

EDYCJA V
2025



RAPORT

Ocena potrzeb
w zakresie wsparcia
dla Seniorów
w Polsce



Badanie opinii
publicznej

seniorapp.pl

Słowem wstępu

Z dumą oddajemy w Państwa ręce piątą edycję Raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”.

Miniony rok pokazał, jak dynamicznie zmienia się rzeczywistość osób starszych – zarówno w kontekście demograficznym, jak i społecznym. SeniorApp wraz z Fundacją SeniorApp kontynuuje misję systematycznego monitorowania tych zmian i przekładania ich na konkretne wnioski oraz rekomendacje.

Raport powstał z przekonania, że rzetelne dane i uważna analiza są fundamentem skutecznych działań – od lokalnych inicjatyw po ogólnopolskie strategie polityki senioralnej. W tym roku szczególną uwagę zwracamy na obszary, które wyraźnie zyskały na znaczeniu: dostęp do nowoczesnych form opieki, integracja międzypokoleniowa oraz przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. W obliczu prognoz GUS, które wskazują, że w 2060 roku osoby w wieku 65+ będą stanowić już jedną trzecią polskiego społeczeństwa, konieczne jest nie tylko reagowanie na bieżące potrzeby, ale także planowanie długofalowych działań. Naszym celem pozostaje tworzenie przestrzeni do otwartej debaty, w której głos seniorów jest punktem wyjścia, a nie jedynie uzupełnieniem.

Celem Raportu jest nie tylko precyzyjne zdiagnozowanie potrzeb osób starszych, ale także wskazanie konkretnych rozwiązań, które mogą realnie poprawić jakość ich codziennego życia. Wierzymy, że analiza problemów to dopiero pierwszy krok – prawdziwą wartość tworzy wdrażanie działań, które łączą innowacyjność z empatią.

Dlatego proponowane w raporcie rekomendacje mają charakter praktyczny i możliwy do zastosowania zarówno przez samorządy, organizacje pozarządowe, jak i społeczności lokalne. Naszą ambicją jest, aby każdy kolejny rok przynosił wymierne zmiany w obszarach opieki, aktywizacji i integracji seniorów.

Wierzymy, że niniejszy Raport stanie się inspiracją do kolejnych kroków w kierunku budowania Polski przyjaznej wszystkim pokoleniom – kraju, w którym starzenie się oznacza nie ograniczenia, lecz nowe możliwości uczestnictwa w życiu społecznym.



Przemysław Mroczek

Prezes SeniorApp



Igor Marczak

Wiceprezes SeniorApp

Spis treści

Fundacja SeniorApp	2
Projekty edukacyjne	3
System Opieka w Terenie	4
Aplikacja SeniorApp	6
Patroni Raportu	7
Eksperti raportu	8
Partnerzy Raportu	13
Cele i obszary badawcze Raportu	16
I Moduł Badawczy: Zdrowie	18
II Moduł Badawczy: Życie społeczne	30
III Moduł Badawczy: Jakość życia	36
IV Moduł Badawczy: Cyfryzacja	44
Podsumowanie	56



Fundacja SeniorApp

Fundacja powstała z ogromnej potrzeby budowania mostu między technologią a człowiekiem.

Naszą misją jest tworzenie bezpiecznego, dostępnego i nowoczesnego ekosystemu wsparcia dla seniorów i ich rodzin. Wierzymy, że starość nie musi oznaczać samotności czy wykluczenia. Dzięki nowoczesnym narzędziom i lokalnym społecznościom dajemy seniorom realne możliwości aktywnego i niezależnego życia.



Fundacja SeniorApp realizuje usługi opiekuńcze i wsparcie środowiskowe we współpracy z Instytucjami Pomocy Społecznej oraz jednostkami samorządu terytorialnego.

Świadczymy bezpośrednią pomoc seniorom, zarówno w formie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, jak i wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Angażujemy się również w działania charytatywne, na Wielkanoc oraz Święta Bożego Narodzenia dostarczyliśmy niemal 100 zestawów "święconki" dla podopiecznych Fundacji SeniorApp.

Edukacja cyfrowa to jeden z filarów naszej działalności. Prowadzimy warsztaty, szkolenia i kampanie informacyjne skierowane do seniorów, ich rodzin oraz pracowników opieki społecznej. Uczymy, jak bezpiecznie korzystać z internetu, aplikacji mobilnych czy urządzeń elektronicznych.

Naszym celem jest nie tylko przekazywanie wiedzy, ale też budowanie pewności siebie i otwartości na nowe technologie wśród osób starszych.

Nasze działania w liczbach

160+

warsztatów zrealizowanych
w 2025 roku

70+ tys.

zrealizowanych godzin opieki
dla potrzebujących Seniorów!

10+ tys.

dostarczonych ciepłych
obiadów dla Seniorów!

250+

miejsc pracy dla opiekunów
osób starszych

Dane za 2025 rok





Projekty edukacyjne

Fundacja SeniorApp prowadzi kompleksowe programy edukacyjne dla osób starszych, mające na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu i wsparcie w korzystaniu z nowych technologii. Warsztaty odbywają się w małych grupach i w przyjaznej atmosferze – tak, by zapewnić indywidualne podejście i efektywną naukę.

Wiosną 2025 zrealizowaliśmy projekt “Dla każdego coś cyfrowego”. Projekt finansowany był z funduszu odbudowy Unii Europejskiej NextGenerationEU. Dzięki tej współpracy przeszkoliliśmy 140 Seniorów – każdy uczestnik zrealizował 32-godzinny kurs i potwierdził swoją wiedzę na egzaminie końcowym.

Nie zwalniamy tempa, do końca 2025 przeszkolimy jeszcze 560 osób w województwie śląskim i kujawsko-pomorskim oraz ponad 1000 osób na warsztatach “Polub się ze zdrowiem” w całej Polsce.

Tak oceniają nas uczestnicy

9,1

średnia ocena satysfakcji uczestnika
w skali od 1 do 10

9,6

średnia ocena prowadzących
w skali od 1 do 10

Więcej informacji o projektach edukacyjnych
na stronie internetowej:

seniorapp.pl/warsztaty





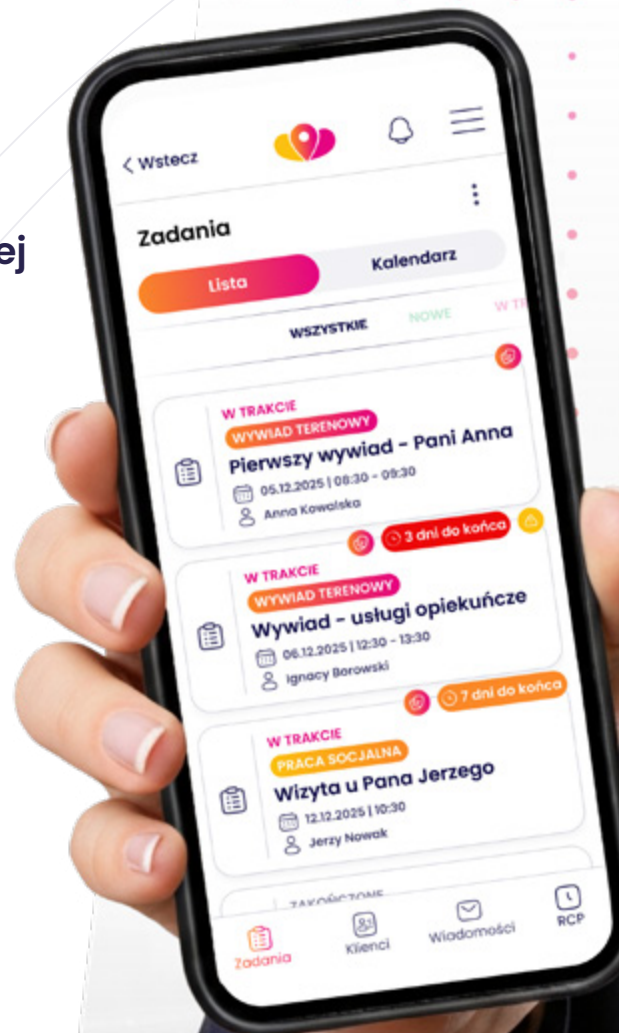
Opieka w Terenie

Cyfrowe wsparcie opieki środowiskowej

Starzejące się społeczeństwo stawia przed pomocą społeczną nowe wyzwania. Coraz więcej seniorów deklaruje chęć pozostania we własnych domach, co zwiększa znaczenie usług opiekuńczych realizowanych w środowisku lokalnym. Cyfryzacja tych usług stanowi ważny krok w kierunku większej efektywności, dostępności i bezpieczeństwa danych.

Narzędzie dla JST, OPS i CUS

„Opieka w Terenie” to system informatyczny wspierający jednostki samorządu terytorialnego oraz instytucje pomocy społecznej w organizacji i realizacji usług opiekuńczych. Umożliwia planowanie wizyt, prowadzenie dokumentacji, rozliczanie usług oraz przygotowywanie raportów.



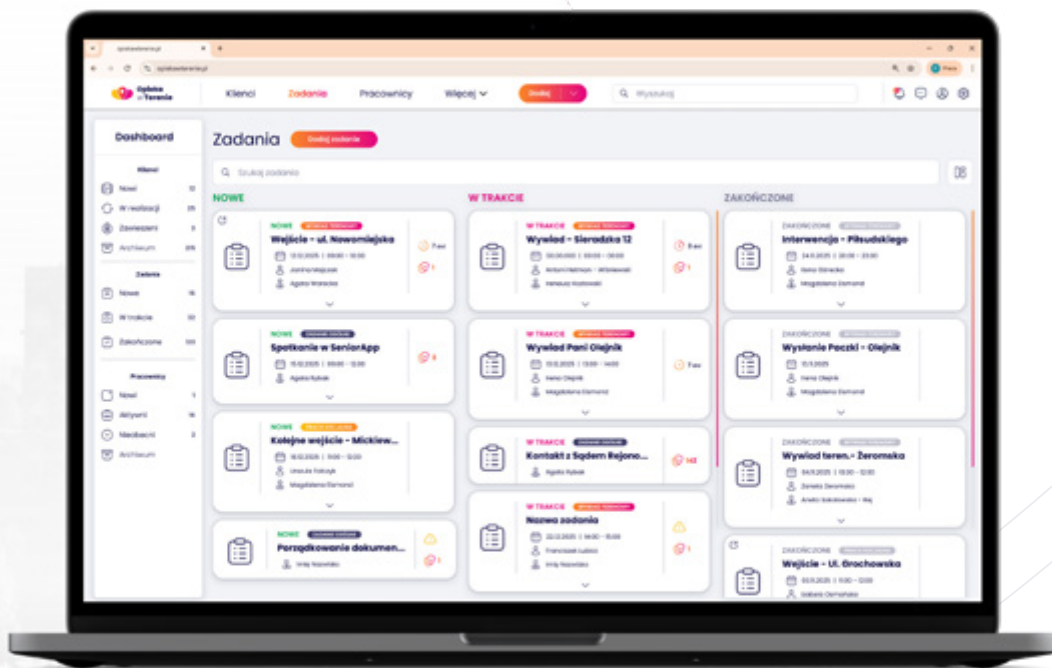
Pakiety wchodzące w skład systemu

WTerenie

dla pracowników socjalnych i asystentów rodziny. Ułatwia planowanie zadań, prowadzenie dokumentacji elektronicznej i raportowanie działań.

WOpiece

dla koordynatorów i opiekunów. Wspiera zarządzanie grafikami pracy, przydziałem opiekunów, rozliczaniem godzin oraz monitorowaniem jakości usług.



Cele i efekty wdrożenia

Wdrożenie systemu sprzyja automatyzacji raportowania, poprawie terminowości i jakości usług, a także zwiększeniu bezpieczeństwa pracy personelu terenowego. Narzędzie wspiera również proces deinstytucjonalizacji opieki – umożliwiając bardziej elastyczne i zindywidualizowane formy wsparcia.

Za projektem stoi polski startup SeniorApp, specjalizujący się w innowacjach społecznych i usługach opieki domowej. „Opieka w Terenie” powstała, by realnie wspierać osoby niosące pomoc innym.

Po więcej informacji skontaktuj się z nami:



kontakt@opiekawterenie.pl



+48 604 911 080



opiekawterenie.pl



SeniorApp

SeniorApp to bezpłatna, ogólnopolska aplikacja stworzona z myślą o osobach potrzebujących wsparcia – seniorach, osobach z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich. Umożliwia szybkie zamówienie pomocy w codziennych obowiązkach, takich jak zakupy, sprzątanie czy opieka domowa. Korzystają z niej również osoby, które z różnych powodów nie mogą samodzielnie realizować podstawowych zadań dnia codziennego. Pomoc oferują sprawdzeni wykonawcy – opiekunowie, wolontariusze i osoby chcące działać lokalnie.

Dzięki aplikacji można w prosty sposób zorganizować wsparcie dopasowane do potrzeb seniorów, zapewniając im komfort, bezpieczeństwo i niezależność. Inspiracją do stworzenia SeniorApp były osobiste doświadczenia związane z opieką nad osobami starszymi.

Dzisiaj aplikacja ma już ponad 55 tysięcy użytkowników i stale się rozwija. W ramach rozwoju platformy do SeniorApp dołączają również partnerzy zewnętrzni, którzy tworzą dedykowane oferty dla seniorów. W aplikacji można znaleźć m.in. ofertę Enel-Med, Lux Med czy Legimi, oferujące usługi medyczne, profilaktyczne oraz dostęp do kultury i rozrywki. Dzięki tym współpracom użytkownicy aplikacji mogą korzystać z wielu usług na preferencyjnych warunkach i łatwiej sięgać po wsparcie dopasowane do ich wieku i potrzeb.



Patroni honorowi



PATRONAT HONOROWY
**PREZESA
ZAKŁADU
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**



Naczelna Izba Aptekarska



AMBASADA KRÓLESTWA DANII
Warszawa



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



IZBA GOSPODARCZA
„FARMACJA POLSKA”

Patroni medialni

**TYGODNIK
POWSZECHNY**



FUNDACJA
MY PACJENCI



AKTYWIZACJA I KOMUNIKACJA 60+



podlaskisenior.pl





Eksperci Raportu

Raport „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów w Polsce” prezentuje wyniki badań dotyczących sytuacji oraz potrzeb osób starszych.

Do interpretacji wyników oraz wzbogacenia raportu swoją wiedzą zaproszono ekspertów z wielu dziedzin, którzy podzielili się doświadczeniem i profesjonalnym spojrzeniem na omawiane zagadnienia. Każdy z ekspertów udzielił wnikliwego komentarza, umożliwiającego pogłębioną analizę danych oraz pełniejsze zrozumienie zjawisk przedstawionych w raporcie.



dr n. med. i n. o zdr.
Andrzej Lejczak

Doktor nauk medycznych i o zdrowiu, specjalista fizjoterapii, technik ortopeda, biegły sądowy ds. rehabilitacji medycznej. Prezes Krajowej Izby Domów Opieki, fundator Fundacji Senior-Care, inicjator projektów prosenioralnych. Uczestnik krajowych i międzynarodowych projektów EIT HEALTH. Członek zespołów naukowo-badawczych w ramach projektów: 7 Ramowy Program Komisji Europejskiej, Narodowe Centrum Nauki, Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, Agencja Badań Medycznych. Zajmuje się oceną zdrowia, jakości życia i sprawności seniorów. Autor licznych publikacji z zakresu fizjoterapii osób starszych.



nadkom.
Beata Borowicz

Ekspert ds. profilaktyki społecznej w Zarządzie CBZC we Wrocławiu. W Policji służy od 19 lat. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Komendzie Wojewódzkiej Policji, gdzie pełniła funkcję wojewódzkiego eksperta ds. profilaktyki społecznej, a także w obszarze organizacji służby. Autorka ogólnopolskiego programu profilaktycznego „Alfa”, podnoszącego świadomość wobec zagrożeń terrorystycznych. Koordynatorka projektów współpracy międzynarodowej z zakresu działań prewencyjnych. Z wykształcenia pedagog i informatyk, łączy wiedzę z obszaru nauk społecznych i technologii z praktyką policyjną.



Artur Dominiak

Ma 20-letnie doświadczenie menedżerskie w branżach telekomunikacji, płatnej telewizji i energetyki. W Play odpowiada za strategię rozwoju oferty Play dla Domu, obejmującą m.in. rozwijanie produktu TV, współpracę z dostawcami treści liniowych i on-demand, rozwój oferty światłowodowej oraz rozbudowę portfolio urządzeń Play Box. Biznesowy pragmatyk podejmujący decyzje oparte na faktach i działający z wizją „dwóch kroków do przodu”. Absolwent Zarządzania na Uniwersytecie Łódzkim.



Elżbieta Klepacka
@eliza_betka_gotuje

Jedna z najbardziej znanych polskich Silver Influencerek. Ekspertka od zdrowego gotowania, propagatorka zdrowego trybu życia, odżywiania i aktywności w dojrzałym wieku. Instagramerka, która na swoim profilu @eliza_betka_gotuje zgromadziła prawie 140 tysięcy obserwatorów. Laureatka plebiscytu FLEXI, w kategorii „Znani i Lubiani”. Inspiruje kobiety w różnym wieku pokazując siłę osób 50+. Pasjonatka prostego, domowego gotowania, która łączy tradycję z nowoczesnym podejściem do zdrowia.



**dr Elżbieta
Ostrowska**

Absolwentka SGH oraz doktor ekonomii. Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów i Rencistów. Członkini Rady ds. Polityki Senioralnej. Reprezentuje środowisko emerytów w Radzie Nadzorczej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Uczestniczy w posiedzeniach komisji sejmowych i senackich oraz innych gremiach zajmujących się problemami osób starszych i współpracuje z mediami zajmującymi się tą tematyką.



**dr hab. n. o zdr.
Ewa Borowiak**

Pielęgniarka, specjalistka w dziedzinach pielęgniarstwa zachowawczego i geriatrycznego, nauczyciel akademicki oraz naukowiec. Jest profesorem Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, prodziekanem Wydziału Nauk o Zdrowiu ds. Oddziału Pielęgniarstwa i Położnictwa oraz kierownikiem Zakładu Pielęgniarstwa Zachowawczego na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Wojewódzki konsultant w dziedzinie pielęgniarstwa geriatrycznego dla województwa łódzkiego.



Igor Marczak

Współzałożyciel aplikacji mobilnej SeniorApp. Ekspert MRPiPS w Zespole ds. Reformy Systemu Pomocy Społecznej. Jest absolwentem Etnologii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego. Posiada ponad 30 letnie doświadczenie zawodowe w branżach FMCG i B2B. Pracował dla wielu światowych marek. Od lat zaangażowany społecznie. Instruktor ZHP. Muzyk amator. Projektuje rozwiązania, które zmieniają podejście do usług opiekuńczych. Zaangażowany w gremia pracujące na rzecz kształtowania polityki senioralnej w Polsce.



Irena Rej

Prezes Zarządu Izby Gospodarczej „FARMACJA POLSKA” zrzeszającej producentów, dystrybutorów i importerów produktów leczniczych. Aktywnie działa m.in. na rzecz integracji środowiska. Stale uczestniczy w wielu programach, w tym także o tematyce senioralnej. Od wielu lat uznawana za najbardziej wpływową osobę w ochronie zdrowia.



**dr Katarzyna
Nosalska**

Dyrektor Centrum Rozwoju Kompetencji Cyfrowych w Ministerstwie Cyfryzacji. Ukończyła Akademię Górniczo-Hutniczą w Krakowie na Wydziale Inżynierii Mechanicznej i Robotyki. Studiowała również na Akademii Leona Koźmińskiego, gdzie uzyskała doktorat w zakresie nauk ekonomicznych i nauk o zarządzaniu. Dr Nosalska specjalizuje się w transformacji cyfrowej oraz rozwoju kompetencji cyfrowych. Jej praca koncentruje się na inicjowaniu, koordynowaniu i realizowaniu działań z zakresu rozwoju społeczeństwa informacyjnego oraz wspieraniu cyfrowej edukacji w Polsce.



Katarzyna Scheer

Prezesa Fundacji Biedronki powstałej w 2020 r. z inicjatywy Jeronimo Martins Polska – właściciela sieci Biedronka. Misją Fundacji jest pomoc potrzebującym seniorom i poprawa jakości ich życia poprzez programy zwalczające ubóstwo, niedożywienie, samotność i wykluczenie. Na działania pomocowe przeznaczono już ponad 300 mln zł. Scheer związana jest z JMP od 2016 r., wcześniej zajmowała stanowiska menedżerskie w marketingu i sprzedaży w branży ubezpieczeniowej i telekomunikacyjnej, a także była konsultantką McKinsey & Company. Ukończyła SGH i zdobyła tytuł MBA w Kellogg School of Management.



Konrad Schroeder

Właściciel marki Moc dla Seniora, psycholog społeczny, przedsiębiorca, wykładowca akademicki i innowator. Realizuje projekty na rzecz rozwoju i poprawy jakości życia, w tym pierwszy w Polsce prototyp bezpiecznego smart-mieszkania dla seniorów (SafeSmartSeniorHome). Od 2013 roku, prowadząc firmę doradczą, wspiera organizacje w tworzeniu bezpiecznego i efektywnego środowiska pracy, koncentrując się na rozwoju kompetencji osobistych i komfortie psychologicznym pracowników. W prywatnej praktyce od ponad 11 lat pomaga klientom budować zdrowsze relacje i rozwijać ścieżkę zawodową.



Krystyna Śmigielka

Od lat związana z Mokotowem, gdzie uczyła się i studiowała. Od 2000 roku aktywnie działa społecznie, najpierw w MSM „Energetyka”, a następnie m.in. jako Przewodnicząca Rady Osiedla „Idzikowskiego” oraz członek Rady Osiedla Sadyba (2011–2023). Zaangażowana w budżet partycypacyjny i prace nad miejscowym planem zagospodarowania. Od 2019 roku aktywna w Mokotowskiej i Warszawskiej Radzie Seniorów (pełniąc funkcje wiceprzewodniczącej, sekretarza, a od 2025 r. przewodniczącej). Posiada akredytację do Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i uczestniczy w pracach Parlamentarnego Zespołu ds. Rad Seniorów.



