RAPORT

BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH SENIORÓW 2025

Badanie opinii publicznej

EDYCJA II 2025

MANKO STOWARZYSZENIE

Głos Seniora

www.glosseniora.pl

SPIS TREŚCI

2 SŁOWO WSTĘPU
4 STOWARZYSZENIE MANKO - GŁOS SENIORA
8 O BADANIU
11 EKSPERCI RAPORTU
15 PARTNERZY RAPORTU
16 METRYCZKA
20 WYNIKI Z MODUŁU: AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA
30 WYNIKI Z MODUŁU: WSPARCIE SENIORA
34 WYNIKI Z MODUŁU: MIESZKALNICTWO
37 WYNIKI Z MODUŁU: BEZPIECZEŃSTWO
42 WYNIKI Z MODUŁU: ZDROWIE
54 WYNIKI Z MODUŁU: WYKLUCZENIE
60 WYNIKI Z MODUŁU: AKTYWNOŚĆ CYFROWA
64 PODZIĘKOWANIE I ZAPROSZENIE DO WSPÓŁPRACY

SŁOWO WSTĘPU

ZNAMY POTRZEBY SENIORÓW

Przekazujemy w Państwa ręce raport z najnowszego badania Głosu Seniora pt. „**Badanie potrzeb społecznych Seniorów 2025**”. To już kolejne, pogłębione opracowanie stworzone z myślą o osobach w wieku 60 lat i więcej, które nie tylko diagnozuje ich codzienność, ale wyznacza kierunek pożądanych zmian w dotychczasowym myśleniu o systemie wspierania seniorów. Raport ma służyć decydentom w projektowaniu bardziej trafnej i skutecznej polityki senioralnej.

Badanie wpisuje się w europejski nurt analiz demograficznych i ujmuje temat szeroko: z perspektywy zdrowia, warunków mieszkaniowych, relacji społecznych oraz dostępności usług i infrastruktury. W badaniu wzięło udział **1756** osób w wieku 60 lat i więcej z całej Polski, w tym: **502** (**28,6%**) z dużych miast, **414** (**23,6%**) z miast średnich, **333** (19%) z małych miast oraz **507** (28,9%) z obszarów wiejskich. Ankietę online wypełniły **1264** osoby (**72%**), a wersję papierową **492** osoby (**28%**).

Podobnie jak w poprzedniej edycji badania, kluczowe dla jakości życia seniorów okazały się trzy filary: opieka zdrowotna, warunki mieszkaniowe i integracja społeczna. Największą barierą pozostaje trudny dostęp do lekarzy specjalistów, rehabilitacji oraz opieki długoterminowej. Alarmującym problemem jest również wykluczenie transportowe, szczególnie na obszarach wiejskich i w małych miejscowościach, gdzie dojazd do lekarza, urzędu czy instytucji kultury często bywa poważnym wyzwaniem.

Raport po raz kolejny mocno uwidacznia samotność wśród osób starszych (niemal **36%** wprost wskazuje że bardzo często lub często odczuwa samotność, lub też – odpowiadając „trudno powiedzieć” – nie zaprzecza że takie odczucia im towarzyszą) – problem, który przestaje być jedynie indywidualnym doświadczeniem, a staje się wyzwaniem systemowym. **Aż 1 na 4** seniorów deklaruje kontakty towarzyskie rzadsze niż raz w miesiącu. W połączeniu z rosnącą długością życia, zmianami w strukturze rodzin i osłabieniem więzi międzypokoleniowych, izolacja ta wpływa na zdrowie, poczucie własnej wartości, bezpieczeństwo emocjonalne. To ma bezpośredni wpływ na stan zdrowia psychicznego.

Badania pokazują, że **25%** seniorów deklaruje stany przedłużającego się obniżonego nastroju lub smutku, a blisko **20%** nie ma pewności co do oceny swojego nastroju.

Nowością tegorocznej edycji jest szeroka analiza mieszkalnictwa i środowiska życia. Aż **41%** badanych mieszka w bloku lub kamienicy bez windy, co potwierdza zasadność kampanii Głosu Seniora „STOP NIEWOLNICTWU IV PIĘTRA”. **31%** respondentów dopuszcza możliwość przeprowadzki, ale tylko niespełna **18%** jako powód wskazuje bariery architektoniczne. Wynik ten pokazuje silne przywiązanie do miejsca zamieszkania, zakorzenienie oraz emocjonalny wymiar „małej ojczyzny”.

