

A photograph of an elderly couple with white hair and a beard, wearing glasses, looking towards the right. The image is partially obscured by a large yellow diagonal shape on the left side.

Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce

raport z badania opinii społecznej



SeniorApp

2022

www.seniorapp.pl

Spis treści

Wstęp	3
Cele raportu	4
Kontekst społeczny badania	5
O Autorach	6
O SeniorApp	8
Fundacja SeniorApp	12
Możliwości współpracy	14
Patroni Raportu	16
Eksperti Raportu	18
Metodologia badania	24
Uczestnicy badania	26
Wprowadzenie do badania	28
Analiza ekspercka badania: Seniorzy	30
Analiza ekspercka badania: Opiekunowie	64
Porównanie perspektyw: Seniora i Opiekuna	76
Podsumowanie wyników	80
Diagnoza	82
Partnerzy	84
Zakończenie	86
Podziękowania	87

Słowo wstępne

Z ogromną dumą chcemy przedstawić Państwu drugą już edycję Raportu

„Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”.

Ta publikacja ma dla nas szczególne znaczenie – najważniejszym celem funkcjonowania zarówno **Fundacji SeniorApp**, jak i platformy **SeniorApp**, jest podejmowanie działań, mających poprawić jakość życia osób starszych. Mamy nadzieję, że niniejszy Raport pozwoli Państwu dokładniej poznać potrzeby Seniorów i będzie przyczynkiem do głębszej refleksji, dotyczącej losu osób starszych w naszym kraju.

Według danych GUS, co **czwarty** Polak jest Seniorem. W 2050 roku, odsetek osób powyżej 60 roku życia wyniesie **nawet 40%**. Nasze społeczeństwo starzeje się – warto więc już teraz pomyśleć o losie obecnych (i przyszłych) Seniorów. Postanowiliśmy ponownie zapytać osób starszych, nie tylko o ich potrzeby, ale również o to, czy ich oczekiwania są spełniane w zadowalający sposób. Wśród badanych znalazły się również osoby, które pomagają Seniorom. Wierzymy, że pozwoli to skonfrontować rzeczywistość w zakresie spełniania potrzeb Seniorów z tym, jak postrzegają je inni – a to z kolei pomoże nieść realnie oczekiwaną pomoc.

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z wynikami badań oraz z komentarzami ekspertów – m.in. gerontologów, socjologów, członków stowarzyszeń i innych instytucji, zajmujących się na co dzień tematyką senioralną. Pochylenie się nad kwestiami związanymi z potrzebami **Seniorów**, może zaowocować podjęciem konkretnych kroków w zakresie poprawy jakości ich życia. Wierzymy, że **uwrażliwienie opinii publicznej** na problemy osób starszych i potrzebujących spowoduje, że wyznaczone zostaną odpowiednie działania, które mogłyby realnie wpłynąć na zminimalizowanie poczucia wykluczenia wśród Seniorów.

2050 rok = 40%



Cele Raportu

Niosąc pomoc innym – pomagasz sobie

Cel główny

Najważniejszy cel, jaki przyświeca niniejszemu Raportowi, skoncentrowany jest wokół oceny potrzeb w zakresie **wsparcia dla Seniorów**, zamieszkujących **na terenie Polski**. Zależy nam, aby wyznaczyć główne obszary niespełnionych oczekiwań osób starszych. Wierzmy, że na tej podstawie możliwe będzie podjęcie konkretnych działań, odpowiadających na potrzeby Seniorów

Wśród celów szczegółowych możemy wyróżnić:



nagłośnienie problemu związanego z brakiem zapewnienia wystarczającej opieki dla Seniorów w Polsce



uwrażliwienie społeczeństwa na problemy potrzebujących i znalezienie sposobów na aktywizowanie osób, które mogą pomagać



odnalezienie przyczyn sytuacji, w której Seniorzy nie otrzymują potrzebnego wsparcia



wyznaczenie działań, wpływających na zminimalizowanie poczucia wykluczenia wśród Seniorów

Co 4. Polak jest Seniorem

Kontekst społeczny badania

Powołując się na dane Głównego Urzędu Statystycznego, można stwierdzić, że proces starzenia się polskiego społeczeństwa, cały czas się nasila. Według wyników, zawartych w raporcie „Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 r.”, pod koniec 2020 roku liczba Seniorów wynosiła aż 9,8 mln, tym samym zwiększając się w stosunku do poprzedniego roku o 1%. Warto zdać sobie sprawę, że **aktualnie, co czwarty Polak jest Seniorem**. Odsetek osób starszych w populacji Polski, będzie się stale zwiększać – **w 2050 roku może osiągnąć nawet 40%**. Proces starzenia się postępuje – w takiej sytuacji warto skierować uwagę opinii publicznej na problemy osób starszych, które z każdym rokiem stają się coraz liczniejszą grupą społeczną. **Polityka senioralna powinna stać się istotnym punktem publicznej dyskusji, a w dalszym kroku wpłynąć na realne działania w kierunku polepszenia jakości życia osób starszych.**

Kolejnym ciekawym wskaźnikiem, o którym możemy przeczytać w raporcie Głównego Urzędu Statystycznego na temat sytuacji osób starszych w 2020 roku, jest miejsce zamieszkania Seniorów. Zdecydowana większość osób z tej grupy to mieszkańcy miast (65%). Co ciekawe, wśród mieszkańców wsi osoby starsze stanowią 22,3%, natomiast wśród ludzi zamieszkujących miasta, odsetek Seniorów wyniósł 27,8%. Można zatem przypuszczać, że **w wielu miejscowościach, osoby powyżej 60. roku życia, stanowią mogą dość liczną grupę społeczną, do której różne instytucje (np. publiczne, ochrony zdrowia, czy kulturalne), powinny kierować sporą część swoich działań.**

Częstość występowania chorób przewlekłych i niepełnosprawności jest dość wysoka w tzw. starzejących się społeczeństwach. Również w Polsce, potrzeby zdrowotne i opiekuńcze stają się coraz większe. Jak podaje GUS, w 2020 roku ponad 105 tysięcy osób przebywało w stacjonarnych zakładach pomocy społecznej, a 63,9% tej liczby stanowili mieszkańcy placówek w wieku 60 lub więcej lat. Warto zwrócić uwagę na kwestię osób dotkniętych kryzysem bezdomności – **aż 51,3% mieszkańców schronisk dla bezdomnych to Seniorzy.** W placówkach takich jak: rodzinny dom pomocy oraz dom pomocy społecznej, osoby starsze stanowiły kolejno: 92,5% i 61,8% mieszkańców instytucji.

Mamy nadzieję, że niniejszy Raport zwróci uwagę na problemy osób starszych i wskaże możliwe ścieżki poprawy jakości ich codziennego życia.



O Autorach



Igor Marczak

współzałożyciel i współtwórca aplikacji mobilnej SeniorApp.

Jest absolwentem Etnologii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego. Z zamiłowania muzyk. Instruktor ZHP.

Posiada ponad 30 letnie doświadczenie zawodowe w branżach FMCG i B2B. Pracował dla wielu światowych marek. Od wielu lat zaangażowany społecznie.

Osobiste doświadczenia skłoniły go do poszukiwania rozwiązań w opiece nad osobami starszymi, z niepełnosprawnościami.



Przemysław Mroczek

współzałożyciel i współtwórca aplikacji mobilnej SeniorApp.

Jest absolwentem Uniwersytetu Łódzkiego, Wydziału Zarządzania, kierunków: Logistyka, Zarządzanie zasobami ludzkimi oraz Marketing.

Posiada ponad piętnastoletnie doświadczenie zawodowe, z czego ośmioletnie w branży Retail. Pracował dla takich sieci handlowych jak: Bomi, Małpka, Euro-hurt, Grupa Progres, Antal, Talent Place! Obdarzony niezwykłym pokładem energii i empatii. Dziś postawił na siebie i projekt społecznie odpowiedzialny, jakim jest aplikacja SeniorApp.

Jego celem jest tworzenie technologii dla osób wykluczonych społecznie i technologicznie. Prowadzi badania i rozwój technologii (UX/UI) dla różnych grup docelowych.



Karolina Ozga

Specjalistka ds. Marketingu i PR



Kacper Ragan

Specjalista ds. UX



Weronika Płachecińska

Specjalistka ds. Klientów
Biznesowych



Martyna Głęb

Specjalistka ds. Marketingu i PR



Michał Galoch

Mł. Lider Działu Marketingu

SeniorApp – Dla Ciebie i Bliskich

SeniorApp to platforma dostępna w wersji przeglądarkowej i aplikacja mobilna, stworzona dla osób potrzebujących pomocy oraz ich bliskich, którzy potrzebują wsparcia w opiece i w codziennym funkcjonowaniu. Od samego początku, inspiracją do działania SeniorApp, były nasze osobiste doświadczenia związane z opieką nad osobami potrzebującymi – a liczba takich osób, niestety, nadal rośnie. Platforma stała się miejscem, gromadzącym społeczność osób chcących pomagać innym oraz tych, którzy potrzebują wsparcia w różnym zakresie.

Zależy nam na tym, **by nasza platforma była jak najlepiej dostosowana do potrzeb Seniorów i innych osób, potrzebujących wsparcia**. Zmieniamy się w taki sposób, by aplikacja była przejrzysta, a korzystanie z niej nie sprawiało żadnego problemu. Bardzo cieszymy się, że jesteśmy doceniani na tym polu – jednym z wyróżnień, jakie otrzymaliśmy w ostatnim czasie była nagroda w kategorii **Produkt w konkursie Laur Seniora**.

Jednak **SeniorApp to nie tylko aplikacja mobilna** – tworzymy również szereg działań edukacyjnych, takich jak: cykl webinarów **“Już wiem”** lub filmiki **“Co Ty gadasz?”**, prezentujące osobom starszym różne funkcje i aplikacje w smartfonach. Ponadto regularnie bierzemy udział w wydarzeniach skierowanych do osób starszych (np. senioraliach w Łodzi, w Krakowie, czy targach Viva Seniorzy w Poznaniu), gdzie możemy bezpośrednio spotkać się z odbiorcami naszej platformy.

Taki kontakt ma dla nas ogromne znaczenie – rozmowy z Seniorami stanowią inspirację do podejmowania kolejnych inicjatyw.





SeniorApp

Co udało nam się osiągnąć od poprzedniej edycji?

Założenie Fundacji SeniorApp

LUTY

Jej celem jest działanie na rzecz zapobiegania wykluczeniu cyfrowemu i dyskryminacji Seniorów; podejmowanie inicjatyw międzypokoleniowych.

Zaangażowanie w pomoc Ukrainie

LUTY

Utworzyliśmy projekt „Polskie babcie dla Dzieci z Ukrainy” – bezpłatne wsparcie dla uchodźców; uruchomiliśmy infolinię ukraińską, która obsłużyła kilka tysięcy zgłoszeń.

I urodziny SeniorApp

MARZEC

Świętowaliśmy rozwój platformy, która zgromadziła 22 tys. użytkowników w rok, w Klubokawiarni Pora na Seniora. Wydarzeniu towarzyszył wstępnym p. Teresy Lipowskiej, koncert i spotkanie autorskie z Mądrą Babcią.

Startup pozytywnego wpływu

CZERWIEC

Jak ogłosiła kapituła konkursowa Kozminski.Hub: „wyróżnienie to wyraz uznania i szacunku dla Waszej pracy, a także możliwość dołączenia do grona osób, które tworzą biznes dobrych intencji”.

Laur Seniora kategoria: Produkt

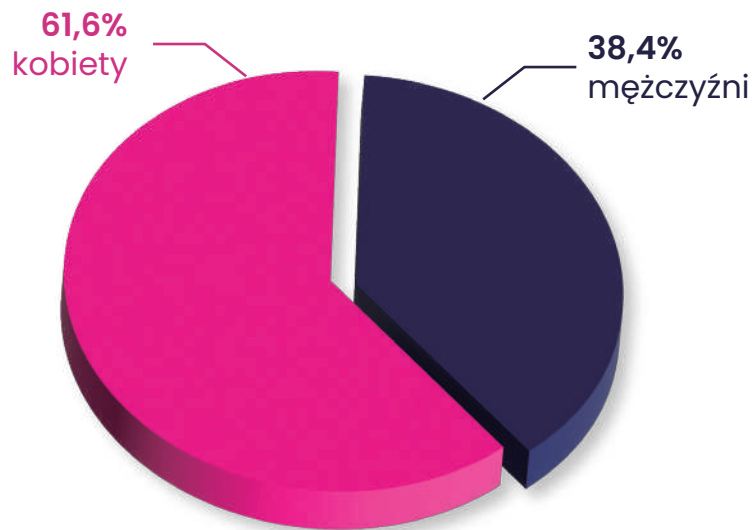
PAŹDZIERNIK

Podczas Targów Viva Seniorzy, kapituła konkursowa wyróżniła naszą aplikację Laurem Seniora w kategorii Produkt za „pomysłowe myślenie w kierunku rozwoju działań skierowanych do osób 60+”.

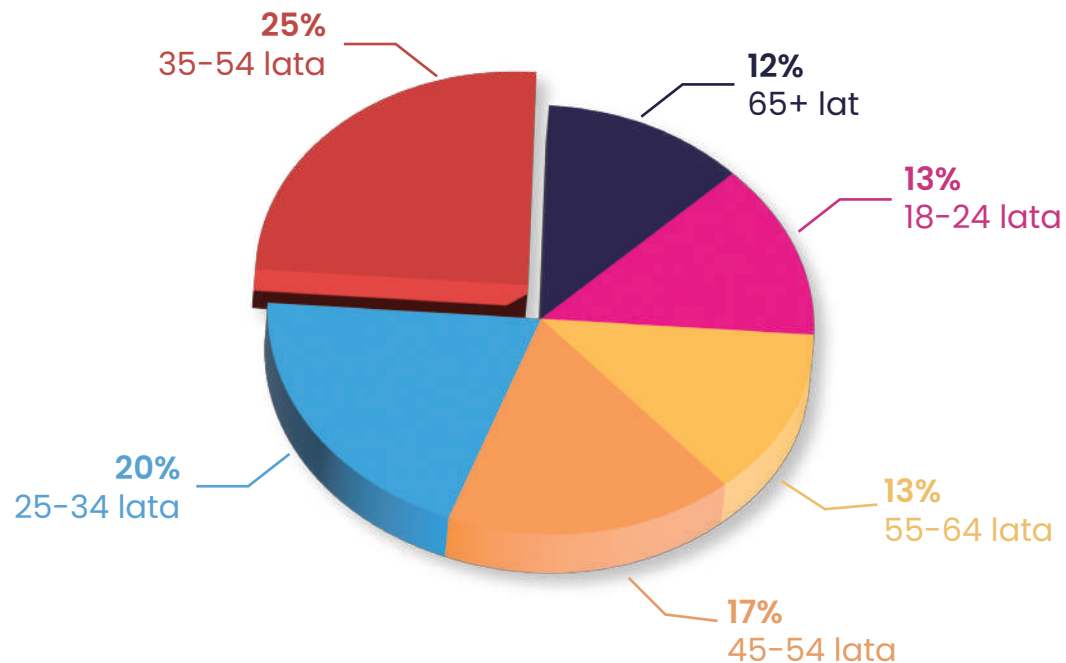
SeniorApp w liczbach

Stan na dzień 20.11.2022 r.

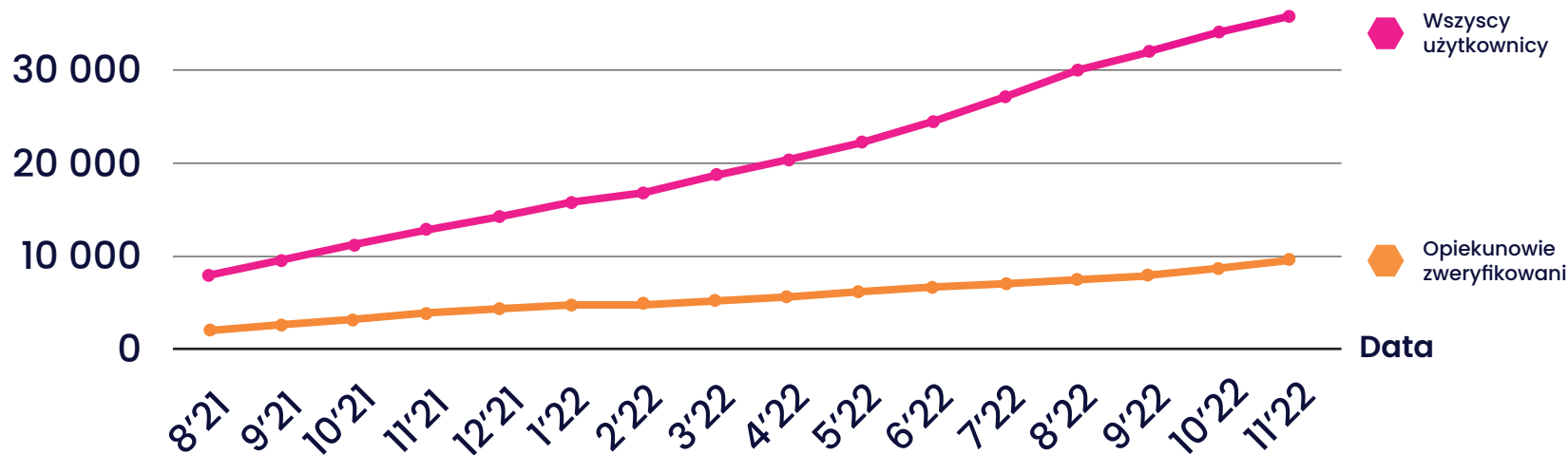
Płeć użytkowników



Wiek użytkowników

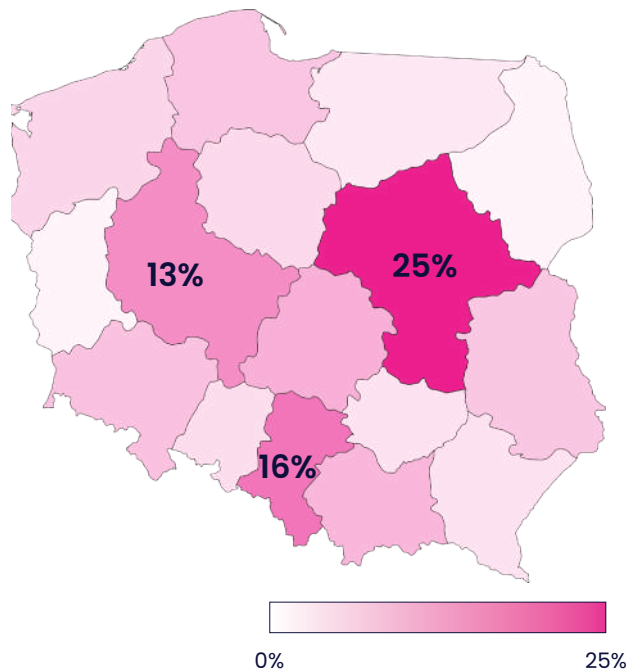


Ilość użytkowników



Stan na dzień 20.11.2022 r.

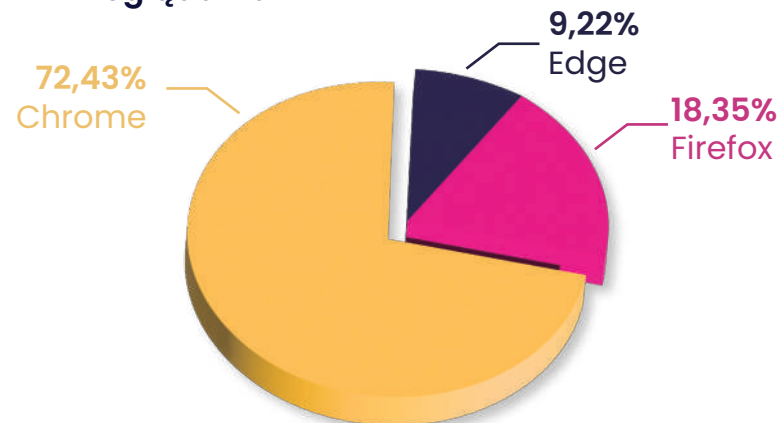
Użytkownicy wg województw



Modele telefonów

Model telefonu	Samsung	Xiaomi	Huawei	Iphone	Oppo
%	36,9	28,3	9,8	6,4	5,5

Przeglądarka



314% wzrostu liczby użytkowników rok do roku* w SeniorApp

SeniorApp jest pierwszą w Polsce platformą do zamawiania usług, zaprojektowaną z udziałem Seniorów – dla Seniorów. Ponad 61% naszych użytkowników stanowią Panie, a tylko 38,4% Panowie. Dostrzegamy trzy grupy użytkowników zamawiających usługi: **Seniorzy lub inni potrzebujący** w wieku powyżej 55 lat, zamawiający dla siebie, **bliscy** Seniorów i osób potrzebujących oraz osoby w wieku 25–54 lat, zamawiający dla siebie. Największy udział użytkowników SeniorApp stanowią mieszkańcy woj. mazowieckiego, wielkopolskiego, opolskiego i łódzkiego. Seniorzy i inni użytkownicy najczęściej instalują aplikację SeniorApp na urządzeniach marki **Samsung, Xiaomi, Huawei**, a na laptopach lub komputerach stacjonarnych korzystają najchętniej z przeglądarki **Chrome (aż ponad 72%)**.

*Porównując liczbę użytkowników w 10'2021 do 10'2022.



Przemysław Mroczek

Fundacja SeniorApp

Działania **Fundacji SeniorApp** skoncentrowane są przede wszystkim wokół **przełamywania barier** w dostępie do technologii dla osób wykluczonych, aby umożliwić im sprawne poruszanie się w **świecie cyfrowym**. Organizujemy **bezpłatne szkolenia** grupowe i indywidualne konsultacje z obsługi urządzeń mobilnych oraz bezpieczeństwa w sieci.

Najważniejsze działania Fundacji SeniorApp to:

- bezpłatne warsztaty ze Smartfon Edukacji – „Polub się z telefonem”,
- „Akademia SeniorApp” – szkolimy przyszłych instruktorów do prowadzenia dla Seniorów indywidualnych konsultacji z obsługi smartfonów,
- realizujemy bezpłatne wsparcie prawne dla obywateli Ukrainy w ramach Wojewódzkiego Programu pn. „Moce nadłódzkie”,
- tworzymy publikacje edukacyjne, takie jak Poradnik obsługi smartfona i aplikacji mobilnych: „Polub się z telefonem”,
- prowadzimy badania potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów, w wyniku których powstają publikacje takie jak niniejszy Raport.





Warsztaty „Polub się z telefonem”

Prowadzimy warsztaty grupowe dla Seniorów, zarówno na terenie Łodzi, jak i całego kraju. Podczas nich tłumaczymy jak sprawne i bezpieczne poruszać się w świecie cyfrowym. Seniorzy poznają podstawowe funkcje smartfonów oraz aplikacje przydatne w codziennym życiu.



„Wsparcie prawne dla obywateli Ukrainy”

Projekt, realizowany w ramach Wojewódzkiego Programu pn. „Moce nadłódzkie”. Polega na zapewnieniu Ukraińcom zamieszkującym teren województwa łódzkiego, bezpłatnej konsultacji z zakresu prawa rodzinnego, prawa cywilnego, czy prawa pracy.



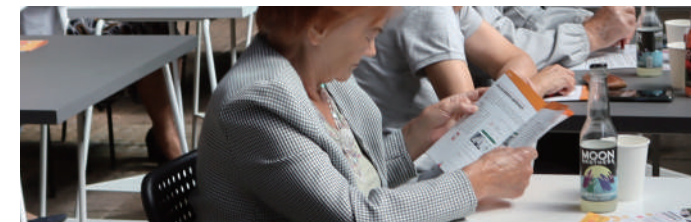
Akademia SeniorApp

Podczas spotkań Akademii uczymy przyszłych instruktorów tego, jak prowadzić indywidualne konsultacje z obsługi smartfonów. Dzięki temu, wiedza przekazywana jest Seniorom w przejrzysty sposób.



„Pomoc na wyciągnięcie ręki” – projekt innowacyjny

W ramach projektu grantowego: TransferHUB – inkubator innowacji społecznych w obszarze zatrudnienia, realizowanego przez FISE, testujemy uruchomienie aplikacji mobilnej do realizowania praktyk dla studentów uczelni i szkół o profilach medycznych.



Poradnik „Polub się z telefonem”

Publikacja to zbiór porad, które pomogą osobom starszym w odnalezieniu się w cyfrowym świecie. To przewodnik po najważniejszych funkcjach telefonu oraz aplikacjach, z których Seniorzy mogą z powodzeniem korzystać na co dzień.



Współpraca partnerska

W ramach programu SeniorON Polskiego Czerwonego Krzyża, wraz z Fundacją Banku Pekao S.A. przeprowadziliśmy warsztaty ze Smartfon Edukacji podczas spotkań “Bezpieczny Senior w Cyfrowym Świecie” w Kraśniku, Sandomierzu i Radzynie Podlaskim.

Razem możemy wiele dobrego!

