidovaných intervencí

*Počty představují souhrn evidovaných problematik/intervencí podle kategorií. Nejde o unikátní počet osob ani unikátní počet hovorů.*

Položka	2024	2025	01-04/2026
psychotické onemocnění	3 244	3 303	950
osamělost	2 705	2 788	807
existenciální úvahy, otázky sebehodnoty	1 494	1 752	411
chronická bolest	500	623	292
závislosti	634	332	106
sui	322	413	134
pečující o osobu s demencí	180	291	171
demence	142	187	183
deprese a poruchy nálad	869	2 014	756
<b>Celkem</b>	<b>5 835</b>	<b>6 199</b>	<b>1 921</b>

## sebevražedná problematika – počet evidovaných intervencí

Počty představují souhrn evidovaných problematik/intervencí podle kategorií. Nejde o unikátní počet osob ani unikátní počet hovorů.

Položka	2024	2025	01-04/2026
ztráta smyslu života	1 494	1 752	411
deprese a poruchy nálad	869	2 018	757
suicidální hovory	322	413	134
náhlá změna zdravotního stavu	220	259	76
<b>Celkem</b>	<b>869</b>	<b>2 018</b>	<b>757</b>

Klientka volá a popisuje zvýšenou nervozitu a napětí. Přišla o byt, je po cévní mozkové příhodě a nyní bydlí u dcery. Cítí se velmi osamělá, vztah s dcerou není dobrý.

V průběhu hovoru sděluje že má sebevražedné myšlenky. Představuje si, že vyleze na balkon a skočí. Intervenující okamžitě mapuje míru akutního rizika, konkrétnost plánu, dostupnost prostředků a ochranné faktory. Klientku stabilizuje a podporuje v tom, aby o své situaci mluvila.

Klientka popisuje pocity zbytečnosti, práznoty, osamělosti a obavu, že je přítěží. Intervenující reflektuje její ztrátu dřívější sociální role i potřebu kontaktu a respektu. Pomáhala klientce pojmenovat, co se v jejím prožívání děje, a citlivě otevírá téma depresivních příznaků.

Klientka uvádí, že depresi nikdy dříve neměla, ale už ji napadlo, že takto asi onemocnění vypadá. Intervenující vede krátkou psychoedukaci o onemocnění a normalizuje možnost vyhledat odbornou pomoc. Když se klientka ptá na léky, intervenující ji směřuje na praktickou lékařku, se kterou má klientka dobrý vztah.

V další části hovoru intervenující mapuje zdroje a možnosti podpory. Zjišťuje, s kým je klientka v kontaktu, co jí dříve pomáhalo a jaké dostupné aktivity by mohly posílit její sociální zapojení. Klientka uvádí, že si telefonuje s kamarádkou a zvažuje návštěvu sociální služby.

V závěru hovoru se intervenující vrátila k bezpečí klientky, shrnula domluvené možnosti podpory a doporučila, aby klientka při zhoršení stavu znovu kontaktovala krizovou linku.