Łukasz Salwarowski

Prezes Stowarzyszenia MANKO oraz Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego, redaktor naczelny „Głosu Seniora”, ekonomista, socjolog, działacz społeczny. Inicjator programu „Gmina Przyjazna Seniorom”, Ogólnopolskiej Karty Seniora i Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie. Zasiada w Radzie Organizacji Pacjentów, Radzie Dostępności oraz Radzie ds. Polityki Senioralnej w KPRM.



Magdalena Kołodziej

Ekspertka wspierająca organizacje pacjenckie, promotorka pacjentocentryzmu i włączania pacjentów w decyzje w ochronie zdrowia. Od lat zarządza projektami edukacyjnymi (m.in. „Razem dla Zdrowia”), moderuje dialog społeczny. Wiceprzewodnicząca Rad przy Ministrze Zdrowia i Rzeczniku Praw Pacjenta, członkini Naczelnej Komisji Bioetycznej. Od 2014 r. związana z Fundacją MY Pacjenci, działającą na rzecz kompetencji zdrowotnych pacjentów.



Małgorzata Miś

Od 2016 r. Prezes Stowarzyszenia Ochrony Konsumentów Aquila, koordynator projektów konsumenckich, trener i autorka publikacji z zakresu prawa konsumenckiego. Specjalizuje się w tworzeniu treści prawnych dla konsumentów i praktycznym wykorzystaniu ustawy o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym. Interesuje się również konsumenckimi aspektami ustawy o zapewnianiu spełniania wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze (implementującej EAA). Członkini Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej w kadencji 2024–2026.



dr Marlena Kondrat

Członkini zarządu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej, doktor nauk społecznych w dyscyplinie ekonomia i finanse, wykładowczyni Uniwersytetu Warszawskiego oraz Uniwersytetu Civitas. Naukowo zajmuje się wpływem silver tsunami na procesy gospodarcze. Jako członkini zarządu Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej odpowiada za obszar włączania cyfrowego osób dojrzałych, tworząc programy edukacyjne mające na celu podnoszenie kompetencji cyfrowych seniorów w Polsce. Uczestniczy w komisjach sejmowych, tworząc rekomendacje dla rządu m. in. w zakresie podnoszenia bezpieczeństwa seniorów.



Marta Komańska

Dyrektorka Zarządzająca Fundacji TV Puls „Pod Dębem”, która od 2013 roku wspiera osoby 65+. Ekspertka w zakresie wsparcia seniorów, skuteczny manager oraz orędowniczka walki z wykluczeniami. Inicjuje i prowadzi działania mające na celu poprawę jakości życia osób starszych. Jest pomysłodawczynią projektu „Sieć Pokoleń – Bezpieczny Senior online”. Marta, korzystając z wyjątkowego zmysłu organizacyjnego i biznesowego, umiejętnie łączy różne sektory i środowiska. Oddana misji wspierania seniorów oraz niezłomna w dążeniu do wyeliminowania barier społecznych, edukacji i integracji międzypokoleniowej.



Piotr Czuby

Prezes Data Protection Center Sp. z o. o. oraz Fundacji na rzecz bezpieczeństwa cyfrowego „SIECI”, Członek Stowarzyszenia ISSA Polska, Dyrektor projektu „Cyfrowy Senior”, członek Rady Programowej projektu „Cyfrowy Skaut”. Specjalista ds. bezpieczeństwa informacji, inspektor ochrony danych, konsultant ds. cyberbezpieczeństwa. W pracy bezkompromisowy w zapewnianiu bezpieczeństwa informacji, po godzinach ambasador edukacji o uzależnieniach cyfrowych.



dr hab. Marta Podhorecka prof. UMK

Fizjoterapeutka, specjalistka w promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, profesor w Katedrze Geriatrii CM UMK w Toruniu. Specjalizująca się w geriatrii, edukacji senioralnej, dyskryminacji osób starszych oraz fizjoprofilaktyce. Jest przewodniczącą Rady ds. Polityki Senioralnej w KPRM i członkinią zarządu Stowarzyszenia Fizjoterapia Polska. Laureatka wielu nagród związanych z środowiskiem senioralnym oraz wdrażaniem innowacji w zakresie fizjoterapii. Prowadzi fanpage Geriatria.pl.



prof. Piotr Gałęcki

Specjalista psychiatra i seksuolog, Konsultant Krajowy w dziedzinie psychiatrii, Kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych UM w Łodzi, autor neurorozwojowej teorii depresji. Członek kluczowych ciał doradczych, jest m.in. przewodniczącym Rady ds. Zdrowia Psychicznego, autor ponad 400 publikacji naukowych, współautor podręcznika „Psychiatria”. Zaangażowany w walkę ze stygmatyzacją pacjentów i rozwój polityki zdrowia psychicznego.



Marta Sadurska

Od 2000 roku pracuje w jednostkach samorządu warszawskiego, działając na rzecz osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami. Od 2017 roku pełni funkcję dyrektorki Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”. W pracy zawodowej zajmuje się organizowaniem usług społecznych, szczególnie koncentrując się na działaniach wspierających osoby niesamodzielne w ich miejscu zamieszkania.



Przemysław Mroczek

Przemysław Mroczek – prezes Fundacji SeniorApp i współzałożyciel jednej z najczęściej wybieranych w Polsce aplikacji wspierających seniorów i osoby potrzebujące opieki. Absolwent Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, z 19-letnim doświadczeniem zawodowym, w tym 8 lat w branży retail. Od kilku lat rozwija projekty społeczne i cyfrowe przeciwdziałające wykluczeniu technologicznemu i społecznemu. Inicjator corocznych badań potrzeb seniorów. Wykładowca akademicki na Uniwersytecie WSB Merito w Warszawie i w Wyższej Szkole Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu. Łączy wiedzę z praktyką biznesową.



**Radosław
Maćkiewicz**

Od 2023 roku pełni funkcję dyrektora Centralnego Ośrodka Informatyki. Jest doświadczonym managerem w branży nowych technologii, szczególnie w obszarze cloud computingu, cyberbezpieczeństwa i zarządzania usługami IT. Przez wiele lat pracował dla globalnych dostawców rozwiązań, m.in. Microsoft oraz Hewlett-Packard. Prowadzi działalność akademicką, wykładając zagadnienia nowych technologii, przedsiębiorczości i psychologii zarządzania. Ukończył Politechnikę Warszawską oraz studia MBA prowadzone przez Szkołę Biznesu PW we współpracy z London Business School, HEC Paris i NHH Norwegian School of Economics.



Tomasz Chomicki

Zaangażowany promotor nowych technologii. Od ponad 11 lat związany zawodowo z Samsung Electronics Polska. W firmie odpowiedzialny za rozwój biznesu w tym rozwiązania cyberbezpieczeństwa, tworzenie strategicznych partnerstw biznesowych oraz obszary techniczne w regulacjach. Reprezentujący branżę jak CTO – Związku Cyfrowa Polska oraz Przewodniczący Komitetu Administracji Cyfrowej w PIIT.



Rafał Bakalarczyk

Badacz polityki społecznej, zwłaszcza senioralnej i opieki długoterminowej. Adiunkt w Instytucie Pracy i Spraw Socjalnych i na Uniwersytecie Warszawskim. Członek komisji ekspertów ds. praw osób starszych przy RPO oraz Zespołu ds. Reformy Pomocy Społecznej działającego przy MRPiPS. W przeszłości współredaktor naczelny czasopisma "Polityka senioralna". Ekspert ds. polityki społecznej m.in. przy Caritas Polska. Swoje zaangażowanie eksperckie i badawcze od lat łączy z zaangażowaniem bezpośrednim i społecznym w obszarze wsparcia osób starszych lub potrzebujących opieki.



**prof. dr hab. n. med.
Tomasz Targowski**

Absolwent Wydziału Lekarskiego Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Specjalista w dziedzinie geriatry, chorób płuc i chorób wewnętrznych. Od 2016 roku kieruje nowo powstałą Kliniką i Polikliniką Geriatry i Rehabilitacji w Narodowym Instytucie Geriatry, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie, który został utworzony w 2015 roku. Od roku 2020 pełni rolę konsultanta krajowego w dziedzinie geriatry. Jest autorem i współautorem wielu publikacji naukowych z zakresu immunologii, alergologii, chorób płuc, chorób wewnętrznych i geriatry.



**dr hab. n. med.
Robert Olszewski
prof. NIGRiR**

Kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych, kierownik Zakładu Gerontologii, Zdrowia Publicznego i Dydaktyki w Narodowym Instytucie Geriatry, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie. Autor licznych publikacji naukowych w dziedzinach takich jak kardiologia, echokardiografia, onkologia, gerontologia, zdrowie publiczne i wypalenie zawodowe. Kierownik międzynarodowych grantów w zakresie zdrowia publicznego w tym edukacji zdrowotnej seniorów.



Partnerzy Raportu



**MOC DLA
SENIORA**



ŚWIAT ZDROWIA
OPERATOR MEDYCZNY



ortopedio

by Synoptis

Ortopedio by Synoptis to marka produktów rehabilitacyjno-ortopedycznych, która wchodzi w skład Grupy Neuca – jednego z liderów rynku ochrony zdrowia w Polsce. Marka powstała, by łączyć najwyższą jakość i innowacyjne rozwiązania z szeroką dostępnością oraz przystępną ceną. Dzięki temu pacjenci oraz placówki medyczne mogą korzystać z kompleksowej oferty produktów wspierających powrót do zdrowia i codzienną niezależność.

Oferta Ortopedio by Synoptis obejmuje bardzo szerokie spektrum sprzętu – od kulłokciowych, balkoników i podpórek, przez stabilizatory i ortozy, aż po wózki inwalidzkie, materace przeciwoleżynowe czy poduszki ortopedyczne. Tak szeroki asortyment sprawia, że marka odpowiada na potrzeby zarówno osób po urazach i operacjach, jak i pacjentów wymagających długotrwałej rehabilitacji lub codziennego wsparcia w zakresie mobilności.

Produkty marki Ortopedio by Synoptis wyróżniają się innowacyjnością i wysoką jakością. Każdy produkt spełnia międzynarodowe standardy jakościowe i odpowiada wymogom refundacyjnym NFZ. To potwierdzenie bezpieczeństwa, trwałości i funkcjonalności sprzętu, który może być stosowany zarówno w warunkach domowych, jak i w profesjonalnych placówkach medycznych. Wszystkie produkty marki Ortopedio by Synoptis zaprojektowane są tak, by łączyły skuteczność terapeutyczną z komfortem codziennego użytkowania.

Ortopedio by Synoptis stawia na najlepszy stosunek jakości do ceny. Produkty dostępne w ramach refundacji NFZ oraz szeroka oferta w różnych przedziałach cenowych pozwalają pacjentom i ich rodzinom znaleźć rozwiązania dostosowane do indywidualnych możliwości. Sprzęt rehabilitacyjno - ortopedyczny marki Ortopedio by Synoptis jest dostępny w sklepach medycznych w całej Polsce.





Operator Medyczny Świat Zdrowia to podmiot realizujący opiekę medyczną dla pacjentów indywidualnych w ramach NFZ oraz FFS, dla pracowników w ramach abonamentów, medycyny pracy i programów profilaktycznych oraz dla pacjentów partnerów biznesowych tj. zakładów ubezpieczeń i podmiotów medycznych.

Jest jedną z największych tego typu firm w kraju, w skład której wchodzi ponad 85 własnych centrów medycznych, 3800 placówek partnerskich, infolinia medyczna, przychodnia cyfrowa i platforma do rezerwacji leków Apteline Świat Zdrowia. Operator realizuje także świadczenia dla TU Zdrowie, oferującego ubezpieczenia zdrowotne.



Dailee to marka oferująca niezawodne i innowacyjne produkty higieniczne. Marka tworzona przez jednego z największych europejskich producentów Drylock Technologies, lidera w dziedzinie innowacyjnych rozwiązań higienicznych, któremu zaufały miliony pacjentów na całym świecie. Firma Drylock współpracuje m.in z markami takimi jak Lidl, Walmart czy Rossmann.

W ofercie marki Dailee znajdują się pieluchomajtki, majtki chłonne, wkłady urologiczne oraz podkłady higieniczne – wszystkie zaprojektowane tak, by sprostać różnym potrzebom użytkowników. Od lekkiej ochrony w ciągu dnia, przez rozwiązania dla osób aktywnych, aż po produkty o najwyższej chłonności, dedykowane opiece długoterminowej – Dailee odpowiada na każdy etap i poziom wsparcia.

Celem marki Dailee jest zapewnienie osobom zmagającym się z inkontynencją maksymalnej ochrony, komfortu. Produkty Dailee wyróżniają się wysoką chłonnością, długotrwałą kontrolą zapachu oraz dyskretną konstrukcją. W Polsce wyłącznym dystrybutorem produktów stosowanych w inkontynencji jest Grupa Neuca, która zapewnia ich szeroką dostępność w sklepach medycznych i aptekach.





Cele i obszary badawcze Raportu

Nasza publikacja ma na celu analizę i określenie głównych obszarów niespełnionych oczekiwań osób starszych i reagowania na potrzeby osób starszych w najbliższym otoczeniu. W tegorocznej edycji Raportu zdecydowaliśmy skupić się na czterech kluczowych obszarach badawczych:

- Potrzeby zdrowotne Seniorów
- Jakość życia Seniorów
- Życie społeczne, zjawisko singularyzacji oraz samotności wśród Seniorów
- Cyfryzacja oraz umiejętności cyfrowe Seniorów.

Cele

Tworząc Raport skupiamy się na:

Budowaniu zaangażowania młodszych pokoleń

Rozumienie sytuacji seniorów to pierwszy krok w kierunku wspierania ich potrzeb. Raport ma za zadanie zaangażować młodsze pokolenia w tę kwestię.

Identyfikowaniu priorytetów

Raport pomaga zrozumieć rzeczywiste bariery, z którymi borykają się seniorzy i reagować na nie.

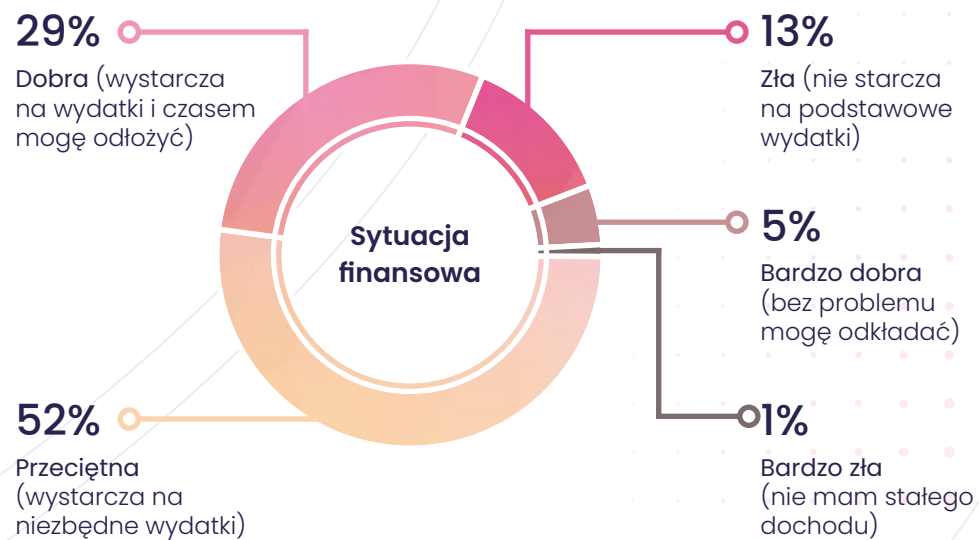
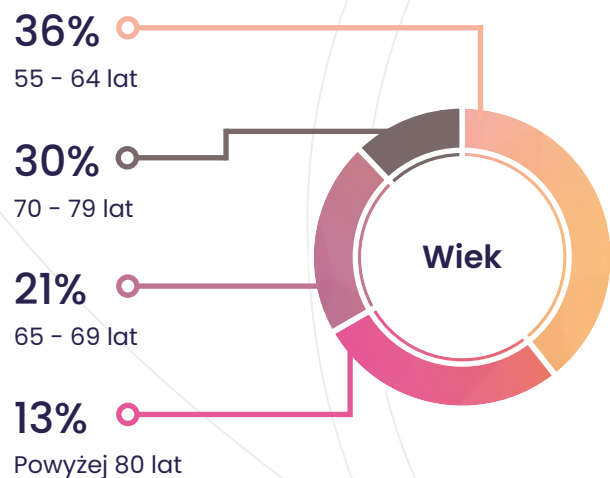
Podnoszeniu jakości życia

Za pośrednictwem Raportu określamy działania, które pomogą podnieść jakość życia.

Metodologia

- Badanie zostało przeprowadzone na próbie 1377 osób w wieku od 55 lat. Respondenci dobierani byli w sposób losowo-kwotowy. W celu uzyskania większej kontroli nad terytorialnym rozproszeniem próby każde województwo zostało podzielone na 5-6 warstw ze względu na wielkość miejscowości (wieś, miasta do 19 999 mieszkańców, miasta do 49 999 mieszkańców, miasta do 99 999 mieszkańców, miasta do 499 999 mieszkańców, miasta powyżej 500 000 mieszkańców). Łącznie otrzymano 82 warstwy. Następnie z każdej warstwy wylosowano proporcjonalną do jej wielkości liczbę gmin. W każdej z gmin zastosowano kwoty proporcji płci oraz wieku do określenia liczby kobiet oraz mężczyzn biorących udział w badaniu. Ostatecznie wylosowano 229 gmin, z których pobierane były odpowiedzi na pytania ankietowe. Z badaniem docierano również do Seniorów wykluczonych cyfrowo.
 - Dzięki współpracy z licznymi organizacjami senioralnymi w wylosowanych miejscowościach, udało się dotrzeć do osób wykluczonych cyfrowo, co umożliwiło uzyskanie odpowiedzi respondentów w formie papierowej.
- Prezentowane w raporcie wykresy kołowe mogą nie sumować się dokładnie do 100%, co wynika z zaokrągleń wartości procentowych do liczb całkowitych.

Metryczka



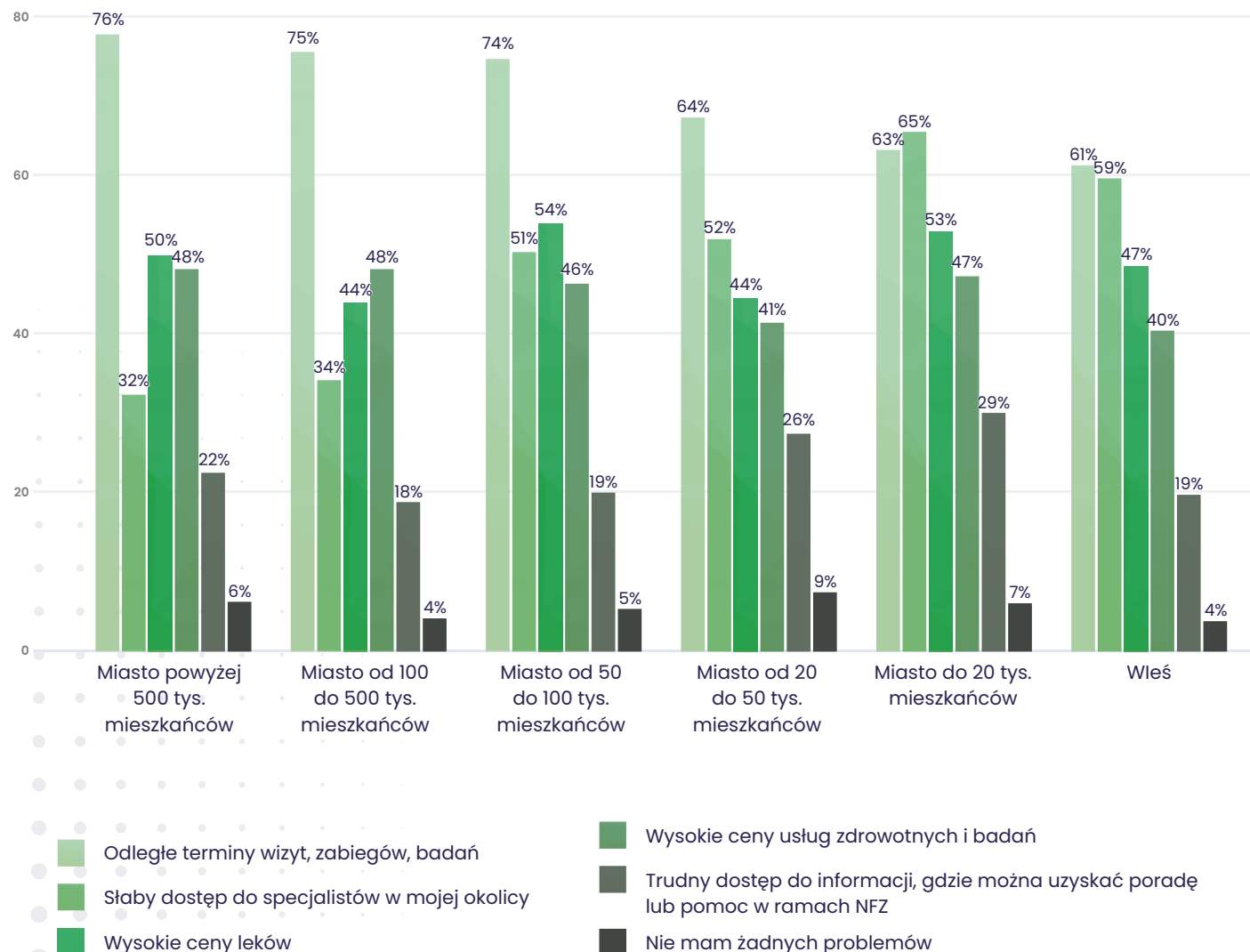
MODUŁ BADAWCZY



Zdrowie

Moduł poświęcony jest problemom, które napotykają Seniorzy podczas dbania o zdrowie, uwzględniając dostęp do opieki medycznej, wiedzę na temat chorób oraz poziom zadowolenia z usług zdrowotnych. Badamy także profilaktykę i postrzeganą sprawność fizyczną. Celem jest identyfikacja potrzeb wsparcia medycznego i barier w dostępie do leczenia.