Potencjał badawczy

Gromadzimy dane związane z płcią, wiekiem, miastami oraz urządzeniami, z jakich logują się nasi Użytkownicy. Mamy możliwość podzielenia się wnioskami stworzonymi przy użyciu wyżej wspomnianych danych, a także zaproszenia Użytkowników aplikacji do uczestnictwa w badaniu. W zależności od specyfiki badania oraz jego celu dobieramy odpowiednie metody badawcze spośród takich jak:

Nasze możliwości:

1. Badanie CATI/CAWI dla klientów
2. Badanie potencjału nowych produktów
3. Badanie focusowe na grupach docelowych
4. Badanie ilościowe i jakościowe

Działania komunikacyjne

Realizujemy działania z zakresu komunikacji, skierowane do wyselekcjonowanych grup odbiorców, z wykorzystaniem własnej technologii.

Kreujemy przekaz marketingowy, który umożliwia precyzyjne i efektywne dotarcie do konsumentów poprzez:

Nasze możliwości:

1. Komunikacja direct (SMS, PUSH, e-mail)
2. Komunikacja social media
3. Działania CSR i ESG
4. Blog SeniorApp

Zapraszamy do kontaktu: markeing@seniorapp.pl

Afilacje biznesowe

Nasza technologia pozwala na bezpieczną wymianę danych, za pośrednictwem protokołu API, z systemami naszych partnerów, w celu poszerzenia oferty skierowanej do naszych użytkowników.

Tworzymy synergę rozwiązań kształtując produkt szyty na miarę oczekiwań odbiorców poprzez:

Nasze możliwości:

1. Dedykowany moduł biznesowy w platformie
2. Integracja technologiczna poprzez API
3. Stała analityka i raportowanie wyników

Działania edukacyjne

Prowadzimy działania mające na celu poszerzenie wiedzy i świadomości z zakresu bezpiecznego korzystania z sieci, obsługi urządzeń i aplikacji mobilnych.

Podejmujemy wspólne działania edukacyjne z organizacjami pozarządowymi na terenie całego kraju. Umożliwiamy interakcje odbiorców ze specjalistami w danej dziedzinie dzięki środkom takim jak:

Nasze możliwości:

1. Cykl webinarów **#JUŻ WIEM**
2. Cykl **Senior Niusy**
3. Cykl **Co Ty Gadasz?!**
4. Szkolenia „**Polub się z telefonem**”

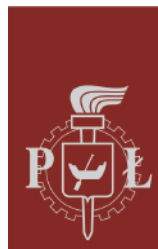
Patroni Raportu

Patroni Honorowi:



Patronat Rektora
Uniwersytetu Łódzkiego

Rektor Uniwersytetu Łódzkiego
JM prof. dr hab Elżbieta Żądzińska



Politechnika Łódzka

Rektor Politechniki Łódzkiej
JM prof. dr hab. inż. Krzysztof Józwik



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

Partnerzy:



FALCK

Patroni Medialni:



Eksperci Raportu



dr n. med.

Tomasz Anyszek

Pełnomocnik Zarządu ds.
Medycyny Laboratoryjnej sieci
laboratoriów medycznych
DIAGNOSTYKA

Doktor nauk medycznych, specjalista diagnostyki laboratoryjnej pełniący stanowisko Pełnomocnika Zarządu do spraw Medycyny Laboratoryjnej w sieci laboratoriów medycznych DIAGNOSTYKA Jest członkiem Krajowej Rady Diagnostów Laboratoryjnych. Pełnił funkcję Dyrektora Zarządzającego i Członka Zarządu sieci laboratoriów medycznych Synevo. Absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego



Beata Borucka

Blogerka, autorka, silver
influencerka, przodowniczka
grupy „Mądrych Babć”

Największa silver - influencerka w sieci, znana jako „Mądra Babcia”. Założycielka i liderka pierwszej telewizji internetowej dla osób 50+ pod nazwą: SILVERTV. Misją projektu jest nobilitacja, aktywizacja i edukacja osób po 50 roku życia. Autorka licznych publikacji, w tym jedynej w Polsce książki o Babciach i dla Babć, energetyczny mówca motywacyjny. Otwarta na współpracę i pokazywanie społeczności z pasją, ciekawych produktów, usług i rozwiązań. Prowadzi grupę „Mądrych Babć”, gromadząca niemal pół miliona uczestniczek



dr n. o zdrowiu

Monika Burzyńska

Adiunkt w Zakładzie
Epidemiologii i Biostatystyki
UMed w Łodzi

Prelegentka licznych konferencji naukowych, autorka i recenzentka publikacji poświęconych epidemiologii i zdrowiu publicznemu. Ekspert BCC ds. polityki senioralnej i zdrowia publicznego. Zajmuje się przede wszystkim problematyką związaną z oceną stanu zdrowia i jakości życia subpopulacji osób starszych, diagnozą potrzeb zdrowotnych społeczeństwa oraz zastosowaniem nowoczesnych technologii w budowaniu polityki zdrowotnej i senioralnej, a także wykorzystaniem metod statystycznych w badaniach naukowych



Bogumiła Chewińska

**Kierownik projektu – Audytor
w programie certyfikacji
OK Senior**

Pomaga firmom i instytucjom usprawnić obsługę klienta dojrzałego w ramach programu certyfikacji OK Senior. Tematyką senioralną i dostępności produktów, usług i przestrzeni zajęła się bliżej pracując przy planowaniu i budowie obiektów służby zdrowia, gdzie prowadziła szerokie konsultacje z użytkownikami dotyczące przyjazności rozwiązań infrastrukturalnych i obsługi klienta. Ekspert Krajowego Instytutu Gospodarki Senioralnej. Pracuje z klientami w sektorze prywatnym i publicznym. Z wykształcenia architekt i urbanista



**dr Barbara
Górnicka-Naszkiewicz**

**Kulturoznawca, dziennikarka,
publicystka, spec. silver
content**

Autorka projektu „Super Senior. Aktywizacja i komunikacja 60+” w ramach którego wspiera silver contentem instytucje oraz podmioty związane ze srebrną gospodarką, a także aktywizuje osoby starsze. Na swoim blogu obala stereotypy i pokazuje dobre praktyki – ludzi aktywnych, nowatorskie metody i przedsięwzięcia mające na celu podniesienie jakości życia na emeryturze. Jest członkiem Stowarzyszenia Polskich Mediów i inicjatorką ogólnopolskiej dyskusji publicznej „Senior to (nie)brzmi dumnie. O stereotypach, ageizmie i wyzwaniach starzejącego się społeczeństwa”



Tomasz Kopiec

**Pełnomocnik Kanclerza
UMed ds. rozwoju gospodarki
senioralnej, Prezes Zarządu
Fundacji SAS**

Prawnik, politolog, MBA. Specjalista w zakresie procesów restrukturyzacji, optymalizacji oraz zarządzania zakładami opieki zdrowotnej. Ekspert BCC ds. polityki senioralnej i zarządzania w ochronie zdrowia. Propagator Partnerstwa Publiczno-Prywatnego, jako formuły realizacji i finansowania inwestycji w obszarze usług publicznych, a także wykorzystania sztucznej inteligencji i nowych technologii w zarządzaniu danymi medycznymi, budowaniu przewagi konkurencyjnej oraz systemu kompleksowej opieki nad seniorami

Eksperci Raportu



Judyta Kruk

**Rzecznik Prasowy Związku
Dużych Rodzin "Trzy Plus"**

Doświadczony politolog w obszarze polityki społecznej, głównie w organizacjach pozarządowych; współautorka inicjatywy Tu Mamy!; koordynatorka telefonu zaufania Linia 3 Plus. Mediatorka, żona, matka 6 dzieci. ZDR3+ od 2007 roku obserwuje, diagnozuje i stara się kształtować politykę społeczno-ekonomiczną Polski uwzględniając specyfikę funkcjonowania dużych rodzin. Zarówno w wymiarze państwowym, samorządowym, jak i lokalnym. W ramach ZDR 3+ funkcjonuje Linia 3 Plus: telefon zaufania dla dużych rodzin i osób, które się z nich wywodzą



**Aleksandra
Laudańska**

**CEO Silver Content Hub i
FemTechnology Group, redaktor
naczelnia #POKOLENIA, „Silver Mag”
i Wolniodmetryki.pl**

CEO Silver Content Hub i FemTechnology Group, redaktor naczelna #POKOLENIA, „Silver Mag” i Wolniodmetryki.pl. Prezes zarządu Silver Content Hub - wydawcy portalu Wolniodmetryki.pl, oraz FemTechnology Group - spółki technologicznej realizującej platformę dla kobiet menopauzalnych Mameno; propagatorka idei smart aging, redaktor naczelna Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA wydawanego przez UM st. Warszawy oraz magazynu „Silver Mag” – pisma o silver marketingu



dr Andrzej Lejczak

**Doktor w dziedzinie nauk
medycznych i nauk o zdrowiu,
Prezes Krajowej Izby Domów
Opieki**

Nadzoruje projekty wolontaryjne i prosenioralne jako Przewodniczący Rady Fundacji Senior – Care. Ukończył kursy specjalistyczne z zakresu terapii tkanek miękkich, kinesiologytaping i technik-ortopeda. Prowadzi szkolenia w ramach kształcenia specjalistycznego w Ośrodku Creator we Wrocławiu. Dotychczas uczestniczył w 26 konferencjach naukowych, 9 międzynarodowych. Jest autorem wielu publikacji umieszczonych w zbiorach dotyczących fizjoterapii i prowadził indywidualną praktykę fizjoterapeutyczną



dr Maja Maciaszczyk

**Psycholog, terapeuta,
kierowniczka Domu Dziennego
Pobytu dla Osób z Chorobą
Alzheimera**

Wspiera Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie, zajmując się pacjentami z otępieniem i demencją. Prowadzi grupy wsparcia dla opiekunów osób chorujących na choroby otępienne. Współpracowała z Ligą Kobiet Polskich. Ukończyła liczne kursy trenerskie, arteterapeutyczne, a także psychologii prowokatywnej i mediacji rodzinnych. Pełniła funkcję Mediatora Sądowego. Organizuje warsztaty psychologiczne, związane z samoświadomością i budowaniem relacji, opartej na zaufaniu, poufności i akceptacji



Celina Maciejewska

Rzecznik ds. Seniorów w Łodzi

Współtwórczyni fundacji Subvenio i Telefonu Życzliwości. Zajmuje się edukacją cyfrową osób dojrzałych, jest propagatorką idei uczenia się przez całe życie, społecniczką, wolontariuszką oraz Rzeczniczką ds. Seniorów w urzędzie miasta Łodzi. Wspiera oddolne inicjatywy senioralne i międzypokoleniowe w okresie koncepcji i inkubacji. Jest pewna, że dojrzały mają duże zasoby, ale nie zawsze społeczeństwo jest gotowe by je wykorzystać. Zachęca do przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na wiek, realizując innowacyjny projekt „Seniorzy konsultanci w Urzędzie Miasta Łodzi”. Maniaczka nowych technologii



Joanna Mielczarek

**Dyrektor Stowarzyszenia
mali bracia Ubogich**

Ekspertka w dziedzinie organizacji wsparcia dla osamotnionych osób starszych, organizacji wolontariatu długoterminowego, relacji CSR. Aktywnie działa na rzecz poprawy jakości życia osób starszych oraz przeciwdziałania ich marginalizacji społecznej. Od 2012 roku zasiada w Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Zainicjowała i koordynowała ponad 30 projektów z obszaru wolontariatu seniorskiego, aktywizowania seniorów, kreowania pozytywnego wizerunku seniorów oraz dialogu międzypokoleniowego

Eksperci Raportu



**dr Monika
Mularska-Kucharek**

Socjolog, terapeutka, ekspertka ds. rozwoju osób dojrzałych, prezeska Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości, autorka publikacji dedykowanych osobom starszym

Koordynatorka działań międzypokoleniowych, trener umiejętności psychospołecznych, wykładowca akademicki, współwłaścicielka firmy szkoleniowo-doradczej. Założycielka Łódzkiej Akademii Kobiecości. Jest autorką ponad 50 publikacji. Realizuje programy i warsztaty dla osób starszych z zakresu rozwoju kompetencji oraz radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego. Prowadzi wykłady dla słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz autorski program rozwojowy dla kobiet dojrzałych



Łukasz Salwarowski

Prezes Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego oraz Stowarzyszenia MANKO, Redaktor Naczelny Głosu Seniora

Ekonomista, socjolog, działacz społeczny, dziennikarz i wydawca mediów. Inicjator Programu Gmina Przyjazna Seniorom, Ogólnopolska Karta Seniora oraz już dziewięciu edycji Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie. Zasiada w Radzie Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta, a od 2020 r. w Radzie Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej oraz Radzie ds. Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej



**Magdalena
Małgorzata
Skrzydlewska**

Prezes Stowarzyszenia Forum 4 Czerwca

Specjalistka w zakresie komunikacji społecznej, trenerka, animatorka społeczna. Autorka edukacyjno-aktywizujących projektów społecznych adresowanych do osób starszych, w tym pierwszego w Polsce, realizowanego przez stowarzyszenie Forum 4 Czerwca, projektu „Język wobec starości, szacunek w praktyce”, podejmującego tematykę dziadurzenia (gerantomowy) - dyskryminacyjnego sposobu komunikowania się z osobami starszymi



Piotr Stelmaszewski

**Specjalista gerontolog,
psychogerontolog, Prezes
Fundacji Senior-Care**

Specjalizuje się w holistycznych terapiach gerontologicznych oraz udzielaniu praktycznej pomocy osobom dojrzałym. Prezes Fundacji Senior-Care, wspierającej placówki całodobowej opieki długoterminowej oraz ekspert i przewodniczący komisji rewizyjnej w Krajowej Izbie Domów Opieki KIDO. Członek Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. Autor publikacji i artykułów o tematyce społecznej i senioralnej. CEO oraz twórca projektu – „Poradnia Gerontologiczna dla seniorów, ich rodzin i opiekunów”



Michał Winter

**Pełnomocnik Zarządu
Falck, Krajowy Koordynator
Świadczeń Medycznych**

Na co dzień pracuje w Falck Medycyna Sp. z o.o. Zajmuje stanowisko Krajowego Koordynatora Świadczeń Medycznych. Sprawuje pieczę nad funkcjonowaniem blisko 170 ambulansów. Pełnomocnik Zarządu ds. Zintegrowanego Systemu Zarządzania Jakością. Ratownik medyczny, pracujący w Zespołach Ratownictwa Medycznego i Transportu Medycznego. Ukończył studia licencjackie z Ratownictwa Medycznego oraz studia magisterskie: Zdrowie Publiczne na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Absolwent Politechniki Łódzkiej: Zarządzania w Służbie Zdrowia



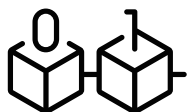
Agnieszka Wróbel

**Wicedyrektor ds. wsparcia
specjalistycznego Miejskiego
Ośrodka Pomocy Rodzinie
w Gdańsku**

Socjolożka i gerontolożka społeczna, doktorantka Szkoły Doktorskiej Nauk Społecznych UAM w Poznaniu, podejmująca w swojej pracy tematykę polityki senioralnej. Od wielu lat związana z trójmiejską pomocą społeczną i pracą na rzecz wsparcia i aktywizacji osób starszych. Od 2017 roku Zastępca Dyrektora ds. wsparcia specjalistycznego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku

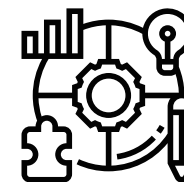
Metodologia badania

Geneza



Zgodnie z misją platformy SeniorApp, którą jest wykorzystanie technologii nie tylko w celach biznesowych, ale przede wszystkim dla wyższego dobra, przeprowadziliśmy badanie ankietowe. Jego celem było naświetlenie potrzeb osób starszych, stopnia zauważania ich przez otoczenie, a także ocena aktualnych możliwości, źródeł i dostępności uzyskania przez osoby starsze potrzebnego wsparcia. Chcieliśmy także porównać poziom wsparcia dla Seniorów w roku ubiegłym i obecnym.

Metoda badawcza



Badanie zostało przeprowadzone w lipcu i sierpniu 2022 roku w dwóch formach: za pośrednictwem internetowych formularzy ankietowych, a także kwestionariuszy ankietowych w formie papierowej, dostarczonych do Domów Dziennego Pobytu, Ośrodków Pomocy Społecznej, Klubów Seniora i Centrum Inicjatyw Międzypokoleniowych na terenie całego kraju. Wybór narzędzi online oraz offline podyktowany był potrzebą dotarcia również do respondentów niekorzystających z Internetu.

Przebieg badania



Powstały dwa kwestionariusze ankietowe, skierowane do dwóch grup (patrz: Uczestnicy badania). Oba zawierały metryczkę oraz 10 pytań, które dotyczyły zakresu potrzeb Seniorów, poziomu ich zaspokojenia, dostępności opieki i świadomości na temat źródeł pozyskania wsparcia w najbliższym otoczeniu, a także stopnia dostrzegania potrzeb innych osób w swoim otoczeniu oraz gotowości do ich spełnienia. W większości pytań możliwy był jednokrotny wybór odpowiedzi, w kilku pojawiła się opcja wyboru większej ilości, bądź wpisanie własnej.

Uczestnicy badania



Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny. Ankietowani zostali poinformowani, że uzyskane wyniki posłużą do celów badawczych SeniorApp i będą stanowiły materiał do dyskusji ekspertów i utworzenia niniejszego Raportu. Badanie zostało przeprowadzone w dwóch grupach ankietowanych. Decyzja o przynależności do grupy: Opiekunów bądź Seniorów, pozostawała po stronie respondentów.

UCZESTNICY BADANIA

SENIORZY

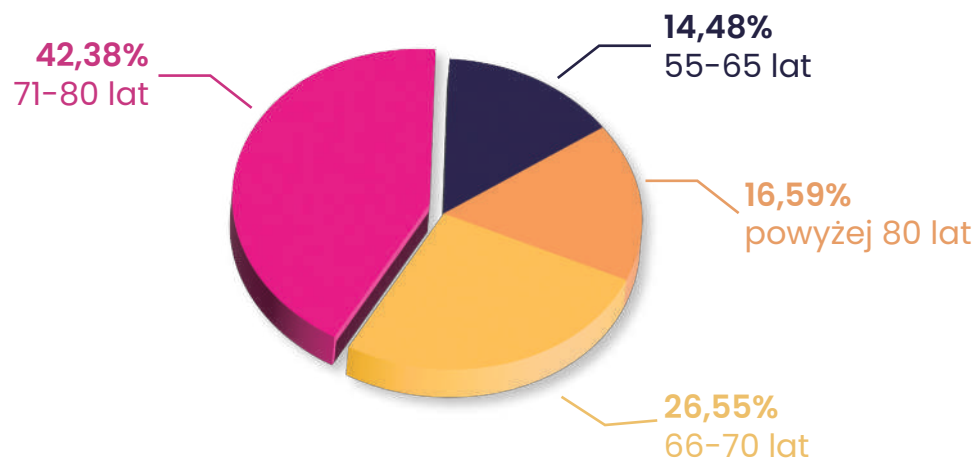
Potrzebujący pomocy

Seniorem w niniejszym badaniu nazywamy osoby powyżej 55. roku życia mieszkające na terenie Polski, które korzystają ze wsparcia w sprawach życia codziennego ze strony bliskich, znajomych, instytucji, organów państwowych, bądź mogłyby taką pomoc uzyskać.

1384 osób badanych

♂ mężczyźni
20,8%

♀ kobiety
79,2%



UCZESTNICY BADANIA

OPIEKUNOWIE

Oferujący pomoc

Opiekunem w niniejszym badaniu nazywamy osoby powyżej 18. roku życia, mieszkające na terenie Polski, które pozostają aktywne zawodowo lub życiowo i pomagają osobom potrzebującym w swojej rodzinie lub otoczeniu, bądź mogłyby tę pomoc zaoferować.



898 osób badanych

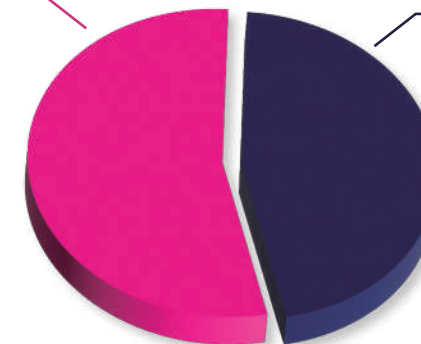


mężczyźni
14,9%



kobiety
85,1%

54,05%
W wieku produkcyjnym



45,95%
W wieku
nieprodukcyjnym

Wprowadzenie do badania

Najczęściej wskazywane obszary potrzeb



Agnieszka Wróbel

Zaopiekowani zdrowotnie Seniorzy poradzą sobie z resztą wyzwań

Jak najdłużej zachować zdrowie, a co za tym idzie pozostać aktywnym, czyli przede wszystkim samodzielnym – to największa z trosk polskich seniorów. Wyniki kolejnego badania ankietowego, w ramach Raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”, niezbitnie to pokazują. Ten ważny sygnał płynący bezpośrednio od seniorów, zwraca szczególną uwagę na konieczność dalszego rozwoju w kierunku budowy adekwatnego do potrzeb systemu wsparcia i opieki osób starszych. Co istotne, jego centralne miejsce zajmuje obszar ochrony zdrowia i właściwe zapewnienie potrzeb zdrowotnych. Polscy seniorzy zdają się komunikować, że właściwie zaopiekowani zdrowotnie, z pozostałymi wyzwaniami dnia codziennego poradzą sobie samodzielnie.

Ilość aktywnych Seniorów wzrasta

Moja domena to aktywne wiekowanie, dlatego ze szczególnym zainteresowaniem zapoznałam się z wynikami ankiety dotyczącymi właśnie aktywności, a także zapotrzebowania na pomoc deklarowanego przez seniorów, jak również ich aktywności cyfrowej. Okazuje się, że aż 85% ankietowanych to osoby aktywne – ponad połowa badanych (55,66%) wychodzi często z domu, a co trzecia osoba badana (29,56%) wychodzi z domu w konkretnych celach. **To zmiana w stosunku do badania z ubiegłego roku, kiedy odsetek aktywnych wynosił 68,8%.** Co dziesiąta osoba wychodzi, gdy jest to konieczne, 4% – nie wychodzi z domu wcale. Można domniemywać, że powodem zarówno rzadkiego wychodzenia z domu, jak i permanentnego pozostawania w nim, jest zły stan zdrowia, który uniemożliwia samodzielne wychodzenie na zewnątrz. W zeszłorocznym badaniu więcej osób deklarowało, że wychodzą, gdy jest to konieczne (konkretnie co czwarta). Ewidentnie było to spowodowane sytuacją covidową, a aktualne wyniki lepiej obrazują rzeczywisty poziom aktywności seniorów.



Aleksandra Laudańska

Aspekty kształtujące życie po 60tce



**dr Monika
Mularska-Kucharek**

Badanie zrealizowane przez Zespół SeniorApp wpisuje się obszar działań wspierających cele antydyskryminacyjne polityki senioralnej, co warto docenić. W badaniu uwzględniono istotne aspekty kształtujące jakość życia osób 60 plus tj.:

1. Aktywność seniorów.
2. Możliwość zaspokojenia potrzeb.
3. Wymiary wsparcia społecznego.
4. Bezpieczeństwo finansowe.

Obszary niezaspokojonych potrzeb



Celina Maciejewska

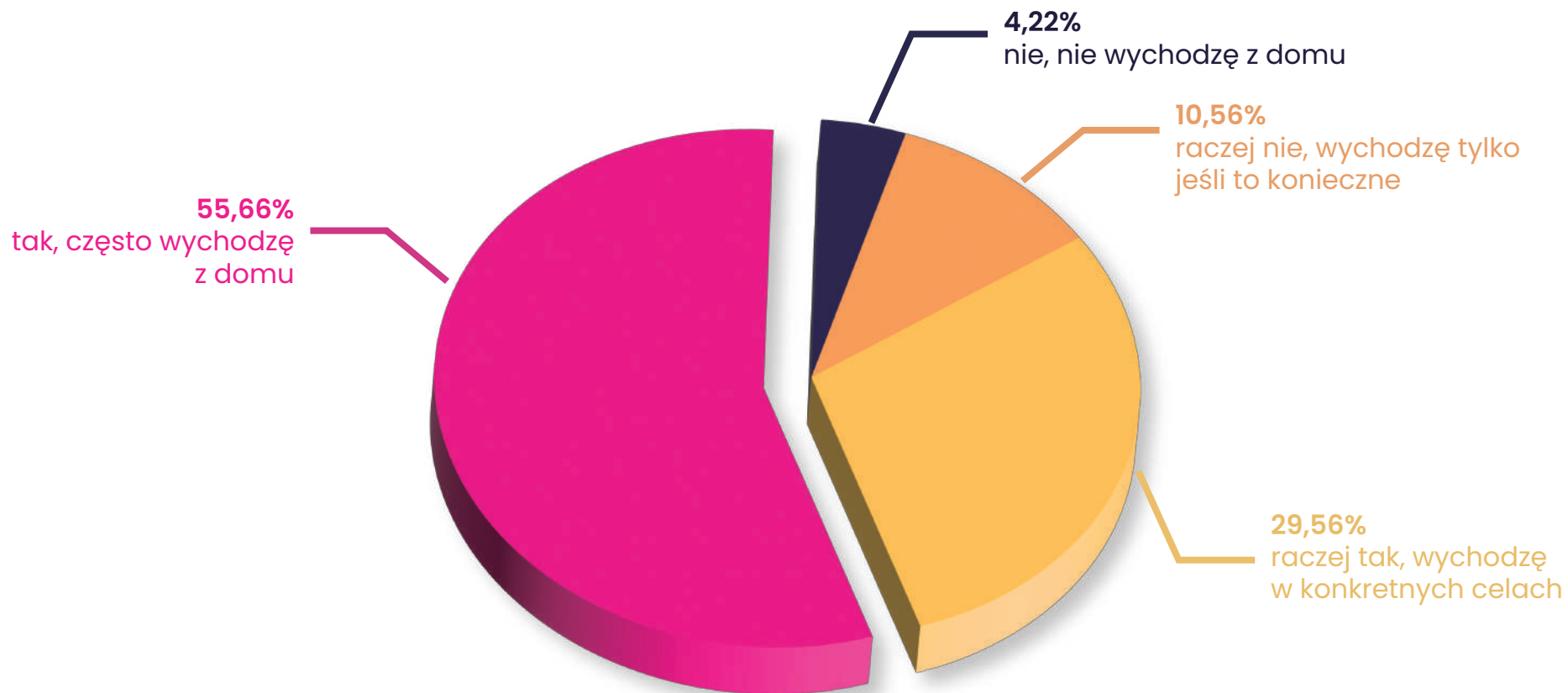
Czytając R0aport z badań, moją uwagę zwróciły szczególnie trzy obszary:

1. Pogorszenie sytuacji finansowej osób badanych.
2. Zamykanie się badanych w bańkach informacyjnych każdej z grup.
3. Niewielki odsetek osób 60+ aktywnych zawodowo.

