



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI CONSTANȚA

Județul Constanța
Primăria Comunei Albești
Intrare/ieșire Nr. 369
2022 luna 01 ziua 07

Nr. 636/06.01.2022

Către,
Primăriile din județul Constanța

In atentie,
Doamnelor/Domnilor Primari

Direcția de Sănătate Publică Județeană Constanța desfășoară, în luna ianuarie 2022 – prin Biroul de Programe de Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate – **Campania IEC Sănătate Mintală**

Tema: Sănătate mintală

Scop: creșterea nivelului de informare și conștientizare a vârstnicilor, aparținătorilor acestora și a profesioniștilor din domeniul medical privind problematica sănătății mintale.

Obiective:

- informarea populației privind importanța identificării și intervenției timpurii în cazul tulburărilor mintale,
- conștientizarea și promovarea unei mai bune înțelegeri a impactului tulburărilor mintale asupra vieții oamenilor,
- creșterea accesului grupurilor țintă la informații pentru îmbunătățirea îngrijirilor și înlăturarea stigmatizării persoanelor cu tulburări mintale.

Slogan: „Sănătatea mintală este o prioritate. Protejați sănătatea mintală!”

Perioada de desfășurare: Ianuarie 2022



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI CONSTANȚA**

Mesaje cheie pentru vârstnici și aparținători:

- ▶ Bolile mintale pot afecta persoane de toate vârstele și categoriile sociale.
- ▶ Pentru bolile mintale există tratamente eficiente.
- ▶ Informați-vă despre semnele, simptomele și comportamentele specifice bolilor mintale la vârstnici. Pot fi cele precum:
 - tulburări de somn, în special insomnii nocturne;
 - tulburări ale apetitului, inapetență și scăderea ponderală;
 - simptome algice: cap, abdomen, spate, articulații, extremități, torace, zona uro-genitală;
 - simptome cutanate: mâncărimi, arsuri, furnicături, amorțeli, frisoane;
 - simptome gastrointestinale: greață, meteorism, vărsături, modificări de tranzit;
 - simptome pseudoneurologice: dificultăți de deglutiție, paretezii, nod în gât, afonie, diplopie, amețeli;
 - senzație de disconfort la respirație, palpitații;
 - anxietate;
 - pierderi de memorie;
 - dificultăți în îndeplinirea îndatoririlor;
 - dezorientare temporo-spațială.
- ▶ Adresați-vă specialiștilor în care aveți încredere (medici de familie, psihologi, medici psihiatri).
- ▶ Solicitați în cabinetul medicului de familie aplicarea testelor de screening.
- ▶ Informați-vă despre problematica sănătății mintale la adresa:
- ▶ <https://insp.gov.ro/sites/cnepss/sanatate-mintala/> și la medicul de familie despre drepturile dv. și modalitățile de a beneficia de servicii psihologice și psihiatrice.
- ▶ Informați-vă asupra drepturilor sociale ale pacienților cu boli mintale!
- ▶ Alăturați-vă organizațiilor de sprijin al bolnavilor, existente!



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI CONSTANȚA**

- ▶ Fiți toleranți, arătați bunătate, nu izolați persoanele cu probleme de sănătate mintală, discutați cu acestea, înțelegeți, nu criticați, oferiți ajutor, respectați!

Soluții pentru menținerea sănătății mintale:

- ▶ Renunțarea la fumat, evitarea consumului de alcool și a substanțelor toxice;
- ▶ Îmbunătățirea regimului de somn;
- ▶ Sport și mișcare;
- ▶ Abordarea unei gândiri pozitive;
- ▶ Asigurarea unei diete adecvate prin informare, educație: mai puțin zahăr, mai multe fibre, suplimentarea cu vitamine, minerale, îmbunătățirea dietei cu grăsimi nesaturate acizi grași omega-3/6 (proporția ideală a acizilor grași esențiali Omega 3/Omega 6=4 / 1)
- ▶ Abordări psihoterapeutice și psihosociale: informare, educație, terapii fizice, socializare, susținere / conectare

Pentru o bună informare a personalului din primărie și a populației pe care o deserviți, vă rugăm :

- pentru primăriile care au în subordine asistenți medicali comunitari/mediatori sanitari, vă rugăm să le aduceți la cunoștință detaliile legate de Campanie
- în măsura posibilităților, puteți multiplica materialul pentru asistenții medicali comunitari și mediatorii sanitari, dar și pentru persoanele din comunitățile dvs.
- să afișați în locuri vizibile materialele informative pentru populație

La nivel național, Campania este coordonată de către MS, INSP București și CRSP Sibiu.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI CONSTANȚA**

La nivel județean, Campania este coordonată de DSPJ Constanța, prin Dr. Loti Popescu, medic primar, Coordonator Județean P.N.V.1., care poate furniza – dacă este necesar – orice alte informații utile pentru buna desfășurare a acestei Campanii.