01 Jakie problemy napotyka Pan/i podczas dbania o zdrowie?





Irena Rej

W badaniu seniorzy zgłaszają trudność dotyczącą dostępności do specjalistów oraz kosztami leczenia. Objawia się ona m.in. w odległych terminach wizyt, w szczególności u specjalistów. Może być to związane z kolejnym wyszczególnionym w badaniu wyzwaniem, którym jest ograniczony dostęp do informacji dotyczących pomocy. Problem pojawia się niezależnie od wielkości miejsca zamieszkania, choć w mniejszych miejscowościach jest on bardziej rozległy. Obecnie wprowadzane są liczne projekty mające na celu poprawę dostępności leczenia dla seniorów, jednak jest to informacja jaką mogą uzyskać przede wszystkim od swoich lekarzy. Jako, że większość z nich wskazuje na ograniczenie w tym zakresie, rekomendujemy skupienie się na rozwijaniu form przekazu, które poprawią dostęp do informacji.



dr hab. Marta Podhorecka prof. UMK

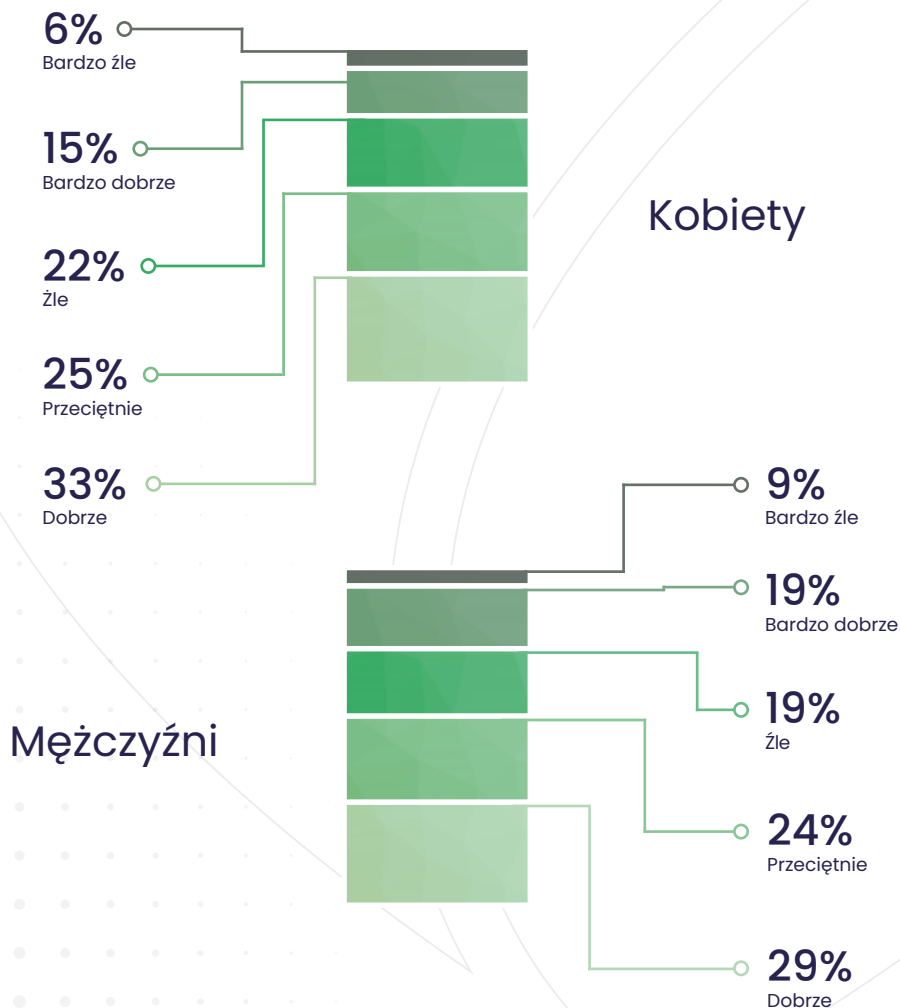
Odpowiedzi respondentów pokazują nie tylko problemy jednostkowe, ale i szersze wyzwanie systemowe. W kontekście zachodzących zmian demograficznych i rosnącego udziału osób starszych w społeczeństwie, konieczne jest przededefiniowanie modelu opieki zdrowotnej – tak, aby był on bardziej zintegrowany, dostępny lokalnie i oparty na profilaktyce oraz koordynacji działań.

Szczególnego znaczenia nabiera dziś funkcja informacyjna i wspierająca – wiele osób starszych potrzebuje nie tylko świadczenia zdrowotnego, ale też realnej pomocy w zrozumieniu, gdzie, kiedy i na jakich zasadach może z niego skorzystać. To wyzwanie nie tyle medyczne, co organizacyjne i społeczne – wymagające myślenia w kategoriach dostępności, a nie tylko obecności usług.





02 W skali od 0-10 jak ocenia Pan/i swój ogólny stan zdrowia?



dr hab. Marta Podhorecka prof. UMK

Samoocena stanu zdrowia wśród osób starszych rozkłada się dość równomiernie – część badanych deklaruje dobrą kondycję, inni wskazują na trudności, a największa grupa sytuowała się pośrodku, wybierając odpowiedź „przeciętnie”. To wynik zrozumiały, biorąc pod uwagę szeroki zakres wiekowy respondentów – od osób 55-letnich, często jeszcze aktywnych, po seniorów 80+, gdzie pojawiają się ograniczenia zdrowotne typowe dla późnej starości.

Co ważne, dane pokazują, że wraz z wiekiem wzrasta odsetek osób oceniających swoje zdrowie jako złe lub bardzo złe, szczególnie wśród najstarszych. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarują gorszy stan zdrowia – być może dlatego, że żyją dłużej, ale także z większą liczbą chorób przewlekłych i z większą uważnością wobec własnego ciała.

Te różnice pokazują, że „seniorzy” to nie jedna, jednolita grupa – to zbiór bardzo różnych osób, z różnymi potrzebami i możliwościami. W kontekście starzenia się społeczeństwa, kluczowe jest projektowanie działań zdrowotnych adekwatnych do etapu życia – innych dla osób 60+, innych dla 80+. Takie podejście zwiększa szansę na realne wsparcie zdrowia i jakości życia w starszym wieku.





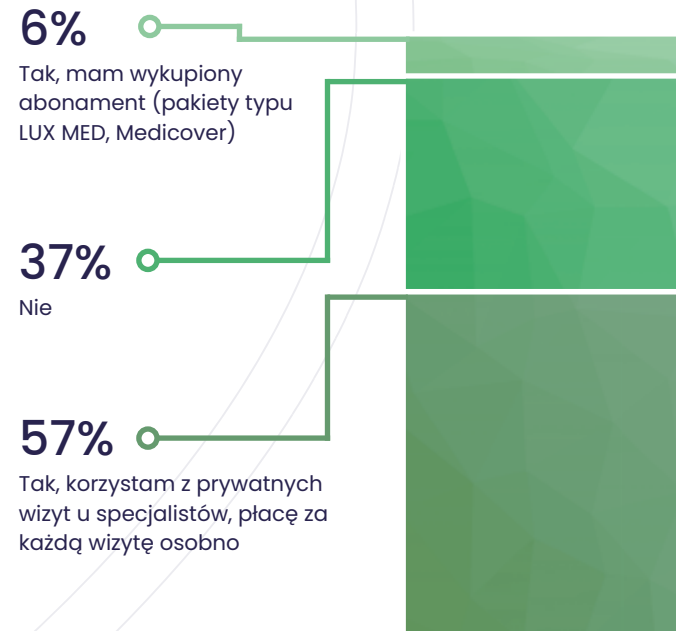
03 Czy korzysta Pan/i z prywatnej opieki zdrowotnej?



Przemysław Mroczek

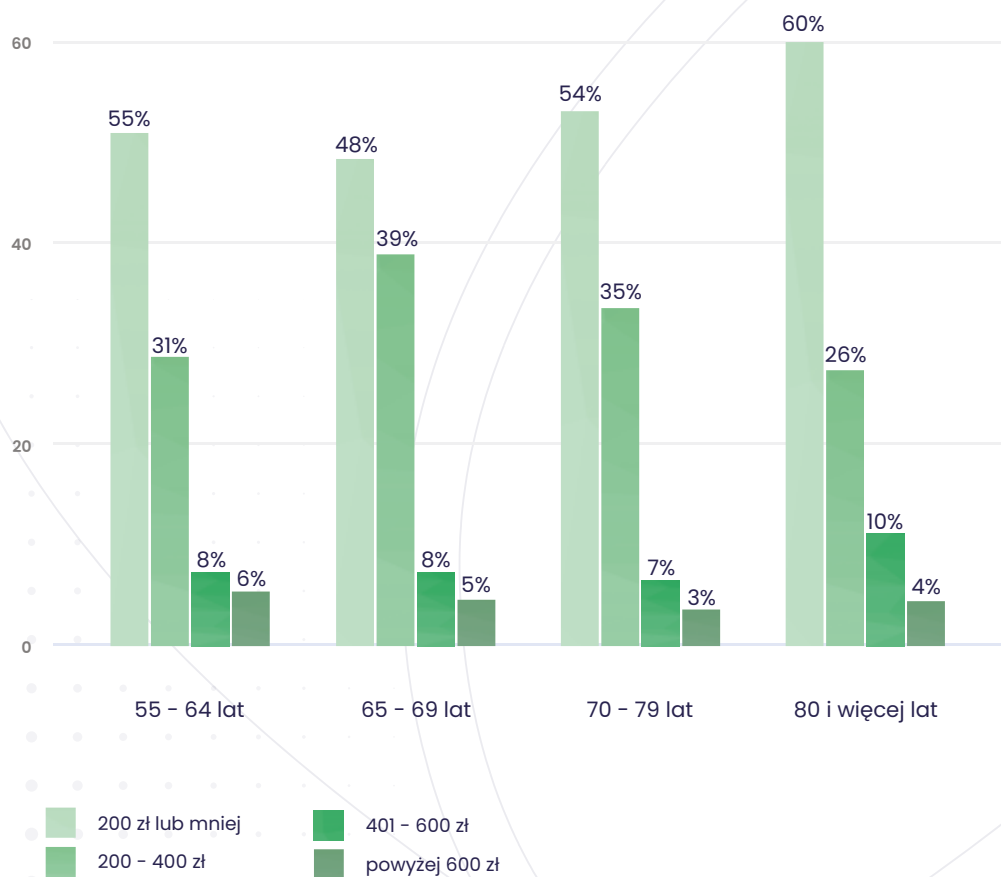
Ponad połowa badanych (57%) deklaruje korzystanie z prywatnych wizyt u specjalistów, a jedynie 6% posiada abonament medyczny. Może to wynikać z utrudnionego dostępu do publicznej opieki zdrowotnej, długich kolejek i ograniczonej liczby specjalistów w mniejszych miejscowościach. Dla wielu seniorów to wybór nie z komfortu, lecz z konieczności – bo zdrowie nie może czekać.

Warto dostrzec, że coraz więcej osób świadomie decyduje się na prywatne wizyty jako sposób na zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa. Jednocześnie rośnie znaczenie modelu abonamentowego, który rozkłada koszty leczenia w czasie i umożliwia stały kontakt z lekarzem. Może być to kierunek dla przyszłych rozwiązań systemowych – łączenie prywatnych usług z publicznym wsparciem, tak by seniorzy mieli realny, a nie tylko teoretyczny dostęp do profilaktyki i leczenia. Rozwój telemedycyny, mobilnych punktów diagnostycznych i współpraca samorządów z organizacjami społecznymi mogłyby znacząco poprawić dostępność opieki zdrowotnej, zwłaszcza na terenach wiejskich. Warto, by dyskusja o systemie zdrowia coraz częściej dotyczyła nie tylko kosztów, lecz także równości w dostępie i jakości życia w starszym wieku.





04 Ile szacunkowo miesięcznie wydaje Pan/i na wizyty u specjalistów?



dr Elżbieta Ostrowska

Stan zdrowia to kluczowy czynnik jakości życia – zdrowy senior to senior aktywny i samodzielny. Niestety, system opieki zdrowotnej nie odpowiada na potrzeby starzejącego się społeczeństwa. Długie kolejki do lekarzy, na zabiegi czy rehabilitację zagrażają zdrowiu i życiu osób starszych. Coraz więcej seniorów korzysta z prywatnych usług medycznych, co stanowi ogromne obciążenie finansowe, zwłaszcza przy niskich emeryturach. Nie każdego stać na kilkaset złotych miesięcznie za wizyty u specjalistów. Dodatkowym problemem są wysokie ceny leków – większość seniorów zażywa kilka lub kilkanaście preparatów jednocześnie. Niezbędne są działania takie jak zwiększenie dostępności świadczeń medycznych, rozwój opieki geriatrycznej i rozszerzenie listy tanich leków, by starsi mogli żyć dłużej i zdrowiej.



dr n. med. i n. o zdr. Andrzej Lejczak

Wydatki seniorów na wizyty u specjalistów rosną wraz z wiekiem, grupa 80+ częściej deklaruje miesięczne wydatki powyżej 400 zł niż młodsze roczniki. Jednocześnie sytuacja finansowa tej grupy jest najbardziej niekorzystna: aż 37% seniorów deklaruje, że nie wystarcza im na podstawowe potrzeby, a 15% nie ma stałych dochodów. Ponadto, u 61% badanych sytuacja finansowa pogorszyła się w ciągu ostatniego roku. Pokazuje to rosnącą lukę między potrzebami zdrowotnymi a możliwościami finansowymi najstarszych osób. Wzrost wydatków jest naturalny, wraz z wiekiem rośnie liczba chorób przewlekłych. Należy zatem rozważyć zwiększenie dostępności do refundowanych świadczeń NFZ-owskich w kohorcie 80+.





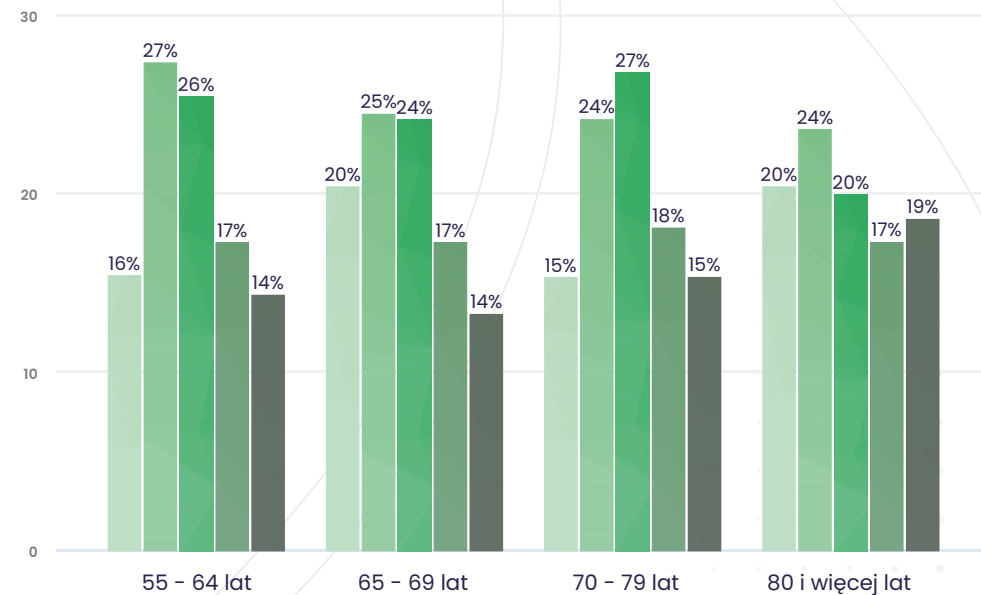
05 Ile szacunkowo miesięcznie wydaje Pan/i na leki bez recepty i suplementy?



Irena Rej

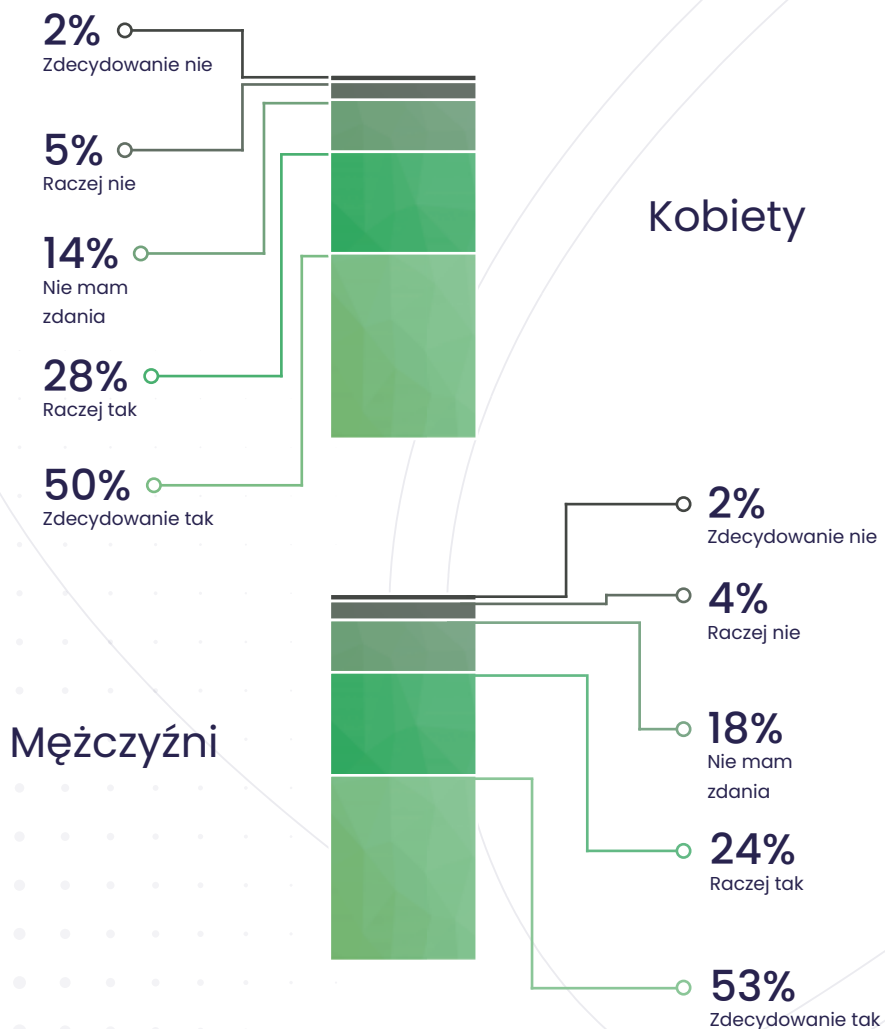
Na podstawie wyników badania możemy wnioskować, że seniorzy, pomimo dostępu do bazy bezpłatnych leków, wydają stosunkowo wysoką sumę na suplementy i leki bez recepty. Najwięcej osób wydaje na nie od 51 do 150 złotych miesięcznie. To zjawisko może być związane z przekonaniem, że suplementy i leki bez recepty są niezbędne do poprawy stanu zdrowia. Najczęściej to przekonanie bazuje nie na opiniach medycznych i badaniach, lecz na reklamach i środkach masowego przekazu.

W takim przypadku również należy skupić się na poprawie sposobów komunikacyjnych z seniorami, a także na ułatwieniu dostępności do rzetelnych informacji, które będą prezentowane w sposób przystępny dla grupy docelowej.





06 Czy zgadza się Pan/i ze stwierdzeniem, że szczepienia są skuteczną formą ochrony przed chorobami zakaźnymi?



prof. dr hab. med.
Tomasz Targowski

Można uznać, że blisko 4/5 osób powyżej 55. roku życia biorących udział w badaniu – niezależnie od płci – jest przekonanych o tym, że szczepienia chronią przed chorobami zakaźnymi. To niezła wiadomość. Z drugiej strony aż 2% ankietowanych absolutnie nie wierzy w skuteczność ochronnego działania szczepionek.

Trawestując ten odsetek na całą populację polskich obywateli w wieku objętym badaniem oznacza to, że mamy w kraju kilkaset tysięcy starszych osób zdecydowanie przeciwnych szczepieniom. Jest to wysoce niepokojące zjawisko, gdyż im starsi jesteśmy tym mamy słabszy układ immunologiczny i jesteśmy bardziej podatni na choroby zakaźne, które mogą mieć ciężki przebieg, grożący poważnymi powikłaniami, a nawet zgonem.





prof. dr hab. med.
Tomasz Targowski

Prawie 9 na 10 ankietowanych (odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”) chciałoby w pełni refundowanych szczepień dla seniorów, np. w ramach tzw. listy leków bezpłatnych 65+. W związku z tym warto podkreślić, że katalog bezpłatnych szczepień w ramach tej listy jest sukcesywnie poszerzany przez Ministerstwo Zdrowia. Obecnie osoby w wieku 65 lat i więcej mają prawo do bezpłatnych szczepień przeciwko grypie, pneumokokom, COVID-19, półpaścowi oraz syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV), który u osób z obniżoną odpornością może wywoływać bardzo ciężkie, groźne dla życia zapalenia płuc. Niestety nadal niewielu seniorów korzysta z tej darmowej oferty profilaktyki zdrowotnej.