Wyjątkowo niepokojące okazują się dane dotyczące bezpieczeństwa – **8%** badanych zostało oszukanych, a wobec **31%** podjęto próbę oszustwa. Te wstrząsające wyniki jasno potwierdzają potrzebę dalszej edukacji i kontynuacji kampanii „Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać”, a także konieczność przeciwdziałania rosnącej skali oszustw wymierzonych w osoby starsze w Polsce.

Zebrane dane to cenne źródło wiedzy, które może posłużyć do tworzenia nowoczesnych programów zdrowotnych i mieszkaniowych, rozwoju usług opiekuńczych, inicjatyw przeciwdziałania samotności oraz poprawy transportu i przestrzeni publicznej. To wiedza istotna dla ekspertów, samorządów i decydentów – i co najważniejsze – tworzona wspólnie z seniorami, którzy najlepiej znają własne potrzeby.

Wierzymy, że niniejszy raport stanie się impulsem do budowania skutecznych rozwiązań opartych na dowodach, wzmacniających godne, bezpieczne i aktywne starzenie się w Polsce.

Dr inż.
Anita Richert-Kaźmierska
Ekspertka w dziedzinie polityki senioralnej, ekonomii starzenia się i deinstytucjonalizacji usług społecznych

Łukasz Salwarowski
Prezes Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora oraz Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego

STOWARZYSZENIE MANKO - GŁOS SENIORA

O NAS

Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora jest organizacją pozarządową, która od 27 lat prowadzi skuteczne kampanie i programy społeczne mające uznanie nie tylko w Polsce, ale także za granicą. Kampanie „**Lokal bez papierosa**", „**Polska bez dymu**", „**Nie pal przy dziecku**" i „**Palenie jest słabe**" doprowadziły do wprowadzenia zakazu palenia tytoniu w miejscach publicznych.

Podjęliśmy również tematykę profilaktyki HIV/AIDS, pigułek gwałtu czy ekologii. Ze względu na starzejące się społeczeństwo od 17 lat z powodzeniem zajmujemy się polityką senioralną – edukacją, aktywizacją i obroną praw osób starszych, a także przeciwdziałaniem wykluczeniu cyfrowemu, językowemu, ekonomicznemu i infrastrukturalnemu. Od 2012 roku wydaliśmy 81 numerów magazynu Ogólnopolski Głos Seniora o łącznym nakładzie 2,5 mln sztuk.

Flagowym projektem **stowarzyszenia MANKO** jest program „**Ogólnopolska Karta Seniora**" zrzeszający już ponad 700 tysięcy seniorów, 5 tysięcy firm oraz 350 gmin, które stały się partnerami programu „**Gmina Przyjazna Seniorom**". Oprócz kampanii angażujących wiele środowisk organizujemy jedną z największych imprez dla osób starszych w Europie – **Międzynarodowe Senioralia w Krakowie**, w których co roku bierze udział 7000 seniorów z 135 miejscowości oraz 10 krajów.

Dzięki prężnemu rozwojowi i doświadczeniu nasi przedstawiciele zasiadają w Radzie Dostępności przy Rzeczniku Praw Pacjenta, Radzie Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej, Radzie ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej w KPRM. Przez lata zostaliśmy uhonorowani wieloma nagrodami i wyróżnieniami: Srebrnym Krzyżem Zasługi od Prezydenta Rzeczpospolitej Polskiej, Amicus Hominum i Kryształami Soli od Marszałka Województwa Małopolskiego, Złotymi Spinaczami, Białym Krukiem, Laurami Magellana, Medalem Obywatelskim oraz tytułami „Lider Wolontariatu", „Lider Zmian" i „Lodołamacz".