DIRECTOR EXECUTIV,

EC. SCHIPOR CRISTINA MIHAELA



Intocmit,
Dr. Loti Popescu

5.01.2022

COMUNICAT DE PRESĂ

Campania

„Sănătatea mintală este o prioritate. Protejați sănătatea mintală!”

Ianuarie 2022

Sănătatea mintală reprezintă o stare de sănătate în care individul își realizează abilitățile, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra productiv și este capabil să contribuie la dezvoltarea comunității.

Pentru cetățeni, sănătatea mintală este o resursă care le permite să își realizeze potențialul intelectual și emoțional, să își găsească și să-și îndeplinească rolurile în viața socială, școlară și profesională. Pentru societăți, sănătatea mintală bună a cetățenilor contribuie la prosperitate, solidaritate și justiție socială. În schimb, lipsa sănătății mintale impune costuri și pierderi multiple, cetățenilor și sistemelor sociale.

Îmbunătățirea accesului la serviciile de sănătate mintală, inclusiv telepsihiatria, evaluarea timpurie, tratamentul și sprijinul psiho-social, screeningul și sprijinul pentru grupurile specifice, implementarea de măsuri pe termen lung pentru a atenua impactul recesiunii economice asupra sănătății mintale și abordarea stigmatizării, sunt esențiale în acest context.

În anul 2020, în România, incidența tulburărilor mintale și de comportament a fost de 1200.8%000 locuitori, în ușoară descreștere față de anul 2019 când a avut valoarea de 1211.8%000 locuitori. Prevalența bolilor psihice (cod ICD 10 F01-F39) în România, în anul 2020 a fost 1260.25%000 locuitori, în creștere față de anul 2019 când a avut valoarea de 1192.53%000 locuitori.

Vârștii se confruntă cu o serie de provocări ale sănătății somatice, dar și psihice, care trebuie recunoscute, iar sănătatea mintală este la fel de importantă la vârste mai înaintate ca în orice alt moment al vieții.

Peste 20% dintre adulții în vârstă de 60 de ani și peste suferă de o tulburare mintală sau neurologică, iar 6,6% din totalul dizabilităților în rândul persoanelor cu vârsta peste 60 de ani este atribuită tulburărilor mintale și neurologice.

Cele mai frecvente tulburări mintale și neurologice din această grupă de vârstă sunt demența și depresia, care afectează aproximativ 5%, respectiv 7% din populația vârstnică a lumii. Tulburările de anxietate afectează 3,8% din populația în vârstă, problemele legate de consumul de substanțe afectează aproape 1% și aproximativ un sfert din decesele cauzate de auto-vătămare aparțin persoanelor cu vârsta de 60 de ani sau peste. Problemele legate de abuzul de substanțe în rândul persoanelor în vârstă sunt adesea trecute cu vederea sau diagnosticate greșit.

Pandemia COVID-19 a avut un impact major asupra vârstnicilor care prezintă un risc mai mare de dezvoltare de simptome mai severe ale bolii și o rată de mortalitate mai mare. Acest risc crescut se datorează în parte modificărilor legate de vârstă în ceea ce privește sistemul imunitar, care îngreunează lupta împotriva infecțiilor. De asemenea, vârstnicii înregistrează și alte probleme de sănătate, în special afecțiuni cardiovasculare, cerebrovasculare, cancere, care fac și mai dificilă lupta cu acest nou virus.

Stresul, dificultățile economice și sociale, izolarea impusă de autorități în scopul prevenirii și reducerii răspândirii virusului, afectează sănătatea mintală, exacerbând afecțiunile neurologice și psihice existente, cum ar fi depresia, anxietatea, declinul cognitiv. Persoanele vârstnice, care locuiesc singure și care au contacte sociale limitate reprezintă o categorie de populație la risc de a dezvolta simptome depresive și anxioase.

