

Tisková zpráva - 2. října 2025, Praha

Nový nástroj propojuje seniory s odbornou pomocí během jedné minuty

Každý druhý senior trpí depresí, úzkostí nebo osamělostí. Až 84 % seniorů ale neví, kde vyhledat pomoc. Nová webová aplikace dusevnizdravisenioru.cz umožňuje praktickým lékařům během jediné minuty nasměrovat pacienty v seniorním věku k ověřeným regionálním službám a rychle tak řešit nejen krizové situace, ale i běžné psychické obtíže. První zkušenosti ukazují, že nástroj skutečně šetří čas a zlepšuje komunikaci mezi lékařem a pacientem.

Duševní zdraví seniorů je opomíjený, ale častý problém. Kromě závažných stavů jako jsou sebevražedné myšlenky řeší starší lidé každodenně problémy s osamělostí, ztrátou blízkých, strachem z budoucnosti nebo vyčerpáním z péče o partnera. Tyto obtíže však často zůstávají skryté.

„Praktický lékař je často jediným odborníkem, se kterým senior pravidelně komunikuje. Paradoxně však právě lékaři nemají dostatek času ani přehled o dostupných službách v regionu,“ vysvětluje **Klára Gramppová, ředitelka Linky seniorů Elpida**. *„Náš nástroj tento problém řeší jednoduše a efektivně,“* dodává.

Nová webová aplikace umožňuje praktickým lékařům:

- **Za méně než minutu** vyhledat kontakt na konkrétní služby v daném regionu
- **Vytisknout pacientovi** přehledný seznam s kontakty a popisem služeb
- **Provést orientační screening** psychických rizik pomocí několika otázek
- **Propojit zdravotní péči se sociálními službami** bez administrativní zátěže

Social prescribing: léčba nejen léky

Projekt podporuje koncept *social prescribingu* – tedy "předepisování" podpůrných aktivit a služeb i mimo zdravotní systém. Tento přístup je v některých zahraničních zemích již běžnou součástí primární péče. V praxi to znamená, že lékař kromě léků nebo vyšetření může pacientovi předepsat i místní službu a aktivitu, které mohou zlepšit jeho psychickou i fyzickou pohodu.

„Často není nutné hned nasadit léky. Senior může potřebovat spíše pomoci navázat sociální kontakty, zprostředkovat pečovatelskou službu, doporučit klub

seniorů nebo telefonickou linku důvěry. Naše aplikace umožňuje lékařům nabídnout řešení, které reaguje i na sociální potřeby starších lidí.“ vysvětluje **Blanka Novotná z Fakulty humanitních studií UK, CELLO.**

První zkušenosti a reakce lékařů

Od spuštění pilotní verze v **září 2025** v pražských ordinacích aplikaci využívají desítky praktických lékařů.

Jedním z prvních pacientů, kteří dostali doporučení z nové aplikace, byl pan Vladimír (78 let). Po smrti své manželky začal trpět úzkostmi a depresivními stavy. Doma se cítí osamělý, špatně spí a během dne má občas pocit tlaku na hrudi a bušení srdce. Jenom z tohoto důvodu se nakonec rozhodl zajít ke svojí praktické lékařce. Ta se ho ptala na nejružnější potíže, mimo jiné například: „Jak dlouho už vás trápí nespavost? Máte někdy pocit, že je pro vás těžké ráno vstát? Jak dlouho už vás přepadá beznaděj a myšlenky, že nic nemá cenu?“. Poté mu nabídla krátký screeningový test na deprese a úzkosti, který je součástí aplikace. Výsledek ukázal, že Vladimírovy obtíže jsou středně závažné a od té doby, co ztratil svoji manželku, se zlepšily jen velmi málo. Kromě léčby využila lékařka tedy aplikaci a během několika vteřin vyhledala doporučené služby v místě jeho bydliště. Vladimír si z ordinace odnesl stručný poukaz s kontakty na tři konkrétní organizace: Terapeutickou linku Sluchátko, z.ú. – anonymní a bezplatná psychoterapie po telefonu, Sociální klinika, z.ú. – krátkodobá psychoterapie v Praze. Součástí doporučení byl také jednoduchý návod, jak postupovat: vybrat si službu, zavolat a domluvit si termín, V případě, že by se mi nepodařilo si službu domluvit rycvhle, je součástí poukazu kontakt na Linku seniorů 800 200 007, kam může volat když bude v krizi, nebo pro další kontakty na služby. „Byl jsem překvapený, že jsem najednou měl v ruce konkrétní kontakty, kam se můžu obrátit. Kromě léčby, kterou mi navrhla paní doktorka, mi už samotný fakt, že můžu dělat i něco dalšího, pomohl,“ popisuje pan Vladimír.