POZNAJ NASZE DZIAŁANIA

ROCZNY ZASIĘG NASZYCH DZIAŁAŃ: PONAD 2 MLN SENIORÓW

- **Program „Gmina Przyjazna Seniorom"**
  ponad 350 gmin partnerskich
- **Ogólnopolska Karta Seniora**
  700 tys. seniorów i 5 tys. firm
- **Kampania „Stop manipulacji – nie daj się oszukać"**
  40 konferencji, 400 warsztatów, 4 foldery edukacyjne,
  4 spoty wideo, 150 audycji telewizyjnych i radiowych
- **Magazyn Ogólnopolski Głos Seniora**
  80 wydań, nakład wydania 37 tys.,
  łączny 3 mln egzemplarzy
- **Międzynarodowe Senioralia w Krakowie**
  13 edycji, 7 000 uczestników z 130 samorządów i 10 państw

REALNY WPŁYW NA POLITYKĘ SENIORALNĄ W POLSCE – REPREZENTACJA W:

- **Radzie Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta**
- **Radzie Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej**
- **Radzie ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze ds. Polityki Senioralnej w KPRM**

LICZNE NAGRODY I WYRÓŻNIENIA

m.in. Srebrny Krzyż Zasługi, Amicus Hominum, Złote Spinacze, Biały Kruk, Laury Magellana

27 lat
skutecznych kampanii społecznych w Polsce i za granicą.

17 lat
działalności na rzecz seniorów - edukacja, aktywizacja, obrona praw i przeciwdziałanie wykluczeniu.

NASZE KAMPANIE I PROJEKTY

KAMPANIE I PROJEKTY

NASI PARTNERZY

PARTNERZY

Patroni medialni

O BADANIU

GENEZA BADANIA

Stowarzyszenie MANKO - Głos Seniora od siedemnastu lat działa na rzecz poprawy jakości życia osób starszych w Polsce. Na co dzień gromadzi informacje dotyczące barier i trudności, z jakimi mierzą się seniorzy. Problemy te regularnie opisywane są na łamach Ogólnopolskiego Głosu Seniora, prezentowane na posiedzeniach komisji sejmowych czy ciał doradczych działających przy różnych ministerstwach (np. Rada ds. Dostępności, Rada ds. Polityki Senioralnej). Narastająca skala zgłaszanych uwag oraz potrzeba wypracowania adekwatnych, opartych na rzetelnych danych rozwiązań, stały się bezpośrednim impulsem do przeprowadzenia drugiej edycji badania potrzeb społecznych seniorów.

METODOLOGIA

W celu pozyskania reprezentatywnych danych empirycznych zastosowano metodę ilościową, opartą na standaryzowanym kwestionariuszu ankietowym. Narzędzie badawcze udostępniono w dwóch formach:

Ankiety internetowej (CAWI)

Przygotowanej w sieciowej aplikacji Google Forms i rozpowszechnionej poprzez stronę internetową www.glosseniora.pl, kanały mailingowe i newsletterowe oraz media społecznościowe Stowarzyszenia.

Ankiety papierowej (PAPI)

Dystrybuowanej w gminach zrzeszonych w ramach Ogólnopolskiego Programu „Gmina Przyjazna Seniorom", za pośrednictwem organizacji lokalnych działających na rzecz osób starszych oraz w placówkach wsparcia dziennego i całodobowego.

Takie podejście umożliwiło dotarcie zarówno do osób cyfrowo aktywnych, jak i tych, które preferują formę tradycyjną bądź doświadczają barier cyfrowych. Kwestionariusz składał się z 50 pytań zamkniętych i otwartych oraz rozbudowanej metryczki, a jego struktura pozwalała na analizę szerokiego spektrum zagadnień dotyczących funkcjonowania osób starszych.

Przebieg badania

Kwestionariusz obejmował siedem kluczowych obszarów tematycznych:

- **Aktywność społeczna**
  uczestnictwo w życiu lokalnym i zaangażowanie obywatelskie
- **Wsparcie seniorów**
  dostęp do usług społecznych, opiekuńczych i środowiskowych
- **Wykluczenie**
  bariery ekonomiczne, społeczne, infrastrukturalne i cyfrowe prowadzące do marginalizacji
- **Bezpieczeństwo**
  poczucie bezpieczeństwa, zagrożenia oraz potrzeby w obszarze ochrony osób starszych.
- **Aktywność cyfrowa**
  korzystanie z Internetu, nowych technologii i posiadane kompetencje cyfrowe
- **Zdrowie**
  stan zdrowia, dostęp do świadczeń medycznych i działań profilaktycznych
- **Mieszkalnictwo**
  warunki mieszkaniowe, dostosowanie przestrzeni do potrzeb wieku podeszłego, oczekiwania wobec nowych form mieszkalnictwa

Kwestionariusz zawierał zarówno pytania jednokrotnego i wielokrotnego wyboru, jak i pytania otwarte, umożliwiające respondentom formułowanie własnych opinii i komentarzy. Badanie realizowano w okresie od 23 października do 20 listopada 2025 roku, gwarantując spójność czasową i porównywalność udzielonych odpowiedzi.