Direcția de Sănătate Publică a județului Constanța desfășoară în luna ianuarie campania cu **tema Sănătate mintală**.

Scopul campaniei: creșterea nivelului de informare și conștientizare a vârstnicilor și aparținătorilor acestora, precum și a profesioniștilor din domeniul medical privind problematica sănătății mintale.

Grupurile țintă ale campaniei sunt: vârstnicii, aparținătorii acestora și profesioniștii din domeniul medical.

Sloganul campaniei este: *„Sănătatea mintală este o prioritate. Protejați sănătatea mintală!”*

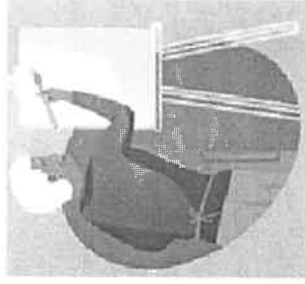
Obiectivele campaniei:

- informarea populației privind importanța identificării și intervenției timpurii în cazul tulburărilor mintale,
- conștientizarea și promovarea unei mai bune înțelegeri a impactului tulburărilor mintale asupra vieții oamenilor,
- creșterea accesului la informații pentru îmbunătățirea îngrijirilor și înlăturarea stigmatizării persoanelor cu tulburări mintale.

La nivel național Ministerul Sănătății asigură coordonarea campaniei. La nivel județean, Direcția de Sănătate Publică Județeană Constanța coordonează desfășurarea Campaniei.

Ce puteți face dacă vă simțiți trist?

- Vorbiți cu cineva în care aveți încredere despre sentimentele dumneavoastră;
- Căutați ajutor profesional - medicul de familie este recomandat pentru a începe;
- Încercați să continuați să faceți cel puțin unele dintre activitățile care vă aduceau bucurie;
- Rămâneți conectat cu prietenii și familia;
- Faceți mișcare regulat, chiar și o scurtă plimbare;
- Respectați obiceiurile alimentare sănătoase și de odihnă;
- Evitați sau restricționați consumul de alcool;
- Dacă aveți gânduri de sinucidere, contactați pe cineva în care aveți încredere pentru ajutor sau sunați la serviciile medicale de urgență. Apelați cu încredere telefonul vârstnicului 0800 460 001.



Bibliografie:

- o Cosman D, Coman H. Melancolia. De la tristețe la sinucidere, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018.
- o <http://www.withseniorsinmind.org/blog/2018/11/21/how-to-avoid-loneliness-in-older-age>.
- o <https://emc.formaremedicala.ro/cursuri-medicale/depresia/>.
- o Green Paper - Improving the mental health of the population - Towards a strategy on mental health for the European Union/* COM/2005/0484 final*/.
- o <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A52005DC0484>.

„Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită”.

CAMPANIA

„SĂNĂTATEA MINTALĂ ESTE O PRIORITATE. PROTEJAȚI SĂNĂTATEA MINTALĂ!”

ianuarie 2022

Material adresat vârstnicilor și aparținătorilor

Ce este sănătatea mintală?

Pentru oameni, sănătatea mintală este o resursă care le permite să își realizeze potențialul intelectual și emoțional, să își găsească și să-și îndeplinească rolurile în viața socială, școlară și profesională.

Pentru societăți, sănătatea mintală bună a indivizilor contribuie la prosperitate, solidaritate și justiție socială. În schimb, lipsa sănătății mintale impune costuri și pierderi multiple, cetățenilor și sistemelor sociale.

Organizația Mondială a Sănătății descrie sănătatea mintală ca fiind:

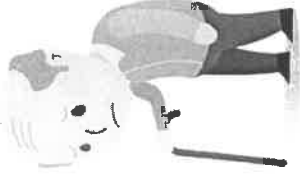
„O stare de sănătate în care individul își realizează abilitățile, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra productiv și este capabil să contribuie și el la dezvoltarea comunității”.



Ce este depresia?

Este o boală caracterizată de tristețe persistentă și o pierdere a interesului pentru activitățile care aduceau bucurie în mod normal, însoțită de dificultăți în desfășurarea activităților zilnice.

