**U ponad 60 proc. starszych pacjentów pobyt w szpitalu budzi negatywne emocje, tylko 9 proc. może liczyć na pomoc w opanowaniu lęku i stresu**

**Osoby 60-letnie i starsze stanowią już ¼ polskiego społeczeństwa, jak również duży odsetek pacjentów w szpitalach. Jednak hospitalizacja u osób z tej grupy wiekowej wiąże się ze szczególnym obciążeniem psychicznym i stresem, a u ponad 60 proc. starszych pacjentów m.in. z poczuciem bezradności, lękiem i osamotnieniem. Wolontariusze Fundacji Dr Clown wspierają rocznie niemal 41 tys. osób w całej Polsce, w tym seniorów, dodając im otuchy, motywując do aktywności i udziału w rehabilitacji.**

Polskie społeczeństwo się starzeje – według danych [Głównego Urzędu Statystycznego](https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2022-roku%2C2%2C5.html) **osoby 60-letnie i starsze stanowią już ponad 25 proc. ogółu ludności**. Do 2060 r. będzie to niemal 40 proc. Wynika to ze starzenia się pokoleń kolejnych wyżów demograficznych, ale również ogólnej poprawy zdrowia społeczeństw i stale rosnących możliwości medycyny.

**U ponad 60 proc. starszych pacjentów pobyt w szpitalu wywołuje negatywne emocje**

Pobyt w szpitalu jest stresujący niezależnie od wieku, jednak dla osób starszych jest to sytuacja szczególnie trudna, wyrywająca ich z codziennej rutyny i zwiększająca obciążenie psychiczne, mogąca prowadzić do depresji i, paradoksalnie, pogorszenia stanu zdrowia. Według dostępnych [badań](https://www.termedia.pl/HOSPITALIZACJA-JAKO-CZYNNIK-STRESOGENNY-U-PACJENTOW-POWYZEJ-60-ROKU-ZYCIA-BADANIA-PILOTAZOWE%2C50%2C28561%2C1%2C0.html) pobyt w szpitalu u **ponad 60 proc.** starszych pacjentów może wywoływać negatywne emocje, takie jak **poczucie bezradności, lęk, znudzenie, osamotnienie, złość i żal**. Jedynie **14 proc.** badanych seniorów otrzymało w szpitalu **wsparcie w postaci rozmowy i wysłuchania**, a **9 proc.** **pomoc w opanowaniu lęku i stresu**.

*Kontakt z drugim człowiekiem i możliwość rozmowy z bliskimi bardzo pomagają seniorom w radzeniu sobie ze szpitalną rzeczywistością, jednak nie zawsze istnieje taka możliwość. Nasi profesjonalnie wyszkoleni wolontariusze docierają do blisko 41 tys. osób rocznie w całej Polsce, w tym do seniorów w szpitalach i placówkach specjalistycznych. Wizyty u osób starszych mają na celu nie tylko wsparcie w powrocie do zdrowia. Nasza obecność i bliskość pomagają zapomnieć o bólu, samotności i strachu. Wspieramy rozmową i dodajemy otuchy. Motywujemy do aktywności, dzięki nam seniorzy chętniej biorą udział w zabiegach rehabilitacyjnych* – mówi **Agata Bednarek, Prezeska Fundacji Dr Clown, wyznaczającej standardy terapii śmiechem od 25 lat** – *Śmiech jest dobrym sposobem na obniżenie poziomu stresu i odreagowanie frustracji związanej z trudną sytuacją. Jak wykazały* [badania](https://www.ajconline.org/)*, codzienne wywoływanie śmiechu u seniorów przez cztery tygodnie poskutkowało u nich obniżeniem ciśnienia krwi średnio o 10 proc. oraz, idącym za tym, zmniejszeniem ryzyka chorób serca o 25 proc.*

Problemem związanym z pobytem w szpitalu dla osób starszych jest również konieczność bycia całkowicie zależnym od innych i brak informacji – tylko **19 proc. badanych otrzymało od pielęgniarek wyjaśnienie wykonywanych wokół nich czynności**, a 16 proc. wytłumaczenie, na czym polega ich planowane badanie diagnostyczne.

**Ponad połowa polskich seniorów ma problemy z wykonywaniem codziennych czynności**

*Samotność w szpitalu jest efektem samotności w życiu, która dzisiaj jest wpisana w starość. Członkowie rodziny i przyjaciele umierają, dzieci często migrują do innych miast i za granicę* – mówi **prof. dr hab. med. Antoni Krzeski, emerytowany kierownik Kliniki Otorynolaryngologii Wydziału Lekarsko-Stomatologicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego** – *Dochodzi do tego problem izolacji. Przed transformacją ustrojową istniały miejsca takie jak lokalne kluby książki i prasy, do których starsze osoby mogły pójść, spędzić czas, spotkać się z innymi ludźmi. Teraz zniknęły – nie miały uzasadnienia ekonomicznego, ale były potrzebne. Podziwiam działania Fundacji Dr Clown, które niosą osobom starszym pocieszenie w ich samotności. Jednak ten problem będzie narastał i potrzebujemy też rozwiązań systemowych.*

Seniorzy stanowią istotny odsetek pacjentów polskich szpitali – jak podaje [GUS](https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2022-roku%2C2%2C5.html) na podstawie danych NFZ, koszty refundacji leczenia szpitalnego dla osób w wieku powyżej 60 lat stanowią ponad 55 proc. ogólnej kwoty refundacji tych świadczeń. **Na tle innych krajów Unii Europejskiej polscy seniorzy niezbyt dobrze** [oceniają własne zdrowie](https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/jakosc-zycia-osob-starszych-w-polsce%2C26%2C2.html) – **niecałe 20 proc. określa je jako dobre lub bardzo dobre**, podczas gdy w całej UE odsetek ten wynosi prawie 42 proc. **Ponad połowa** polskich seniorów przyznaje również, że **ich zdolność do wykonywania codziennych czynności jest ograniczona** (w UE trochę mniej – niecałe 49 proc.).