Czy żyje Pani/Pan aktywnie?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Każda forma zachęty do wyjścia z przestrzeni czterech ścian jest uargumentowana



Tomasz Kopiec

Ponad połowa badanych seniorów zadeklarowała częste wychodzenie z domu. To dość dobry wynik, ale statystyki dotyczące aktywizacji osób starszych nadal nie są zadowalające. Aktywni seniorzy w opinii WHO mają mniej odczuwalne deficyty zdrowia i większą sprawność psychofizyczną, co przyczynia się do opóźnienia występowania u nich m.in. demencji, choroby Alzheimera i innych chorób o charakterze przewlekłym. Badania naukowe dowodzą, że skuteczne formy aktywizacji osób starszych są narzędziem sprawczym procesu starzenia pomyślnego i czynnikiem istotnie poprawiającym jakość życia tych osób, która z kolei jest wyraźnym predyktorem stanu zdrowia. Każda forma aktywizacji seniorów, każda forma zachęty do wyjścia z przestrzeni czterech ścian jest uargumentowana. Ma ona na celu również integrację międzypokoleniową, której we współczesnym świecie obserwuje się znaczący deficyt.

80% badanych to konsumenci, którzy mają potrzeby, oczekiwania i ograniczenia

Na pytanie, czy żyjesz aktywnie, „TAK” odpowiedziało 55,6% i „RACZEJ TAK, w konkretnych celach” – 29,5%. Czyli łącznie aż ponad 80% badanych to aktywni członkowie życia społecznego – konsumenci produktów i usług, bywalcy miejsc i przestrzeni publicznych, którzy mają swoje potrzeby, oczekiwania i ograniczenia.

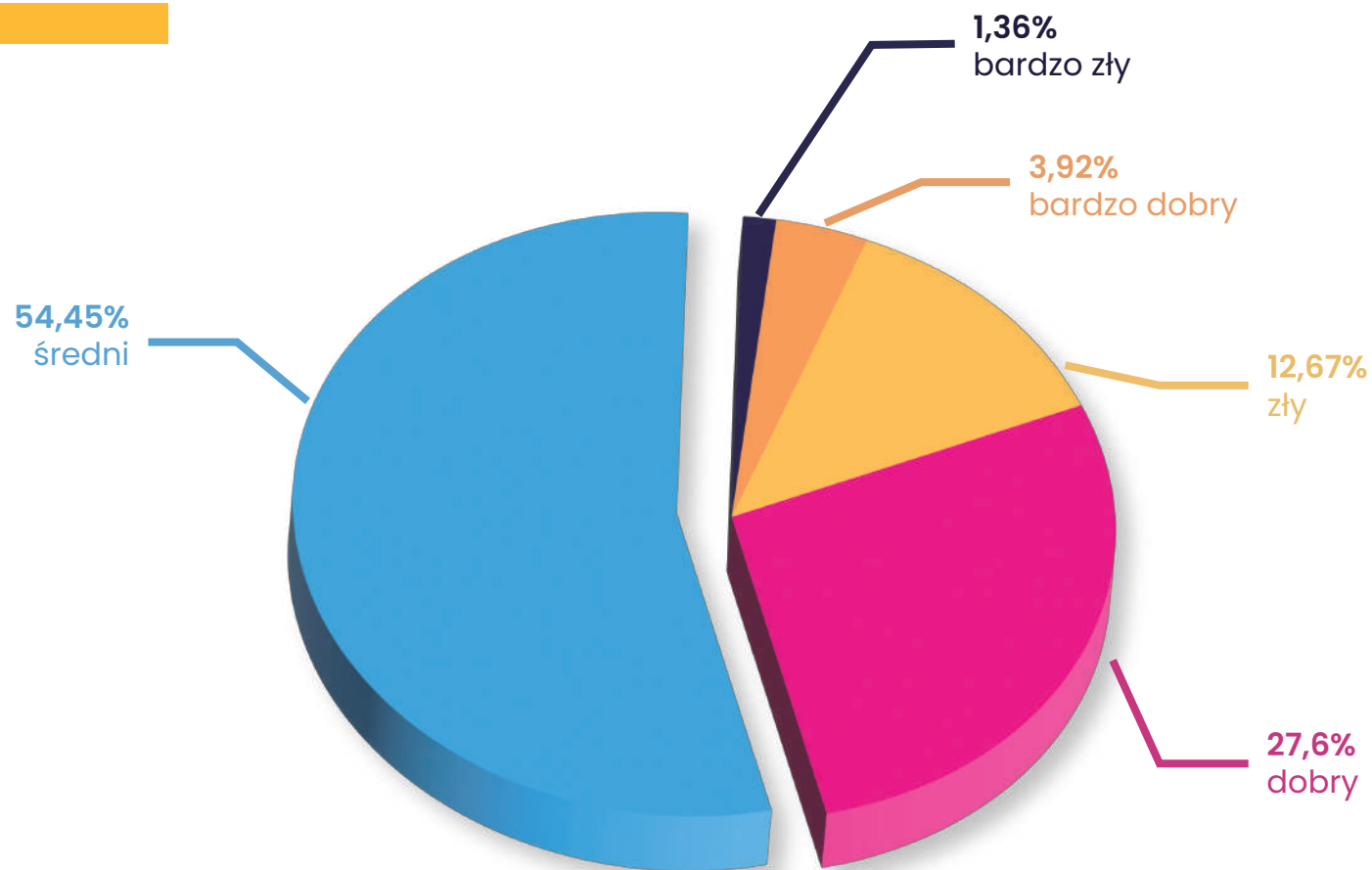


Bogumiła Chewińska

Jak ocena Pani/Pan swój ogólny stan zdrowia?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Wyzwania w zakresie opieki obciążają nie tylko system, ale również opiekunów osób starszych



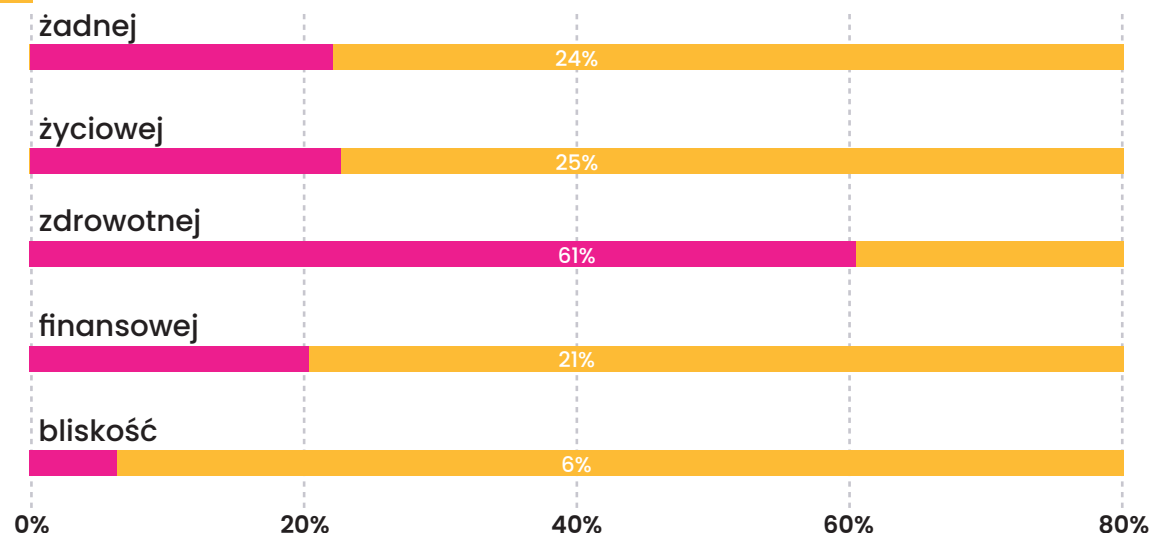
dr n. o zdrowiu
Monika Burzyńska

Co trzeci badany ocenił swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry, zaś ponad połowa respondentów oceniła go umiarkowanie. Jednocześnie ponad 60% seniorów objętych badaniem wskazało na obecność potrzeb o charakterze zdrowotnym (patrz: str. 34). Wniosek jest prosty. Edukacja zdrowotna w szkole, edukacja w pracy, edukacja w środowisku oraz zintegrowany system profilaktyki zdrowotnej i opieka koordynowana – to jedne z narzędzi wspierających proces zapobiegania chorobom przewlekłym, a co za tym idzie pojawiającej się wraz z wiekiem wiele chorobowości i niesamodzielności. Należy pamiętać, że wyzwania te obciążają nie tylko system, ale również opiekunów osób starszych. To problem bardzo złożony, o wielowymiarowych konsekwencjach, stanowiący często szereg dylematów moralnych, trudnych decyzji, skutkujących niejednokrotnie pogorszeniem sytuacji finansowej i zmianą modelu życia.

Jakiej pomocy Pani/Pan potrzebuje?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



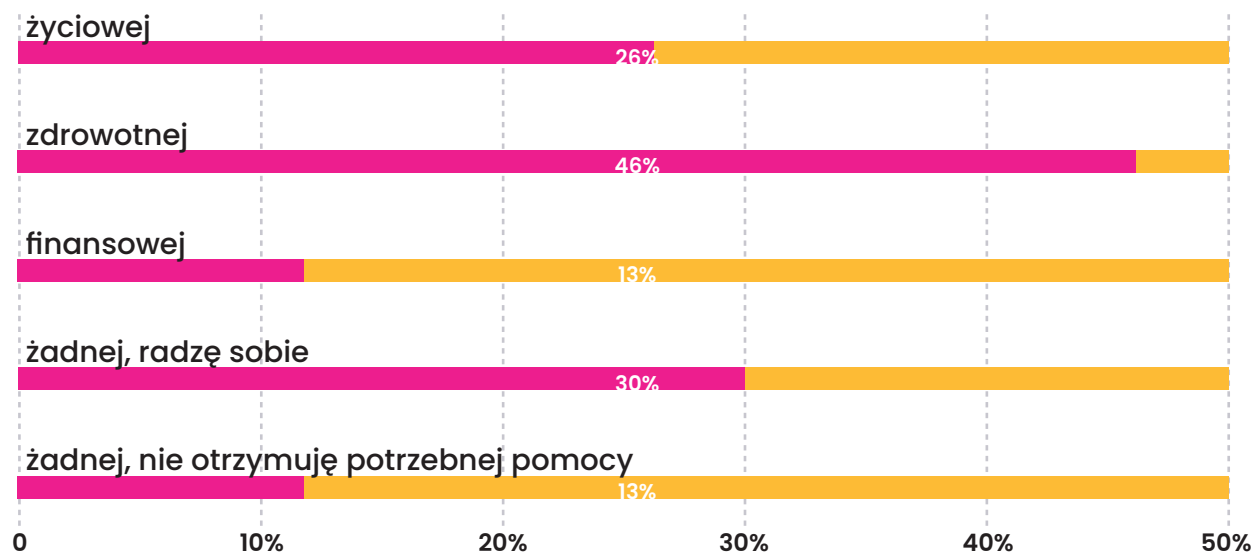
Wsparcie pod względem emocjonalnym i obecność drugiego człowieka są równie ważne co potrzeby związane z bytem i zdrowiem



Joanna Mielczarek

Coraz mniej z nas wychowuje się w rodzinach wielopokoleniowych i nasze zachowania społeczne podlegają ciągłym zmianom. Jednak wciąż to więzi rodzinne są charakterystyczne dla polskiej kultury. Widać to także w potrzebach życiowych, gdzie ok. 6% badanych wskazało na to, że potrzebują zaspokojenia potrzeby bliskości drugiej osoby – towarzystwa, rozmowy i kontaktu z ludźmi. Pokazuje to, że nie zawsze najważniejsze dla starszego człowieka jest zadbanie o potrzeby dotyczące bytu i zdrowia. Równie ważne jest wsparcie pod względem emocjonalnym i obecność drugiego człowieka.

Z jakiej pomocy Pani/Pan korzysta?



Za każdą odpowiedź stoi człowiek, który potrzebuje pomocy



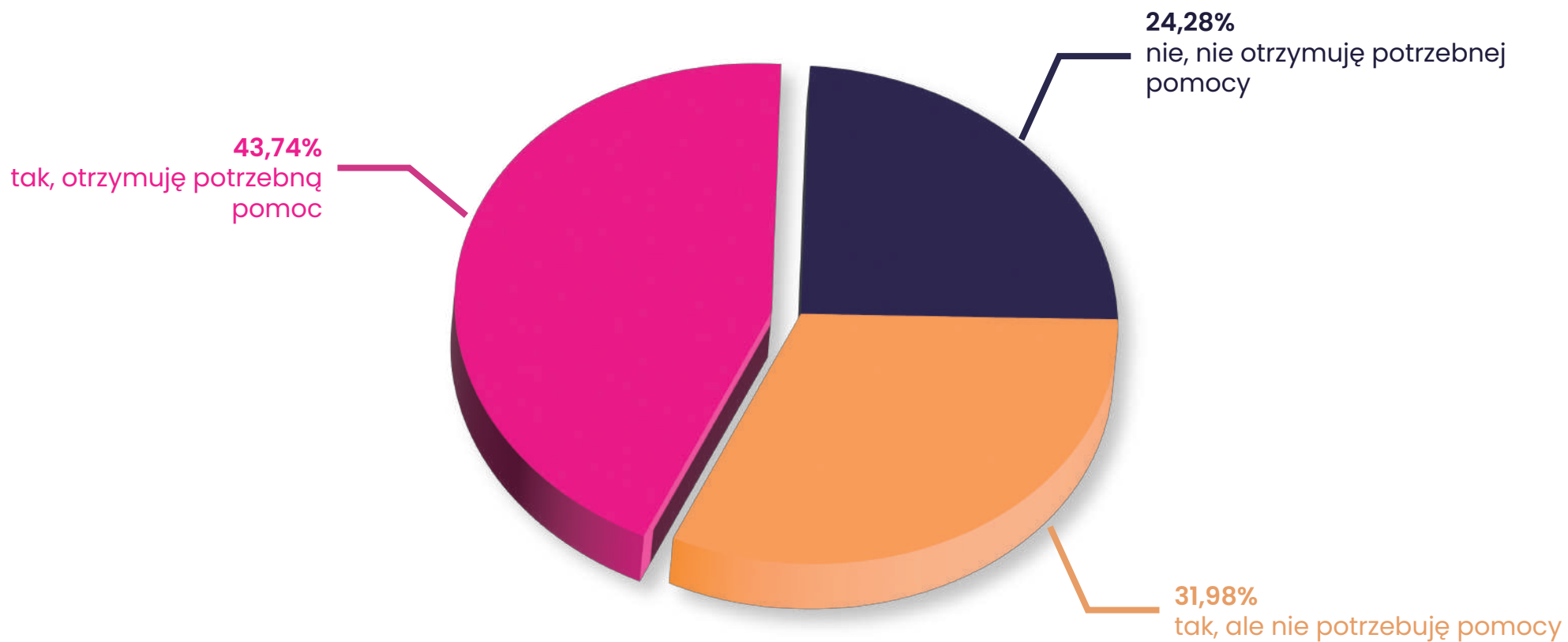
Beata Borucka

Patrząc na statystyczne wyniki badania w obszarze zwracania się o pomoc i jej otrzymywania, można uznać, że polski senior ma się dobrze i w znamienym procencie dobrze sobie radzi. Natomiast warto spojrzeć na wykresy o niższych wartościach procentowych, ale bardzo znamienne dla nas, mogących pomóc. Po pierwsze za każdą odpowiedź stoi człowiek, który potrzebuje pomocy i powinniśmy uważać, aby nie dać się zwieść urodzie statystyki i nie uśpić naszej czujności i gotowości do pomocy.

Czy może Pani/Pan liczyć na pomoc?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Problem braku potrzebnej pomocy może dotyczyć nawet 2,5 mln seniorów!



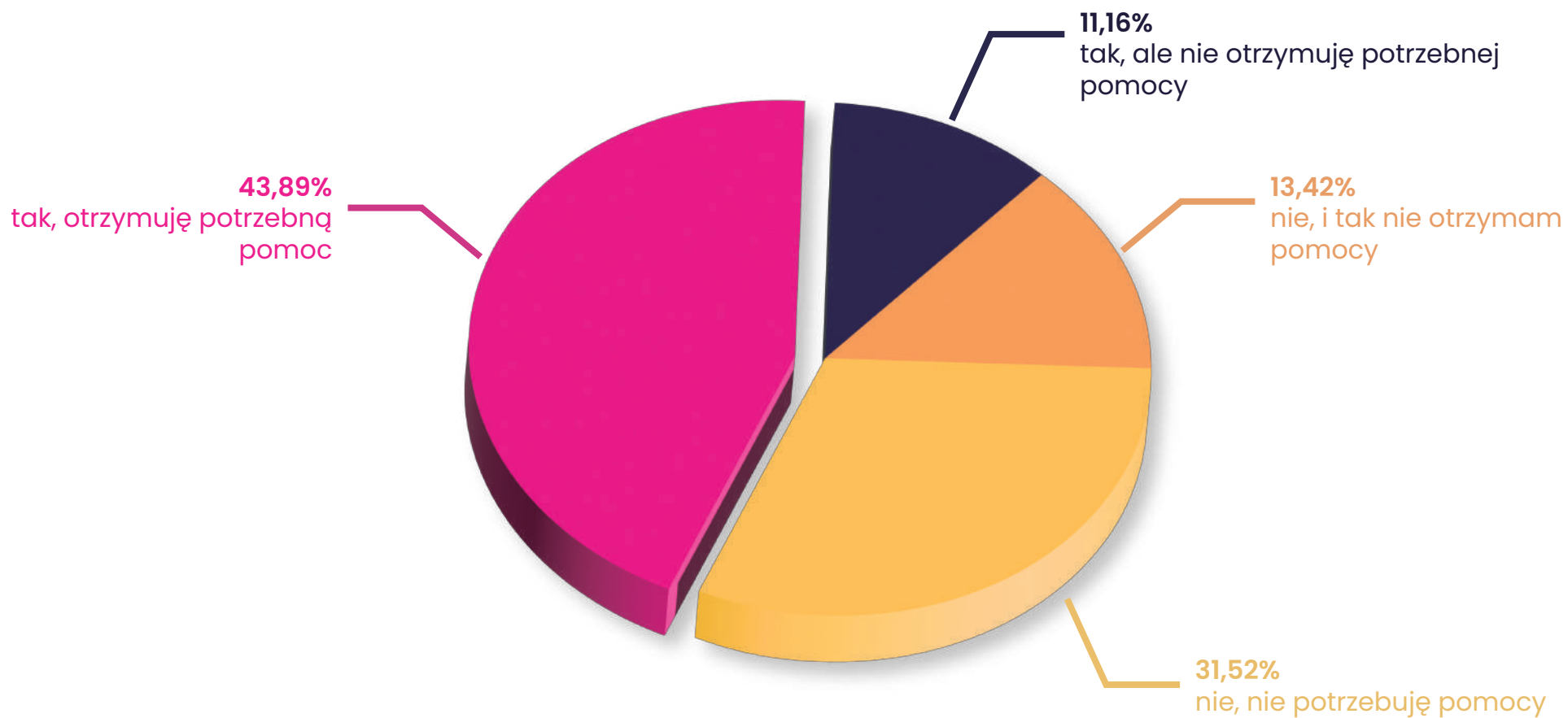
Łukasz Salwarowski

Prawie 25% badanych nie otrzymuje potrzebnej im pomocy. Jeśli wynik grupy badawczej przełożymy na całą populację osób 60+ to oznacza to, że aż 2,5 mln seniorów potrzebuje pomocy, której nie otrzymuje. To wielki problem i wyzwanie dla państwa, samorządów i organizacji pozarządowych.

Czy zwraca się Pani/Pan o pomoc?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Trudności w werbalizacji potrzeb



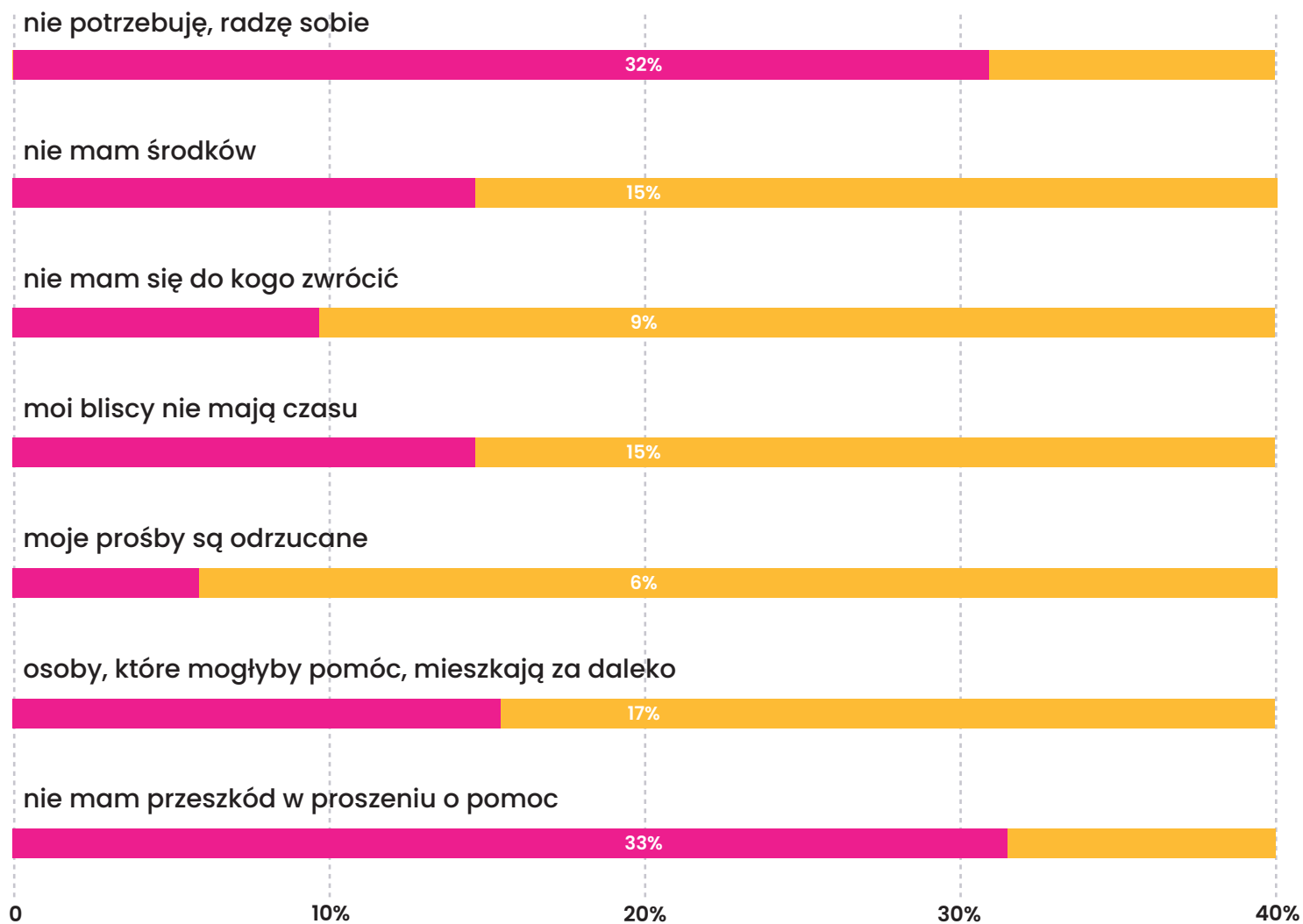
**dr Barbara
Górnicka-Naszkiewicz**

To poruszające, że co czwarty senior nie może liczyć na pomoc i co czwarty nigdy jej nie otrzymuje. Trudności w werbalizacji własnych potrzeb, samotność osób starszych i brak czasu ze strony młodszych pokoleń sprawiają, że współcześnie spada udział rodziny w niesieniu pomocy seniorom. Z tej przyczyny, warto szukać różnych rozwiązań, które będą odpowiadały na potrzeby starzejącego się społeczeństwa. Wykorzystanie nowoczesnych technologii wydaje się jednym z dobrych kierunków rozwiązania tego problemu.