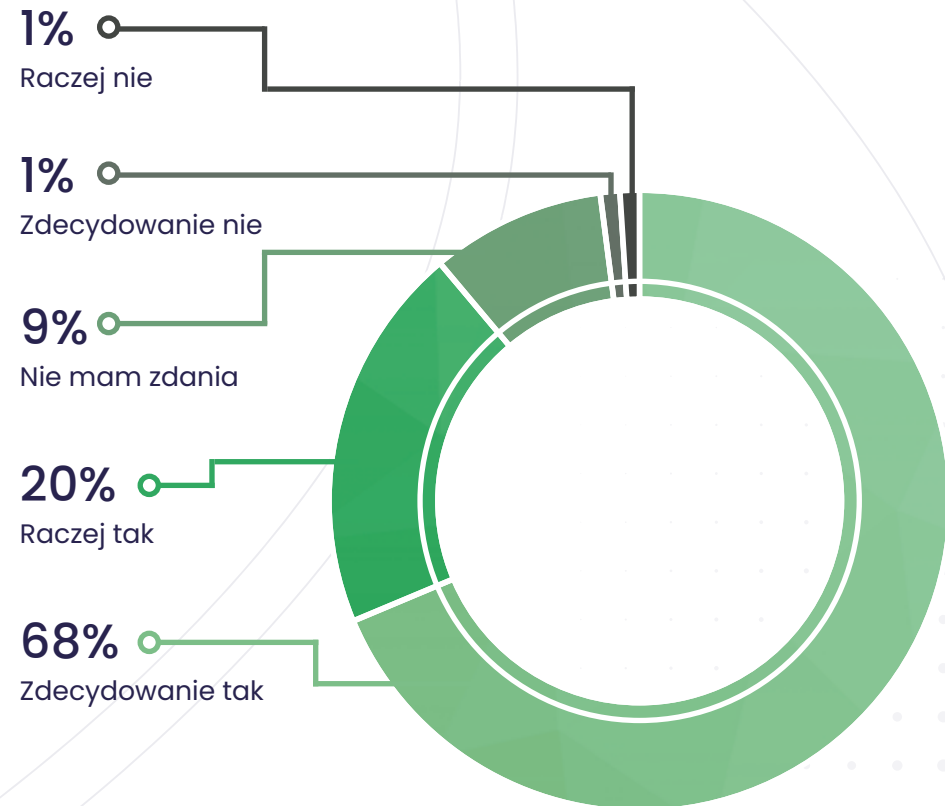


Magdalena Kołodziej

Szczepienia ochronne stanowią jeden z filarów profilaktyki chorób zakaźnych – zwłaszcza w populacji osób starszych, dla których nawet pozornie „łagodna” infekcja może skończyć się hospitalizacją, utratą samodzielności lub zgonem. Blisko 90% badanych opowiada się za finansowaniem szczepień ze środków publicznych. W obliczu starzenia się społeczeństwa i ograniczonych budżetów domowych seniorów, usunięcie barier finansowych to klucz do zwiększenia wyszczepialności. Zasadne wydaje się zatem objęcie refundacją wszystkich szczepień zalecanych w tej grupie wiekowej oraz uproszczenie dostępu – m.in. poprzez POZ i apteki. Bezpłatne szczepienia dla seniorów to inwestycja w zdrowie i odciążenie systemu i nie powinny być przywilejem, lecz koniecznym elementem profilaktyki zdrowotnej.

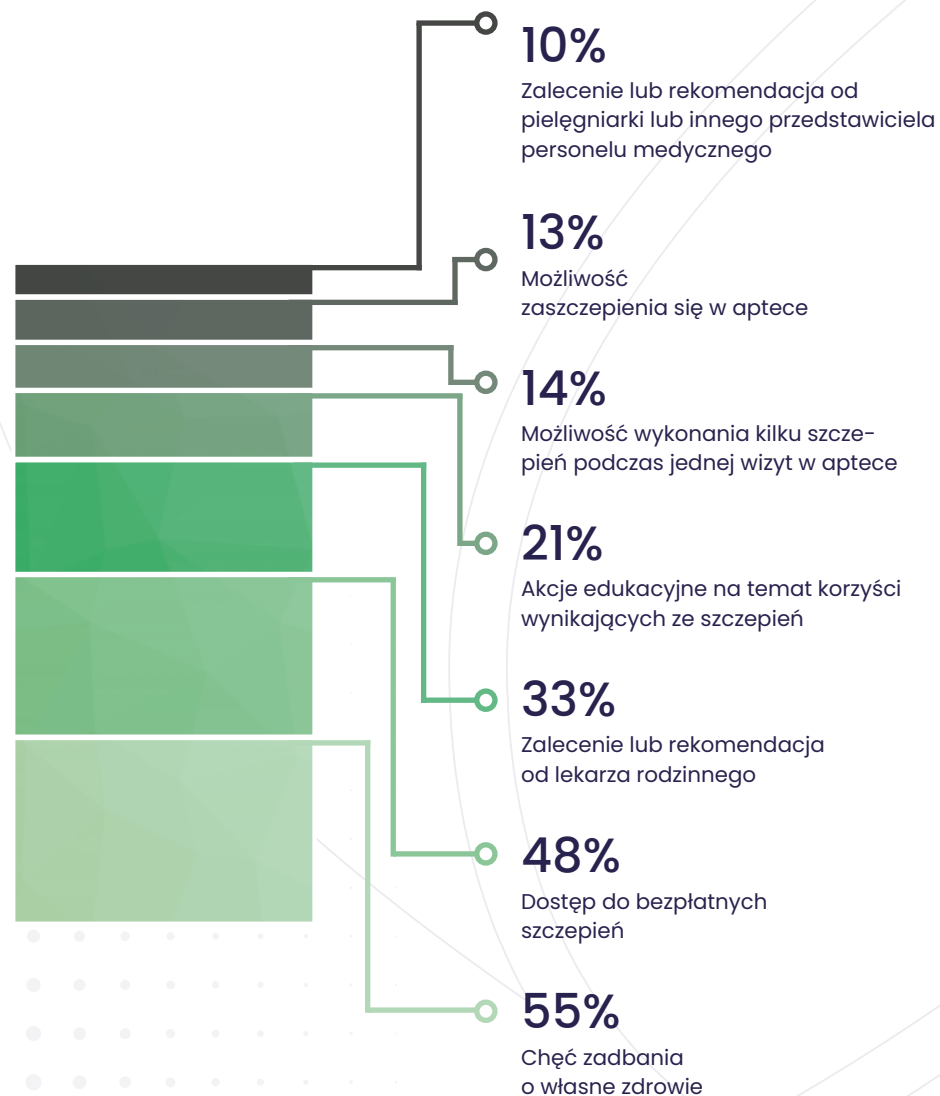


07 Czy uważa Pan/i, że szczepienia ochronne dla seniorów powinny być bezpłatne? Np. w ramach listy bezpłatnych leków dla seniorów 65+?





08 Co skłoniłoby Pana/Panią do skorzystania ze szczepień ochronnych?



dr hab. n. med. Robert Olszewski, prof. NIGRiR

Zapobieganie chorobom zakaźnym stanowi istotne wyzwanie dla zdrowia publicznego, znacząco wpływając na proces zdrowego starzenia się społeczeństwa. Pozytywnym wskaźnikiem samoopieki jest świadomość badanych seniorów w zakresie troski o własne zdrowie, którą zadeklarowało 55% respondentów.

Najnowsze badania wskazują, że największą skuteczność osiągają działania promocyjne prowadzone w lokalnych społecznościach, takie jak ulotki, plakaty, filmy edukacyjne oraz informacje przekazywane za pośrednictwem telewizji. Do kluczowych metod zachęcania seniorów do szczepień należą także bezpośrednie rekomendacje lekarzy oraz połączenie edukacji zdrowotnej z przypomnieniami przesyłanymi na telefon, w połączeniu z możliwością zaszczepienia się w wybranej przychodni w dogodnym dla pacjenta terminie.

Część badań wskazuje również na pozytywny wpływ bezpłatnego dostępu do szczepień, co znajduje odzwierciedlenie w wynikach uzyskanych w niniejszym raporcie.





dr hab. n. med. Robert Olszewski, prof. NIGRiR

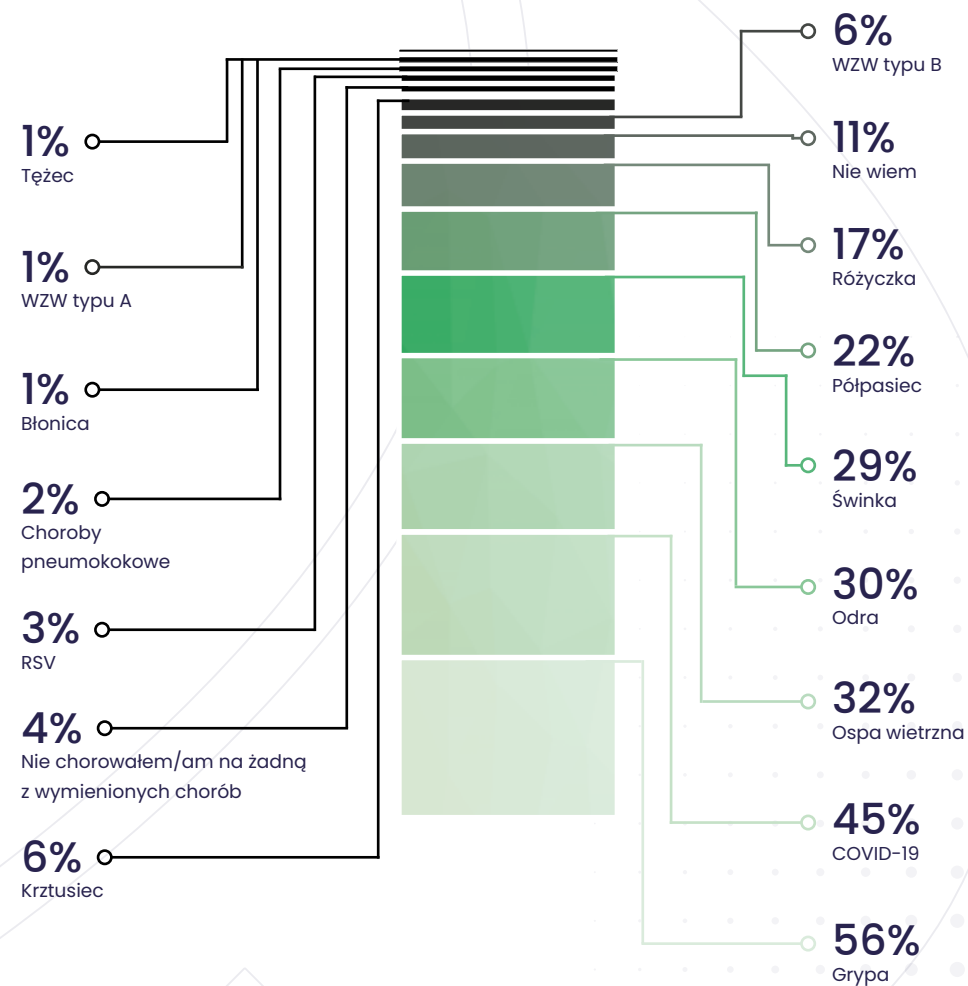
Wraz ze starzeniem się organizmu mamy do czynienia ze zjawiskiem nazywanym immunosenescencją – systematycznym spadkiem odporności związanym z wiekiem. Niemniej jednak uzyskane wyniki budzą niepokój, zwłaszcza że dominujące choroby przedstawione na wykresie to te, przeciw którym istnieją skuteczne szczepienia (grypa, COVID-19, ospa wietrzna, odra, świnka, półpasiec, różyczka). Warto podkreślić, że szczepienie przeciw półpaścowi zmniejsza ryzyko rozwoju demencji aż o 20%, a szczepienia przeciw grypie obniżają prawdopodobieństwo udaru mózgu u osób starszych o 16%. Szczepionki przeciwko grypie i COVID-19 przyczyniają się do zapobiegania najpoważniejszym skutkom zdrowotnym – takim jak hospitalizacja i zgon. Należy więc intensyfikować edukację zdrowotną i dostęp do szczepień dla seniorów.



dr hab. n. o zdr. Ewa Borowiak

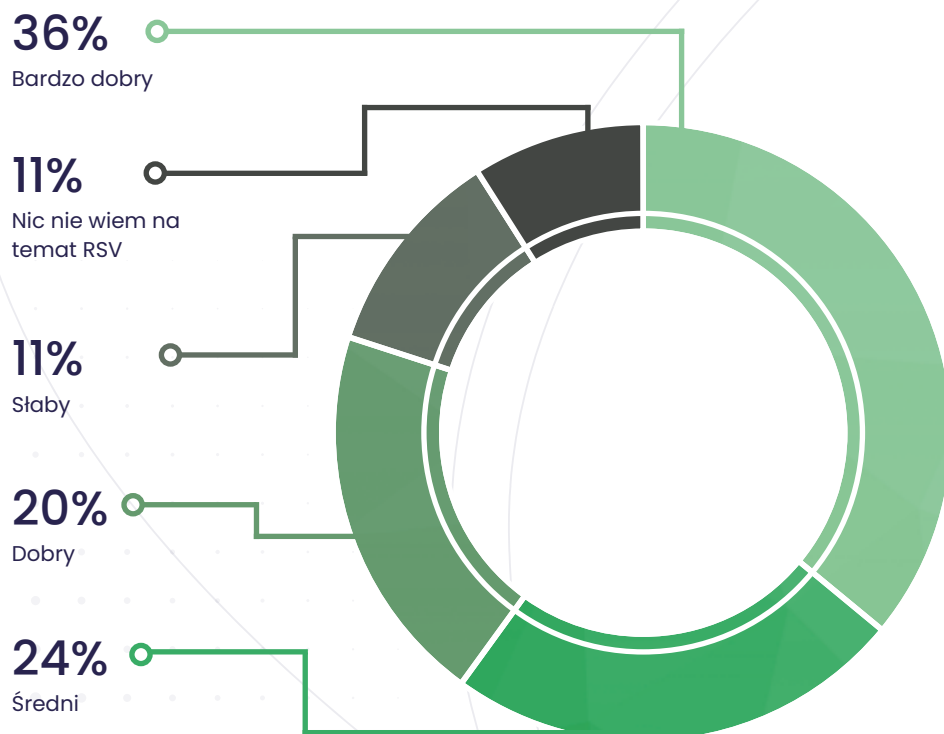
Rycina potwierdza dane statystyczne. Ukazuje choroby zakaźne występujące u osób starszych, a zarazem ich częstotliwość. To właśnie te wyniki powinny zachęcić pacjentów w badanych grupach wiekowych do podawania się zalecanym szczepieniom np. przeciwko grypie. Należy jednocześnie podkreślić, że choroby zakaźne stanowią poważne zagrożenie dla seniorów, którzy ze względu na osłabiony układ odpornościowy, a także częste współistniejące choroby przewlekłe, są bardziej podatni na infekcje i cięższy przebieg chorób. Dlatego szczególnie istotna jest ochrona osób w podeszłym wieku przed grypą, COVID-19, a także zapaleniem płuc. Seniorzy są w grupie wysokiego ryzyka ciężkiego przebiegu tych chorób.

09 Czy chorował/a Pan/i na chorobę zakaźną? (pytanie wielokrotnego wyboru)





10 Jak ocenia Pan/i swój poziom wiedzy na temat RSV?



dr hab. Marta Podhorecka prof. UMK

Deklarowany poziom wiedzy na temat RSV wśród osób starszych jest niski – niemal połowa respondentów oceniła go jako słaby lub bardzo słaby, a 10% przyznało, że nic na ten temat nie wie. To z jednej strony niepokojący sygnał, z drugiej – realny obraz świadomości wokół tematu, który dopiero od niedawna pojawia się w przestrzeni publicznej w kontekście osób dorosłych. RSV przez lata był kojarzony głównie z infekcjami u dzieci, tymczasem dziś wiemy, że może stanowić istotne zagrożenie także dla osób starszych – zwłaszcza tych z chorobami przewlekłymi. To pokazuje, jak wiele pracy edukacyjnej jeszcze przed nami – zarówno wśród seniorów, jak i wśród osób wspierających: rodziny, opiekunów czy pracowników ochrony zdrowia.

W badaniu widać też, że o decyzji o szczepieniu decydują nie tylko fakty, ale i forma podania informacji – liczy się rekomendacja lekarza, łatwy dostęp do szczepienia i możliwość załatwienia kilku spraw podczas jednej wizyty.

Budowanie świadomości zdrowotnej, również tej w zakresie szczepień, to nie jednorazowa kampania, ale proces, który wymaga czasu, rozmowy i zaangażowania po obu stronach – tych, którzy informują, i tych, którzy słuchają. Dopiero gdy wiedza spotka się ze zrozumieniem i poczuciem sprawczości, może stać się realnym wsparciem w codziennym dbaniu o zdrowie.





Magdalena Kołodziej

Internet stał się dla wielu seniorów głównym źródłem wiedzy o szczepieniach – wyprzedził nawet lekarzy POZ. To znak cyfrowej zmiany, ale też powód do niepokoju: w sieci łatwo o dezinformację i antyszczepionkowe narracje. Tymczasem to właśnie personel medyczny – lekarze, pielęgniarki, farmaceuci – powinien być najważniejszym i najpewniejszym źródłem wiedzy. Są kompetentni, blisko pacjenta, cieszą się zaufaniem. Ich rola w edukowaniu pacjentów musi zostać wzmocniona systemowo, głównie poprzez rozszerzanie zespołów terapeutycznych, dedykowane porady edukacyjne i większą przestrzeń na rozmowę. Potrzebujemy też mądrego sojuszu lekarzy, farmaceutów, mediów i organizacji społecznych – który pomoże starszym osobom oddzielić fakty od lęków.

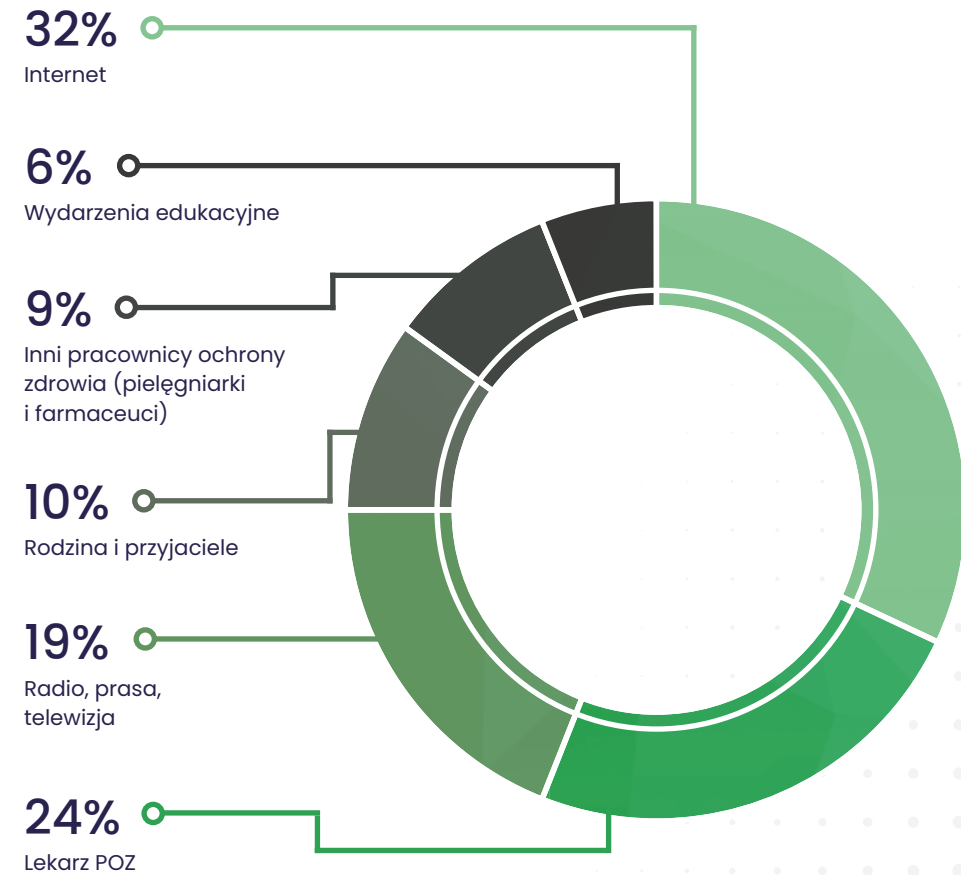


dr hab. n. o zdr. Ewa Borowiak

Rycina wskazuje na niepokojące zjawisko, że pacjenci pozyskują wiedzę głównie z Internetu. Wydaje się, że jest to trend nie do zatrzymania. Jest to duże wyzwanie dla współczesnej medycyny i pracowników medycznych. Powinniśmy edukować pacjentów jak, gdzie i w jakim celu szukać cennych informacji w Internecie. Internet jest współczesnym źródłem informacji niestety również tych fałszywych. Współczesne technologie są impulsem do rozwoju telemedycyny i teleopieki. Wiążą się one z wieloma zaletami zarówno dla pacjenta, jak i dla świadczeniodawcy usług medycznych czy opiekuńczych. Jedną z głównych ich korzyści jest umożliwienie dostępu do opieki zdrowotnej, a zarazem fachowej wiedzy bez konieczności fizycznego spotkania i dojazdu pacjenta czy profesjonalisty medycznego do miejsca świadczenia usług.



11 Skąd czerpie Pan/i wiedzę o szczepieniach?



Lekarz POZ

MODUŁ BADAWCZY



Życie społeczne

Moduł analizuje poziom aktywności społecznej, relacje i więzi seniorów. Koncentruje się na częstotliwości kontaktów z rodziną i znajomymi, badając zjawisko samotności i singularyzacji.

12 Skala samotności





Marta Komańska

Samotność wśród seniorów to duży problem, który negatywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Wyniki badania wskazują, że blisko 60% seniorów doświadcza samotności na umiarkowanym lub wysokim poziomie. Obszar zamieszkania również jest istotnym czynnikiem – seniorzy na wsiach i w małych miejscowościach utrzymują mniej kontaktów społecznych, co pogłębia uczucie izolacji. Ich udział w życiu społecznym bywa utrudniony w porównaniu z miastami, szczególnie w gminach mało zaludnionych. Może to być efektem ograniczonych kontaktów społecznych, zarówno wśród osób mieszkających samotnie, jak i wśród mieszkańców Domów Pomocy Społecznej, gdzie relacje z rodziną i znajomymi bywają ograniczone. Przyczyną może być także brak mobilności czy trudności w adaptacji do nowych technologii, które umożliwiają utrzymanie relacji na odległość. Aby poprawić sytuację, warto rozwijać programy integracyjne, wsparcia emocjonalnego i aktywizacji społecznej w środowisku. Organizacja częstszych wydarzeń kulturalnych oraz form aktywności angażujących seniorów może pomóc budować więzi i poczucie przynależności. Niezwykle istotne jest też wspieranie szkoleń ułatwiających obsługę urządzeń cyfrowych, co ułatwi seniorom kontakt z bliskimi. Skuteczne działania na rzecz redukcji samotności wymagają kompleksowego podejścia i dostosowania do specyficznych potrzeb tej grupy społecznej.