# Duševní zdraví seniorů

## Společný projekt:



**Terapeutická linka  
Sluchátko**



**Linka seniorů  
ELPIDA**



**Centrum pro studium  
dlouhověkosti a  
dlouhodobé péče**



**Gerontologické  
centrum**

## Technologický partner:



**GEMA o.p.s.**

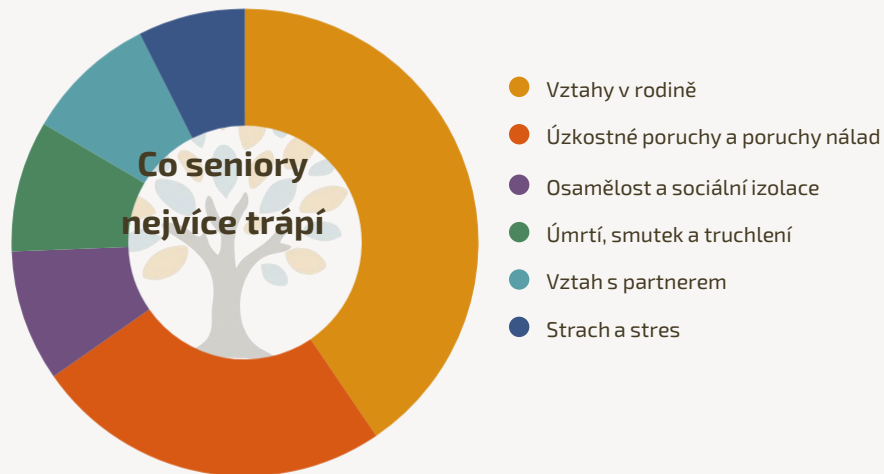


**dobrokruh**

# Výzvy spojené s duševním zdravím v seniorském věku

- 84 % seniorů neví, kde a **jak hledat psychickou pomoc**
- **66 %** seniorů touží pomoci si sám, psychoterapie je zbytečná
- **89 %** seniorů by využilo psychoterapii **na doporučení praktického lékaře**
- **66%** seniorů má strach odhalit své osobní problémy
- **57%** seniorů se bojí, že budou označeni za blázny

\*dle výzkumu u lidí 60+ (1224 respondentů)



# PROČ SENIOŘI NEDOSTATEČNĚ VYUŽÍVAJÍ POMOCI V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

## VNITŘNÍ PŘEKÁŽKY

Přesvědčení, že deprese a úzkosti ke stárnutí patří  
Touha pomoci si sám  
Stigma  
Nedostatečná motivace

## VNĚJŠÍ PŘEKÁŽKY

Finanční náklady  
Dostupnost  
Mobilita  
Nedostatek odborníků  
Kvalita služeb

## PŘEKÁŽKY U ODBORNÍKŮ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Ageismus – koncept stárnutí se ztrátovým deficitem  
V seniorském věku nelze prostřednictvím psychoterapie dosáhnout významné změny.



CENTRUM PRO STUDIUM  
DLOUHOVĚKOSTI  
A DLOUHODOBÉ PÉČE  
Fakulta humanitních studií UK

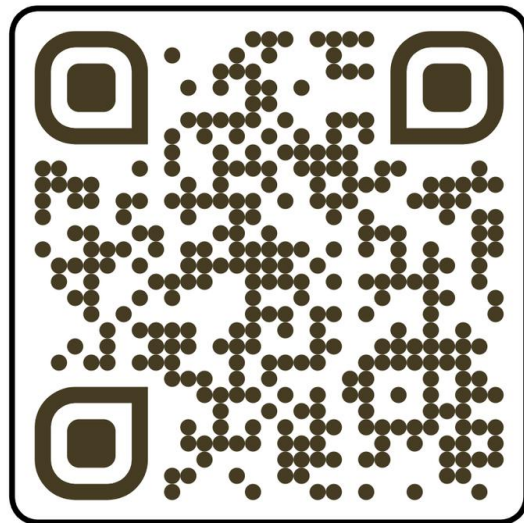
# Webová aplikace pro praktické lékaře

[Obtíže](#)[Screeningové testy](#)[Prevence](#)[Organizace](#)[O nás](#)[FAQ](#)[Ke stažení](#)[Kontakt](#)

## Jedna minuta pro Vás. Zásadní pomoc pro seniora.

Duševní zdraví seniorů si zaslouží stejnou péči jako to tělesné. Mluvte o něm se svými pacienty.

[Vyhledat podporu →](#)



# CÍLE A PODNĚTY

- Nadále zvyšovat povědomí o duševním zdraví i ve vyšším věku
- Pokračování v destigmatizaci
- Podpora aktivního života a aktivního stárnutí
- Zvyšovat dostupnost pomoci a služeb
- Posílení kompetencí praktických lékařů, např. social prescribing