Co jest dla Pani/Pana największą przeszkodą w proszeniu o pomoc?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Najważniejsze „rzeczy” w życiu to nie są rzeczy!



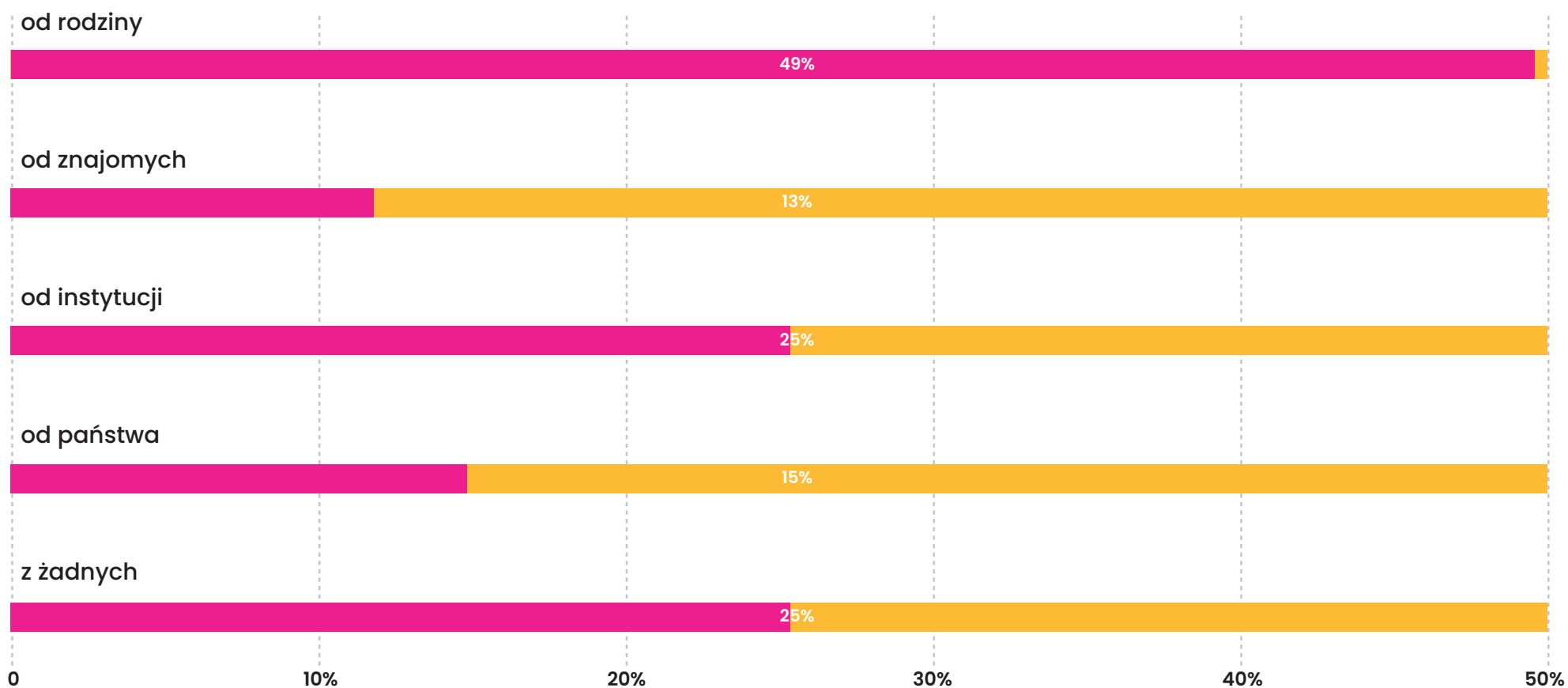
Beata Borucka

Dla mnie najbardziej alarmowym jest wykres pokazujący, że przyczyną nieotrzymywania pomocy jest brak czasu ze strony bliskich. W pogoni za dobrami materialnymi, karierami i wygodnym życiem umykają nam bazowe wartości, jak relacje międzypokoleniowe, dbałość o osoby starsze w rodzinie i wsparcie seniorów. Powinniśmy robić wielkie kampanie społeczne przypominające, że najważniejsze „rzeczy” w życiu to nie są rzeczy.

Z jakich źródeł otrzymuje Pani/Pan pomoc?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Usługi wspierające opiekunów są obwarowane rygorystycznymi kryteriami

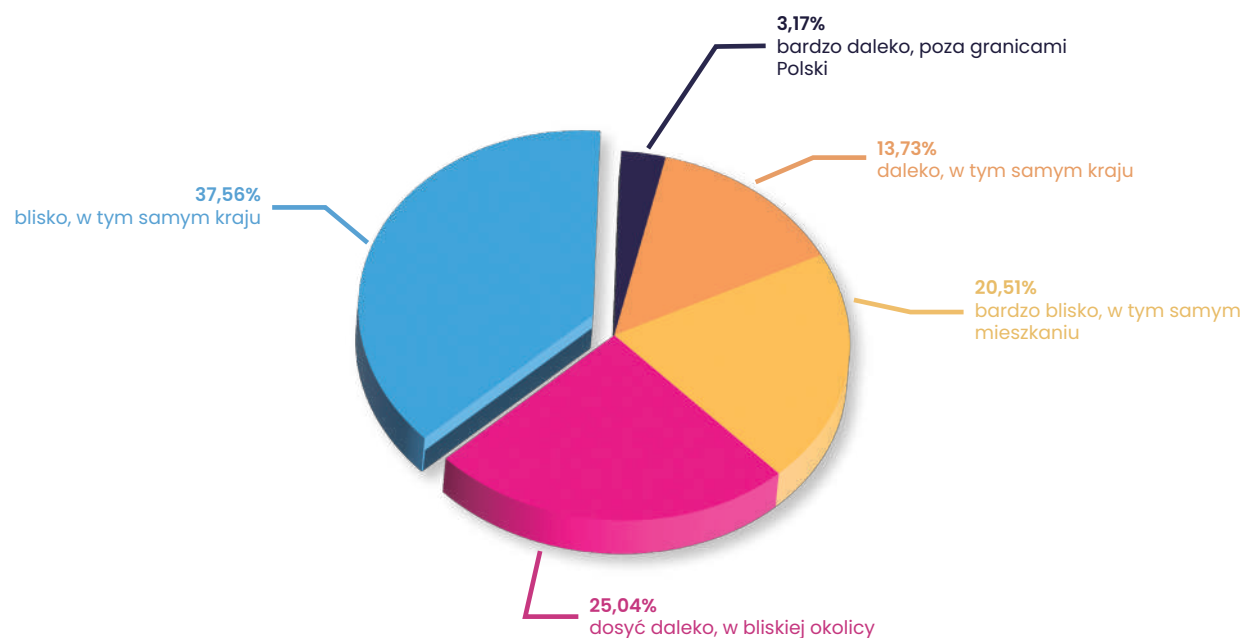


Joanna Mielczarek

Skoro niemal połowa badanych mówi, że otrzymuje pomoc od rodziny, to łatwo można się domyślać, że to bliscy – jako opiekunowie – nadzorują przyjmowanie leków, a może wręcz przejmują obowiązki pielęgniarско-opiekuńcze związane z opieką w domu, zapewniają transport, czy koordynują możliwość pobierania badań w domu. Przy tej okazji warto wspomnieć o ograniczonej dostępności do pielęgniarскоj opieki długoterminowej domowej (w ramach NFZ). Korzystanie z tych usług, które byłoby zapewne olbrzymim wsparciem dla opiekunów we wspomnianych wyżej sytuacjach, jest jednak obwarowane rygorystycznymi kryteriami (np. nie więcej niż 40 punktów w skali Barthel), a wiedza o istnieniu tego rodzaju pomocy jest ograniczona.

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



W jakiej odległości od Pani/Pana znajduje się dostępna pomoc?



Możliwość otrzymania pomocy a odległość od źródła pomocy

Posiadanie bliskich nie daje gwarancji na zaspokojenie potrzeb dotyczących wsparcia



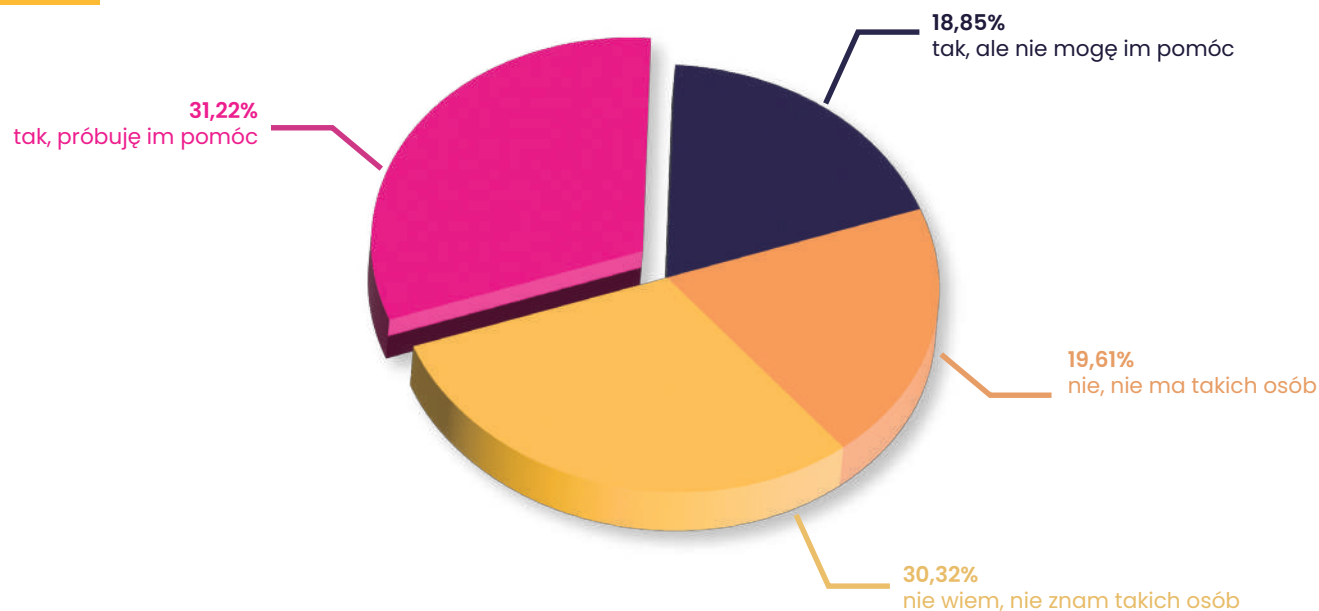
Joanna Mielczarek

Niemal 21% respondentów badania oświadcza, iż pomoc znajduje bardzo blisko, w tym samym mieszkaniu. Zatem w proces opieki nad osobami starszymi są zaangażowani członkowie rodziny, z którymi dzielą mieszkanie, przy czym warto pamiętać, że nierzadko będą to małżonkowie w równie sędziwym wieku. Poza tym – co udowadnia niniejsze badanie – posiadanie bliskich nie daje gwarancji na zaspokojenie potrzeb dotyczących pomocy i wsparcia: 15% badanych mówi, że bliscy nie mają czasu, a dla kolejnych 17% – potencjalni opiekunowie mieszkają za daleko by prosić ich o pomoc (patrz: str.40).

Czy w Pani/Pana otoczeniu znajdują się osoby potrzebujące pomocy?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Seniorzy to zróżnicowana grupa społeczna: czasem dzieli ich nawet 40 lat



Wielu opiekunów to właśnie seniorzy gdyż blisko 50% z nich jest już na emeryturze. Wydawałoby się, że seniorzy znają potrzeby innych seniorów. Ale jak wiemy grupa, którą tak powszechnie definiujemy jako seniorów, jest bardzo zróżnicowana. To zarówno sześćdziesięciolatek, jak i ich rodzice osiemdziesięciolatek, a coraz częściej i stulatki. To nawet 40 lat różnicy, trudno uważać, że potrzeby tych grup będą zbliżone czy nawet takie same.

Seniorzy mogą czuć się zagubieni i bezsilni



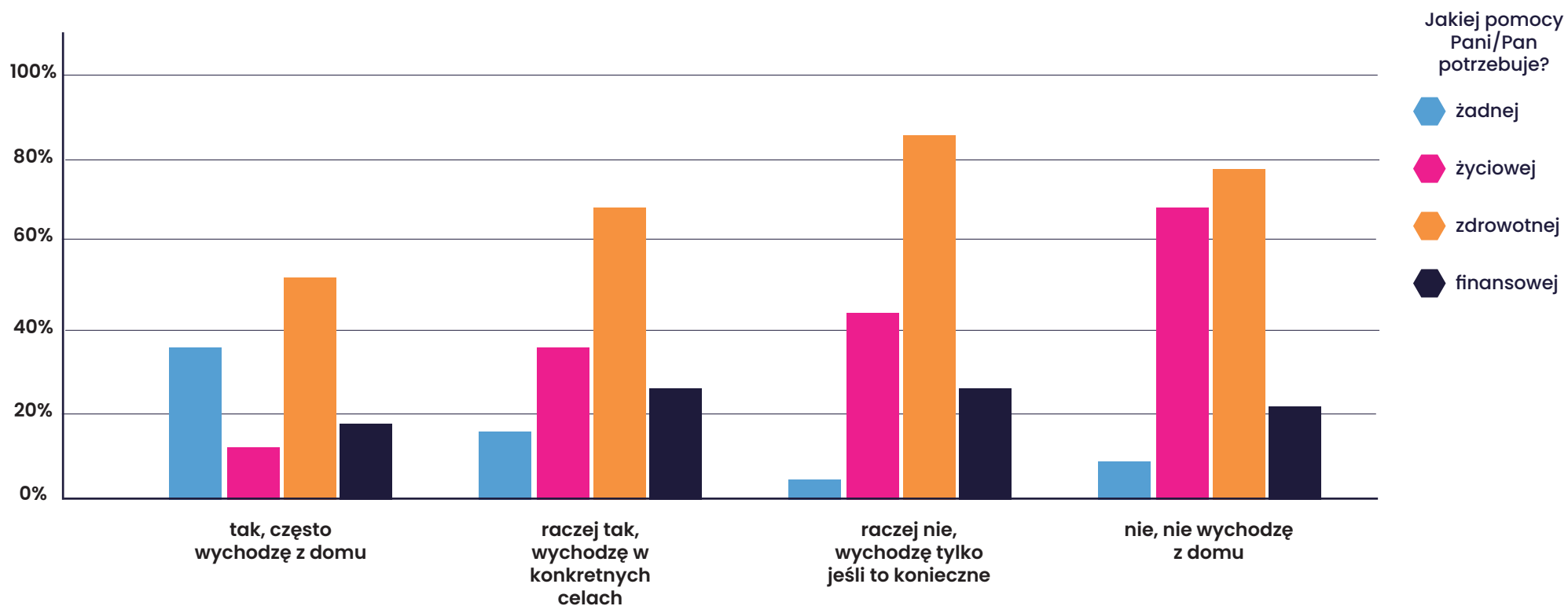
Michał Winter

Z wieloletnich obserwacji i doświadczeń oraz panujących trendów demograficznych można wywnioskować, iż społeczeństwo w Polsce starzeje się w zastraszającym tempie. Tempo to nie będzie zwalniać, a wręcz przyspieszać. Dlatego też tak ważnym jest skupienie uwagi decydentów na organizacji sprawnej i skutecznej pomocy w ochronie zdrowia i poświęcenie większych nakładów finansowych w opiece dla Seniorów. Jest to istotne i ważne dlatego, iż sami Seniorzy wskazują odpowiedź „zdrowotnej” w pytaniu „Z jakiej pomocy Pani/Pan korzysta”? W dobie szybkiego rozwoju medycyny, e-zdrowia i ciągłych zmian, do których Senior nie jest przyzwyczajony, może on poczuć się zagubiony i bezsilny.

Aktywność Seniorów a rodzaj potrzebnej pomocy

AKTYWNOŚĆ

Potrzebujący pomocy



Zbyt niska dostępność świadczeń



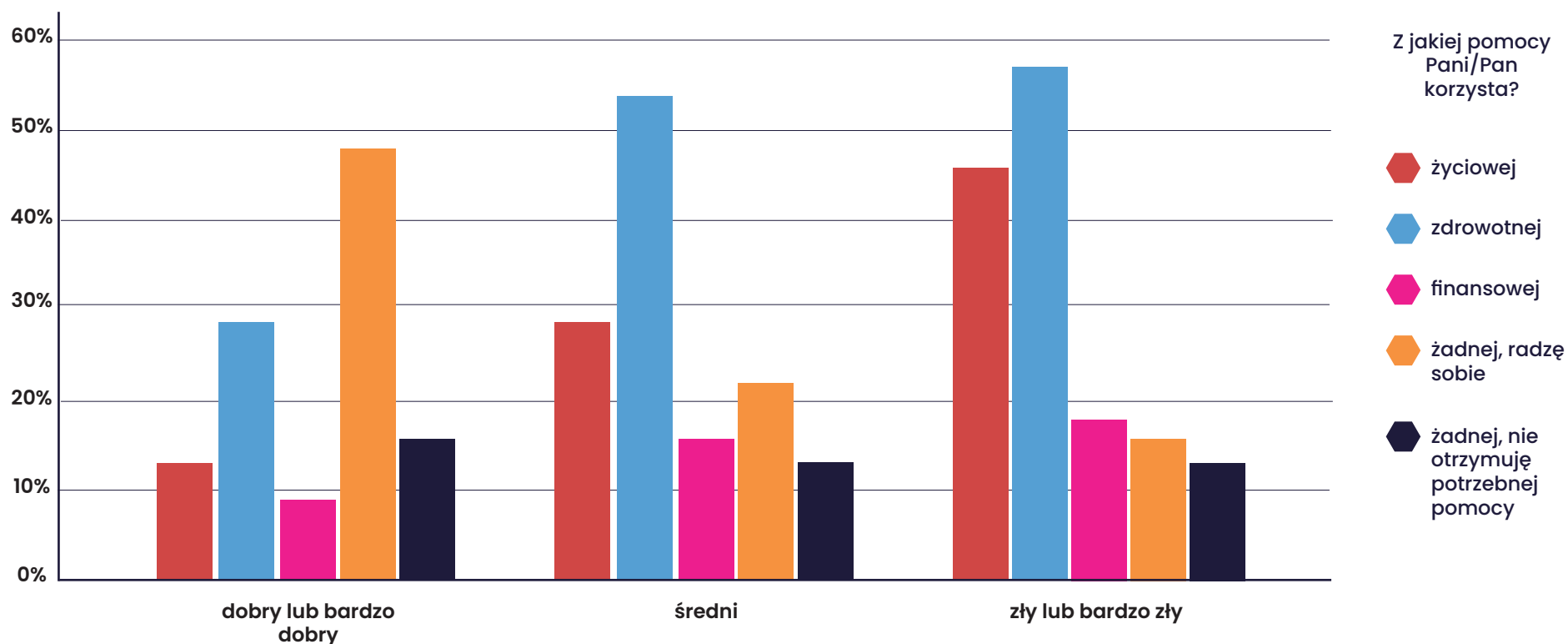
Joanna Mielczarek

Wyraźnie zauważalna jest korelacja pomiędzy potrzebą pomocy a wychodzeniem z domu, gdzie osoby, które częściej podejmują aktywności w niemal 40% deklarują, iż nie potrzebują pomocy, podczas gdy niemal 80% osób niewychodzących z domów wskazuje, że potrzebuje pomocy zarówno w obszarze zdrowotnym, jak i życiowym. W dużej mierze może mieć na to wpływ ograniczona dostępność do opieki geriatrycznej – tak w konsultacjach jak i w systemie poradnianym i szpitalnym: w 2018 r. udzielono 73,7 tys. porad geriatrycznych na 116,3 mln porad specjalistycznych – co stanowiło jedynie 0,06% ogółu porad w grupie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. Zbyt niska dostępność świadczeń – w szczególności dla osób deklarujących, że prawie lub w ogóle nie wychodzą z domów – odzwierciedla się w niniejszym badaniu. W rezultacie najwięcej tych osób opisuje swój stan zdrowia jako zły lub bardzo zły i – co również potwierdza badanie – wskazuje na potrzebę pomocy w obszarze zdrowia.

Stan zdrowia a rodzaj pomocy z jakiej korzystają Seniorzy

ZDROWIE

Potrzebujący pomocy



Na poziom aktywności ma wpływ stan zdrowia



Aleksandra Laudańska

1,36% badanych ocenia swój stan zdrowia jako bardzo zły, a 12,67% jako zły. To pokrywa się z odsetkiem odpowiedzi wskazujących na brak aktywności i niską aktywność, których było łącznie 14,78% (zły i bardzo zły stan zdrowia wskazuje łącznie 14,03% badanych). Osoby, które wskazały, że nie są aktywne i raczej nie są aktywne, najczęściej deklarują potrzebę opieki zdrowotnej i życiowej (załatwianie spraw, robienie zakupów, realizacja recept).

Relacje społeczne to ważny korelat szczęścia

Aktywność seniorów nie jest tak powszechna, jak można byłoby tego oczekiwać. Blisko 30% badanych wychodzi tylko w konkretnych celach, co rodzi obawy o dobrostan psychiczny tych osób i ich jakość życia. Z wielu badań wynika, że relacje społeczne, kontakty z innymi ludźmi czy aktywne spędzanie czasu, to bardzo ważne korelaty szczęścia. Poczucie osamotnienia jest natomiast jednym z ważniejszych czynników przyczyniających się do pogorszenia zdrowia psychicznego osób starszych. Jak wynika z badań prof. psychologii z University of Chicago Johna Cacioppo, poczucie skrajnego osamotnienia zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu u osób starszych o 14%. Niepokojące są wyniki badań informujące o tym, że ponad 10% badanych na pytanie „czy żyje Pani/Pan aktywnie” wybrało odpowiedź „raczej nie, wychodzę tylko, jeśli jest to konieczne”. Szczególnie, iż ponad 4% respondentów nie wychodzi z domu w ogóle. Wyniki badań dotyczące aktywności seniorów potwierdzają zatem zasadność intensyfikowania działań aktywizujących osoby 60+.