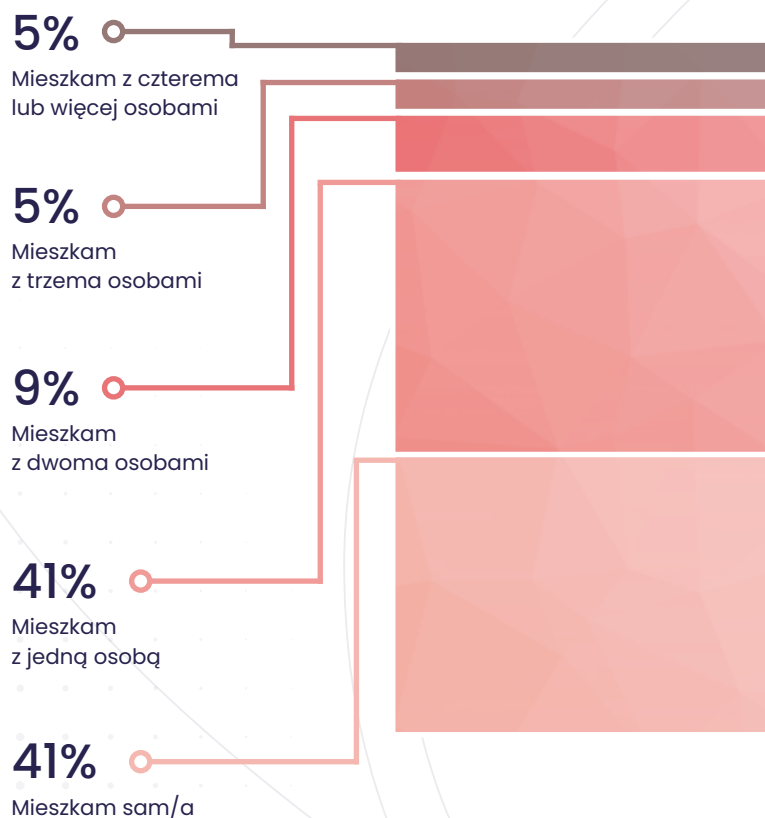
Krystyna Śmigielka

Wyniki prowadzą do wniosku, że potrzebne są działania służące przeciwdziałaniu samotności: budowanie relacji społecznych, wzmacnianie kontaktów, dbanie o sprawność fizyczną, a w kontekście coraz mniejszych możliwości finansowych osób starszych proponowanie zajęć w formie dostępnej finansowo (bezpłatne lub z minimalną odpłatnością). Fakt, że to kobiety są dużo bardziej otwarte na kontakty społeczne, przez to czują się mniej samotne, wymaga wypracowania dodatkowych form promowania wszelkiego rodzaju aktywności. Koniecznym jest więc zbudowanie kanałów informacyjnych pozwalających na docieranie do coraz liczniejszych grup samotnych osób starszych.





13 Z iloma osobami Pan/i mieszka?



Igor Marczak

Wykres ten ujawnia silną polaryzację w strukturze gospodarstw domowych respondentów, co jest kluczowym wskaźnikiem kondycji społecznej seniorów. To odzwierciedla typową dla starzejących się społeczeństw strukturę, w której dominują gospodarstwa jednoosobowe lub dwuosobowe. Wysoki odsetek samotnego mieszkania (41%) jest sygnałem alarmowym z punktu widzenia polityki senioralnej. Oznacza to potencjalnie zwiększone ryzyko izolacji społecznej i samotności, które są uznawane za czynniki ryzyka zdrowotnego, porównywalne z paleniem tytoniu. Samotne zamieszkanie stawia również największe wyzwania przed systemem opieki, ponieważ w przypadku nagłej niesprawności senior jest pozbawiony natychmiastowego nieformalnego wsparcia. Perspektywicznie, w miarę starzenia się społeczeństwa, udział gospodarstw jedno- i dwuosobowych będzie rósł, wymagając od samorządów i państwa intensyfikacji usług opieki domowej, teleopieki i programów aktywizacji społecznej, aby zapobiec samotnemu starzeniu się.



Elżbieta Klepacka
@eliza_betka_gotuje

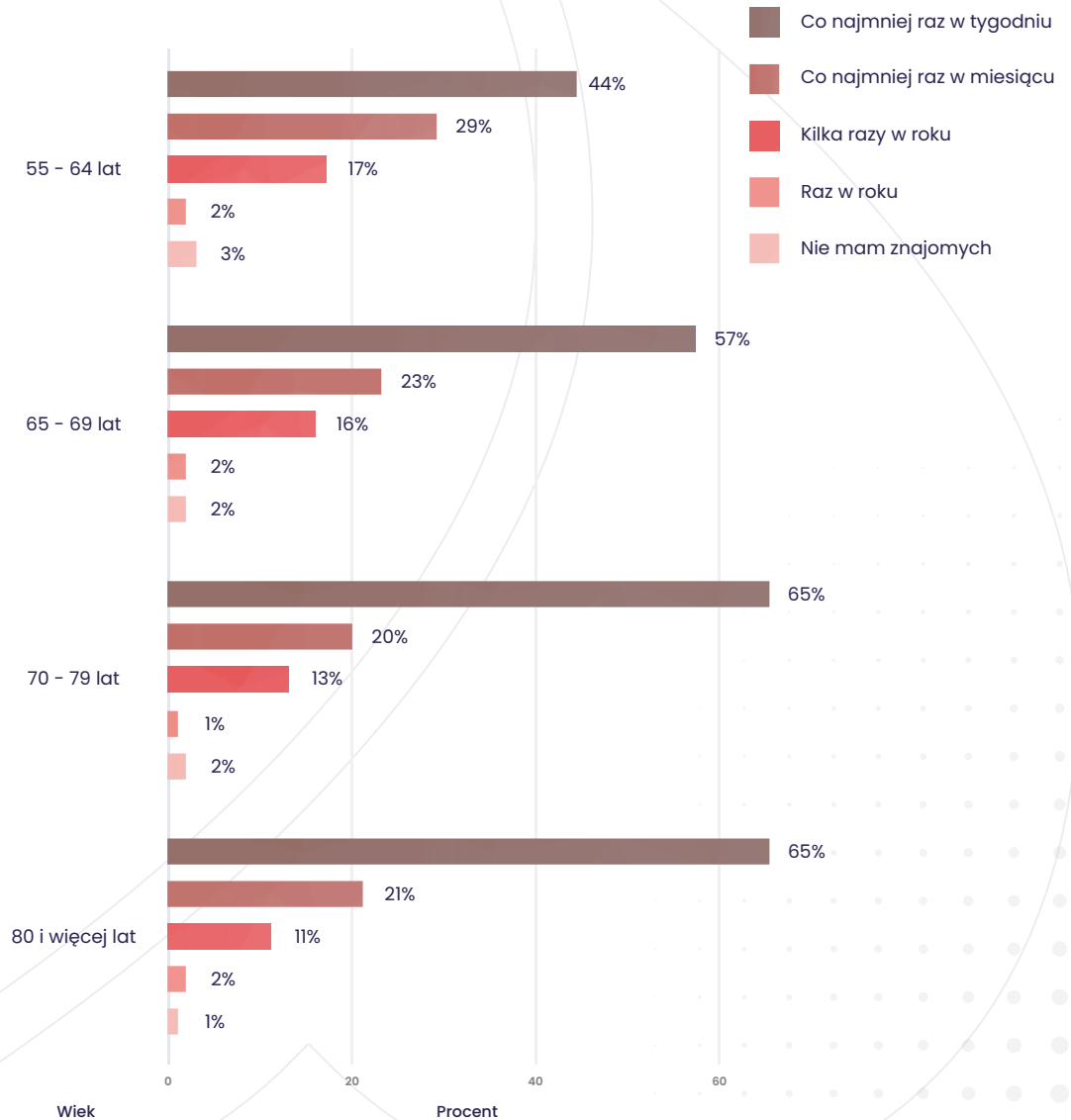
Wyniki badania wskazują, że zdecydowana większość seniorów mieszka sama (41%) lub z jedną osobą (41%). Ten wynik nie jest zaskakujący – bardzo dużo osób starszych mieszka ze swoją żoną lub mężem, lub po jej/jego śmierci zostaje w mieszkaniu sama. Coraz częstsze samotne życie osób starszych odzwierciedla zmiany demograficzne i społeczne. Ma to związek ze starzeniem się społeczeństwa. Dodatkowo współcześni seniorzy chcą być samodzielni i nie być ciężarem dla młodego pokolenia. Według danych tylko 9% badanych zadeklarowało, że mieszka z 2 osobami. Nastąpiła również zmiana modelu rodziny. W obecnych czasach rzadko spotyka się rodziny wielopokoleniowe zamieszkujące w jednym miejscu, na co wskazuje tylko 5% badanych mieszkających z 3 osobami oraz 5% badanych mieszkających z 4 i więcej osobami.

14 Jak często spotyka się Pan/i ze znajomymi?



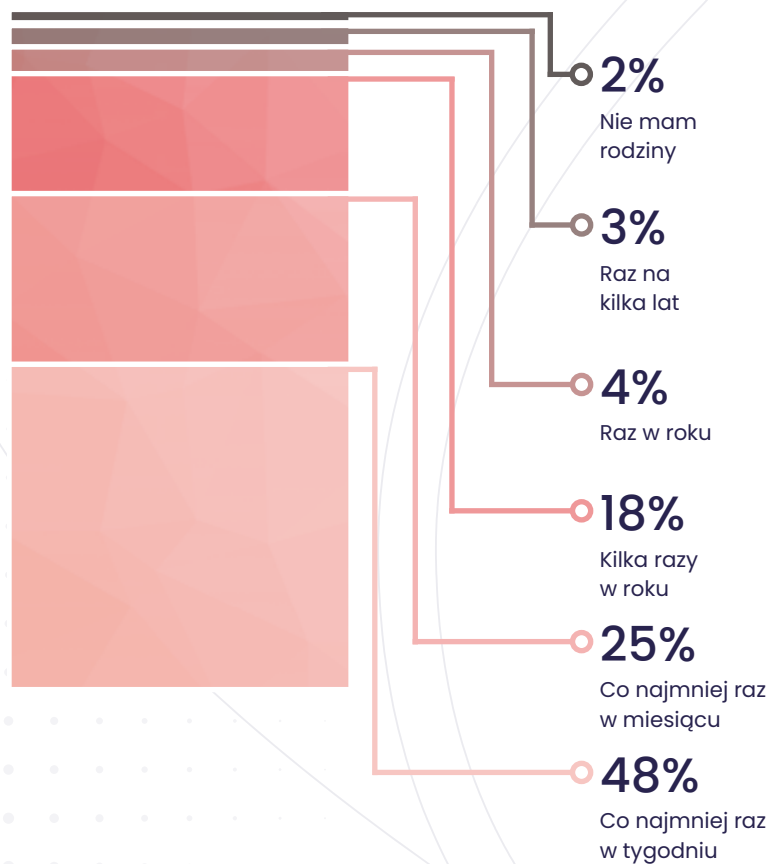
Łukasz Salwarowski

Na pierwszy rzut oka wydaje się być dziwne, że wraz z wiekiem rośnie częstotliwość spotkań ze znajomymi osób ankietowanych. Jest to jednak logiczne, gdyż osoby pracujące w wieku 55–64 mają po prostu mniej czasu. Kiedy kończy się ich aktywność zawodowa, a co za tym idzie – dopada ich często samotność, częściej się spotykają. Jest to kolejne potwierdzenie jak ważna jest aktywizacja społeczna osób w wieku emerytalnym poprzez takie projekty jak Międzynarodowe Senioralia w Krakowie, Seniorady, Kluby Seniora czy UTW.





15 Jak często spotyka się Pan/i z rodziną?



dr Elżbieta Ostrowska

Na dobrostan życia osób starszych składa się wiele czynników, wśród których istotną rolę odgrywają relacje społeczne. Zapobiegają one samotności i marginalizacji seniorów. W polskiej tradycji i kulturze szczególną rolę odgrywają więzi rodzinne. Rodzina jest podstawowym miejscem budowania i kultywowania relacji. Dzieje się tak mimo zachodzących przemian społecznych i demograficznych – zmiany modelu rodziny, zwiększonej mobilności jej członków, zaniku wspólnego zamieszkiwania itp. Seniorzy wysoko cenią kontakty z bliskimi i starają się podtrzymywać relacje rodzinne. Potwierdzają to wyniki badania, wskazujące, że niemal połowa ankietowanych spotyka się z rodziną co tydzień, a 25 % przynajmniej raz w miesiącu. Jednak znaczna część osób starszych napotyka trudności w kontaktach z bliskimi, co może mieć różne źródła (odległość, trudność znalezienia „wspólnego języka”, nieporozumienia itp.). W takiej sytuacji warto podjąć próbę nawiązania kontaktu choćby na odległość, przez telefon lub inne komunikatory. Skorzystają na tym obie strony – i starsi, i młodszy członkowie rodziny.



Marta Sadurska

Bliskie relacje rodzinne odgrywają ogromną rolę w życiu seniorów. Dają poczucie bezpieczeństwa, wsparcia i przynależności. Tymczasem co czwarta osoba spotyka się z rodziną kilka razy w roku lub rzadziej. Może to świadczyć o postępującym osamotnieniu, emigracji członków rodziny, a także barierach zdrowotnych czy transportowych. Choć niemal połowa seniorów widuje rodzinę przynajmniej raz w tygodniu, spory odsetek żyje w izolacji. Warto rozwijać lokalne inicjatywy wspierające więzi międzypokoleniowe. Mogą być to programy wolontariatu rodzinnego, spotkania międzypokoleniowe czy wsparcie w dojazdach. Potrzebne są też działania, które ułatwią kontakt na odległość, np. pomoc w obsłudze telefonu, internetu. Regularne kontakty z bliskimi to nie tylko lepszy nastrój, ale i dłuższe, zdrowsze życie.



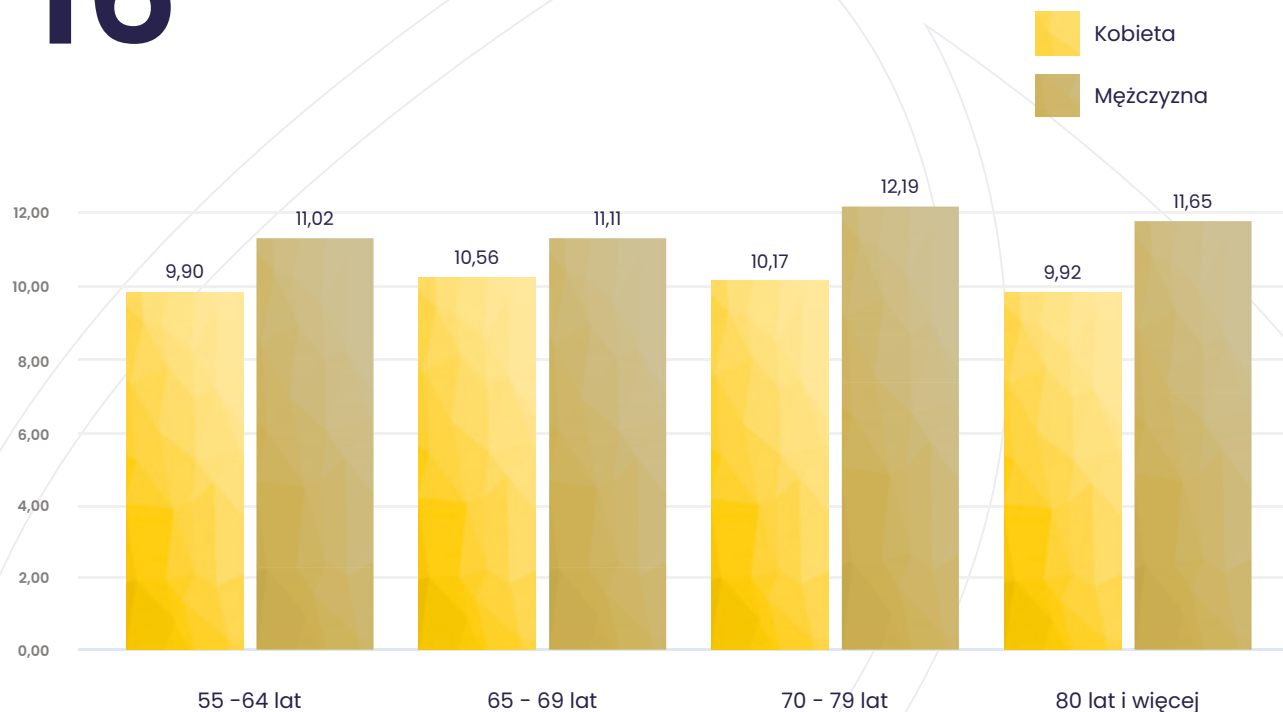
MODUŁ BADAWCZY



Jakość życia

Moduł bada subiektywne poczucie dobrostanu seniorów i czynniki, które mają największy wpływ na ich codzienne funkcjonowanie. Koncentrujemy się na percepcji wieku, jakości snu oraz obawach związanych ze starością. Analizujemy też oczekiwania wobec systemu opieki i rodzin opiekujących się seniorami.

16 Skala dobrego samopoczucia



Interpretacja narzędzia

World Health Organization-Five Well-Being Index to krótki, standaryzowany kwestionariusz oceniający subiektywne samopoczucie psychiczne. Jest to obszar, którego nie mierzy się wprost, gdyż klasyfikowany jest jako zmienna latentna (czyli ukryta), badany jest poprzez analizę 5 czynników składowych:

- pozytywny nastrój,
- spokój,
- energię,
- odczucie wypoczynku,
- zainteresowanie życiem.

Sumaryczny wynik pozwala dopiero na określenie faktycznego poziomu samopoczucia psychicznego. Samo badanie jest proste i zajmuje około jednej minuty. Warto o tym wspomnieć, aby pokazać rzetelność tego narzędzia (Cronbach'a $\alpha \sim 0.84$), a co za tym idzie i powagę aktualnego stanu, który diagnozuje.



Konrad Schroeder

Uzyskane dane są alarmujące. Wynika z nich, iż najwyższy uzyskany średni parametr dla wszystkich grup wiekowych wynosi 12,19 (mężczyźni w wieku 70–79 lat), podczas gdy według opracowania WHO każdy wynik poniżej wartości 13 oznacza poważne ryzyko depresji. Możemy zatem stanowczo stwierdzić, iż mamy do czynienia z bardzo poważnym wyzwaniem społecznym. Specjalną uwagę powinniśmy zwrócić na kobiety. W każdej z grup ich poziom samopoczucia psychicznego jest znacząco niższy – a w przedziale wiekowym 70–79 lat, różnica wynosi niemal 20% (19,86%). Przyglądając się innym badaniom (m.in.: Mental health of older adults – WHO 2024), możemy wskazać część konkretnych przyczyn zagrożenia depresją wśród seniorów:

Możemy wskazać kilka źródeł zagrożenia depresją wśród seniorów: psychospołeczne (samotność, utrata bliskich, zmiana miejsca zamieszkania, poczucie nieużyteczności), biologiczne (choroby somatyczne i neurologiczne, zaburzenia metaboliczne, niedobory witamin) czynniki zewnętrzne, takie jak przyjmowanie niektórych leków

Bardzo istotny jest również czynnik finansowy. Jak pokazują omawiane dane sytuacja ekonomiczna niemal ¼ seniorów uległa pogorszeniu. Wyniki ankiety University of Michigan: Financial Strain and Well-Being Among Older Adults (2024), udowadniają, iż w rezultacie tego zjawiska, seniorzy ograniczają wydatki na aktywności społeczne, co wpływa negatywnie na ich zdrowie psychiczne. Podobne dane uzyskali badacze hiszpańscy (BMC Geriatrics, 2024), którzy wykazali, iż obniżenie statusu ekonomicznego zwiększa ryzyko depresji, a czynnikiem pośredniczącym jest rosnąca samotność.



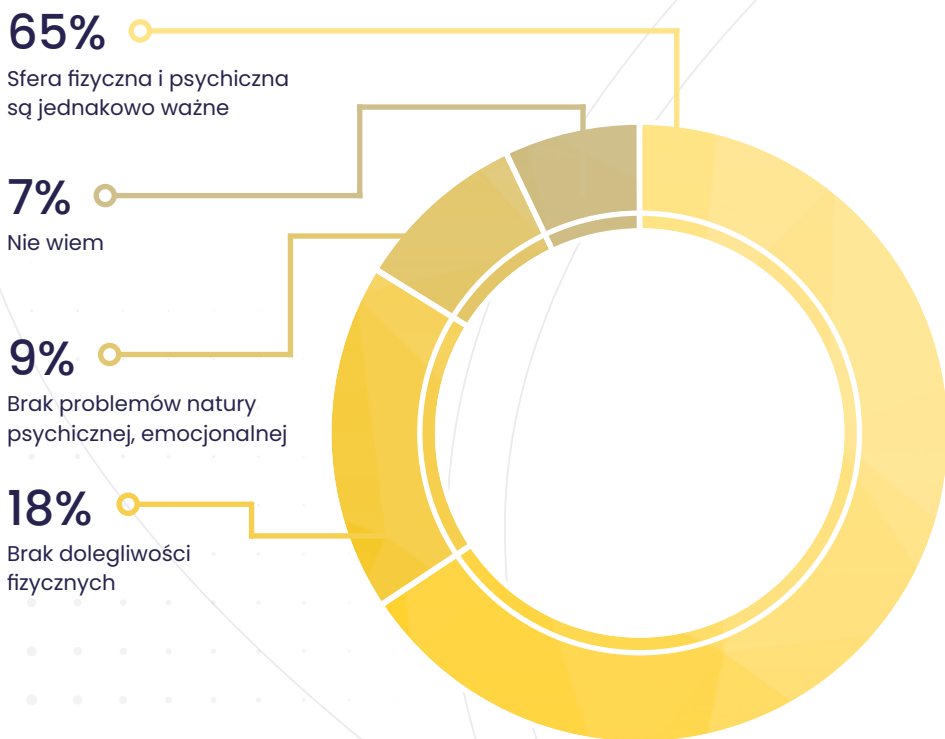
prof. Piotr Gałęcki

Wyniki wskaźnika dobrego samopoczucia (WHO-5) pokazują, że mężczyźni we wszystkich grupach wiekowych deklarują wyższy poziom dobrostanu psychicznego niż kobiety. Najwyższy poziom odnotowano w grupie mężczyzn w wieku 70–79 lat, najniższy u kobiet w wieku 55–64 lata. W przypadku kobiet wyniki pozostają stosunkowo stabilne, natomiast u mężczyzn zauważalny jest wzrost samopoczucia wraz z wiekiem, szczególnie między 65. a 79. rokiem życia. Różnice te mogą wynikać m.in. z odmiennych strategii radzenia sobie ze stresem, wsparcia społecznego czy różnic w stanie zdrowia.