„Praktický lékař je přetížen nejen medicínskou prací, ale i množstvím informací (byť užitečných). Nestíhá je využívat pro jejich množství i nepřehlednost. Nástroj, který mu opravdu maximálně do minuty pomůže najít správnou organizaci, službu či instituci, která by pomohla vyřešit problém např. seniora, je obrovská pomoc“ dodává **Cyril Mucha, praktický lékař a školitel v oboru všeobecné praktické lékařství.**

„Důležité je, že díky aplikaci mohou lékaři s pacienty otevřeně mluvit o tom, že deprese, úzkost nebo smutek ze ztráty blízkých nejsou přirozenou součástí stárnutí, ale problémy, se kterými se dá pracovat. Senioři často přicházejí s přesvědčením, že ve svém věku už se to nedá změnit. Když ale dostanou konkrétní kontakty a vidí, že pomoc existuje, jejich postoj se mění,“ vysvětluje **Mgr. Ing. Kateřina Novotná, ředitelka Terapeutické linky Sluchátko.**

Další kroky a rozšíření

V roce 2026 plánují partneři rozšířit adresáře v aplikaci na všech 14 krajů České republiky. Součástí bude také školení pro praktické lékaře a možnost vzdělávacích kurzů zaměřených na rozpoznávání psychických potíží u seniorů.

Cílem je, aby každý senior, který potřebuje podporu, dostal během několika málo minut jasné informace a nasměrování k dostupné pomoci, ať už žije v Praze nebo v malé obci.

O projektu a partnerech

Projekt vznikl ve spolupráci **Linky seniorů Elpida o.p.s.**, anonymní linky krizové pomoci pro seniory a pečující, **Terapeutické linky Sluchátko, z.ú.**, která poskytuje odbornou telefonní psychoterapeutickou pomoc bez úhrady lidem starším 16 let, **Centra pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče (CELLO UK)** interdisciplinární výzkumné a konzultační pracoviště zaměřené na problematiku péče o seniory a lidi potřebující dlouhodobou péči a technologického partnera **dobrokruh**.

Vznik projektu také podpořila Grantová agentura Univerzity Karlovy, grant č.149524.

Další Sociální služby, neziskové organizace a další poskytovatelé podpory se mohou do databáze aktivně zapojit. Mohou upravovat svoji dostupnost, aktualizovat kontaktní údaje a nabídnout přímý přístup ke službě seniorům, kteří jejich pomoc potřebují.

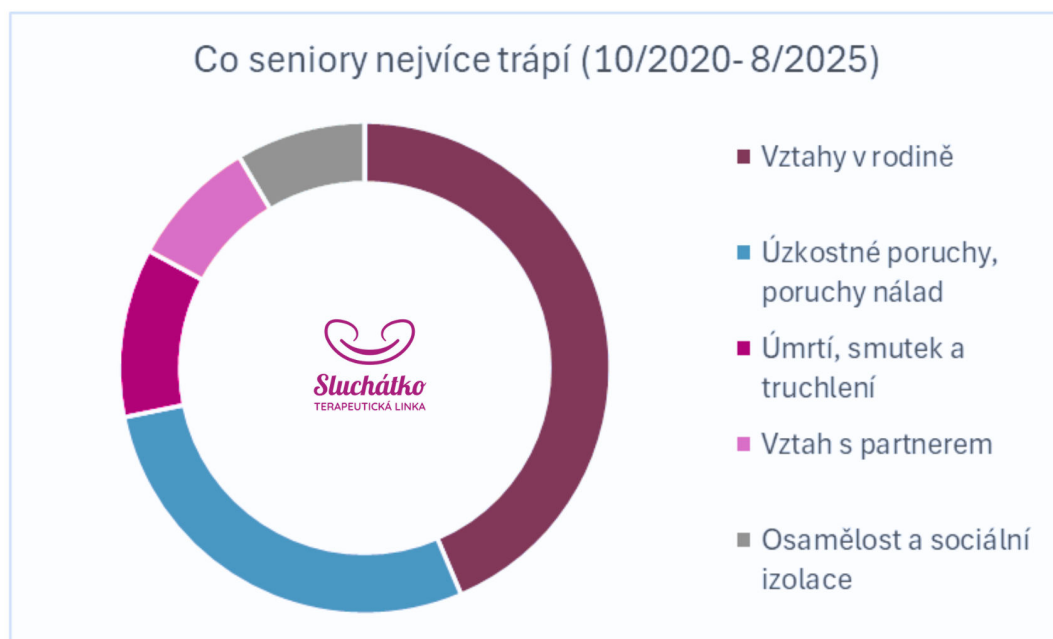
Více informací na: www.dusevnizdravisenioru.cz

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

Kontakt k projektu: info@dusevnizdravisenioru.cz

doprovodné info:



Údaje vycházejí ze statistiky Terapeutické linky Sluchátko, která od roku 2020 poskytuje anonymní a bezplatnou psychoterapeutickou pomoc po telefonu.