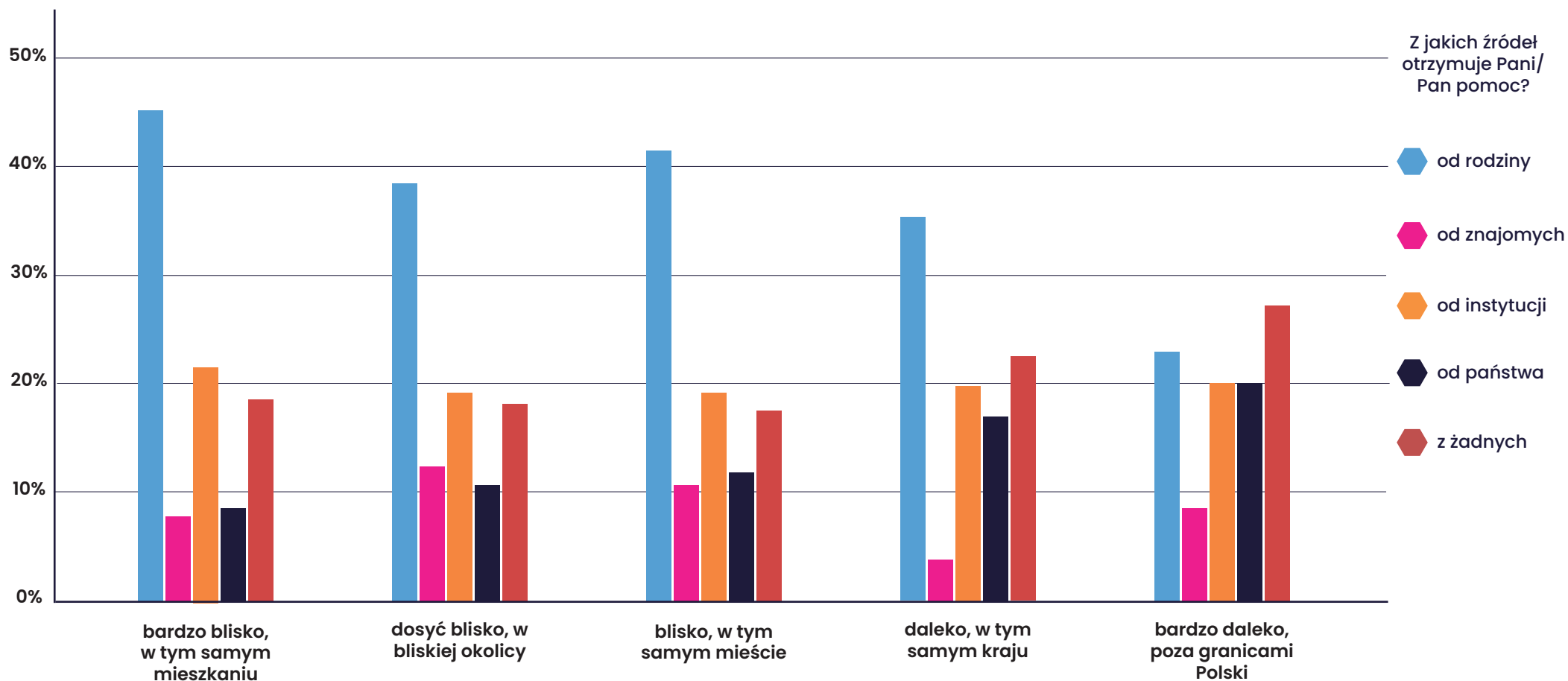


**dr Monika
Mularska-Kucharek**

Odległość od dostępnej pomocy a z jakich źródeł Seniorzy otrzymują pomoc

OCZEKIWANIA

Potrzebujący pomocy



Istnieje potrzeba uruchomienia dodatkowych mechanizmów pomocowych



dr n. med
Tomasz Anyszek

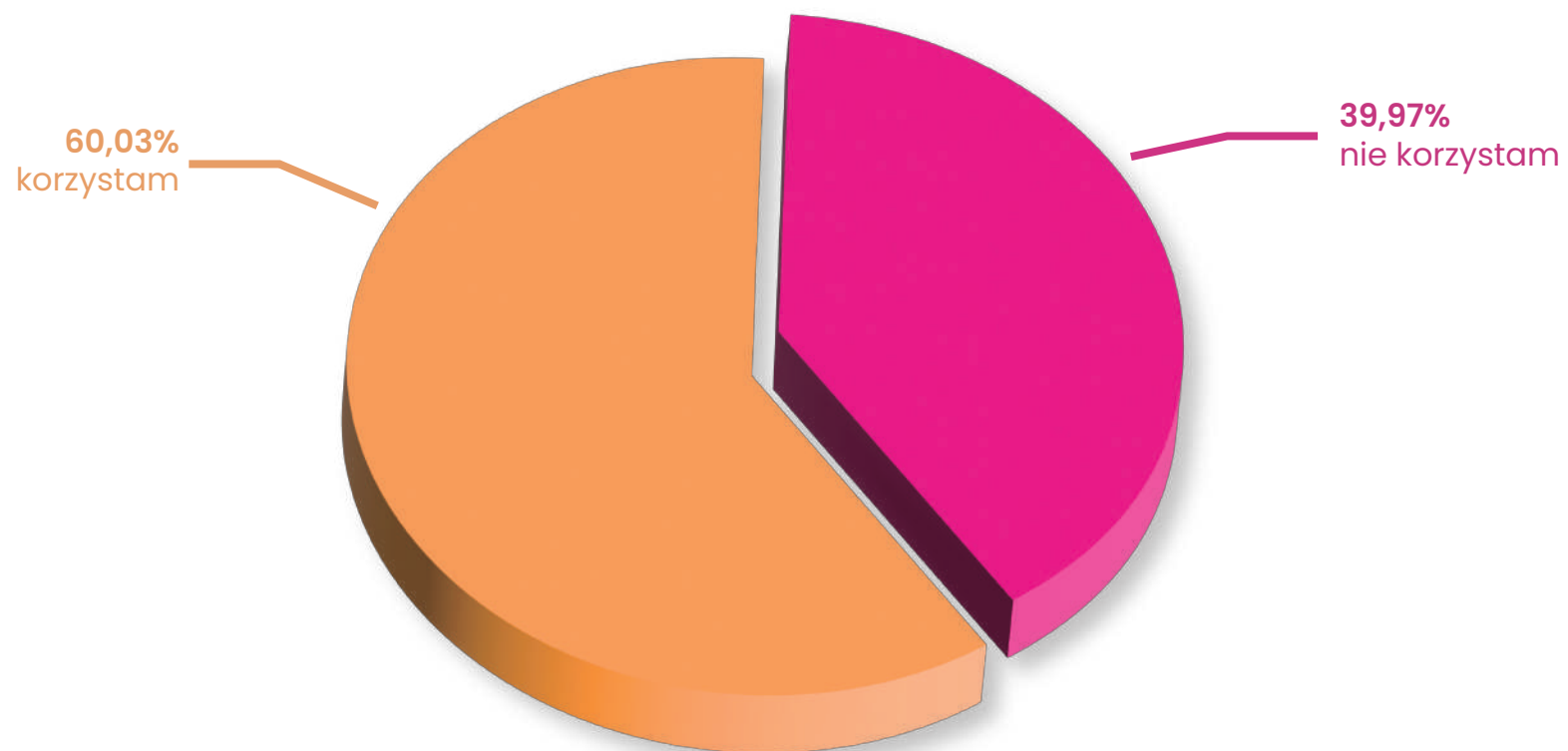
Najwięcej potrzeb ma około 15% seniorów niewychodzących lub rzadko wychodzących z domu, którzy wymagają wsparcia medyczno-opiekuńczego związanego z gorszym stanem zdrowia. Wsparcie takie powinno objąć nie tylko pomoc medyczną (procedury pielęgnacyjne, pobranie materiału do badań itp.), ale także pomoc w załatwianiu codziennych potrzeb życiowych (np. zakupy).

Pomoc medyczna jest najczęściej pożądanym, zdaniem seniorów, wsparciem (aż 61% odpowiedzi). Pomoc taka może obejmować nie tylko opiekę pielęgnacyjną w domu, ale także np. asystę przy umawianiu się na wizytę w poradni, czy też pomoc w dotarciu do lekarza, czy laboratorium. Ankieta wskazuje, że takie wsparcie zapewnia najczęściej rodzina, ale istnieje potrzeba uruchomienia dodatkowych mechanizmów. Jednym z potencjalnych rozwiązań tego problemu mogłoby być skorzystanie z pomocy opiekunów medycznych, którzy staną się niebawem zawodem medycznym, zgodnie z przygotowywanym przez Ministerstwo Zdrowia projektem ustawy o niektórych zawodach medycznych.

Czy korzysta Pani/Pan z internetu?

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Niezależność, którą niosą nowe technologie wpływa na jakość życia seniorów



**dr Barbara
Górnicka-Naszkiewicz**

Rola nowych technologii w procesie komunikacji będzie stale wzrastać. Choć dziś mówimy jeszcze o wykluczeniu cyfrowym, dla kolejnych pokoleń wkraczających w wiek senioralny cyfryzacja będzie normą. Ważne, aby aplikacje skierowane do osób starszych ułatwiały dotarcie do potrzebnych informacji oraz usług. Mając w zasięgu ręki takie narzędzie, seniorzy nie będą zdani tylko na rodzinę i najbliższych sąsiadów w wykonywaniu codziennych prac. Taka niezależność znacząco wpłynie na ich jakość życia i będzie nowoczesną formą troski bliskich mieszkających daleko.

Seniorzy chcą być na bieżąco!

60% badanych potwierdza, że korzysta z internetu. Dodatkowo, w tej grupie, ponad 80% to osoby w wieku ponad 66 lat (patrz: str.26), czyli te, które potencjalnie nie korzystały z tego medium przed emeryturą i nauczyły się go w wieku późniejszym (samodzielnie lub z pomocą). Starsze osoby podejmują zatem działania, aby tak jak inni być na bieżąco i nie wykluczać się cyfrowo. Seniorzy korzystający z internetu to potencjalni konsumenci dóbr i usług. Niezależnie od tego, czy chodzi o zapłatę rachunku za prąd, zakup produktu, rezerwację hotelu czy e-wizytę lekarską, ważne jest, aby trend przenoszenia oferty do internetu nie pomijał dojrzałego klienta. Weryfikacja witryn i treści na bardzo zróżnicowanej grupie osób w wieku dojrzałym powinna być zatem obowiązkowym elementem procesu budowania cyfrowych produktów i usług.

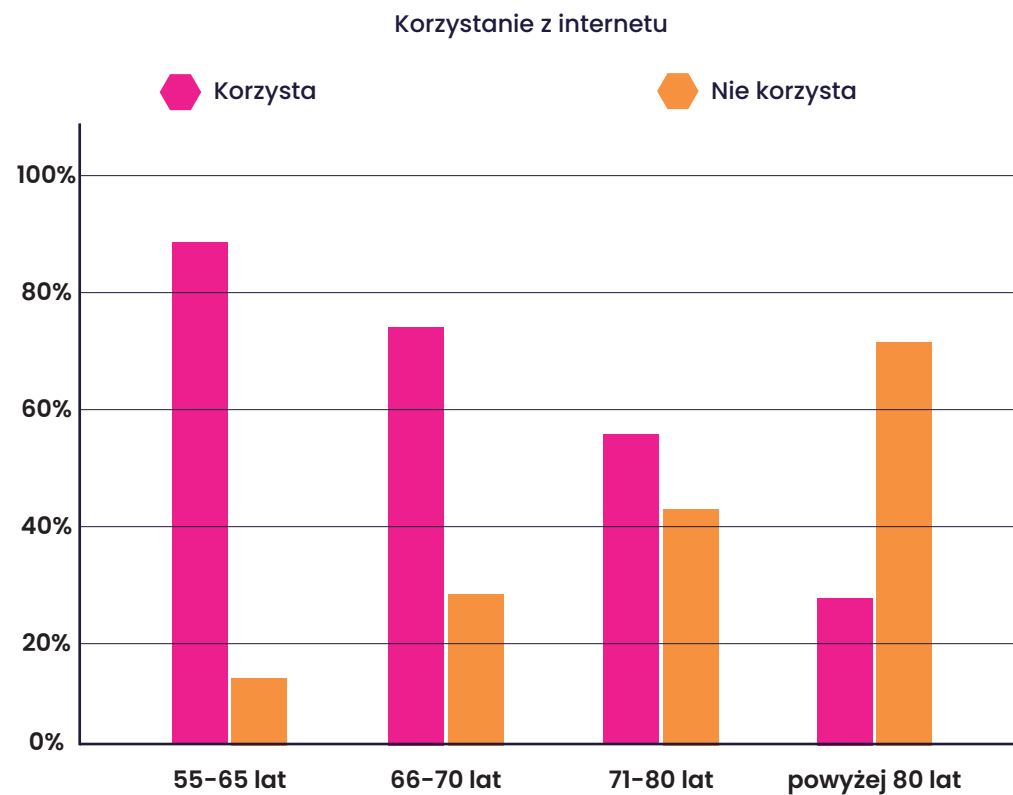
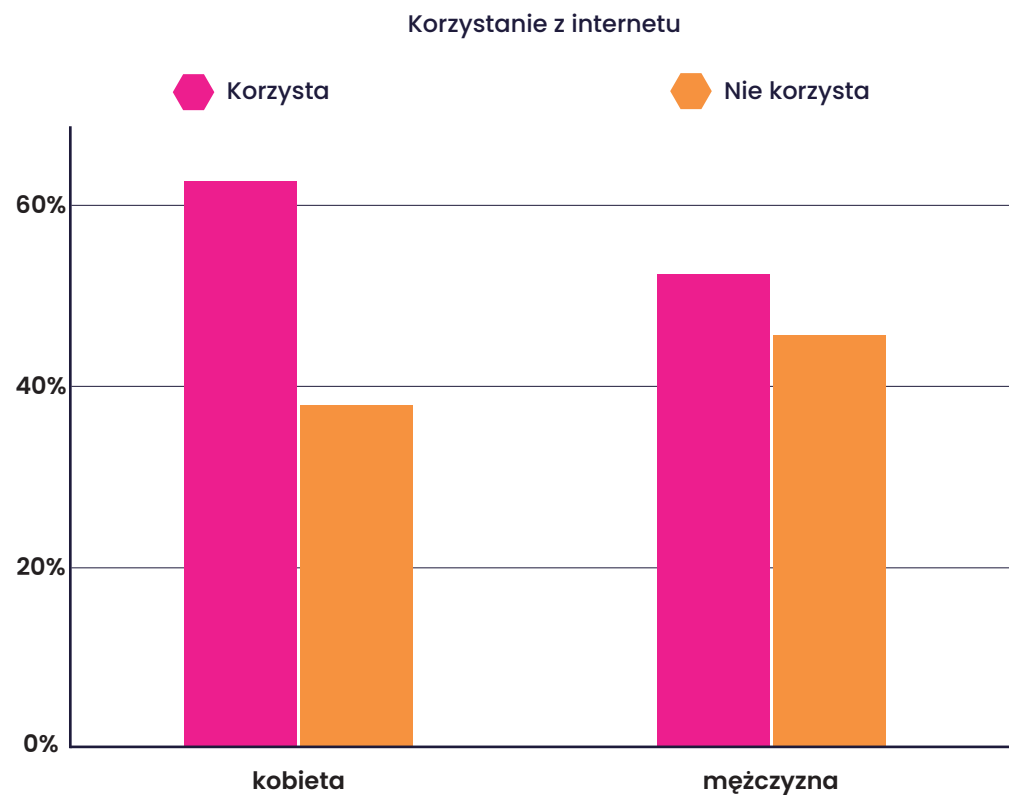


Bogumiła Chewińska

Płeć i wiek a korzystanie z internetu

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Seniorzy w sieci

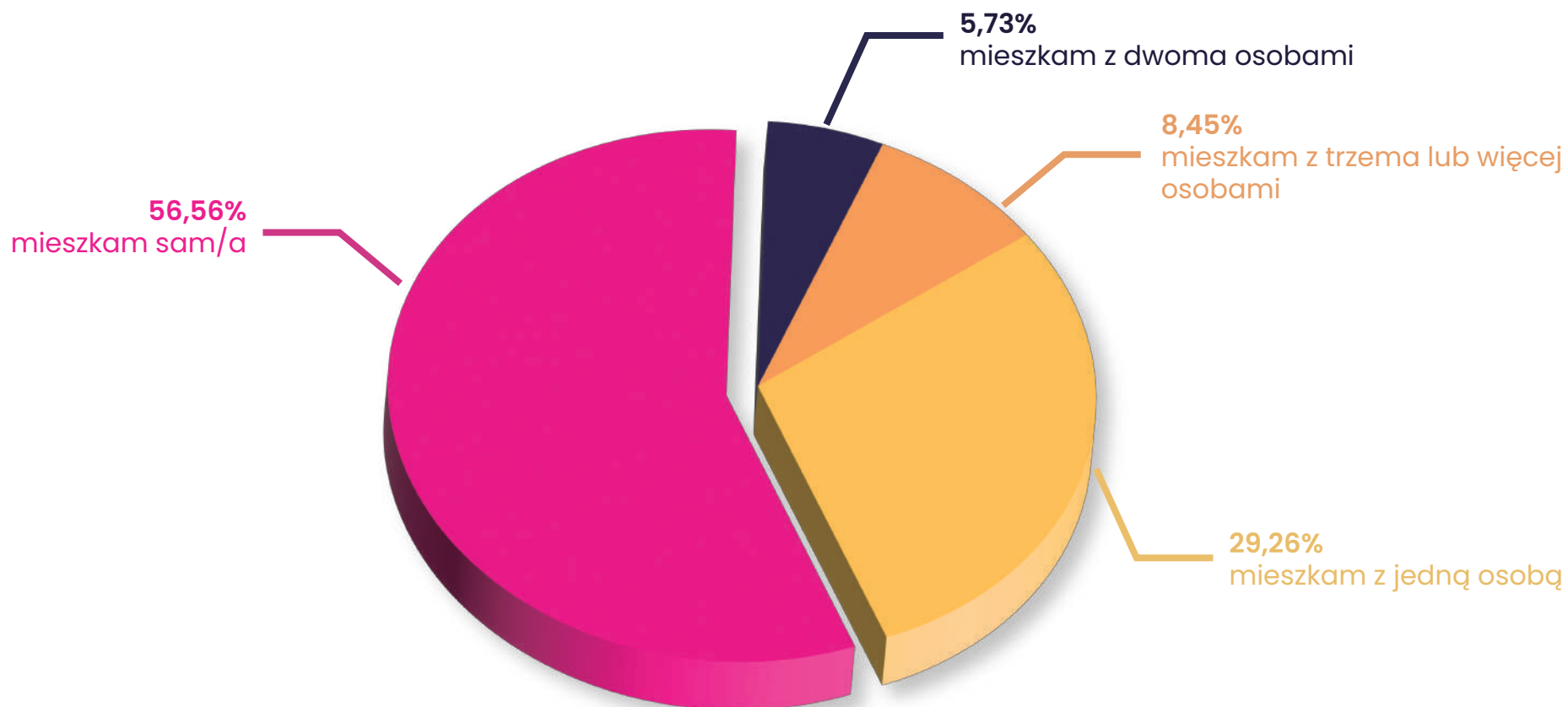


Aleksanda Laudańska

To badanie potwierdza, wyraźnie zauważalną na każdym polu, większą aktywność starszych kobiet, jako osób, które poddały się badaniu (79,2%), jako opiekunek (85,1% opiekunów stanowią właśnie one, zaś niemal połowa opiekunów to osoby w wieku poprodukcyjnym) (patrz: str.27), a także jako użytkowniczek technologii. Badanie potwierdza rosnącą aktywność seniorów w świecie cyfrowym – 60% badanych korzysta z internetu. To dobry wynik, zbieżny z innymi badaniami. Za rok będzie zapewne jeszcze lepszy, bo kolejni seniorzy nabywają kompetencje cyfrowe, zaś ci, którzy już je mają – rozwijają je.

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Postępująca singularyzacja starości

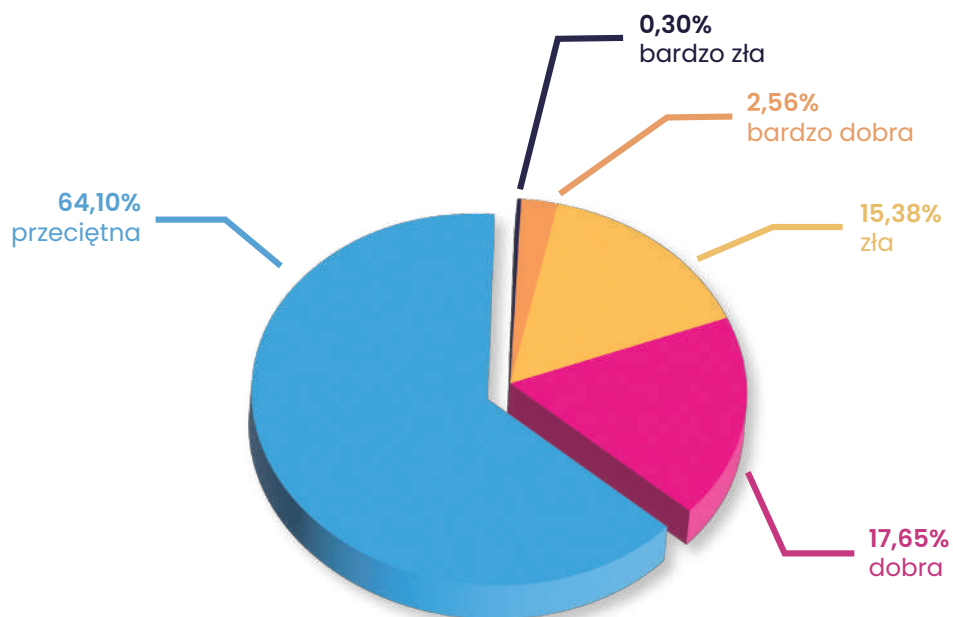


**dr Monika
Mularska-Kucharek**

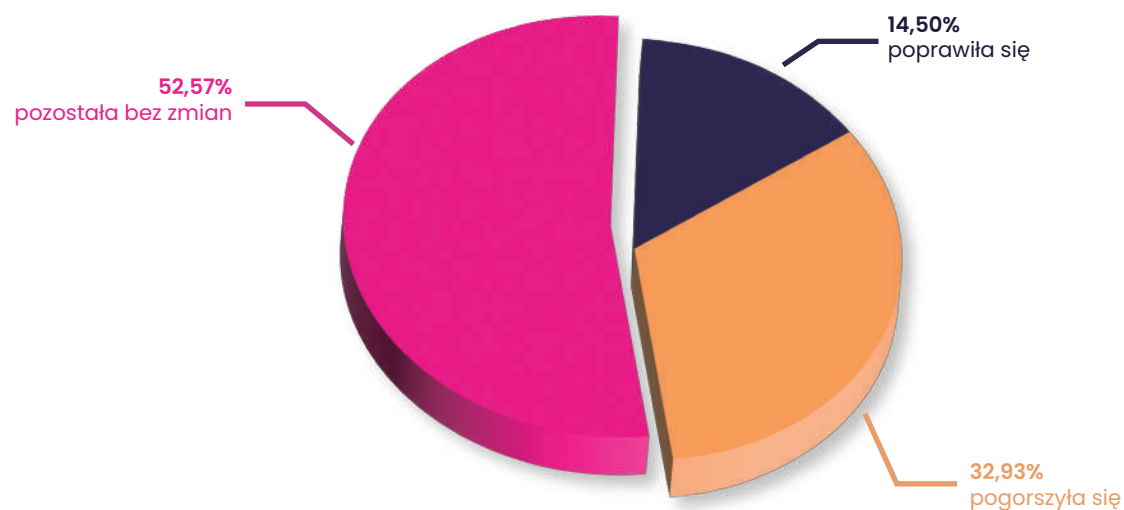
Przeprowadzone badania potwierdzają dotychczasowe ustalenia dotyczące procesu starzenia się społeczeństwa, który w Polsce charakteryzuje się kilkoma swoistymi cechami. Obserwuje się znaczący wzrost odsetka osób starszych prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe, co zwiększa ryzyko osamotnienia i wykluczenia społecznego (tzw. singularyzacja starości). Jak wynika z badań, ponad 56% badanych mieszka samotnie. Blisko 30% zadeklarowało natomiast, że ich gospodarstwo domowe jest dwuosobowe. Ponadto, wśród populacji osób w starszym wieku większość stanowią kobiety 59% (zjawisko feminizacji starzenia się). To zjawisko również znalazło odzwierciedlenie w przeprowadzonych badaniach, gdzie kobiety stanowią ponad 79% ankietowanych (patrz: str.26). Dodatkowo obserwuje się także zjawisko znaczącego przyrostu liczby osób w wieku 80+ w ogólnej populacji osób starszych w naszym społeczeństwie (tzw. podwójne starzenie się społeczeństwa).

SENIORZY

Potrzebujący pomocy



Jaka jest Pani/Pana sytuacja finansowa?



Jak zmieniła się Pani/Pana sytuacja finansowa w ciągu ostatniego roku?

Okres pandemii, wojny i inflacji obniżył bezpieczeństwo finansowe seniorów



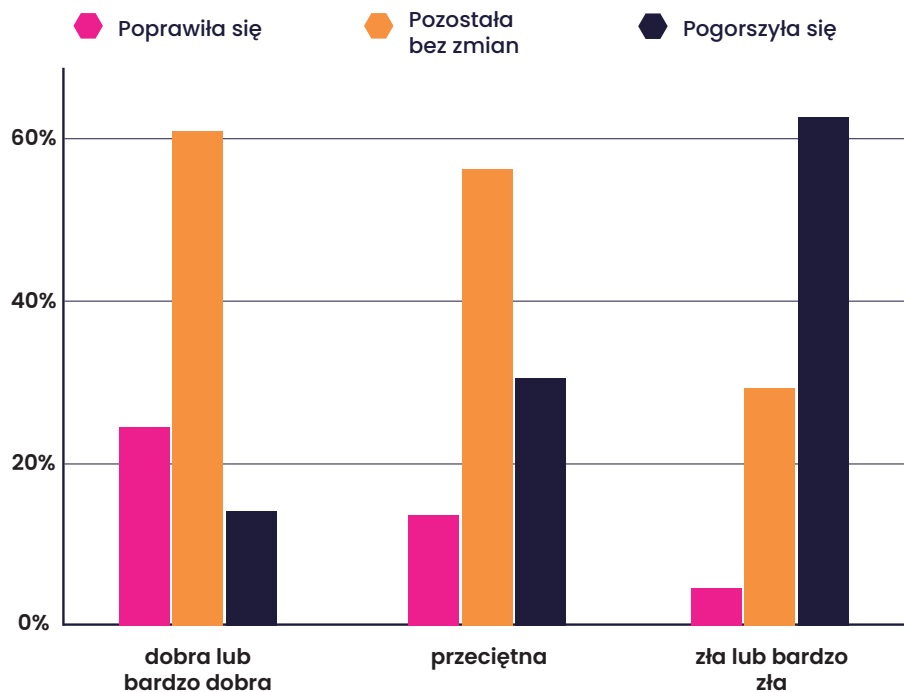
Łukasz Salwarowski

33% badanych stwierdza, że ich sytuacja finansowa w ciągu ostatniego roku pogorszyła się. Wynik tylko potwierdza doniesienia medialne i obserwacje organizacji pozarządowych, pokazujące, że okres pandemii, wojny i inflacji w znaczący sposób obniżył bezpieczeństwo finansowe osób starszych w Polsce. To kolejne bardzo niepokojące zjawisko, które wymaga interwencji ze strony państwa, samorządów i organizacji pozarządowych.