17 Co według Pana/i ma największy wpływ na jakość życia?



Marta Sadurska

Wyniki badania pokazują, że większość osób (65%) dostrzega równowagę zdrowia fizycznego i psychicznego w kształtowaniu jakości życia. To pozytywna tendencja. Wskazuje na rosnącą świadomość, że dobrostan to nie tylko brak chorób, ale też dobre samopoczucie psychiczne. Może to wynikać z coraz większej dostępności wiedzy na temat zdrowia psychicznego oraz zmian społecznych, które zachęcają do dbania o siebie holistycznie. W przypadku seniorów kluczowe jest wspieranie ich zarówno poprzez profilaktykę zdrowotną, jak i działania wzmacniające kondycję psychiczną. Istotny jest łatwy dostęp do psychologa, aktywności społecznych i programów edukacyjnych. Pomijając kwestie systemowe, warto podkreślić, że równie ważne są więzi społeczne. Powinniśmy od początku budować wokół siebie grono zaufanych osób, z którymi utrzymujemy stały kontakt i na których możemy polegać.



Krystyna Śmigielska

65% seniorów ocenia, że na jakość ich życia duży wpływ ma brak dolegliwości fizycznych. Osiągnięcie takiego stanu nie jest łatwe. Można unikać forsownego wysiłku, szczególnie prowadzącego do kontuzji, ale nie wolno rezygnować z aktywności fizycznej. Seniorzy muszą mieć stworzone do tego możliwości. Usuwanie barier architektonicznych nie jest tu bez znaczenia. Bardzo ważne jest również szybkie wdrażanie rehabilitacji po różnych zabiegach. Aktywność powinna sprawiać przyjemność i być dostosowana do możliwości seniora.

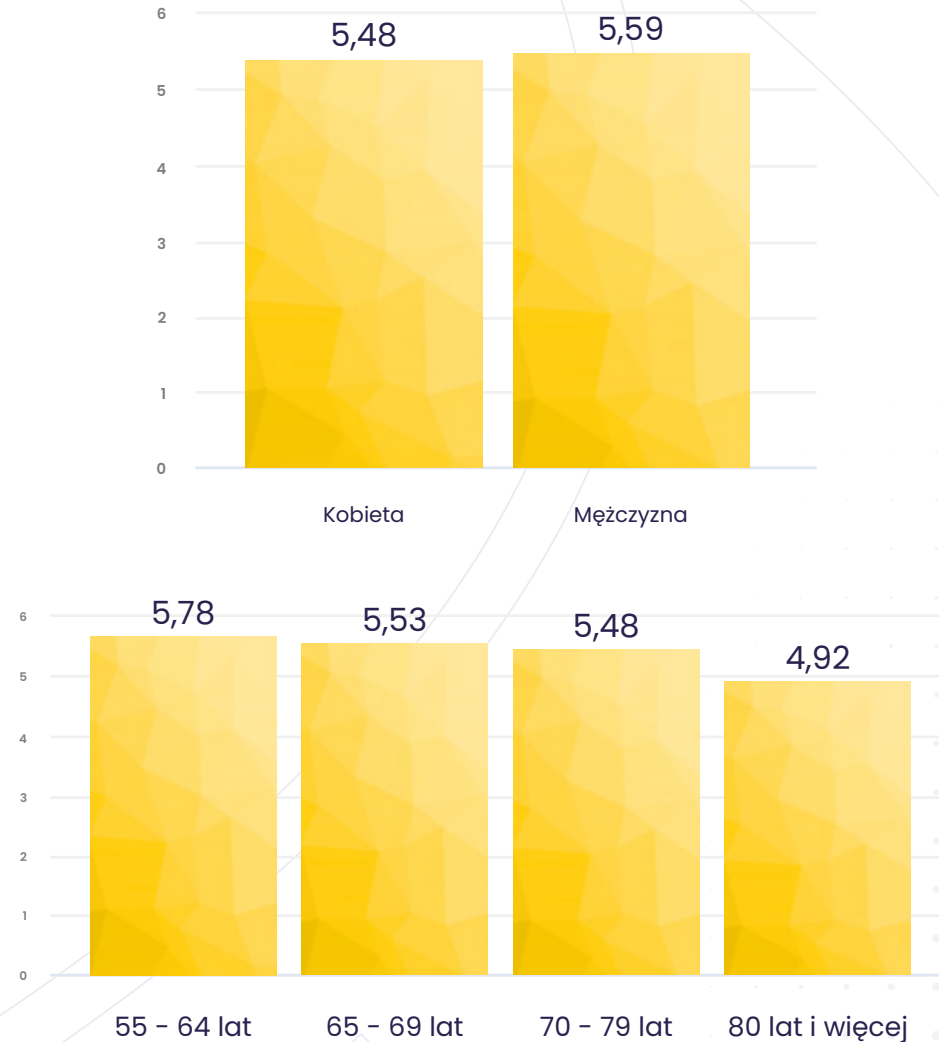


18 Jak ocenia Pan/i jakość swojego snu w skali od 0 do 10, w perspektywie ostatnich dwóch tygodni?



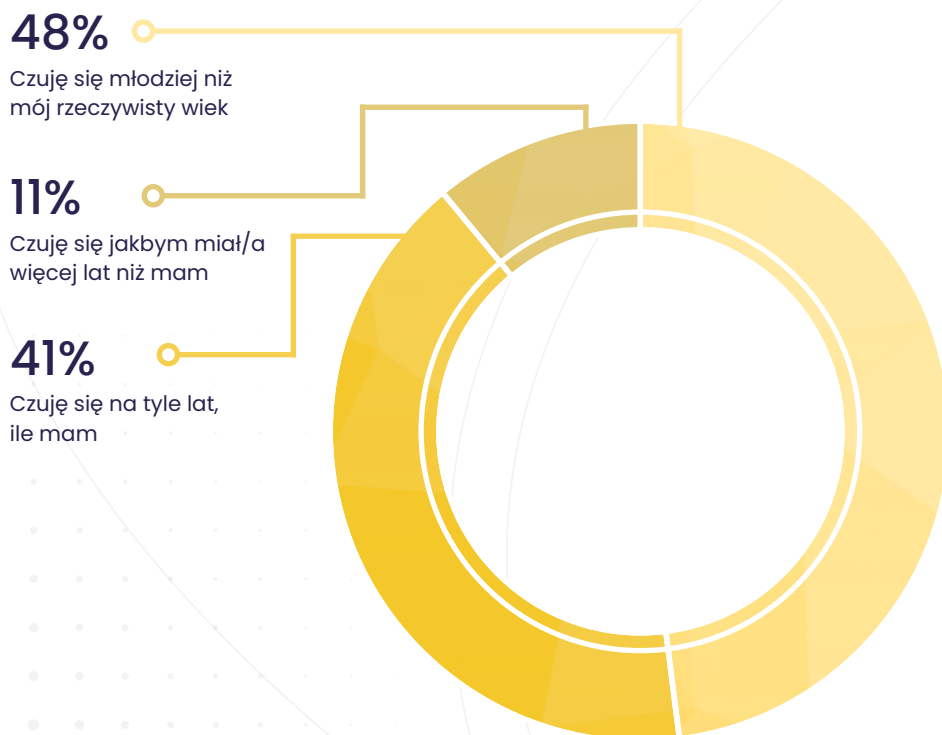
dr Andrzej Lejczak

Wyniki badania wskazują na stosunkowo niewielkie różnice w postrzeganiu jakości snu pomiędzy kobietami a mężczyznami. Zauważalna jest jednak istotna tendencja spadkowa w zależności od wieku – im starsza grupa respondentów, tym niższa deklarowana jakość snu. Szczególnie niepokojący jest wyraźny spadek w grupie osób po 80. roku życia, czyli seniorów w wieku późnej starości, często przebywających w domach opieki i obciążonych wielochorobowością. W tej grupie zasadne jest wdrożenie badań przesiewowych w kierunku zaburzeń snu, m.in. z użyciem poligrafii wykrywającej bezdech senny. Tego typu działania powinny być rekomendowane zarówno w opiece domowej, jak i placówkach opieki długoterminowej.





19 Na ile lat się Pan/i czuje?



Przemysław Mroczek

Aż 48% badanych czuje się młodziej niż wskazuje ich metryka. To bardzo pozytywny sygnał – pokazuje, że starzenie się coraz częściej postrzegane jest nie jako ograniczenie, lecz jako etap pełen nowych możliwości.

Wiek biologiczny nie zawsze idzie w parze z wiekiem psychicznym i emocjonalnym – wielu seniorów zachowuje energię, ciekawość świata i gotowość do działania. To poczucie młodości przekłada się na większą aktywność społeczną i zawodową, na chęć uczenia się nowych rzeczy i podejmowania wyzwań.

Coraz częściej obserwujemy, że „pomyślnie starzenie się” staje się świadomym wyborem, a nie tylko efektem sprzyjających okoliczności. Wspólne działania organizacji społecznych, uczelni i środowisk lokalnych powinny wspierać ten trend – nie poprzez narzucanie wzorców, lecz poprzez dawanie przestrzeni do samorealizacji, bez względu na wiek.





Katarzyna Scheer

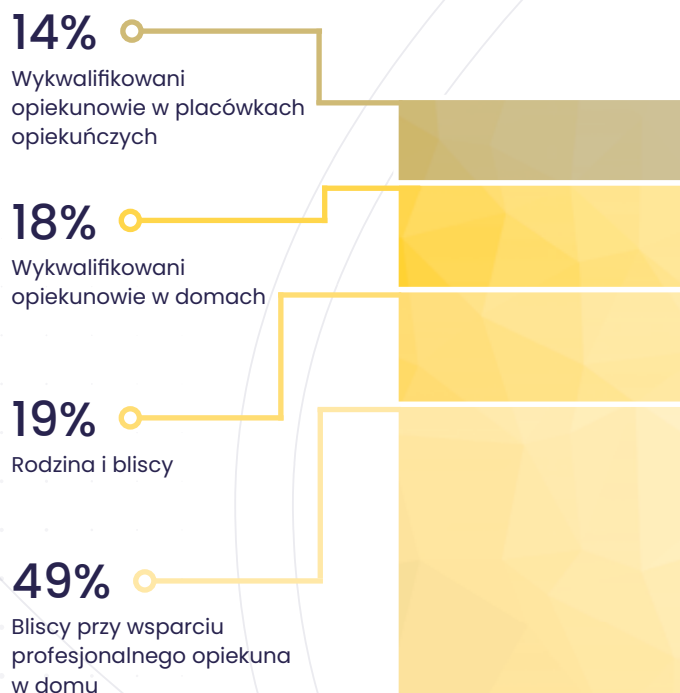
Z wiekiem wiele osób odczuwa dysonans pomiędzy tym jak się czują i jak są postrzegani. Świat zewnętrzny „widzi” osoby starsze głównie przez pryzmat wyglądu i wieku i przypisuje wszystkim cechy stereotypowo związane ze starością. Tymczasem nasz własny obraz samego siebie zmienia się wolniej – ciągle czujemy się tą samą osobą co 10, 20, czy 30 lat temu i widoczne zmarszczki czy wolniejszy chód tego nie zmieniają. Ten dysonans może być coraz większy, bo granice starości się przesuwają i coraz więcej osób w zaawansowanym wieku prowadzi aktywne życie, a społeczne stereotypy mogą za tymi zmianami nie nadążyć. Ta różnica pomiędzy tym, jak się czujemy, a tym, jak jesteśmy postrzegani, może mieć negatywny wpływ na nasze życie, na przykład poprzez rezygnację z pewnych aktywności.

Ludzie starsi różnią się równie mocno jak młodzi, a przede wszystkim dalej marzą, planują, angażują się w różne sprawy, nawet jeśli z czasem sił mają mniej. Dlatego ważne jest, by nie myśleć o osobach starszych jak o jednolitej grupie, którą w największym stopniu określa wiek. Potrzebujemy znacznie bogatszego obrazu pokoleń 60, 70, 80 i 90 latków w przestrzeni publicznej, z podkreśleniem ich różnorodności, prawa do realizacji własnego potencjału oraz aktywnego udziału w życiu społecznym.





20 Kto według Pana/i powinien zajmować się osobami starszymi, które wymagają opieki?



Rafał Bakalarczyk

Otrzymanie godnej opieki bywa ważną sferą ludzkich potrzeb w okresie starości, zwłaszcza zaawansowanej. Stopniowo zmieniają się preferencje społeczne jeśli chodzi o rozkład zaangażowania i odpowiedzialności za zaspokajanie ich. Choć nadal w przeważającej mierze spoczywa to na rodzinie, rośnie akceptacja do korzystania z zewnętrznego wsparcia. Bywa, że czynności opiekuńcze są powierzane zewnętrznym podmiotom lub opiekę sprawowaną przez bliskich uzupełniają zawodowe opiekunki. Wariant mieszany łączący opiekę rodzinną i profesjonalną – choć wymaga zaufania, koordynacji i komunikacji – wydaje się najbardziej preferowany przez niemałą część osób. Powoli ewoluuje też stosunek do korzystania z opieki instytucjonalnej, choć statystycznie nadal pozostaje to mniej preferowaną opcją otrzymywania opieki na stare lata.



Igor Marczak

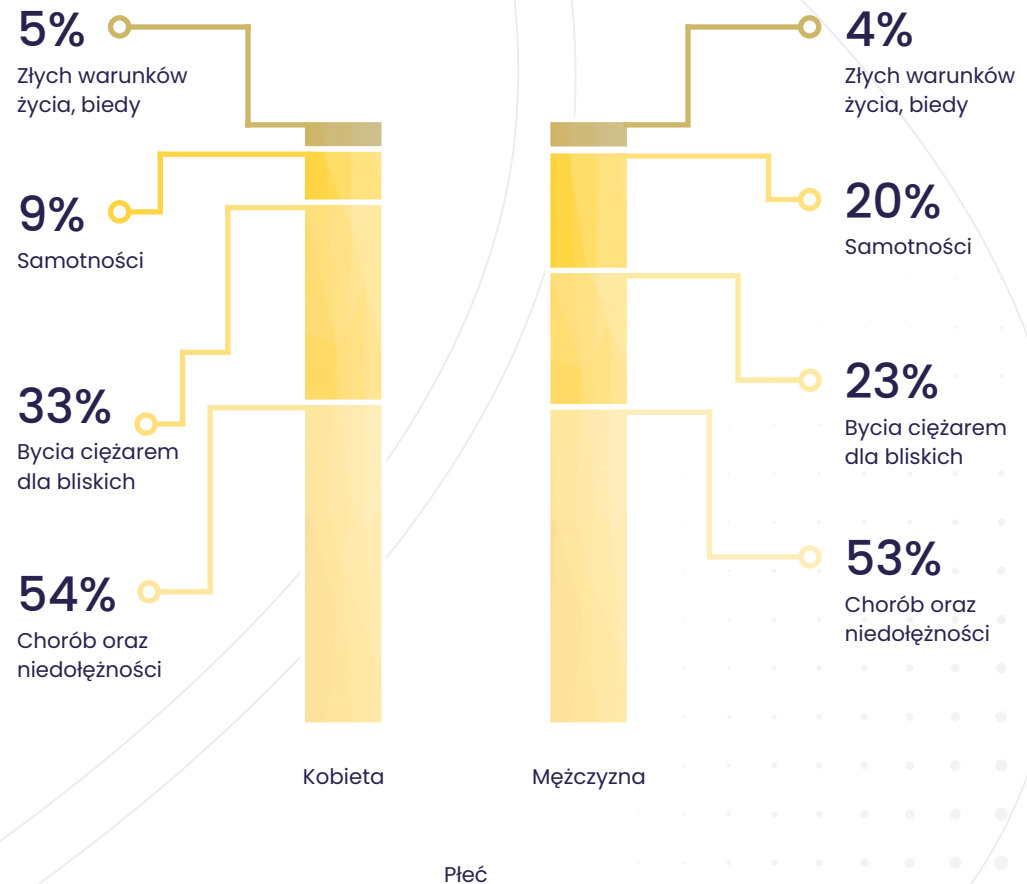
Zdecydowana większość respondentów uważa, że to "Bliscy przy wsparciu profesjonalnego opiekuna w domu" (49%) powinni zajmować się seniorami wymagającymi opieki. Ten wynik odzwierciedla polską tradycję i silne więzi rodzinne, gdzie preferowana jest opieka w domu, ale jednocześnie podkreśla rosnącą świadomość potrzeby profesjonalnego wsparcia dla rodziny. Druga co do wielkości grupa to "Rodzina i bliscy" (19%), a potem wykwalifikowani opiekunowie w domach seniorów (18%) oraz w placówkach opiekuńczych (14%). Jest to jasny sygnał dla polityki społecznej, że kluczowe jest rozwijanie wysokiej jakości usług opiekuńczych domowych i wspieranie nieformalnych opiekunów, ale również utrzymanie liczby placówek stacjonarnych.

21 Czego najbardziej się Pan/i obawia myśląc o swojej starości?



Katarzyna Scheer

W myśleniu o starości dominują obawy i lęki, które sprawiają, że unikamy myślenia o starości i się do niej nie przygotowujemy, znacznie zmniejszając swoje szanse na dobrą starość. Tymczasem już dziś obserwujemy dysonans pomiędzy wyobrażeniem starości, a jej doświadczeniem. Wyobrażenie jest zdominowane przez negatywne aspekty związane z utratą zdrowia i samodzielności. Tymczasem realne doświadczenie starości jest dużo bardziej zbalansowane, są blaski i cienie, ale wiele osób określa ten okres w swoim życiu jako szczęśliwy. Aby cieszyć się życiem w późnych latach trzeba mieć względnie dobre zdrowie, cel i poczucie sensu oraz towarzystwo. Trzeba też mieć podstawowe bezpieczeństwo finansowe. Na te „czynniki sukcesu” na starość pracujemy niemal całe dorosłe życie i wiele możemy zrobić, żeby zapewnić sobie dobre długie życie. Starość jest naturalnym okresem w życiu i powinna być okresem pełnowartościowym i szczęśliwym, dlatego koniecznie trzeba zmienić myślenie o niej. Zamiast wypierać i oddawać pola lękom, trzeba do niej podejść jak do każdego innego „projektu” w życiu i zacząć ją planować, w kontekście aktywności zawodowej i pozazawodowej, dostosowania mieszkania, możliwości uzyskania wsparcia w razie potrzeby. A przede wszystkim trzeba zadbać o zdrowie i kultywować znajomości, bo te czynniki mają największy wpływ na to, jakie jest nasze życie w późnym wieku.



IV MODUŁ BADAWCZY



Cyfryzacja

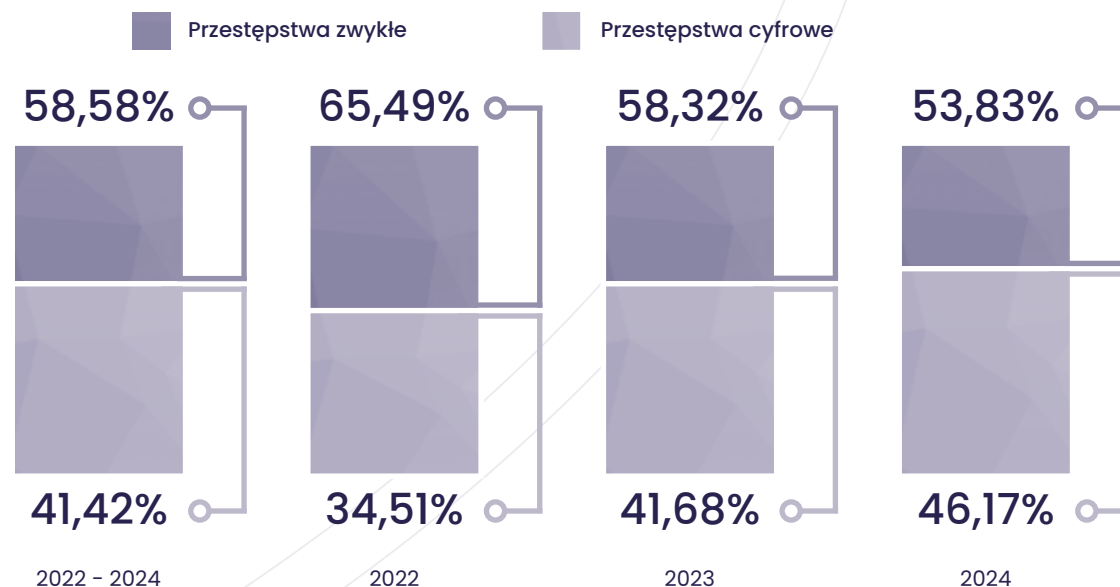
Moduł bada poziom kompetencji cyfrowych seniorów, ich dostęp do nowych technologii i internetu. Analizujemy, jak nowoczesne rozwiązania wpływają na codzienne życie, w tym korzystanie z e-usług publicznych, telemedycyny i bankowości online. Oceniamy również bariery i potrzeby w zakresie cyfryzacji, aby wspierać pełne włączenie cyfrowe i zapobiegać wykluczeniu.

Era cyfryzacji niesie ze sobą, niestety, również rosnące zagrożenie cyberprzestępczością, zwłaszcza w grupie seniorów, którzy często są mniej biegli technologicznie i stanowią łatwiejszy cel dla oszustów.



Według danych Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości (CBZC) Policji, w 2024 roku ofiarami cyberprzestępstw padło ponad 10 tysięcy seniorów. Ta alarmująca liczba pokazuje skalę problemu. Do najczęściej odnotowywanych metod przestępczych wymierzonych w tę grupę należą m.in. phishing i oszustwa bankowe.