UCZESTNICY BADANIA

W badaniu wzięło udział niemal 1756 osób, które ukończyły 60. rok życia, zgodnie z definicją osoby starszej określoną w ustawie z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych. Zgromadzono: 1264 ankiety internetowe (CAWI) – 72% próby oraz 492 ankiet papierowych (PAPI) – 28% próby. Respondenci reprezentują szerokie spektrum polskich seniorów, a ich struktura demograficzna, społeczna i terytorialna pozwala na wiarygodne odwzorowanie sytuacji osób starszych w kraju. Podobnie jak w populacji ogólnokrajowej, większość uczestników badania stanowią kobiety – 73,3% próby. Rozkład wieku respondentów wskazuje na przewagę osób w tzw. wczesnej i średniej starości. Najliczniejsze grupy to seniorzy w wieku 71–75 lat (32,1%) oraz 66–70 lat (28,9%). Osoby w wieku 60–65 lat stanowią 18,6% respondentów, natomiast 14% osób biorących udział w badaniu ma 76–80 lat. Najmniejszą – choć niezwykle ważną z punktu widzenia polityki senioralnej – grupę tworzą osoby powyżej 80. roku życia (6,5%).

Taka struktura umożliwia analizę zarówno potrzeb osób aktywnych, jak i tych wymagających intensywniejszego wsparcia. Respondenci pochodzą z całej Polski, co nadaje badaniu charakter ogólnopolski.

Równie zróżnicowany pozostaje typ miejsca zamieszkania. 52,2% uczestników badania stanowili mieszkańcy dużych i średnich miast, pozostałe 47,9% - mieszkańcy małych miast i obszarów wiejskich. Taka struktura umożliwia porównanie sytuacji seniorów żyjących w środowisku miejskim i wiejskim, różniących się pod względem dostępności infrastruktury oraz usług społecznych i zdrowotnych. Struktura gospodarstw domowych respondentów potwierdza tendencję do atomizacji życia rodzinnego. 35,1% osób mieszka samotnie, a kolejnych 44,4% tworzy gospodarstwa dwuosobowe z inną osobą w wieku senioralnym. 8,5% osób starszych mieszka z osobą młodszą, natomiast 6,6% żyje w gospodarstwach wieloosobowych, w których występują inni seniorzy. Sytuacja mieszkaniowa jest ważnym czynnikiem jakości życia: tylko ok. 36,7% uczestników mieszka w budynkach pozbawionych barier architektonicznych (np. blok z windą). Jednocześnie niewielki odsetek (31%) deklaruje gotowość do przeprowadzki. Respondenci różnią się pod względem poziomu aktywności społecznej i zdrowotnej. Część seniorów deklaruje regularny udział w wydarzeniach lokalnych, podczas gdy inni wskazują na ograniczoną mobilność, brak transportu czy samotność. Badanie odsłania również problem wykluczenia cyfrowego, ekonomicznego i infrastrukturalnego – istotne zwłaszcza wśród osób w starszych grupach wiekowych. Badania potwierdzają, że Polscy seniorzy stanowią zróżnicowaną, wielowymiarową grupę reprezentującą odmienne warunki życia, potrzeby i poziom samodzielności.

CHARAKTER BADANIA I ZNACZENIE UZYSKANYCH DANYCH

Prezentowane badanie wyróżnia się szerokim zakresem tematycznym oraz uwzględnieniem takich obszarów, które dotąd rzadko pojawiały się w krajowych analizach senioralnych (np. gotowość do przeprowadzki, preferencje dotyczące form mieszkalnictwa, szczegółowa ocena architektonicznych i środowiskowych barier funkcjonowania). Połączenie metod CAWI i PAPI pozwoliło na objęcie badaniem zarówno seniorów aktywnych i cyfrowo kompetentnych, jak i tych doświadczających wykluczenia cyfrowego. Zgromadzone dane stanowią solidny materiał empiryczny, umożliwiający projektowanie opartych na dowodach rozwiązań w zakresie polityki senioralnej – zwłaszcza w obszarach mieszkalnictwa, opieki długoterminowej i integracji społecznej. Badanie dostarcza również narzędzi diagnostycznych pomocnych przy planowaniu interwencji lokalnych oraz rozwijaniu usług publicznych adekwatnych do potrzeb szybko starzejącej się populacji.

