

Sebevraždou jsou nejvíce ohroženi senioři. Pomoc máme. Do minuty.

Tisková zpráva ke světovému dni prevence sebevražd

Praha 10. září 2025

V České republice téměř každá třetí dokonaná sebevražda připadá na seniory. Přestože duševní obtíže ve vyšším věku jsou časté, až 84 % starších lidí neví, kde a jak vyhledat psychickou pomoc. **Výzkumy zároveň ukazují, že 89 % seniorů by zvážilo využít psychoterapii, pokud by jim ji doporučil jejich praktický lékař.** Ten je přitom často prvním a někdy i jediným odborníkem, na kterého se senioři obracejí.

Nová a jedinečná webová aplikace, vznikající ve spolupráci Linky seniorů Elpida, Terapeutické linky Sluchátko, Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče (CELLO, Univerzita Karlova) a technologického partnera dobrokruh, **umožní praktickým lékařům za méně než minutu vyhledat a předat seniorům kontakt na konkrétní ověřené služby dostupné v jejich regionu** – například při potížích s depresí, úzkostí, osamělostí, vysokou pečovatelskou zátěží či sebevražednými myšlenkami. Aplikace navíc nabízí možnost provést několikaminutový orientační screening psychických a psychosociálních rizik a vyhodnotit tak míru ohrožení pacienta.

„Jedna minuta pro vás. Zásadní pomoc pro seniora.“ – je motto projektu, které vystihuje jeho smysl: nezatěžovat lékaře zbytečnou administrativou a současně umožnit předat pacientovi kontakt na odbornou a dostupnou nefarmakologickou podporu. Díky tomu mohou senioři dostat konkrétní a dostupnou pomoc včas.

Přínos pro lékaře i seniory

Projekt přináší praktickým lékařům jednoduchý a rychlý nástroj, jak s pacientem otevřít citlivé téma duševního zdraví. Nabízí strukturovaný systém doporučení, možnost vytisknout pacientovi přehled s kontakty a úlevu v každodenní praxi. Pro seniory znamená větší šanci, že dostanou včasnou podporu – nejen farmakologickou, ale i psychosociální a komunitní.

Projekt zároveň podporuje užší spolupráci zdravotního a sociálního sektoru. Zapojením poskytovatelů služeb do databáze vzniká přehledný katalog, který lékaři využijí přímo v ordinaci.

Citace

- **Mgr. Ing. Kateřina Novotná**, ředitelka Terapeutické linky Sluchátko
“Terapeutická linka Sluchátko přináší odborný psychoterapeutický pohled zaměřený specificky na potřeby seniorů. Na základě naší praxe věříme, že tato webová aplikace usnadní včasné nasměrování k odborné pomoci, zlepší kvalitu života seniorů a pomůže otevírat debatu o jejich duševním zdraví a rozbíjet mýty, které brání vyhledání odborné pomoci.”
 - **Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.**, Gerontologické centrum, CELLO FHS UK:
“Duševní zdraví je nedílnou součástí zdravého stárnutí. Tento nástroj propojuje výzkum, praxi a potřeby seniorů způsobem, který může skutečně změnit kvalitu jejich života.”
 - **Mgr. Blanka Novotná**, Fakulta humanitních studií UK, CELLO UK
Na základě dat víme, že nedostatek informací brání seniorům vyhledat podporu. Projekt pomáhá tyto bariéry překonávat.
 - **Marek Sýkora**, projektový manažer dobrokruh
Technologie má smysl tehdy, když usnadňuje život. Jsme rádi, že jsme mohli vytvořit nástroj, který do minuty propojí seniory s profesionální podporou bez ohledu na to, kde žijí.
 - **Mgr. Klára Gramppová**, ředitelka Linky seniorů
“Duševní zdraví seniorů je ve společnosti stále opomíjené a deprese se často mylně považuje za přirozenou součást stárnutí. Náš projekt chce poukázat na to, že tomu tak není – a zároveň zcela prakticky, prostřednictvím webové aplikace, usnadnit práci lékařům, kteří pečují o fyzické i duševní zdraví svých pacientů.”
-

Start aplikace a její další rozvoj

Pilotní verze aplikace bude spuštěna 10.9.2025 ve vybraných ordinacích v Praze u příležitosti mezinárodního dne prevence sebevražd. V roce 2026 je cílem rozšířit nástroj do všech 14 krajů České republiky. Součástí projektu bude školení pro praktické lékaře i možnost, aby se poskytovatelé služeb sami zapojili a spravovali své profily ve vyhledávači.

Partneři projektu

- Linka seniorů Elpida
- Terapeutická linka Sluchátko

- **Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče (CELLO UK),
Univerzita Karlova**
 - **dobrokruh** (technologický partner)
-

Kontakt pro média

Iveta Čížová, PR manažerka Elpida o.p.s., M: (+420) 773 480 505, E:
iveta.cizova@elpida.cz

Marie Malinová, PR manažerka Terapeutická linka Sluchátko z.ú., M:+420 777 666 196

www.dusevnizdravisenioru.cz, info@dusevnizdravisenioru.cz

O projektu

Projekt **dusevnizdravisenioru.cz** usiluje o podporu duševního zdraví seniorů a nabízí praktickým lékařům jedinečný nástroj – webovou aplikaci, která umožňuje během minuty předat seniorům kontakt na ověřené regionální služby a zároveň v případě potřeby provést orientační screening psychických potíží. Aplikace tak nejen ulehčuje práci lékařům, ale hlavně pomáhá seniorům rychle získat odbornou podporu, motivuje je k péči o duševní zdraví, zlepšuje dostupnost péče a posiluje propojení zdravotního a sociálního sektoru.