Wykres jasno wskazuje na trwałą tendencję rosnącą przestępstw cyfrowych w porównaniu do zwykłych. Musimy pilnie zastanowić się, jak skutecznie temu zagrożeniu uniknąć i zapewnić seniorom niezbędne wsparcie w zakresie cyfrowego bezpieczeństwa. Konieczne jest wdrożenie programów edukacyjnych i mechanizmów wsparcia, które zwiększą ich odporność na manipulacje i ataki w sieci



Procent przestępstw stwierdzonych, w których osobą pokrzywdzoną jest kobieta lub mężczyzna w wieku 65 + lub więcej

Dane Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości



Artur Dominiak

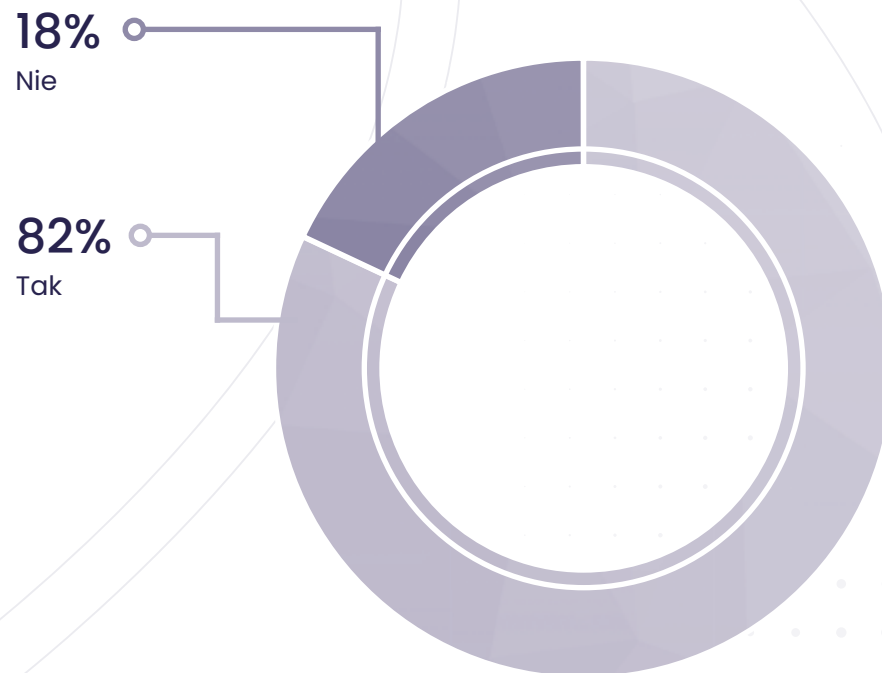
Wydaje się, że korzystanie z internetu jest powszechne. Badania wskazują jednak, że coś, co jest naturalne dla młodych i pracujących, wciąż nie jest standardem wśród starszych. Nie inaczej jest i w tym wypadku. Prawie 1/5 seniorów wciąż nie korzysta z dostępu do internetu – to dużo. Z punktu widzenia operatorów to szansa na pozyskanie nowych klientów, ale również wyzwanie w zakresie tego, w jaki sposób skutecznie edukować seniorów o korzyściach płynących z podłączenia szybkiego internetu. W Play regularnie prowadzimy działania skierowane do tej grupy klientów. W największych polskich miastach zapraszamy do salonów ze specjalną obsługą, gdzie wyjaśniamy, jak korzystać ze smartfona, internetu i nowoczesnej telewizji. Organizujemy tam również warsztaty dla seniorów. Poza tym pomagamy w wyborze internetu światłowodowego z telewizją w atrakcyjnych cenach oraz prowadzimy specjalną obsługę na naszej infolinii, dostosowaną do potrzeb osób starszych.



**nadkom.
Beata Borowicz**

Deklaracja, że większość seniorów korzysta z Internetu, to nie tylko statystyczny wskaźnik, ale też dowód na to, że osoby starsze chcą być aktywne, obecne w życiu społecznym i są ciekawe świata. Wbrew stereotypom, seniorzy nie są biernymi odbiorcami zmian – przeciwnie, ich obecność online to sygnał, że pragną rozumieć otaczającą rzeczywistość, mieć wpływ i być w kontakcie z bliskimi oraz światem. Problemem nie jest więc brak woli, ale zbyt rzadko oferowane im narzędzia do pogłębiania tej cyfrowej obecności. Wielu z nich korzysta z Internetu intuicyjnie, często nie mając okazji do pogłębienia wiedzy i nabrania pewności siebie w działaniu. Tymczasem w sieci wciąż brakuje aplikacji i narzędzi, które w spokojny, jasny i liniowy sposób przeprowadzałyby seniorów przez konkretne czynności – krok po kroku, bez presji czasu i języka technologicznego. To luka, którą należy wypełnić, jeśli chcemy by cyfrowa aktywność seniorów była trwała, samodzielna i naprawdę wspierająca ich codzienne życie.

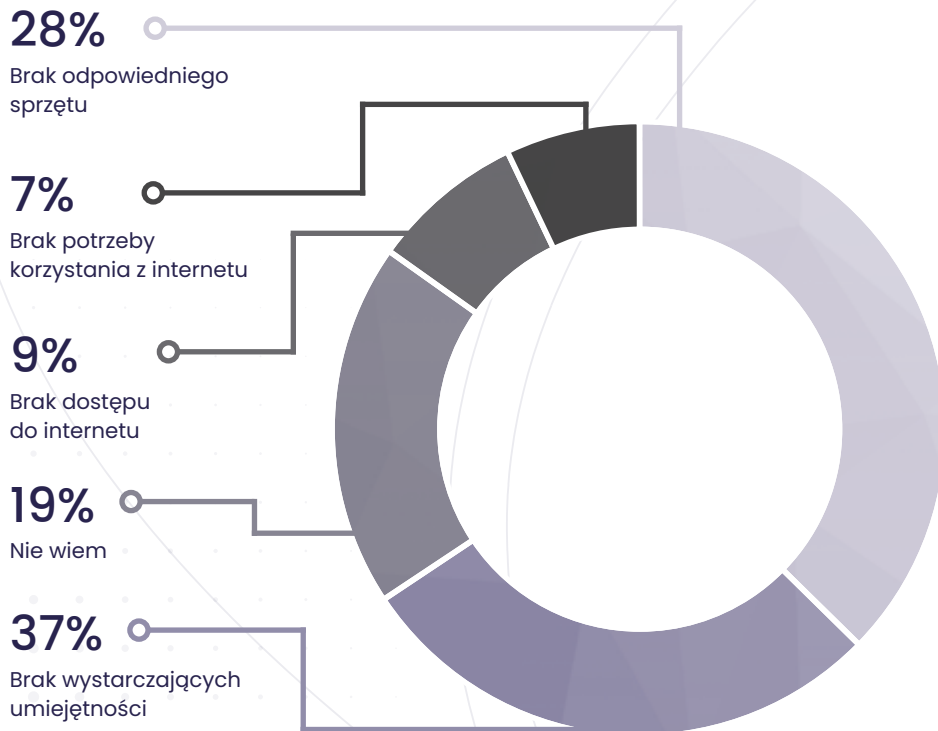
22 Czy korzysta Pan/i z Internetu?





23

Jeśli nie korzysta Pan/i z internetu, co jest dla Pana/i największą przeszkodą?



dr Katarzyna Nosalska

Z ostatnich danych GUS tj. za 2024 r. wynika, że w grupie wiekowej 55 lat i więcej z internetu nigdy nie korzystało blisko 23% osób. Interesujące jest porównanie danych z badania GUS w 2019 r. z wynikami uzyskanymi w badaniu Fundacji SeniorApp w 2025 r. Z badania Fundacji SeniorApp wynika, że główną przyczyną niekorzystania z internetu jest brak umiejętności (37%). Co prawda w 2019 r. brak umiejętności był przeszkodą w korzystaniu z internetu aż dla 61% 55-latków i osób starszych, ale zajmował drugą pozycję na liście powodów niekorzystania z sieci. Największą barierą w korzystaniu z internetu wśród osób w wieku 55+ w 2019 r. był brak potrzeby korzystania z internetu, który występował u 65% respondentów, a 6 lat później już tylko u 7%. Wskazuje to na istotny wzrost znaczenia internetu w życiu każdego człowieka, również seniora, który dostrzega różnorakie korzyści z korzystania z oferty usług cyfrowych.

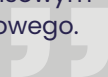
W 2019 roku brak odpowiedniego sprzętu był przeszkodą w korzystaniu z internetu dla 17% osób w wieku 55 lat i więcej. Sześć lat później – w 2025 roku – ten odsetek wzrósł do 28%.

To zaskakujący wzrost, zwłaszcza że dziś można korzystać z internetu przez smartfon, który nie musi być drogi. Można więc przypuszczać, że za tą barierą często kryje się brak umiejętności i obawa: „czy poradzę sobie z nowym urządzeniem”. W Polsce wciąż brakuje podstawowych umiejętności cyfrowych. Aż 51% społeczeństwa ich nie posiada. W grupie osób w wieku 55–74 lata ten odsetek wynosi aż 78%.



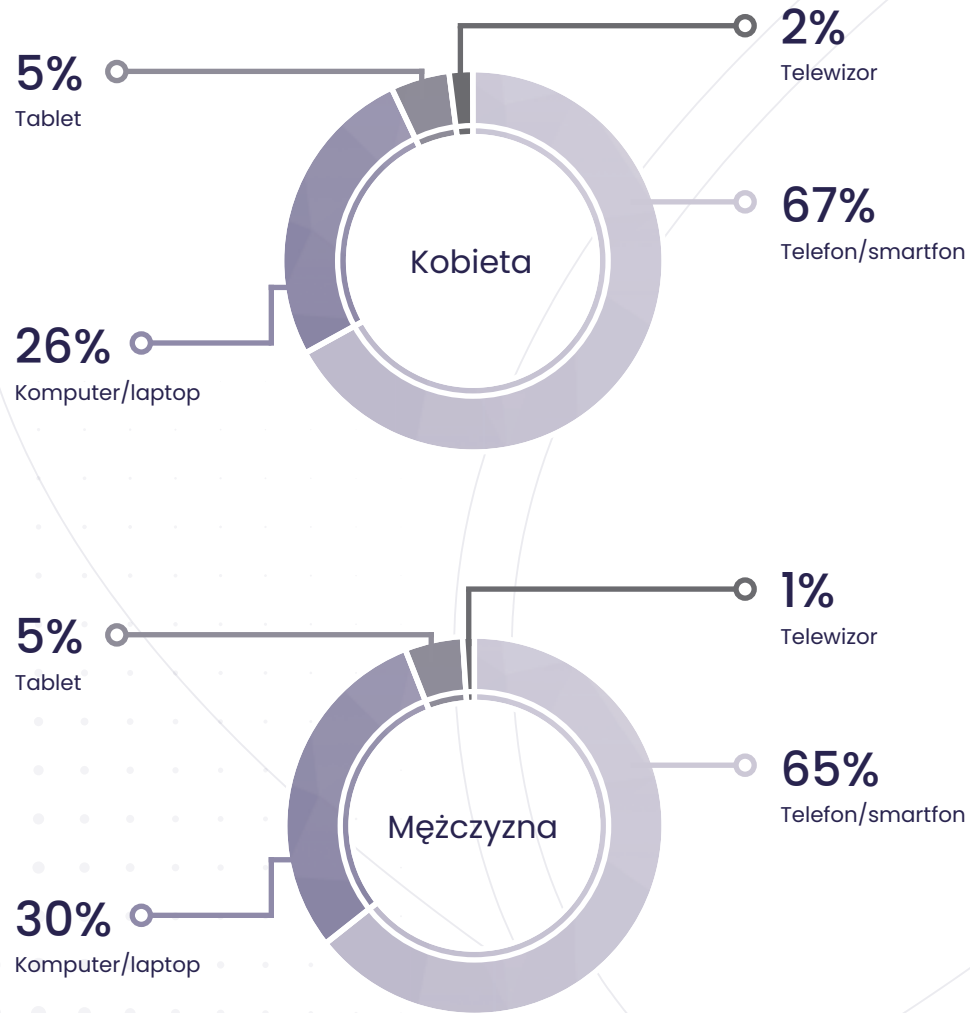
**Piotr Czuby**

W październiku 2024 roku rząd ogłosił Strategię Cyfryzacji Polski do roku 2035, która stawia ambitne wyzwania. Nie tylko przed ustawodawcą i organami państwa, ale także przed naszym starzejącym się społeczeństwem. Jeżeli zakładamy, że za dziesięć lat aż 85% obywateli będzie miało kompetencje cyfrowe a wszystkie usługi publiczne będą dostępne online, to niezbędne jest wsparcie – przede wszystkim seniorów. Reprezentanci trzeciego wieku są otwarci na nowe doświadczenia, w tym na narzędzia cyfrowe – w ślad za odwagą nie idą natomiast kompetencje. Obszar ten zagospodarowują w niemałej części NGO'sy, które aktywizują środowiska seniorów i wyposażają w podstawowe umiejętności – natomiast dostęp do wiedzy i narzędzi przystępnych w finansowym wymiarze wymaga z pewnością wsparcia systemowego.





24 Na jakim urządzeniu najczęściej korzysta Pan/i z internetu?



nadkom.
Beata Borowicz

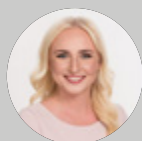
Zdecydowana większość seniorów korzysta z Internetu na smartfonach, rzadziej na laptopach, komputerach stacjonarnych, tabletach czy telewizorach. O czym to świadczy? Przede wszystkim o ograniczonym zakresie użytkowania – skupionym głównie na prostych, intuicyjnych funkcjach, jak rozmowy, przeglądanie wiadomości czy aplikacje mobilne. Niewielka liczba użytkowników laptopów i komputerów sugeruje trudność w obsłudze bardziej zaawansowanych usług, takich jak e-administracja, bankowość internetowa czy edycja dokumentów. Przyczyną może być brak szkoleń, niska pewność siebie lub obawy przed technologią. Aby poprawić sytuację, warto wdrażać regularne warsztaty cyfrowe – zarówno na żywo (w małych, kameralnych grupach), jak i online – prowadzone w spokojnym tempie i oparte na praktycznych zadaniach. Kluczowe jest budowanie pozytywnych doświadczeń oraz zapewnienie stałego wsparcia technicznego, np. w formie punktów doradczych czy telefonicznej pomocy.



Tomasz Chomicki

Według danych z raportu urządzeniem, z którego korzystają seniorzy przy przeglądaniu serwisów Internetowych jest smartfon (65-67% ankietowanych), dlatego duże ekrany i dobra żywotność baterii w urządzeniu mobilnym to ważne funkcjonalności, na które mocno stawia Samsung w swoich produktach. Ważną cechą produktów Samsung jest ułatwienie dostępu poprzez funkcje takie jak kompatybilność z aparatami słuchowymi (HAC).




dr Marlena Kondrat

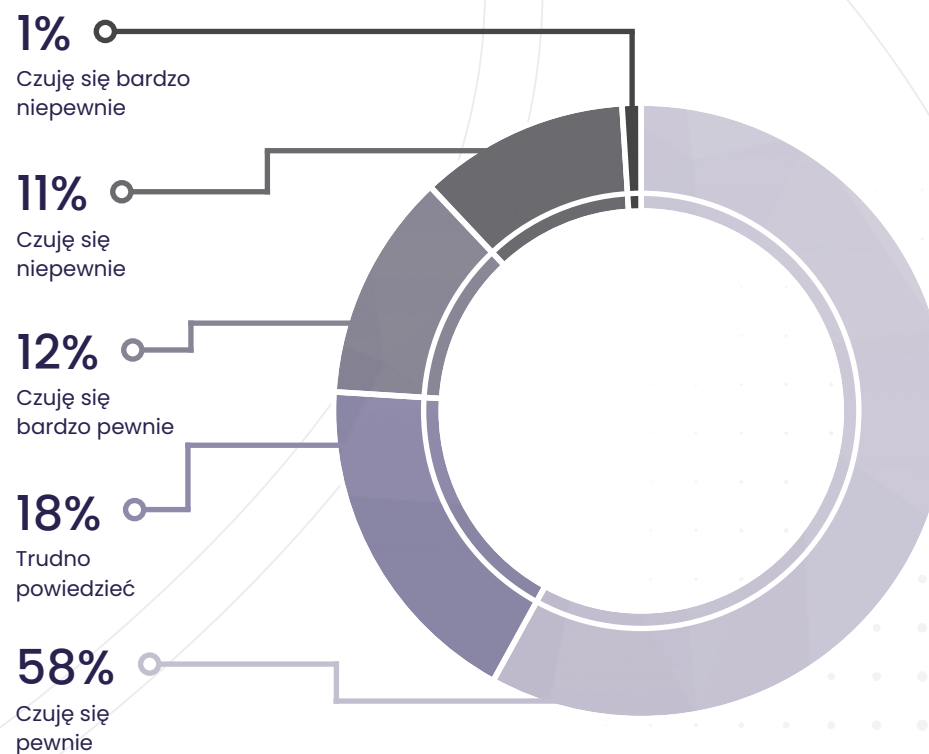
Wyniki ankiety pokazują znaczące różnice w poziomie pewności podczas korzystania z internetu wśród polskich seniorów. Dominuje umiarkowane poczucie pewności (58%), z kolei kumulatywnie 70% użytkowników deklaruje pozytywną samoocenę (pewnie + bardzo pewnie), co świadczy o postępującej adaptacji cyfrowej tej grupy. Niepokojący pozostaje wysoki odsetek odpowiedzi niejednoznacznych (18% „trudno powiedzieć”), sugerujący rozbieżność między deklarowaną a rzeczywistą biegłością. 12% grupy otwarcie sygnalizuje braki kompetencyjne, które mogą prowadzić do wykluczenia cyfrowego. Wyniki badań wskazują na potrzebę spersonalizowanego wsparcia a także konieczność segmentacji programów szkoleniowych według zdiagnozowanych deficytów.


Marta Komańska

Niskie wyniki wśród starszych grup wiekowych wskazują na potrzebę zwiększenia szkoleń w zakresie obsługi technologii, szczególnie w mniejszych gminach. Kluczowe będą działania wspierające integrację społeczną oraz nowoczesne programy cyfrowe dla seniorów. Przykładem działania wychodzącego naprzeciw tym wyzwaniom jest projekt “Sieć Pokoleń – Bezpieczny Senior online”, realizowany przez Fundację TV Puls „Pod Dębem” oraz T-Mobile Polska. Dzięki przekazanym laptopom i szkoleniom ponad 3000 seniorów w 60 placówkach uzyskało dostęp do technologii oraz możliwości wirtualnej integracji. Projekt aktywizuje społecznie, wzmacniając umiejętności cyfrowe i przekonanie o własnej wartości. Rozszerzenie tego typu programów mogłoby znacząco zmniejszyć problem wykluczenia, szczególnie wśród mieszkańców terenów wiejskich.

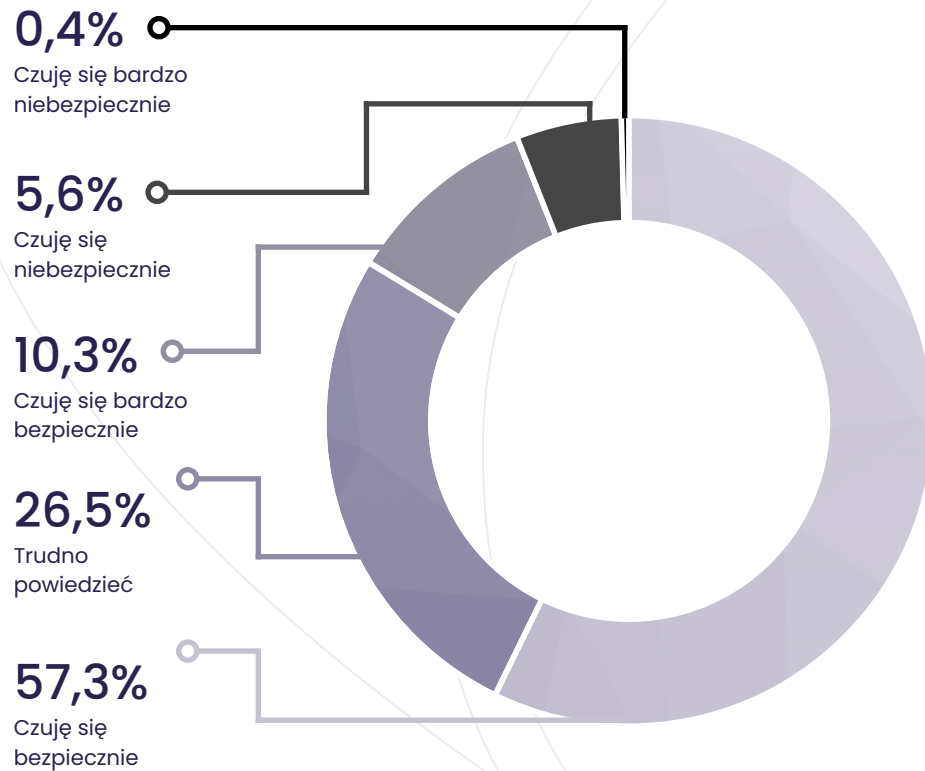
25

Czy czuje się Pan/i pewnie podczas korzystania z internetu?





26 Czy czuje się Pan/i bezpiecznie podczas korzystania z internetu?



nadkom.
Beata Borowicz

Poczucie bezpieczeństwa w Internecie wśród seniorów wynika w dużej mierze z kontekstu społecznego i informacyjnego. Osoby starsze funkcjonują w rzeczywistości przepełnionej sprzecznymi komunikatami, alarmistycznymi nagłówkami i powszechną dezinformacją. Nie uczestnicząc już aktywnie w życiu zawodowym, są często odcięte od codziennego kontaktu z cyfrowym światem – nie mają okazji do swobodnej wymiany doświadczeń ani bieżącej nauki. Lęk przed błędem, oszustwem, uruchamia mechanizmy wycofania, a udzielane odpowiedzi typu „trudno powiedzieć” są tu jasnym sygnałem zagubienia, a nie neutralności.

Osoby, które nie znają środowiska cyfrowego, nie mają szansy poczuć się w nim pewnie. Kluczowe jest więc budowanie kompetencji przez osvajanie, praktyczny udział, spokojne warsztaty, prowadzone w atmosferze zrozumienia.