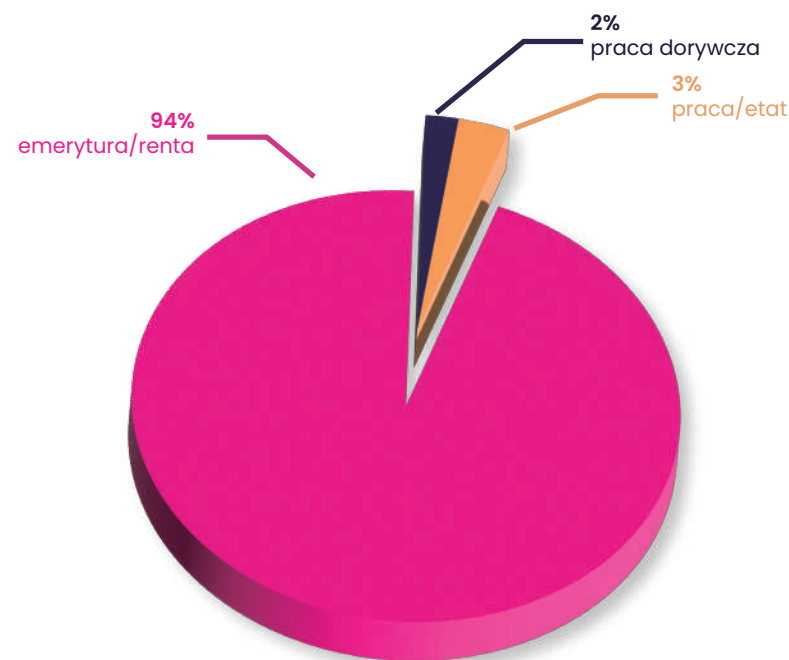
SENIORZY

Potrzebujący pomocy

Jak zmieniła się Pani/Pana sytuacja finansowa?



Jakie jest Pani/Pana główne źródło dochodu?



Wypychanie seniorów z rynku pracy to niepokojący trend



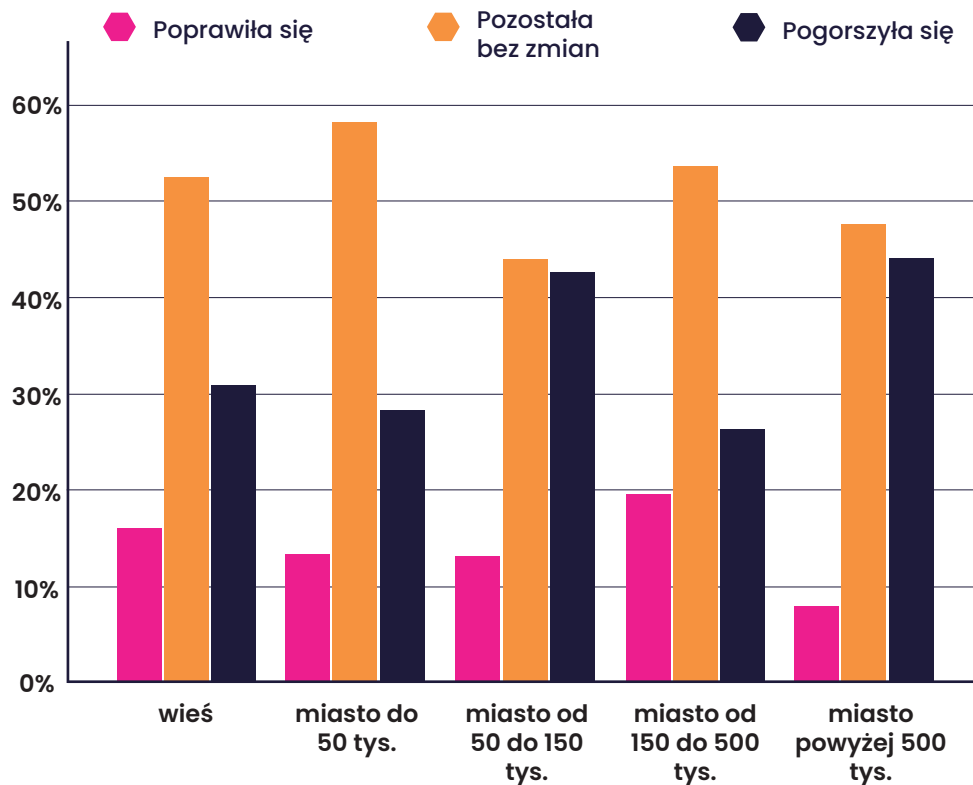
62

Celina Maciejewska

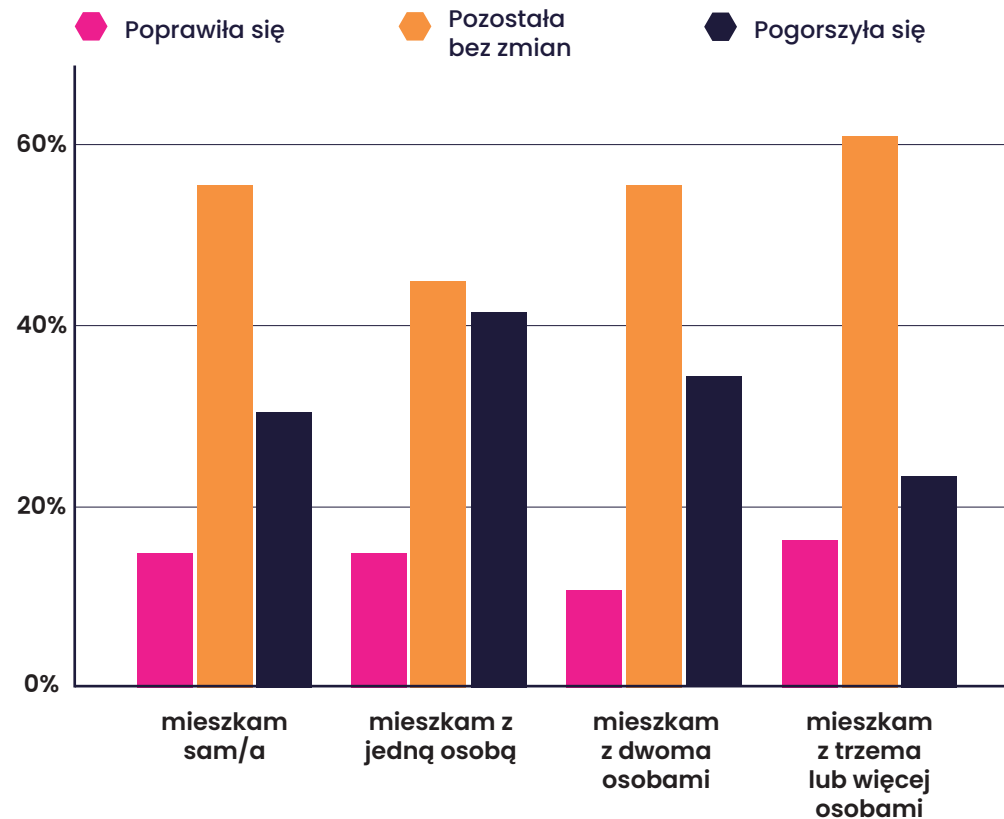
Niepokoi mnie mocno zjawisko wypychania z rynku pracy osób 60+, w raporcie widzimy, że tylko 5% osób 60+ pracuje – dotyczy to zarówno pracy stałej jak i dorywczej. To bardzo niski poziom, uważam, że w interesie społeczeństwa jest wspieranie seniorów w aktywności zawodowej i nie wykluczanie ich tylko ze względu na wiek.

Sytuacja finansowa a miejsce zamieszkania; ilość współmieszkańców

Jak zmieniła się Pani/Pana sytuacja finansowa?

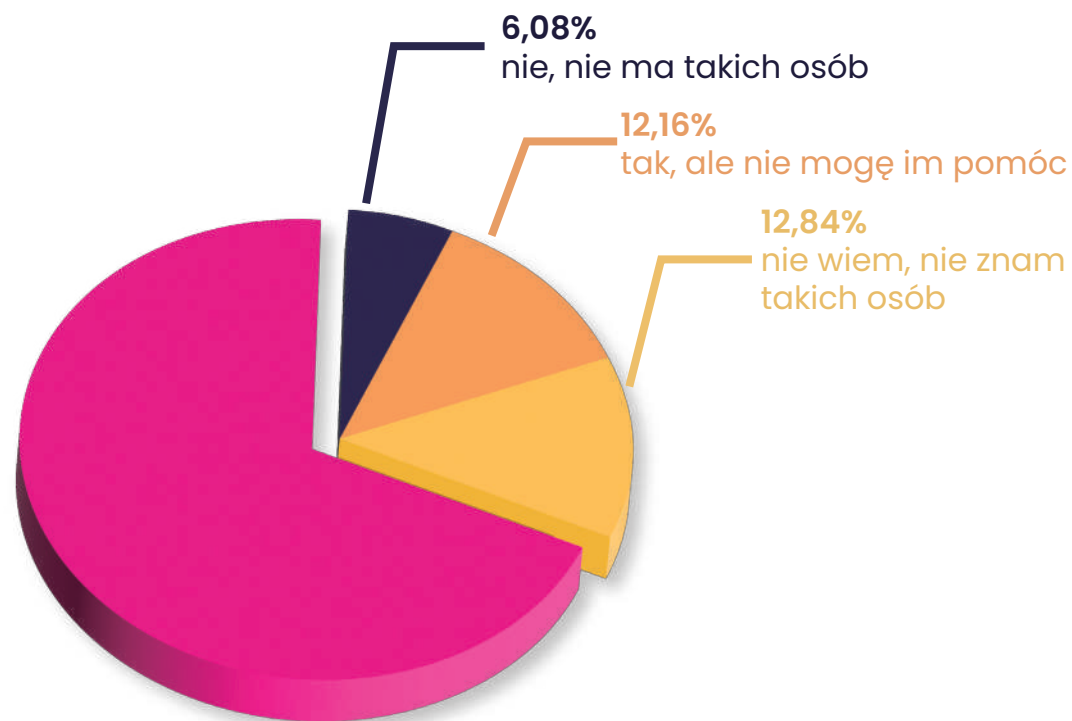


Jak zmieniła się Pani/Pana sytuacja finansowa?



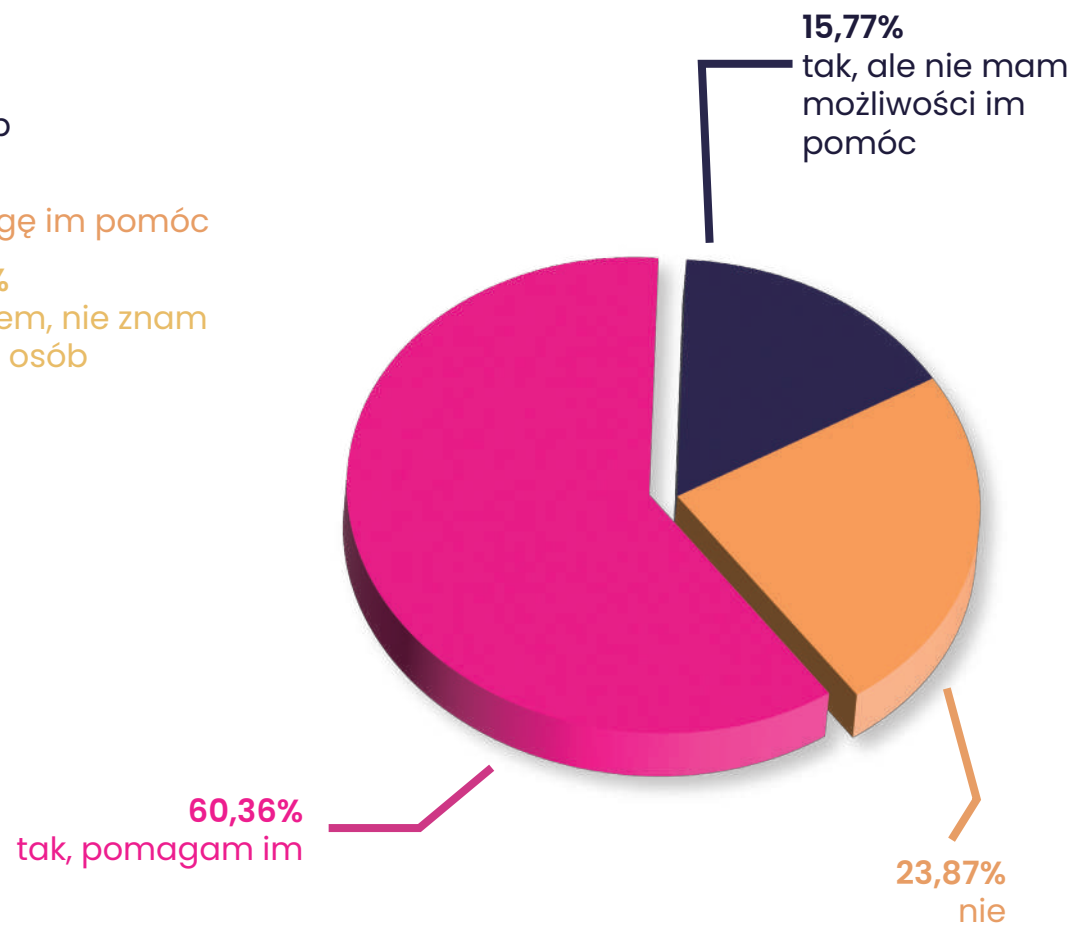
OPIEKUNOWIE

Oferujący pomoc



68,82%
tak, próbuję im pomóc

Czy w Pani/Pana otoczeniu znajdują się osoby potrzebujące pomocy?



60,36%
tak, pomagam im

15,77%
tak, ale nie mam możliwości im pomóc

23,87%
nie

Czy w Pani/Pana rodzinie znajdują się osoby potrzebujące pomocy?

Kim są opiekunowie?

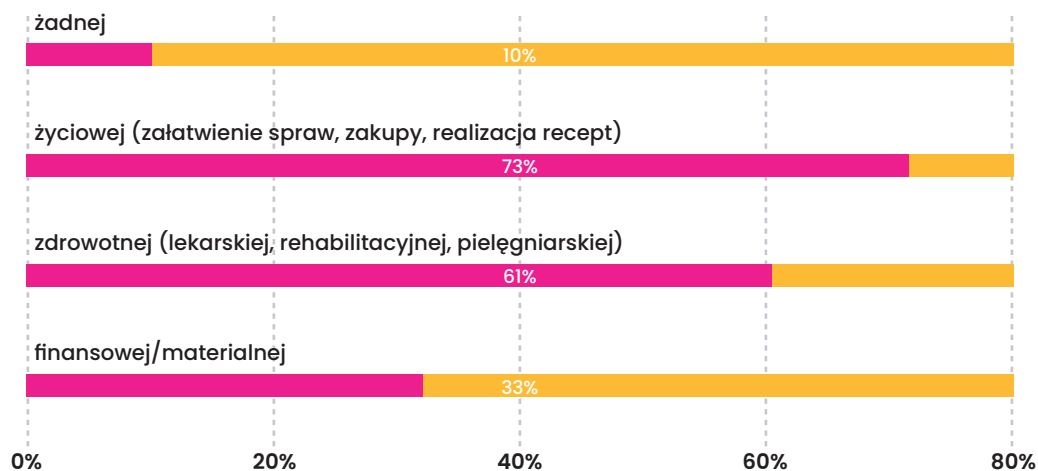


dr Maja Maciaszczyk

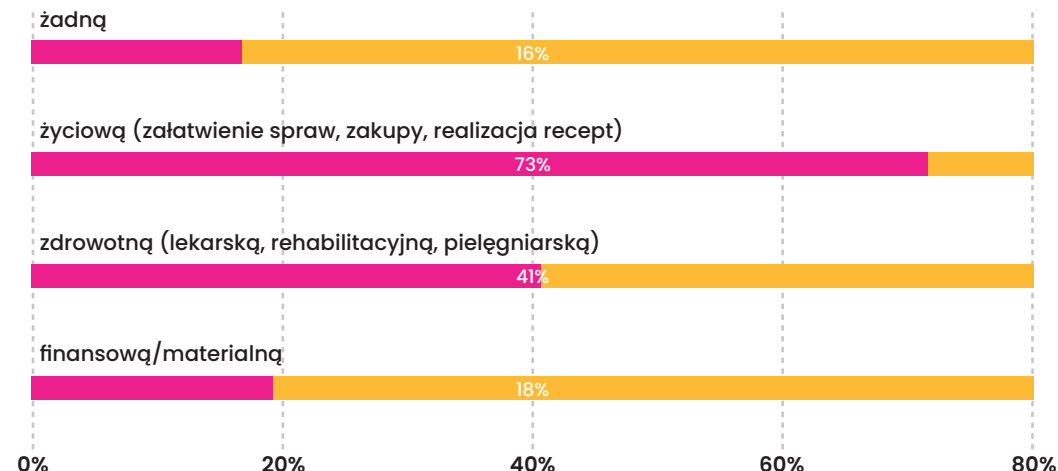
Z badania ankietowego przeprowadzonego wśród prawie 900 opiekunów wynika, że ponad połowa z nich opiekuje się osobą starszą w swojej rodzinie. Większość z tych osób wymaga opieki życiowej i zdrowotnej. W 17% są to osoby zależne od opiekunów i mieszkające wspólnie. Większość opiekunów zajmuje się podopiecznymi mieszkającymi w tej samej dzielnicy lub w tym samym mieście. Nie było dla mnie zaskoczeniem, że w większości kobiety zajmują się osobami potrzebującymi wsparcia. Jest to bardzo związane z rolami społecznymi i oczekiwaniami otoczenia. Z doświadczenia wiem, że chorujący rodzice pozostają pod opieką córek, często również bez wsparcia pozostałych członków rodziny. Opiekunki to osoby w wieku produkcyjnym, które muszą godzić pracę, rodzinę i opiekę nad bliskim. Mniejsza ilość to kobiety starsze opiekujące się zazwyczaj swoimi mężami.

OPIEKUNOWIE

Oferujący pomoc



Jakiej pomocy potrzebują osoby starsze w Pani/
Pana otoczeniu?



Jaką pomoc oferuje Pani/Pan osobom
potrzebującym?

Czy usługodawcy i producenci są przygotowani do obsługi Dojrzałego Klienta?

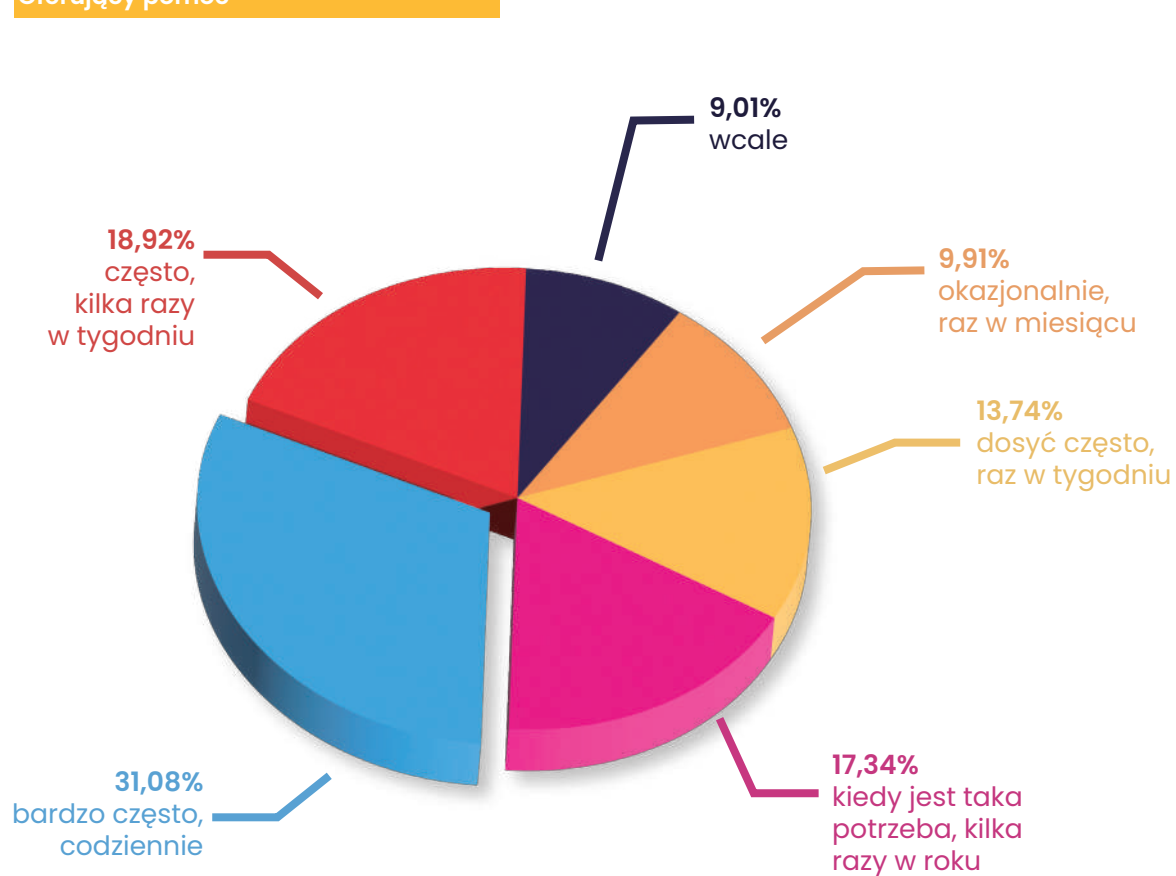


Bogumiła Chewińska

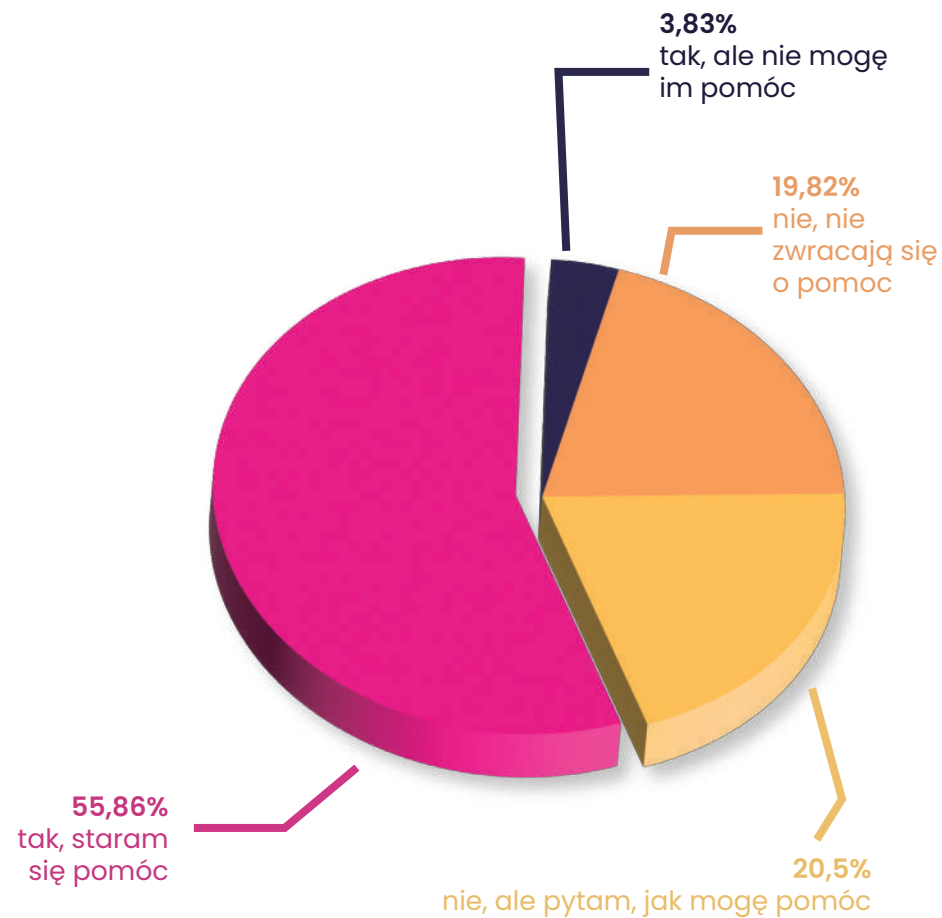
Dobra zasada mówi, że co jest dobre dla osób starszych, będzie idealne dla młodszych. Seniorzy jak w soczewce wyłapują bariery komunikacyjne i trudności w orientacji przestrzennej. Z drugiej strony doceniają ułatwienia w obsłudze klienta, zrozumiały i prosty język oraz traktowanie ich z należyтым szacunkiem. Osoby dojrzałe są też idealnymi testerami treści marketingowych, a także systemów i urządzeń. Pytajmy zatem starszych klientów, jak czują się w Twojej firmie i dostosujmy ją do ich potrzeb, nie zapominając, że ponad 25% naszego społeczeństwa ma 60 lat i więcej. Ważne jest, aby wszyscy, bez względu na wiek czuli się w takim świecie konsumenckim dobrze.