- Depresia poate afecta pe oricine și nu este un semn de slăbiciune.
- Aproape un sfert din adulții în vârstă de peste 60 de ani prezintă simptome de depresie. Persoanele de sex feminin sunt mai afectate.
- Depresia poate fi tratată. Netratată, depresia duce la suicid.
- Deceșele prin sinucidere sunt în continuare mai frecvente la vârstnici decât la alte grupe de vârstă.



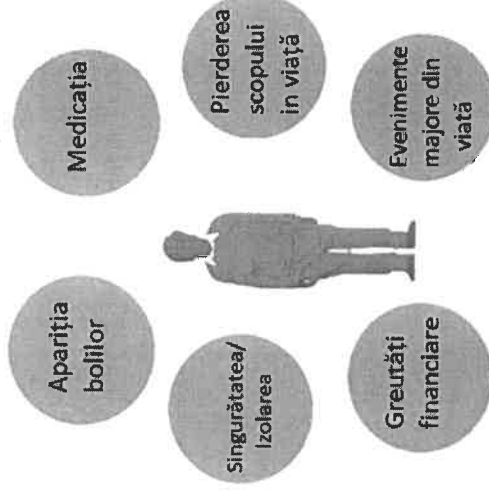
Simptomele depresiei la vârstnici

Depresia la vârstnici este deseori confundată cu simptomele și semnele îmbătrânirii normale. Acestea sunt neglijate și netratate deoarece coincid cu alte afecțiuni de care majoritatea persoanelor în vârstă suferă.

- stare de tristețe și apatie;
- absența bucuriei pentru activitățile care odinioară aduceau plăcere;
- stare generală de oboseală;
- lipsa poftei de mâncare;
- insomnie;
- sentimente de singurătate și inutilitate;
- sentimentul de excludere din viața copiilor;
- retragerea din activitățile familiale sau din comunitatea de prieteni;
- dificultăți de concentrare sau probleme de memorie;
- neglijarea igienei;
- gânduri suicidale și lipsă de interes față de un tratament care ar putea îmbunătăți afecțiunile cronice de care suferă.

Factori de risc pentru apariția depresiei la vârstnici

- Unele dintre schimbările de viață care apar odată cu îmbătrânirea pot provoca depresie.
- Persoanele în vârstă sunt mai susceptibile de a experimenta evenimente negative, precum doliul sau scăderea statutului socio-economic odată cu pensionarea.
- Depresia în rândul persoanelor în vârstă este adesea asociată cu afecțiuni fizice, cum ar fi boli de inimă, hipertensiune arterială, diabet sau dureri cronice, dar și cu evenimente dificile de viață, cum ar fi pierderea unui persoane iubite sau o capacitate redusă de a face lucruri care erau posibile în tinerețe.



Cum puteți ajuta o persoană care suferă de depresie?

- Informați-vă despre simptomele depresiei la persoanele în vârstă;
- Arătați că doriți să ajutați, ascultați fără a judeca și oferiți sprijin;
- Încurajați persoana cu depresie să caute ajutor profesional și oferiți-vă să mergeți cu ea la medic;
- Dacă persoanei cu depresie i se prescriu medicamente, ajutați-o să-și amintească să le ia;
- Aveți răbdare, recuperarea poate dura mai mult timp;
- Ajutați vârstnicii la sarcinile de zi cu zi, să mănânce regulat și să se odihnească suficient;
- Încurajați efectuarea exercițiilor fizice regulate și activitățile sociale;
- Încurajați persoanele vârstnice să se concentreze pe gânduri pozitive.

„Campania: „Sănătatea mintală este o prioritate. Protejați sănătatea mintală!”

Ianuarie 2022

Nu stați izolați!
Comunicați cu familia, prietenii, vecinii!

Informați-vă despre semnele, simptomele și comportamentele specifice boilor mintale la vârstnici!

Mențineți o rutină zilnică a activităților!

Arătați-vă disponibilitatea față de persoanele în vârstă din jurul vostru! **Ascultați!! Oferiți sprijin! Nu judecați!**

Faceți mișcare în mod regulat!
Activitatea fizică ajută la menținerea sănătății mintale.

Ajutați persoanele în vârstă la realizarea sarcinilor zilnice, să mănânce regulat și să doarmă suficient!

Măncați la intervale regulate și dormiți suficient!