EKSPERCI RAPORTU: BADANIE POTRZEB SPOŁECZNYCH SENIORÓW 2025

Aleksandra Niwińska

Prezeska Fundacji Tomorrow Offline. Ukończyła studia licencjackie z Marketingu i Zarządzania oraz magisterskie z Socjologii Mediów i Biznesu. Posiada ponad 8 lat doświadczenia w marketingu dla firm różnej wielkości. W swojej pracy dyplomowej zbadała stosunek Polaków do uzależnienia od technologii. Prowadzi działania edukacyjne dla seniorów oraz organizuje wyjazdy w duchu offline dla osób dorosłych.

dr Andrzej Lejczak

Specjalista fizjoterapii, technik ortopeda, zaprzysiężony biegły sądowy w rehabilitacji medycznej. Prezes Krajowej Izby Domów Opieki, fundator Fundacji Senior-Care, inicjator projektów prosenioralnych. Członek zespołów krajowych i międzynarodowych projektów dla osób starszych. Autor publikacji z zakresu fizjoterapii seniorów.

dr inż. Anita Richert-Kaźmierska

Pełnomocnik Wojewody Pomorskiej ds. Rodziny, Polityki Społecznej i Senioralnej. Członkini Rady ds. Polityki Senioralnej przy Ministrze ds. Polityki Senioralnej. Wykładowczyni na Politechnice Gdańskiej, Wydział Zarządzania i Ekonomii.

dr Elżbieta Ostrowska

Przewodnicząca ZG Polskiego Związku Emerytów i Rencistów. Absolwentka SGH, doktor ekonomii. Członkini Rady Nadzorczej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Rady Polityki Senioralnej. Uczestniczy w pracach komisji sejmowych, Zespołu ds. ubezpieczeń rady Dialogu Społecznego i innych gremiach podejmujących problematykę senioralną.

Elżbieta Żukowska

Od czerwca 2025 r. pełni funkcję prezesa Stowarzyszenia „UroConti". Wcześniej była sekretarzem Zarządu Głównego. Od lat działa na rzecz poprawy jakości życia osób z chorobami dna miednicy oraz zwiększania świadomości w zakresie ich profilaktyki i leczenia. Pod jej kierownictwem „UroConti" rozwija inicjatywy edukacyjne, wspierające i rzecznicze, ukierunkowane na lepszą diagnostykę, nowoczesne terapie i kompleksową opiekę dla pacjentów.

Igor Marczak

Współzałożyciel aplikacji mobilnej SeniorApp. Absolwent etnologii na Wydziale Filozoficzno-Historycznym Uniwersytetu Łódzkiego, z ponad 30-letnim doświadczeniem zawodowym w branżach FMCG i B2B, pracował dla wielu światowych marek. Od lat zaangażowany społecznie – jest instruktorem ZHP i muzykiem amatorem. Osobiste doświadczenia skłoniły go do poszukiwania rozwiązań w opiece nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami. Projektuje innowacje zmieniające podejście do usług opiekuńczych oraz działa w gremiach zajmujących się kształtowaniem polityki senioralnej w Polsce.

Joanna Mielczarek

Absolwentka Wydziału Nauk Społecznych Akademii Świętokrzyskiej oraz studiów podyplomowych z prawa pracy UŁ. Ekspertka w obszarze wsparcia samotnych seniorów, wolontariatu długoterminowego i CSR. Od 2004 związana ze Stowarzyszeniem mali bracia Ubogich, obecnie dyrektor operacyjna i członkini zarządu. Wdraża działania na rzecz poprawy jakości życia osób starszych, współpracując z samorządami. Od 2012 w Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy RPO - zrealizowała ponad 30 projektów.