OPIEKUNOWIE

Oferujący pomoc



Jak często pomaga Pani/Pan osobom starszym w swoim otoczeniu?



Czy osoby starsze same zwracają się do Pani/Pana o pomoc? Z jakim skutkiem?

Kim jest współczesna Seniorka?



Aleksandra Laudańska

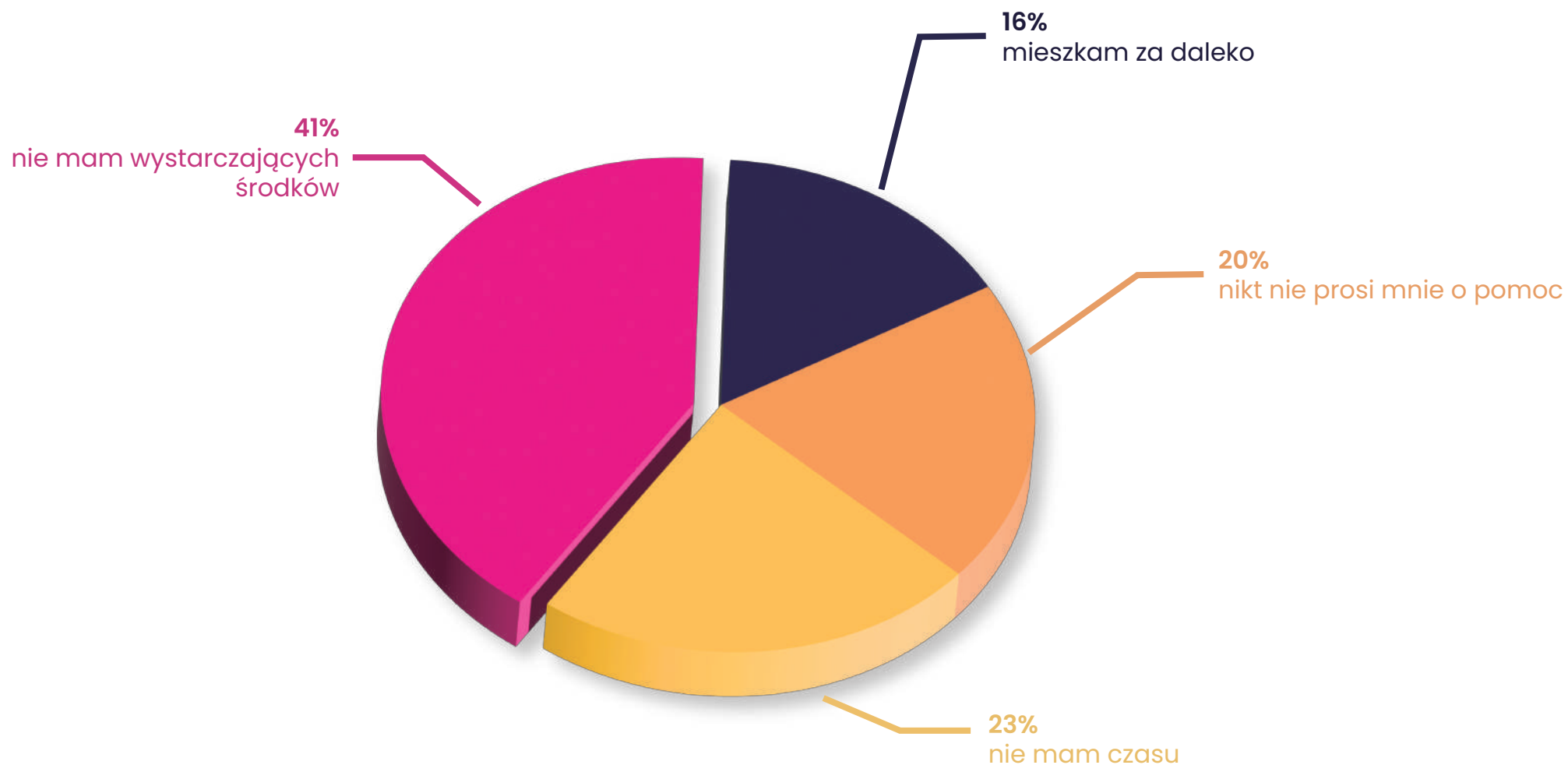
Z badania wyłania się obraz współczesnej seniorki, która jest aktywna, pomimo nieidealnego zdrowia, mieszkania w pojedynkę i nienajlepszej sytuacji materialnej. Co trzecia nie potrzebuje pomocy (i ja im wierzę – to kobiety, które wciąż chcą dawać, nie brać), wiele angażuje się w pomoc innym. Jedna trzecia nie ma przeszkód, żeby prosić o pomoc, gdy jej potrzebuje (oby ich przybywało, wystarczy już kobiet, które cierpią w milczeniu), ale co dziesiąta (9%) nie ma się do kogo zwrócić o pomoc.

Każdy z nas ma w swoim otoczeniu taką osobę – może to być jedna z sąsiadek czy emerytka mijana często w sklepie, na poczcie czy bazarku. Bądźmy uważni – uśmiechnijmy się, zagadajmy, zapytajmy o coś, zanieśmy magazyn dla seniorów (w Warszawie – warszawski miesięcznik seniorów #Pokolenia). Samotność i poczucie beznadziei wynikające z poczucia bycia opuszczoną/opuszczonym przez wszystkich, jest najgorsze, co może spotkać nas w życiu w każdym wieku, a szczególnie na starość.

Co jest dla Pani/Pana największą przeszkodą w pomaganiu osobom potrzebującym?

OPIEKUNOWIE

Oferujący pomoc



Nie potrzeba pieniędzy by okazać pomoc. Liczy się obecność.

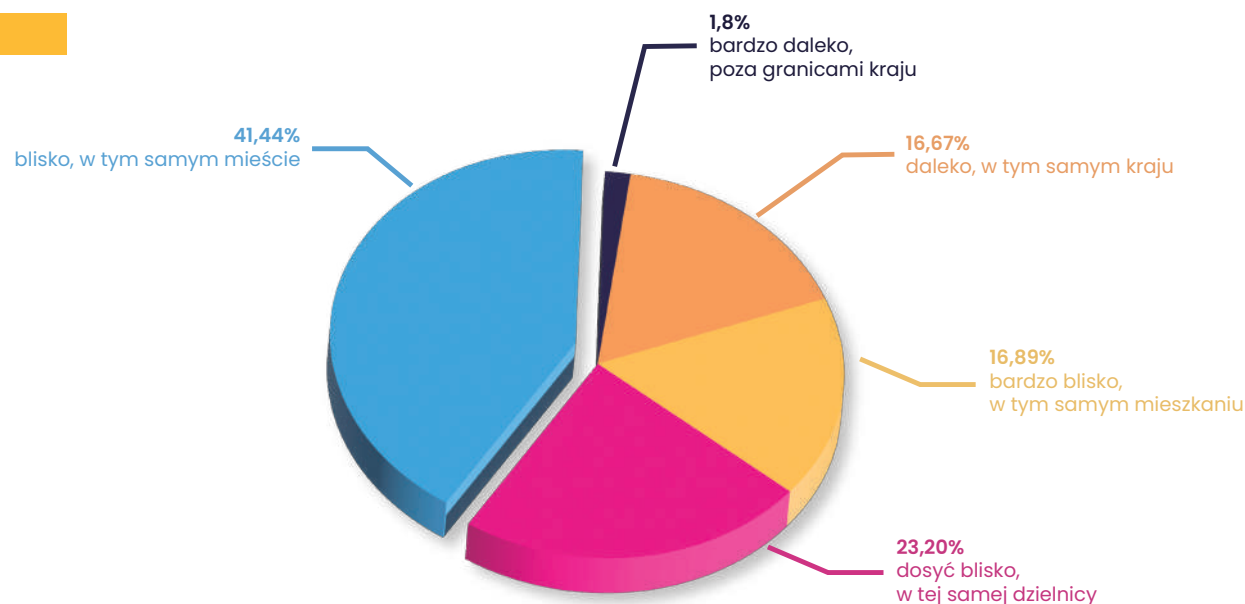


Łukasz Salwarowski

Otrzymane wyniki badań świadczą o tym, że bardzo duża grupa osób niepomagających seniorom w potrzebie, nie jest świadoma rzeczywistych potrzeb osób starszych. Jako przyczynę niepomagania podają: 41% - brak wystarczających środków, z kolei 23% - brak czasu. Tymczasem według badań Głosu Seniora głównym problemem osób starszych jest samotność. Warto pamiętać, że nie potrzeba pieniędzy aby pomóc osobie starszej poprzez rozmowę, spotkanie i obecność drugiej osoby, której tak bardzo potrzebuje.

OPIEKUNOWIE

Oferujący pomoc



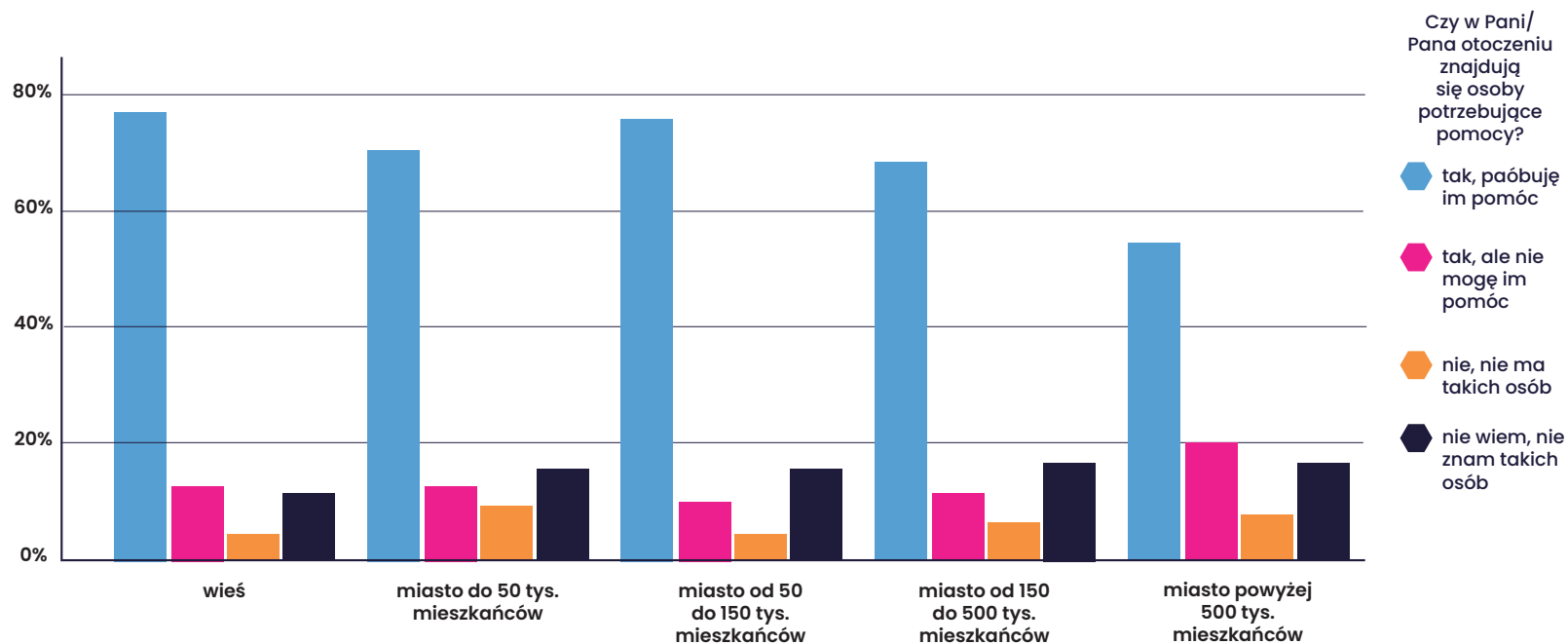
W jakiej odległości od Pani/Pana znajdują się osoby potrzebujące pomocy?

Dostrzegajmy, edukujmy, wspierajmy



Michał Winter

Największy problem w skutecznej pomocy dla Seniora stanowi brak osoby bliskiej, z rodziny lub otoczenia, która byłaby w stanie „poprowadzić” Seniora i wspomóc go w trudnej i zawitej ścieżce jaką jest mocno rozwinięty system ochrony zdrowia w Polsce. System, który przez ostatnie 10 lat został mocno zreformowany i rozbudowany. Reformie tej niestety nie towarzyszyła dostateczna edukacja Seniora w samodzielnym poruszaniu się po systemie. Dlatego też ważnym jest bliskość i dostępność osoby, która będzie oparciem dla Seniora i wspomocze go, np. w przypadku e-recepty czy e-skierowania.



Odległość od osoby potrzebującej a miejsce zamieszkania opiekuna

Dostrzegajmy, edukujmy, wspierajmy

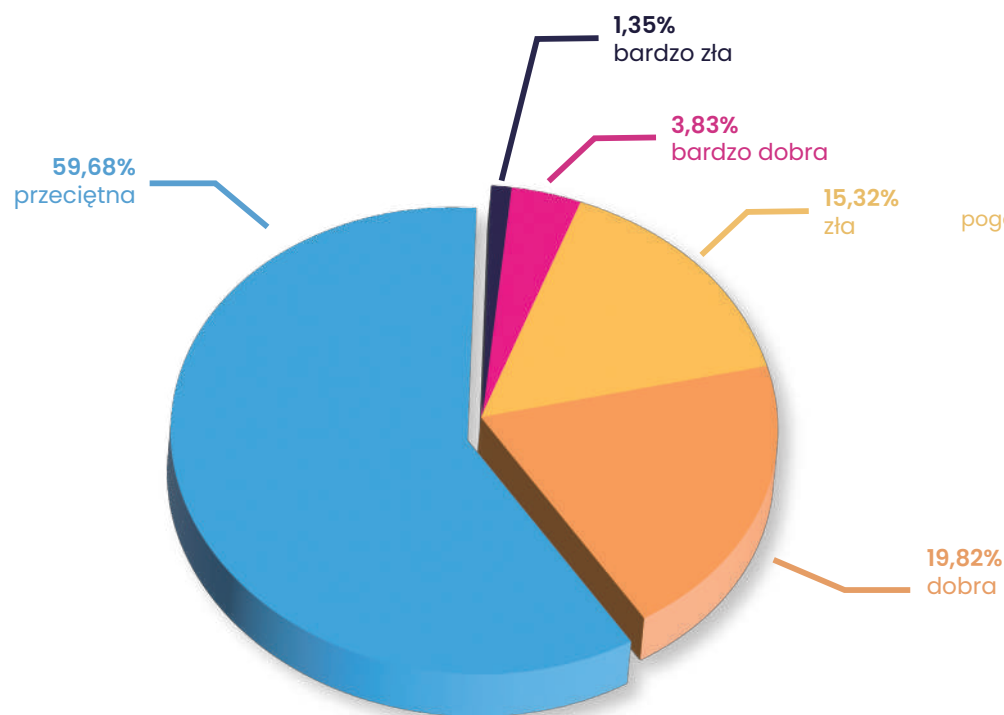


Michał Winter

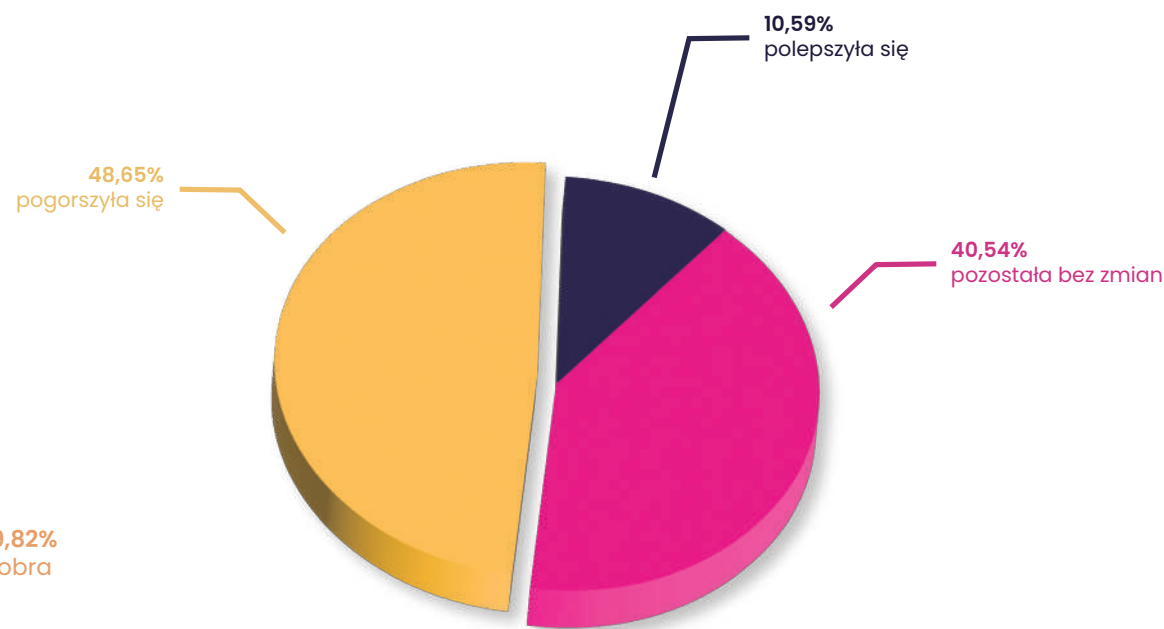
Potrzeby Seniorów w dziedzinie zdrowia są potrzebami jakie wskazują oni sami w największej liczbie. Oznacza to, że zdrowie, dostęp do placówek ochrony zdrowia, leczenia i profilaktyki jest dla Seniora najważniejszy. Niestety im dalej od dużych aglomeracji miejskich, a co za tym idzie dostępności leczenia specjalistycznego, zapotrzebowanie jest większe. Senior, często pozostawiony samemu, z koniecznością podjęcia leczenia specjalistycznego, które nie jest zapewnione na prowincji, zmuszony jest oprzeć się na pomocy bliskich czy osób z najbliższego otoczenia. Choćby w przypadku transportu i dotarcia do poradni, lekarza, którego w mniejszej miejscowości nie ma.

OPIEKUNOWIE

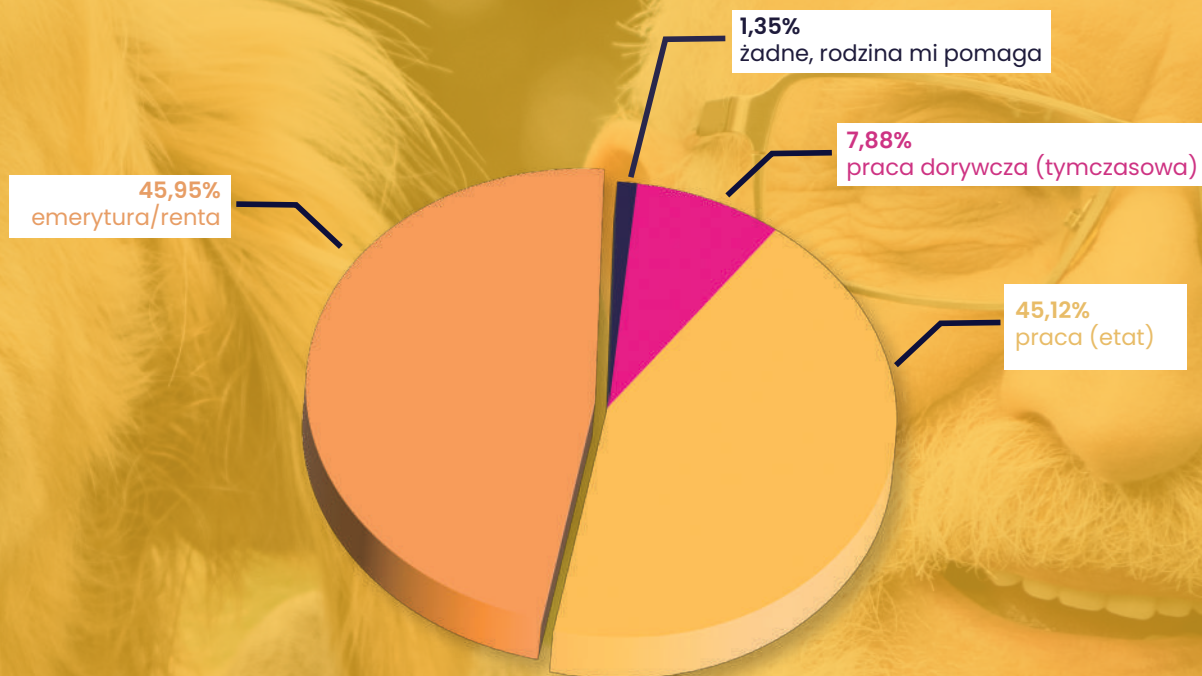
Oferujący pomoc



Jaka jest Pani/Pana sytuacja finansowa?



Jak zmieniła się Pani/Pana sytuacja finansowa w ciągu ostatniego roku?



Jakie jest Pani/Pana źródło dochodu?

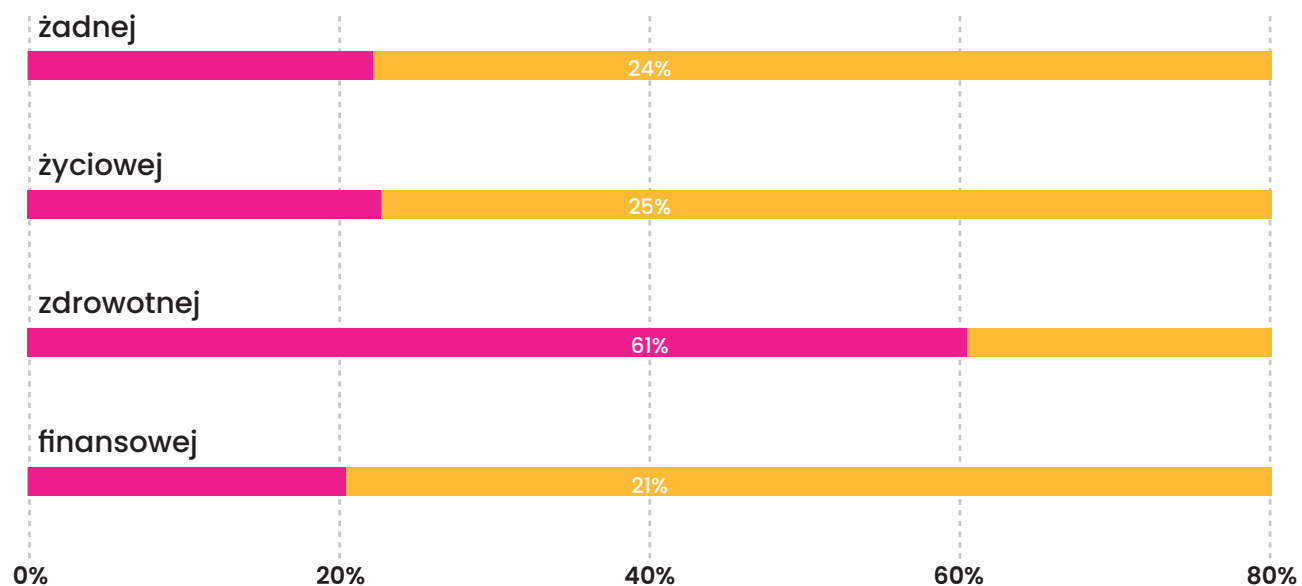
Pogorszenie sytuacji materialnej, dotyka aż 32 % seniorów i blisko 50% osób w grupie opiekunów



Celina Maciejewska

To bardzo duża grupa ludzi, którzy muszą się zmierzyć z trudnościami finansowymi w swoim codziennym życiu. Niestety nie napawa to optymizmem, ale sytuacje kryzysowe wyzwalają też kreatywność, co może zaowocować nowymi rozwiązaniami na rynku.