Încurajați persoanele vârstnice să se concentreze pe gânduri pozitive!

Vorbiți cu cineva de încredere despre sentimentele dvs.! Căutați ajutor profesional, medicul de familie este recomandat pentru a începe!

Încurajați persoana cu depresie să caute ajutor profesional și oferiți-vă să mergeți cu ea la programări!

Apelați telefonul vârstnicului!
0800 460 001



CNEPSS



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

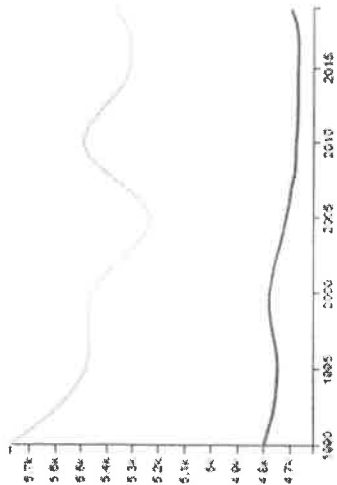
CENTRUL NAȚIONAL DE GERIATRIE ȘI GERONTOLOGIE

ȘI ÎN ÎNTR-UN CĂMIN

Materiale realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

CAMPANIA: „SĂNĂTATEA MINTALĂ ESTE O PRIORITATE. PROTEJAȚI SĂNĂTATEA MINTALĂ!” - Ianuarie 2022

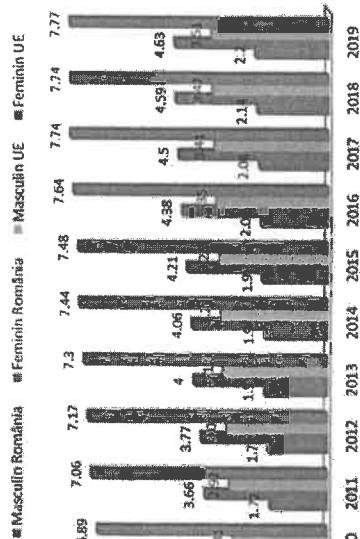
Prevalența tulburărilor depresive (cazuri la 100.000 loc.) la vârstnici, la grupa de vârstă 60-89 ani, comparativ România - Uniunea Europeană, în perioada 2010-2019



*România, Tulburările depresive, ambele sexe, 60-89 ani
 +Uniunea Europeană, Tulburări depresive, ambele sexe, 60-89 ani
 Sursa: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>

Începând cu anul 2010, la nivelul Uniunii Europene se observă o scădere mai accentuată a ratelor prevalenței tulburărilor depresive la vârstnici comparativ cu România. Tendința este, însă, de creștere a ratelor în ultimii ani, atât la nivelul UE, cât și pentru România.

Mortalitatea % prin boala Alzheimer, pe genuri, comparativ România – Uniunea Europeană, în perioada 2010-2019

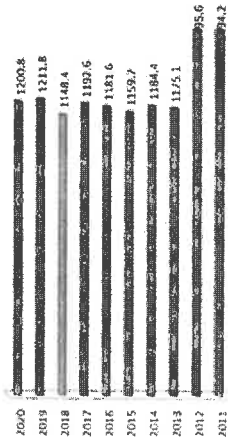


Sursa: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>
 MINISTERUL SĂNĂȚII
 INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
 IINSPI

Materiale realizat în cadrul Subprogramului de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

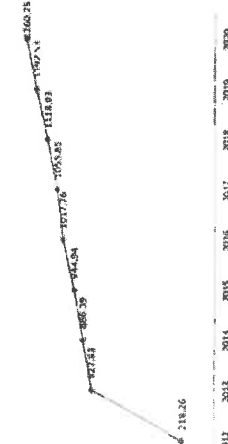
În România, incidența tulburărilor mintale în anul 2020 a fost de 1200,8%000 locuitori, în scădere ușoară față de anul 2019.

Incidența tulburărilor mintale (la 100.000 loc.), în România, în perioada 2011-2020

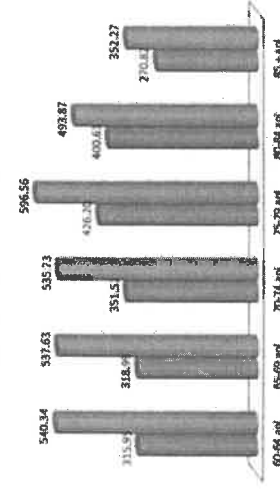


Sursa: Anuar de statistică sanitară 2020
 Prevalența bolilor psihice (cod ICD 10 F01-F39) în anul 2020 a fost de 1260,25%000 locuitori, în creștere față de anul 2019, când a avut valoarea de 1192,53%000 locuitori.