Najbardziej pomocne jest aktywacja młodego pokolenia do działań międzypokoleniowych – młodsze osoby mogą pełnić rolę przewodników, nie nauczycieli. Takie zajęcia wpłynęłyby zdecydowanie na korzyść obu stron. Dopiero kiedy senior wie, jak działa dane środowisko, może zacząć czuć się w nim bezpiecznie.





**dr Katarzyna
Nosalska**

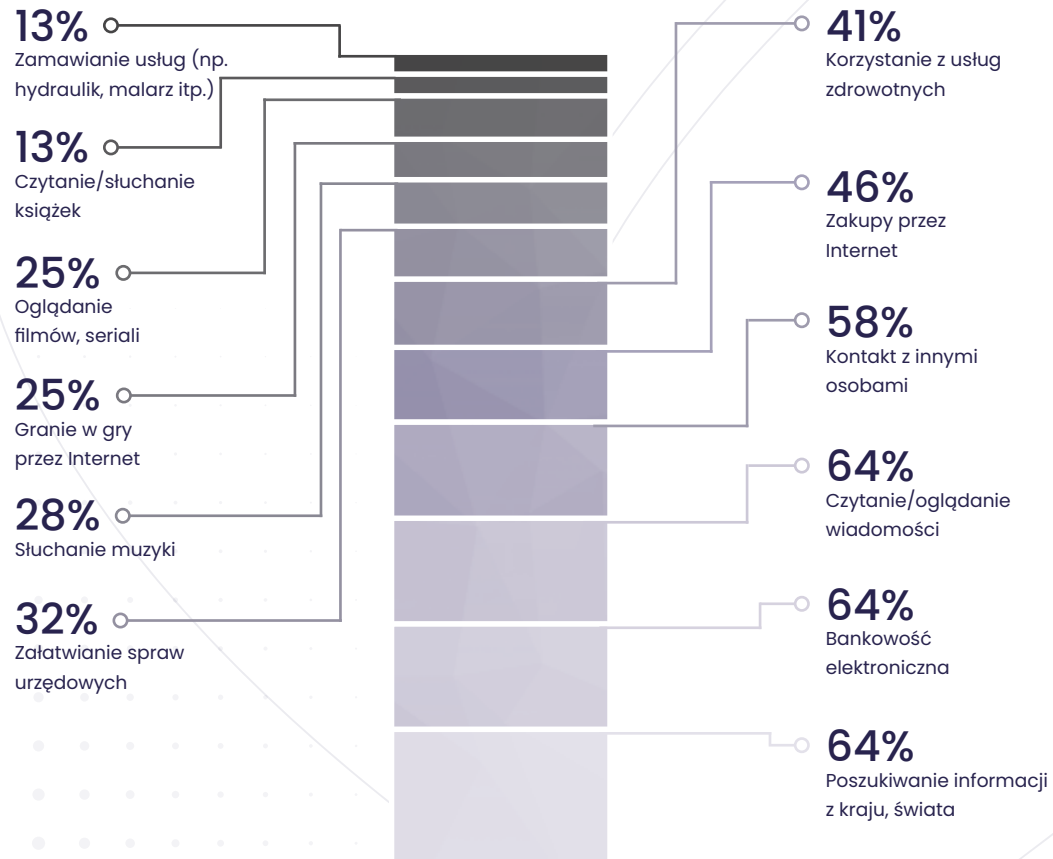
Z badania Fundacji SeniorApp wynika, że dwie trzecie osób w wieku 55 lat i więcej czuje się w internecie bezpiecznie. Z jednej strony to dobra wiadomość, ponieważ poczucie bezpieczeństwa nie zniechęca ich do korzystania z internetu. Z drugiej strony może to jednak świadczyć o niskiej świadomości zagrożeń i fałszywym poczuciu pewności. W praktyce może to zwiększać ryzyko, że ktoś padnie ofiarą cyberoszustwa.

Tylko 18% osób w wieku 55–74 lata ma podstawowe umiejętności związane z bezpieczeństwem w internecie, chociaż aż 77% z nich korzysta z sieci. Takie dane podaje GUS za 2024 rok. Można więc uznać, że ponad połowa osób z tej grupy korzysta z internetu bez wiedzy i umiejętności potrzebnych do skutecznej ochrony przed zagrożeniami w sieci.





27 W jakim celu korzysta Pan/i z internetu?



Małgorzata Miś

Seniorzy traktują Internet przede wszystkim jako praktyczne źródło informacji i narzędzie do załatwiania codziennych spraw, zaś w mniejszym stopniu jako źródło rozrywki. Wyjątkiem jest utrzymywanie kontaktu z innymi osobami. Samotność negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne seniorów. Gdy zdrowie nie pozwala na prowadzenie aktywnego trybu życia, Internet daje możliwość utrzymywania kontaktów społecznych z innymi. Dzięki temu możliwe jest ograniczenie poczucia izolacji i samotności oraz utrzymanie aktywności umysłowej i emocjonalnej. Zwraca też uwagę znaczny w porównaniu z 2024 rokiem wzrost roli Internetu przy korzystaniu z usług zdrowotnych – z 15% do 41%. Zapewne jest to efekt postępującej cyfryzacji systemu ochrony zdrowia i uruchamiania nowych funkcjonalności dla pacjentów.



dr Marlena Kondrat

Seniorzy w Polsce coraz aktywniej korzystają z internetu, wykorzystując go do usprawniania codziennych zadań, rozrywki i kontaktów. Cyfrowe środowisko umożliwia im partycypację społeczną i dostarcza wiedzy na kluczowe dla nich tematy. 81% badanych jako główny cel wskazuje wyszukiwanie informacji, co podkreśla rosnące zapotrzebowanie na rzetelne dane. 64% korzysta z e-bankowości – świadczy to o postępującej adaptacji do zarządzania finansami online. Stosunkowo niski odsetek (46%) deklaruje zakupy w sieci. Wynik ten może wskazywać na bariery w e-commerce. Szczególnie niski wynik (13%) dotyczy czytania e-booków i zamawiania usług. Konieczne jest zatem systemowe wsparcie rozwoju kompetencji cyfrowych seniorów oraz promowanie wiedzy na temat bezpiecznego korzystania z usług internetowych.



**dr Katarzyna
Nosalska**

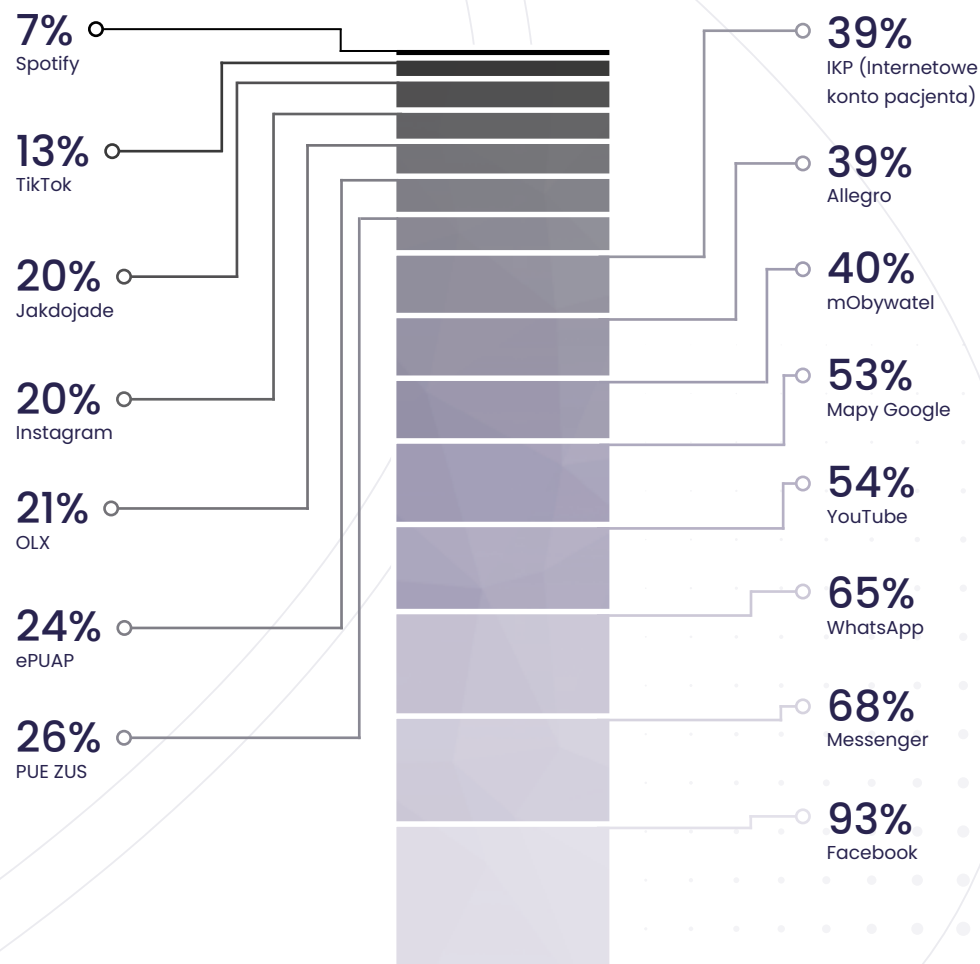
Wśród najczęściej używanych stron i aplikacji nie pojawiają się klasyczne serwisy informacyjne. Zamiast nich, 93% badanych korzysta z Facebooka, 68% z Messengera, 65% z WhatsAppa, a 54% z YouTube. Może to sugerować, że osoby w wieku 55 lat i więcej zdobywają informacje głównie z mediów społecznościowych. W takich miejscach treści są często podsuwane przez algorytmy albo udostępniane przez znajomych. W efekcie łatwo tam o zawężony obraz rzeczywistości. Użytkownicy mogą po prostu częściej trafiać na informacje podobne do tych, które wcześniej ich zainteresowały. To z kolei może wpływać na to, jakie treści do nich docierają, a jakie pozostają poza ich uwagą. Taki mechanizm wiąże się ze zjawiskiem tzw. bańki informacyjnej. Oznacza to, że użytkownik funkcjonuje w ograniczonym środowisku informacyjnym, dopasowanym do jego wcześniejszych wyborów i upodobań.



Elżbieta Klepacka
@eliza_betka_gotuje

Coraz więcej seniorów lepiej odnajduje się wśród nowych technologii. Najwięcej spośród badanych wskazało, że używa Facebooka (93%), Messengera (68%) oraz WhatsAppa (65%), co jest związane ze sposobem na utrzymanie kontaktu z rodziną, wnukami oraz przyjaciółmi. Coraz więcej badanych wskazało na używanie Youtube (54%), Instagrama (20%), TikToka (13%) oraz Spotify (7%), co otwiera seniorów na możliwości spędzenia czasu online. Badani wykazują korzystanie z platform zakupowych jak Allegro (39%) i OLX (21%). Coraz więcej respondentów używa elektronicznych wersji i stron urzędowych jak: mObywatel (40%), IKP (39%) PUE ZUS (26%) i ePUAP (24%). Seniorzy korzystają z Jakdojade (20%) i Mapy Google (53%), które ułatwiają poruszanie się po mieście.

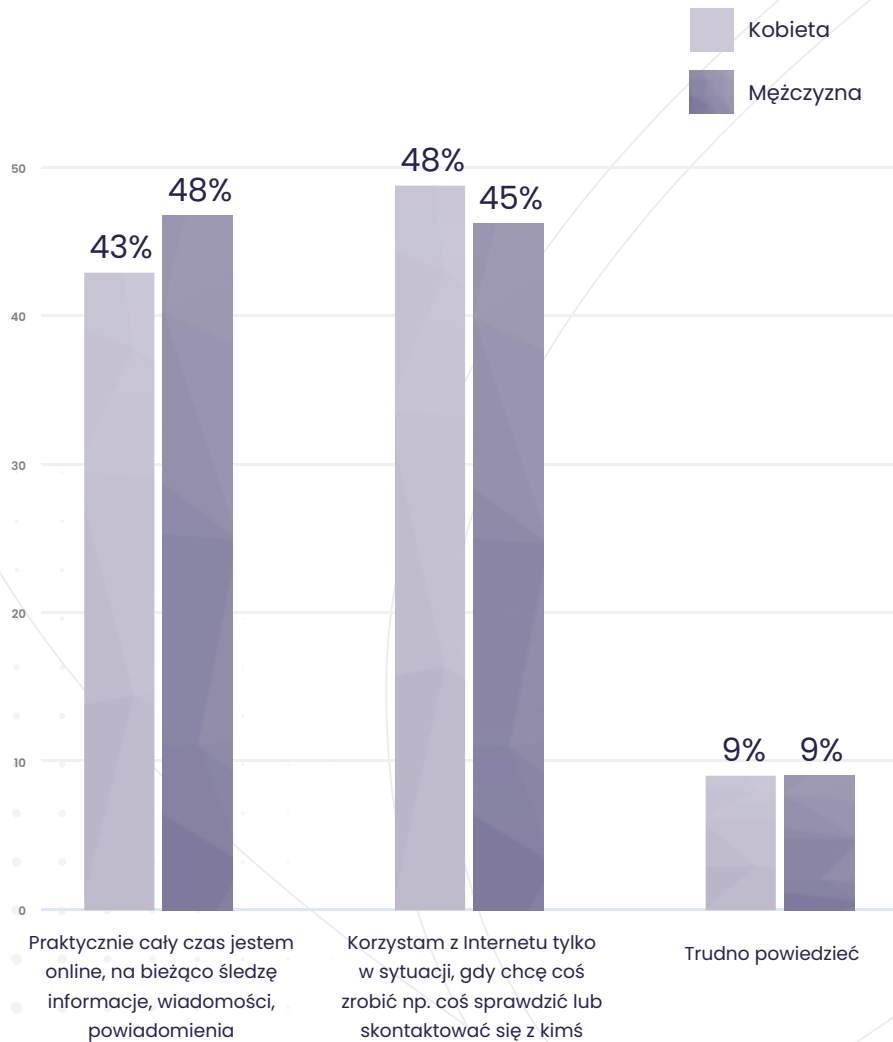
28 Z jakich stron internetowych lub aplikacji Pan/i korzysta?





29

Który z opisów lepiej obrazuje sposób w jaki korzysta Pan/i z internetu?



Małgorzata Miś

Seniorzy z roku na rok coraz intensywniej korzystają z Internetu. Duża część osób niemal cały czas pozostaje online, niemal tyle samo używa sieci tylko wtedy, gdy chce coś zrobić. Nie widać dużych różnic między kobietami i mężczyznami, chociaż nieco częściej to Panie korzystają z Internetu w bardziej umiarkowanym stopniu niż Panowie chcący być cały czas na bieżąco. Niezależnie od sposobu korzystania z Internetu bardzo ważne jest bezpieczeństwo w sieci. Niestety seniorzy często są celem oszustów i cyberprzestępców, a w sieci występuje wiele zagrożeń (np. wyłudzenia danych, ataki hakerskie, podszywanie się pod inne osoby), jakie można napotkać. Szybki rozwój technologii oznacza także coraz to nowe formy oszustw. Dlatego edukacja seniorów w zakresie bezpieczeństwa w Internecie jest tak bardzo ważna.



Tomasz Chomicki

Na podstawie wykresów dotyczących potrzeb seniorów w zakresie bycia online, większość korzysta z internetu na co dzień lub wtedy kiedy jest to im potrzebne. Samsung posiada ogromne doświadczenie w tworzeniu produktów i rozwiązań, które są przyjazne dla seniorów, choć nie są one dedykowane wyłącznie tylko tej grupie. Zamiast tworzyć całkowicie oddzielną linię produktów, Samsung często włącza funkcje ułatwiające korzystanie z urządzeń do swoich standardowych modeli np. serii A, S czy Fold i Flip. Warto podkreślić implementację w telefonach trybu (Easy Mode). Jest to specjalny interfejs użytkownika z większymi ikonami, prostszym układem menu i bardziej czytelną czcionką, co znacznie ułatwia nawigację osobom starszym lub tym, którzy wolą nieskomplikowane rozwiązania.



**Radosław
Maćkiewicz**

Analiza danych przytoczonych w raporcie daje wyraźny obraz trendów i wyzwań stojących przed osobami starszymi w Polsce. Znaczące zmiany można zaobserwować w aspekcie technologii cyfrowych, z których seniorzy korzystają coraz częściej. Liczna grupa respondentów deklaruje, że są online niemal cały czas. Z dużym prawdopodobieństwem ich aktywność online skupia się na portalach społecznościowych i konsumpcji treści, co potwierdza niska świadomość cyfrowa w zakresie zaawansowanych usług. Wyzwaniem jest cyberbezpieczeństwo. Wciąż wielu seniorów odczuwa obawy z tym związane i to pomimo rosnącej ich aktywności w Internecie. Tym istotniejsza staje się edukacja cyfrowa oraz wsparcie techniczne dla tej grupy wiekowej.



Podsumowanie

Badania z 2025 roku potwierdzają, że zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne – pozostaje w centrum trosk osób starszych. Najbardziej niepokojącym sygnałem jest wynik skali dobrego samopoczucia WHO-5: aż 63,3% respondentów uzyskało niski wynik (poniżej 13 punktów), co zgodnie z klasyfikacją ICD-10 może sugerować konieczność diagnozy w kierunku depresji. Wskazuje to na pilną potrzebę wzmocnienia profilaktyki i wsparcia zdrowia psychicznego seniorów, a nie tylko leczenia chorób somatycznych.

Wyzwania informacyjne i cyfrowe

Obok zdrowia psychicznego, kluczowym tematem stało się bezpieczeństwo informacyjne. Ponad 30% badanych czerpie wiedzę o szczepieniach z internetu, co, biorąc pod uwagę powszechną dezinformację i fake newsy, stwarza ryzyko podejmowania błędnych decyzji zdrowotnych. Skuteczne wsparcie wymaga połączenia edukacji z likwidacją barier finansowych, ponieważ niemal połowa seniorów przyznaje, że bezpłatny dostęp do szczepień przekonałby ich do skorzystania z tej profilaktyki. Badania pokazują, że seniorzy nie zawsze są świadomi zagrożeń online, co oznacza, że edukacja z zakresu kompetencji cyfrowych i cyberbezpieczeństwa powinna być integralną częścią działań skierowanych do tej grupy.

Relacje społeczne i “rodzina z wyboru”

W sferze relacji społecznych obserwowane są nowe trendy. Choć seniorzy nadal stosunkowo rzadko spotykają się z rodziną, coraz częściej utrzymują regularne kontakty ze znajomymi. Trend ten potwierdza rosnącą rolę “rodzin z wyboru” wśród starszego pokolenia, co może świadczyć o redefinicji więzi w starszym wieku i otwiera szanse na nowe formy integracji społecznej. Raport z 2025 roku wskazuje, że skuteczne wsparcie seniorów wymaga wielotorowego i spójnego podejścia, koncentrującego się na:

- Zapewnieniu dostępu do rzetelnych i zrozumiałych informacji.
- Wzmocnieniu profilaktyki zdrowia (fizycznego i psychicznego).
- Budowaniu przestrzeni dla relacji międzyludzkich (offline i online).
- Usuwaniu barier ekonomicznych w dostępie do opieki i profilaktyki.

Tylko połączenie tych elementów może realnie poprawić jakość życia seniorów, czyniąc proces starzenia się etapem pełnym bezpieczeństwa i aktywności.



Podziękowanie

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania piątej edycji Raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”!

Nasze szczególne wyrazy uznania kierujemy do Darii Tobiiash, Kacpra Ragana oraz Patryka Głowackiego, których zaangażowanie, determinacja i profesjonalizm były fundamentem tegorocznych badań. To właśnie dzięki ich pracy – obejmującej realizację badań, zebranie danych od respondentów, analizę wyników oraz koordynację współpracy z partnerami, patronami i ekspertami – możemy dziś przedstawić Państwu rzetelny i wartościowy materiał. Dziękujemy także naszym Partnerom, Patronom, Sponsorom oraz Organizacjom Wspierającym, dla których tematyka z wsparcia seniorów stanowi ważny element misji społecznej. Wasza otwartość, wiedza i gotowość do działania pomagają nam nie tylko gromadzić dane, ale również budować szeroką świadomość wyzwań stojących przed osobami starszymi w Polsce. Jesteśmy dumni, że tegoroczna edycja została oparta na reprezentatywnej próbie ponad 1500 respondentów, co pozwala nam przedstawić pełny obraz sytuacji seniorów w kontekście zdrowia, życia społecznego, kompetencji cyfrowych i poczucia bezpieczeństwa. Suche dane jednak byłyby niczym, gdyby nie wartościowe komentarze naszych ekspertów, za które serdecznie dziękujemy.

W stronę przyszłości – VI edycja

Już teraz rozpoczynamy prace nad VI edycją Raportu, która ukaże się w 2026 roku. Chcemy, aby była ona jeszcze bliżej realnych potrzeb seniorów i wyzwań, przed jakimi stoją. Dlatego zapraszamy do współpracy wszystkich zainteresowanych – organizacje, instytucje, ekspertów, a także osoby indywidualne. Zachęcamy również do przesyłania własnych propozycji pytań badawczych i tematów, które powinny znaleźć się w przyszłorocznym badaniu. Wierzimy, że wspólnie możemy stworzyć raport, który będzie nie tylko diagnozą, ale i inspiracją do realnych działań poprawiających jakość życia osób starszych w Polsce. Skontaktuj się z nami mailowo na marketing@seniorapp.pl

Z wyrazami wdzięczności

Przemysław Mroczek – Prezes Fundacji SeniorApp

Igor Marczak – Wiceprezes Fundacji SeniorApp





Usługi opiekuńcze

wsparcie w codziennych czynnościach dla potrzebujących Seniorów



SeniorApp

aplikacja mobilna z usługami sąsiedzkimi



Opieka w Terenie

innowacyjny system dla JST, OPS i CUS



Warsztaty dla Seniorów

cykle szkoleniowe przeciwdziałające wykluczeniu cyfrowemu



SeniorApp

SeniorApp Sp. z o.o.

ul. Piotrkowska 61/13U

90-413 Łódź

www.seniorapp.pl

Infolinia: +48 727 20 70 20

kontakt@seniorapp.pl



SeniorApp Fundacja

Fundacja SeniorApp

ul. Piotrkowska 61/13U

90-413 Łódź

www.fundacjaseniorapp.org

Infolinia: +48 606 99 11 11

opieka@seniorapp.pl