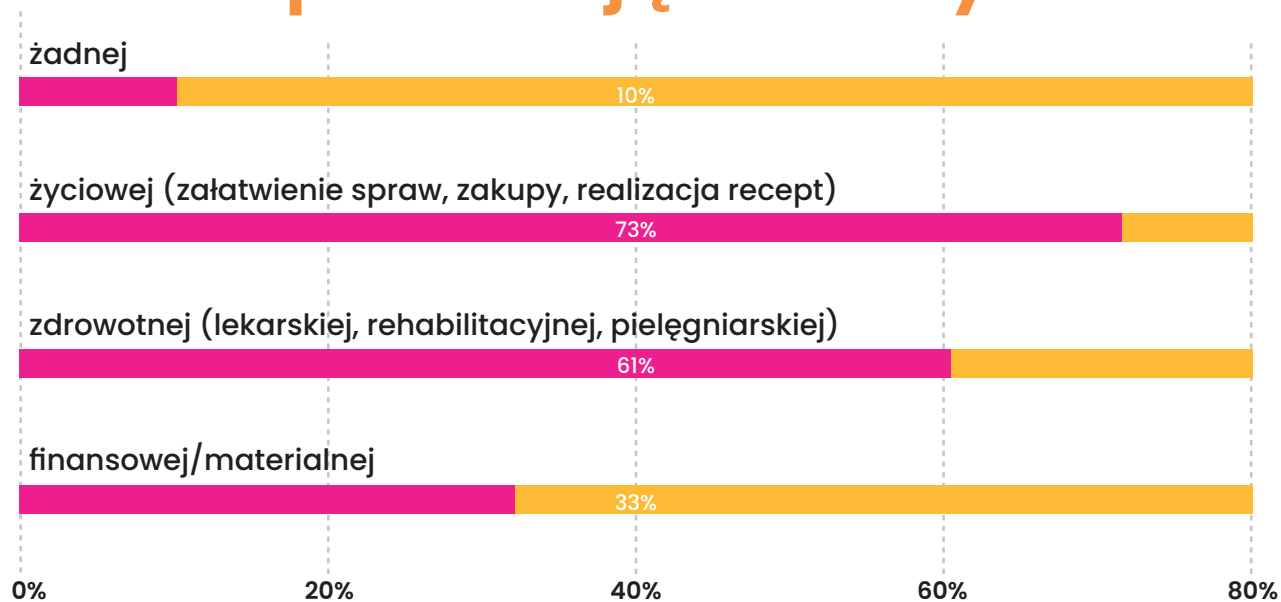
Jakiej pomocy potrzebują Seniorzy?



Aleksandra Laudańska

Co trzeci badany senior uważa (i to powtarza się przy kilku pytaniach), że nie potrzebuje pomocy; najczęściej taką postawę mają seniorzy aktywni, wychodzący często z domu. Natomiast, co ciekawe, badani opiekunowie mają na to inny pogląd – 10% z nich uważa, że osoby starsze nie wymagają żadnej opieki. Jeszcze większa rozbieżność widoczna jest w temacie pomocy życiowej – 26% badanych seniorów z niej korzysta, zaś 73% opiekunów uważa, że osoby starsze potrzebują tego typu pomocy.

Jakiej pomocy według Opiekunów potrzebują Seniorzy?

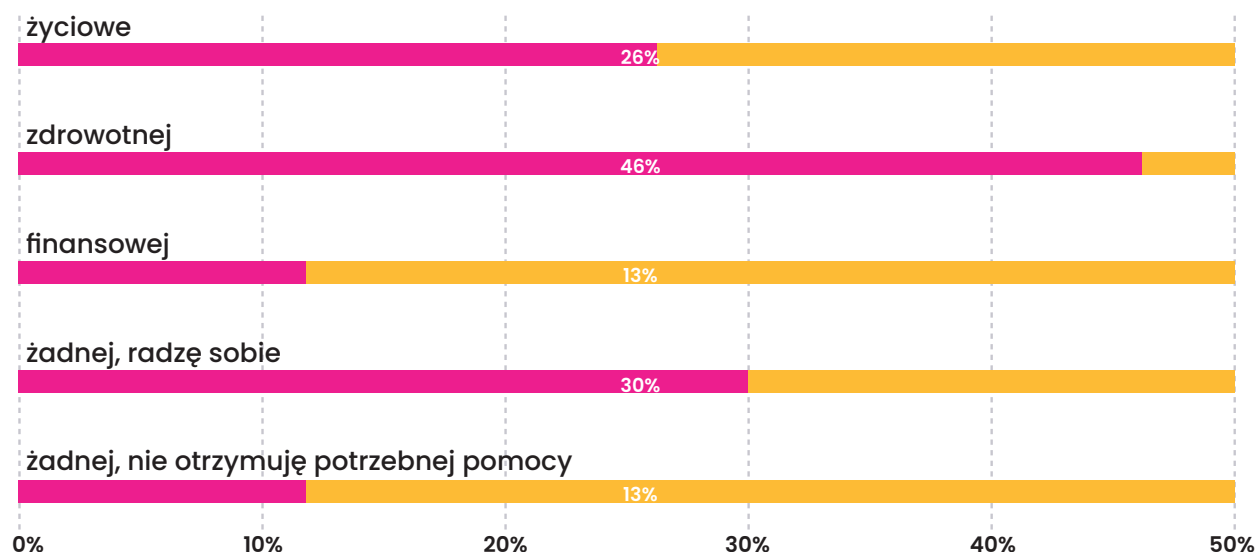


Co wpływa na te rozbieżności? Prawdopodobnie to, że opiekunowie mają częściej do czynienia z osobami potrzebującymi pomocy. Życie w pewnego rodzaju bańce informacyjnej wpływa na to, jak postrzegamy daną grupę ludzi. Kiedyś odezwała się do mnie osoba, która seniorów zna z perspektywy jej branży: farmaceutycznej – była zdziwiona, że poza jej bańką, funkcjonuje już inny wizerunek ludzi starszych. Było to dla niej bardzo odkrywcze. Dlatego potrzebne są takie badania i raporty – pokazujące, jak jest naprawdę.



Aleksandra Laudańska

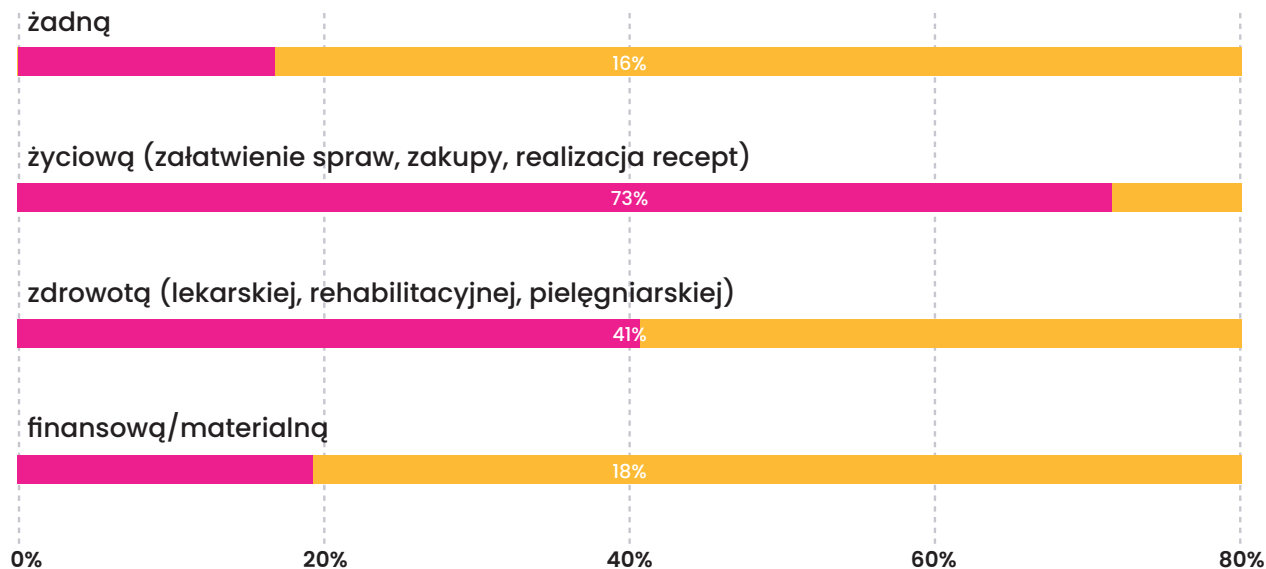
Z jakiej pomocy korzystają Seniorzy?



Judyta Kruk

Duża uważność respondentów na finansowe oraz praktyczne obszary funkcjonowania seniorów to dobry znak w obliczu kryzysu gospodarczego i galopującej inflacji. Przed nami okres, w którym drastycznie będą podnoszone koszty utrzymania gospodarstw domowych. Sytuacja ekonomiczna będzie wpływała z pewnością na sytuację seniorów obu tych obszarach. Seniorzy będą z pewnością w tym roku grupą objętą wsparciem systemowym. Warto podkreślić, że regulacje systemowe często wymagają dodatkowej aktywności od beneficjentów. Składanie dokumentów, dopełnianie formalności to nowe wyzwania dla seniorów, którzy w tym zakresie będą potrzebować wsparcia. Ogłoszone już programy gwarantujące w 2023 utrzymanie zamrożonych na tegorocznym poziomie cen prądu uwzględniają ulgi dla seniorów. Korzystne stawki będą uzależnione od zużytego limitu. Dodatkowymi ulgami zostaną objęci seniorzy posiadający Kartę Dużej Rodziny.

Jaką pomoc oferują Opiekunowie?



Oznacza to, że już teraz opiekunowie osób starszych (którzy wychowali troje lub więcej dzieci), którzy nie są jeszcze posiadaczami KDR, powinni pomóc seniorom wyrobić kartę. Obserwując od lat system społeczny, zauważamy, że jest on obciążony formalnościami. Dlatego sama postawa opiekunów – ich otwartość na wsparcie – może być szczególnie wartościowa. Wbrew obecnym w badaniu deklaracjom, że zaledwie 25% seniorów zaznacza potrzebę pomocy życiowej, a 21% wsparcia finansowego, zbliżający się rok może okazać się dla nich nieco bardziej wymagający niż stan faktyczny w momencie przeprowadzenia badania. Obecnie w Polsce wydanych jest ponad milion Kart Dużej Rodziny dla seniorów. Przypominamy więc o programie KDR jako jednym ze sposobów wspierania seniorów.



Judyta Kruk

Podsumowanie wyników

Potrzeby osób w wieku późnej dojrzałości tworzą obecnie w Polsce bardzo rozległe spektrum deficytów.

Podsumowując dane zawarte w Raporcie SeniorApp 2022 należy zaznaczyć, iż holistycznie pojmowane, indywidualne potrzeby osób w wieku późnej dojrzałości tworzą obecnie w Polsce bardzo rozległe spektrum deficytów, zarówno wynikających z ich ograniczonej dostępności, jak i możliwości ich samodzielnego finansowania.

Ankieta, którą SeniorApp przeprowadziła zarówno wśród Seniorów, jak i Opiekunów pokazuje, iż pewnego rodzaju antidotum na ograniczenia wynikające z dostępności do usług o charakterze zdrowotnym, aktywizującym oraz społecznym może stanowić instytucjonalna opieka senioralna – profesjonalnie zorganizowana w placówkach o charakterze dziennym lub całodobowym, w których wykwalifikowana kadra opiekuńcza zapewnia dostęp do szerokiego pakietu usług o charakterze prozdrowotnym, terapeutycznym oraz budującym więzi społeczne.



dr Andrzej Lejczak



Piotr Stelmaszewski

Taka formuła wspierania i realizacji potrzeb osób starszych może stanowić zatem odpowiedź oraz gotowe rozwiązanie dla poruszanej w Raporcie tematyki związanej z problemem samotności, ograniczeń natury zdrowotnej, obniżonej aktywności, dostępności do zróżnicowanych form pomocy oraz możliwości ich finansowania. Ponadto zauważyć należy, iż seniorzy korzystający z instytucjonalnych, zorganizowanych form pomocy w mniejszym stopniu narażeni są na obciążenia natury psychicznej, a jednocześnie ograniczone zostaje poczucie strachu i niepokoju wynikające z odczucia zagrożenia bezpieczeństwa oraz utraty godności – wynikające ze stygmatyzacji osób starszych w społeczeństwie.

Krajowa Izba Domów Opieki KIDO stoi na stanowisku, iż właściwie zorganizowana pomoc instytucjonalna może w dużej mierze stanowić wsparcie oraz odpowiedź na istniejące i zdiagnozowane w Raporcie deficyty, wskazywane zarówno przez Seniorów, jak i ich Opiekunów oraz rodziny. W Polsce możemy w chwili obecnej skorzystać z pomocy ponad 2 tysięcy profesjonalnie zorganizowanych placówek o charakterze dziennym i całodobowym (publicznych oraz prywatnych), które z powodzeniem wspierają osoby w wieku późnej dojrzałości – zarówno w codziennej egzystencji jak, i poprawie całokształtu dobrostanu życiowego. Warto z tego potencjału korzystać.

Polityka senioralna stawia przed nami ogrom wyzwań

Zbierzmy najważniejsze dane z przeprowadzonego badania. Blisko 15% osób starszych praktycznie nie wychodzi poza swoje cztery ściany. Podobny odsetek określa swój stan zdrowia jako zły lub b. zły. Prawie 1/4 twierdzi, że nie otrzymuje potrzebnej pomocy, a 1/3 zauważa liczne przeszkody, by zwrócić się o pomoc. Prawie 1/6 określa swoją sytuację finansową jako złą lub b. złą, a 1/3 uważa, że ich sytuacja finansowa pogorszyła się w ciągu ostatniego roku.

Moje obserwacje i doświadczenia z ponad 10 lat pracy na rzecz osób starszych i ze współpracy z organizacjami senioralnymi w środowisku wiejskim i małomiasteczkowym w woj. łódzkim wskazują na podobną skalę problemu. By uzmysłwić sobie, jak duża jest to skala, najlepiej dane z badania przełożyć na wielkość populacji osób objętych badaniem czyli, powyżej 55 r. ż. (wg GUS to 12,1 mln – dane na 30 VI 2021). Według badania z różnego rodzaju problemami (zdrowotnymi, finansowymi, społecznym wykluczeniem, niemożnością otrzymania pomocy – lub kumulacją tych problemów) boryka się od 1/6 do nawet 1/4 osób starszych. Przekładając te wskaźniki na 12,1 mln osób starszych, otrzymamy przedział między 2 a 3 mln osób. To pokazuje ogrom wyzwań stojących przed polityką senioralną państwa, a także przed organizacjami pozarządowymi pracującymi na rzecz osób starszych.



**Magdalena
Małgorzata Skrzydlewska**



Celina Maciejewska

Edukacja kluczem do pokonania wykluczenia!

Kluczem do włączenia osób 60+ w aktywne funkcjonowanie w społeczeństwie jest edukacja, wszelkie działania międzypokoleniowe pozwalają na pokonywanie stereotypów. Osoby dojrzałe dysponują ogromnym doświadczeniem życiowym, które jako społeczeństwo powinniśmy wykorzystywać dla wspólnego dobra. Długotrwała aktywność społeczna i zawodowa pozwoli osobom starszym na dłuższe życie w dobrej kondycji psychofizycznej, ale co nie mniej istotne pozwoli na poprawę sytuacji finansowej. Osoby dojrzałe mają ogromny potencjał, który nie zawsze zauważają, nie zawsze w niego wierzą.



Aleksandra Laudańska

Nie bójmy się starości – zadbajmy o nią!

Wyniki zawarte w raporcie powinny być sygnałem dla młodszych pokoleń: „Boisz się starości, bo uważasz, że oznacza niedołężność i zdanie na innych? – Zaczynij dbać o zdrowie”. Jeśli zestawimy bowiem to badanie z „Narodowym Testem Zdrowia Polaków”, to sytuacja na tym polu – dbałości o zdrowie – nie jest dobra. Średni Indeks Zdrowia Polaków na poziomie 55,1% wskazuje, że jeśli chcemy żyć dłużej i w lepszym zdrowiu, powinniśmy jak najszybciej wprowadzić w życie zmiany – przestawić się na lepszą dietę, ograniczyć używki, zwiększyć aktywność fizyczną...



Agnieszka Wróbel

Zdrowie jest najważniejszą wartością!

Wyniki badania nie pozostawiają wątpliwości: niezależnie od poziomu deklarowanej przez osoby starsze aktywności określonej w badaniu jako „częstotliwość wychodzenia z domu” to potrzeby zdrowotne są zdecydowanie najwyższe i pozostają na niezmiennie wysokim poziomie przy każdym natężeniu aktywności. Podobnie w pytaniu o pomoc, jakiej seniorzy oczekują – zdrowotne uzyskały trzy razy wyższy wynik od tych pozostałych, finansowych czy życiowych. Powyższe wnioski są ważne także z punktu widzenia palącej potrzeby tworzenia programów zdrowotnych, podejmowania działań profilaktycznych oraz rozmaitych kampanii prozdrowotnych dla osób starszych.



**dr Monika
Mularska - Kucharek**

Polscy seniorzy najmniej aktywni w Europie?

Niestety, od lat polscy seniorzy znajdują się na końcu rankingu w Indeksie Aktywnego Starzenia się (AAI), który jest prowadzony cyklicznie wśród osób w wieku 55+ w krajach UE. W roku 2022 Polska awansowała z przedostatniego miejsca, które dość długo utrzymywała, na 24 pozycję wśród 28 krajów. Bez wątplenia potrzebujemy dobrych praktyk w zakresie przeciwdziałania i dyskryminacji osób starszych i skutecznych, systemowych działań realizowanych w różnych wymiarach życia społecznego. Kwestią strategiczną staje się prowadzenie czynnych działań wspierających seniorów w środowisku, w sposób zapewniający im niezależność, możliwość uczestnictwa we wszystkich formach życia społecznego, możliwość samorealizacji, poczucie godności i szacunku.

Partnerzy

FALCK

Falck Medycyna to 1700 wysoko wykwalifikowanych, empatycznych Pracowników, wrażliwych na potrzeby Pacjentów, gotowych codziennie, przez 24 godziny na dobę, nieść pomoc w 54 lokalizacjach na terenie 12 województw. To flota 170 nowoczesnych ambulansów. Nad całością czuwa 24/7 Krajowe Centrum Operacyjne pod tel. 22 535 91 51. Realizujemy transporty Pacjentów na terenie całego kraju. Oferujemy usługi pielęgniarские i rehabilitacyjne. Naszym jedynym celem jest zapewnienie absolutnego bezpieczeństwa i pełnego komfortu wszystkim Pacjentom, którzy zostali powierzeni naszej opiece. Prowadzimy szkolenia medyczne dla osób niemedycznych, a także wysokospecjalistyczne dla kadr medycznych. Zabezpieczamy medycznie największe imprezy masowe, takie jak Orlen Warsaw Marathon czy EURO 2012. Posiadamy certyfikat jakości ISO 9001:2015.



FALCK

Diagnostyka

DIAGNOSTYKA jest największą w Polsce siecią laboratoriów medycznych, posiadającą najbogatszy wybór badań laboratoryjnych. Specjalizuje się w realizacji profesjonalnych usług – od pobrania i transportu materiału biologicznego, poprzez wykonanie badania, aż do dostarczenia wyniku analiz medycznych w możliwie najkrótszym czasie. Obsługuje miliony pacjentów rocznie oraz współpracuje z kilkoma tysiącami placówek ochrony zdrowia. Prowadzi 180 laboratoriów i ponad 1000 Punktów Pobrań w całym kraju.



Codziennosc Seniorow – czy tak bedzie wygladac przyszlosc mlodych pokoleni?

Jesien zycia nie przynosi nam najlepszych skojarzen – to haslo wiaze sie czesto z chorobami, z ograniczeniem wlasnych mozliwosci, z uzaleznieniem od innych osob – chyba wlasnie dlatego tak rzadko myslimy nie tylko o naszej starosci, ale rowniez o losie wspolczesnych Seniorow. Jezli juz teraz zaczniemy ksztaltowac polityke senioralna korzystna dla osob starszych, w przyszlosci bedziemy mogli sobie tylko podziekowac za wczesne podjecie dzialan. Mamy nadzieje, ze niniejszy Raport wskaze, jakimi niezaspokojonymi potrzebami Seniorow, warto zainteresowac sie juz teraz.

Porownujac tegoroczną edycję Raportu z wydaniem z 2021 roku, zmiany związane z poziomem aktywności Seniorów możemy odebrać zdecydowanie pozytywnie. Coraz więcej osób wskazywało, że często wychodzi z domu – z pewnością wpływ na ten wynik miało zniesienie obostrzeń covidowych. Warto jednak zwrócić uwagę na jeszcze jeden wniosek, płynący z tego porównania, o którym dość rzadko myśli się w odniesieniu do tej grupy wiekowej – **sytuacja społeczna, czy ekonomiczna bardzo mocno odbija się na potrzebach Seniorów.** W tegorocznej edycji Raportu najbardziej obrazują to wyniki badania związane z aspektem ekonomicznym – inflacja znacznie pogorszyła sytuację finansową, zwłaszcza wśród osób, które i tak dotąd uważały, że ich sytuacja była zła lub bardzo zła.

Choć **wśród najczęściej wskazywanych obszarów potrzeb Seniorów, zdecydowanie dominowała pomoc zdrowotna**, spora część osób zwróciła również uwagę, że najbardziej brakuje im drugiej osoby – towarzystwa, rozmowy, czy innych form kontaktu. Z pewnością istotnym przyczynkiem tej sytuacji jest tzw. zjawisko singularyzacji. **Ponad 50% badanych Seniorów wskazało, że mieszka samotnie.** Oczywiście wiele problemów osób starszych potrzebuje rozwiązań systemowych, podjęcia odpowiednich kroków mających wpływ na kształt polityki senioralnej, jednak pamiętajmy, że nawet **my, jako jednostki, możemy czasem mieć wpływ na zmiany, choćby w najbliższym otoczeniu.** Niezależnie jednak od tego, czy chcemy działać systemowo, czy indywidualnie, pierwszym krokiem zawsze powinno być **wsluchanie się w realne potrzeby Seniorów.**

Głęboko wierzymy, że wyniki tego Raportu zainspirują wiele osób i staną się bodźcem do wspólnego stawienia czoła problemom, z jakimi borykają się potrzebujący.

Autorzy

Podziękowania

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej edycji raportu!

Mamy nadzieję, że ogrom pracy i zaangażowania włożony w pracę nad publikacją przyniesie pożądane efekty – poprawę jakości życia Seniorów, którymi będziemy w niedalekiej przyszłości również i my.

Podziękowania za aktywną współpracę kierujemy do dyrektorów, przedstawicieli, członków i podopiecznych niniejszych placówek:

1. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Solcu Kujawskim
2. Dzienny Dom "Senior+" w Żalinowie
3. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Chełmnie
4. Dzienny Dom Seniora w Bytomiu
5. Dzienny Dom "Senior-WIGOR" w Pruchniku
6. Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubieniu Kujawskim
7. Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Bielsko - Białej
8. Fundacja Servire Homini w Kleszczowie
9. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szubinie
10. Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kruszwicy
11. Dom Dzienny Senior + w Gostycynie
12. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tłuchowie
13. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jabłonowie Pomorskim
14. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rypinie
15. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Toruniu
16. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kowalewie Pomorskim
17. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej we Włocławku
18. Klub "Aktywni Razem" w Rynarzewie
19. Klub "Aktywny Senior" w Zamościu
20. Ośrodek Pomocy Społecznej w Tuchowie
21. Stowarzyszenie "Latarnia" w Krakowie
22. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czernikowie
23. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Żninie
24. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łysomicach
25. Stowarzyszenie na rzecz wspierania Rodzin w Zd. Woli
26. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brodnicy
27. Łódzki Klub Seniora
28. Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie
29. Akademia Seniora w Szczecinie
30. Podlaski Uniwersytet III Wieku
31. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku
32. Rada Olsztyńskich Seniorów
33. Wrocławskie Centrum Seniora
34. Klub Seniora "Jagiellonka" w Lesznie
35. Centrum Aktywności Społecznej w Nowej Soli
36. Klub Seniora w Sulęcinie
37. Sandomierski Klub Seniora
38. Klub Senior+ w Czaplinku
39. Dzienny Dom Pomocy "Złoty wiek" w Koszalinie
40. Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogardzie
41. Klub Seniora w Pile
42. Centrum Integracji Społecznej w Gorzowie Wielkopolskim
43. Dom Pomocy Społecznej "Nestor" w Kielcach
44. Klub Senior Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Radomiu
45. Dzienny Dom Pobytu "Kotwica" w Siedlcach
46. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce
47. Klub Seniora "Senior+" w Elku
48. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wielbarku
49. Płońskie Centrum Aktywności Seniora "AS"
50. Krapkowicki Dom Kultury
51. Dom Dziennego Pobytu "Senior w Lubinie
52. Klub Seniora "Milonga" w Mławie



Pragniemy także szczególnie podziękować:

Pani Iwone Wełnickiej, Kierownik ROPS w Toruniu
Pani Beacie Piotrowskiej, Kierownik MOPR w Białymstoku
Pani Kamili Bujel, Gł. Specjalistce ds. Polityki Rodzinnej i Senioralnej WPS UM w Szczecinie
Pani Aleksandrze Pawlak, Kierownik Łódzkiego Klubu Seniora



SeniorApp

SeniorApp Sp. z o.o.
ul. Narutowicza 57/2
90-130 Łódź
Infolinia: 727 20 70 20
www.seniorapp.pl

Fundacja SeniorApp
ul. Narutowicza 57/2
90-130 Łódź
www.seniorapp.pl/fundacja