Prevalența (la 100.000 loc.) bolilor psihice (cod ICD 10 F01-F39) în România, în perioada 2012-2020



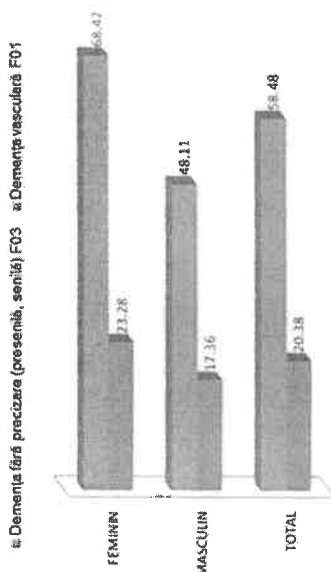
Sursa: INSP-CNSISP
 Incidența (rate la 100000 loc.) episodului depresiv (COD ICD10 – F32-F33) la vârstnici, pe genuri, în anul 2020



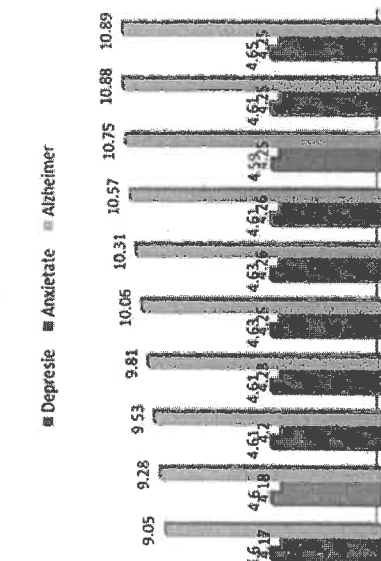
Sursa: INSP-CNSISP
 CNEPSS
 CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



Incidența demenței vasculare (cod ICD 10 – F01) și a demenței fără precizare (prezență, senilă, cod ICD 10 – F03) pe genuri, în România, în anul 2020



Sursa: INSP-CNSISP
 Prevalența % depresie, anxietate, boala Alzheimer, vârstnici 70+, în România %, perioada 2010-2019



Sursa: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>
 În România, în perioada 2010-2019, prevalența depresiei, anxietății și a bolii Alzheimer, la persoanele cu vârsta peste 70 de ani, înregistrează o creștere ușoară și constantă.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
A JUDEȚULUI CONSTANȚA**

- ▶ Fiți toleranți, arătați bunătate, nu izolați persoanele cu probleme de sănătate mintală, discutați cu acestea, înțelegeți, nu criticați, oferiți ajutor, respectați!

Soluții pentru menținerea sănătății mintale:

- ▶ Renunțarea la fumat, evitarea consumului de alcool și a substanțelor toxice;
- ▶ Îmbunătățirea regimului de somn;
- ▶ Sport și mișcare;
- ▶ Abordarea unei gândiri pozitive;
- ▶ Asigurarea unei diete adecvate prin informare, educație: mai puțin zahăr, mai multe fibre, suplimentarea cu vitamine, minerale, îmbunătățirea dietei cu grăsimi nesaturate acizi grași omega-3/6 (proporția ideală a acizilor grași esențiali Omega 3/Omega 6=4 / 1)
- ▶ Abordări psihoterapeutice și psihosociale: informare, educație, terapii fizice, socializare, susținere / conectare

Pentru o bună informare a personalului din primărie și a populației pe care o deserviți, vă rugăm :

- pentru primăriile care au în subordine asistenți medicali comunitari/mediatori sanitari, vă rugăm să le aduceți la cunoștință detaliile legate de Campanie
- în măsura posibilităților, puteți multiplica materialul pentru asistenții medicali comunitari și mediatorii sanitari, dar și pentru persoanele din comunitățile dvs.
- să afișați în locuri vizibile materialele informative pentru populație

La nivel național, Campania este coordonată de către MS, INSP București și CRSP Sibiu.