Ewa Mróz

Dyrektor ds. współpracy i marketingu, Origin Investments. Prawniczka i ekspertka w dziedzinie mieszkalnictwa senioralnego. Posiada wieloletnie doświadczenie w budowaniu partnerstw i współpracy międzysektorowej z sektorem publicznym oraz w środowisku organizacji pozarządowych. W swojej pracy skupia się na strategicznych relacjach i komunikacji, działając na rzecz realizacji celów społecznych i rozwoju szeroko rozumianego ekosystemu srebrnej gospodarki.

Joanna Hain-Listewnik

Z wykształcenia ekonomistka i specjalistka ds. marketingu. Od 18 lat związana z marką Seni (TZMO SA). Jest członkinią Zarządu Fundacji TZMO „Razem Zmieniamy Świat", gdzie inicjuje liczne projekty i kampanie edukacyjne mające na celu podnoszenie świadomości społecznej w zakresie zdrowia, nietrzymania moczu oraz opieki długoterminowej. Członek Zarządu Fundacji TZMO „Razem Zmieniamy Świat".

Jolanta Lipińska

Magister pedagogiki, absolwentka studiów podyplomowych z zakresu zarządzania i organizowania pomocą społeczną, długoletnia pracowniczka samorządowa, współzałożycielka organizacji „Gdańska Fundacja I Ty Możesz Wszystko", kierowniczka zadań zleconych i realizowanych projektów, członkini Pomorskiego Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej działającego przy Wojewodzie Pomorskim oraz członkini Rady ds. Seniorów Marszałka Województwa Pomorskiego. W 2024 uhonorowana przez władze Miasta Gdańsk tytułem „Człowiek z Misją".

Konrad Schroeder

Właściciel marki Moc dla Seniora, psycholog społeczny, przedsiębiorca, innowator i wykładowca. Twórca pierwszego w Polsce prototypu bezpiecznego smart-mieszkania dla seniora (SafeSmartSeniorHome) oraz propagator powszechnego dostępu do wsparcia psychologicznego. Od 2013 roku, jako zarządzający firmą doradczą, wspiera organizacje w rozwoju kompetencji i budowaniu bezpiecznego środowiska pracy. Od ponad 11 lat prowadzi praktykę, pomagając klientom tworzyć zdrowsze relacje i odnajdywać własną drogę zawodową.

Małgorzata Miś

Prawnik, od 2016 roku Prezes Stowarzyszenia Ochrony Konsumentów Aquila, koordynatorka projektów konsumenckich, trenerka i autorka publikacji z zakresu prawa konsumenckiego, twórczyni innowacji społecznych w dziedzinie dostępności. Specjalizuje się w tworzeniu treści prawnych dla konsumentów i praktycznym wykorzystaniu ustawy o przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom rynkowym. Członkini Rady ds. Polityki Senioralnej przy Minister ds. Polityki Senioralnej w kadencji 2024-2026.

dr hab. prof. UMK Marta Podhorecka

Dr hab., prof. UMK, fizjoterapeutka, specjalistka promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, profesor w Katedrze Geriatrii CM UMK. Przewodnicząca Rady ds. Polityki Senioralnej. Zajmuje się geriatrią, edukacją senioralną, fizjoprofilaktyką i przeciwdziałaniem ageizmowi. Autorka doniesień naukowych, programów fizjoprofilaktycttznych oraz kursów z fizjoterapii geriatrycznej. Aktywna w obszarach gerontoprofilaktyki i fizjoterapii. Członkini IAG, Zarządu Głównego SFP i wiceprezeska PTG. Prowadzi „Geriatryczna.pl". Laureatka tytułu „Przyjaciel Seniora" (2019) i nagrody Perspektywy Medycyny (2025).

Łukasz Salwarowski

Prezes Stowarzyszenia MANKO, Prezes Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego, Redaktor Naczelny Głosu Seniora, członek Rady ds. polityki senioralnej przy Minister ds. polityki senioralnej, członek Rady Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej, członek Rady Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta, ekonomista, socjolog, działacz społeczny, przedsiębiorca społeczny, dziennikarz i wydawca mediów obywatelskich. www.glosseniora.pl

Marcin Laks

Digital Manager w Servier Polska z kilkunastoletnim doświadczeniem w projektowaniu i rozwijaniu narzędzi cyfrowych. Specjalizuje się w wykorzystaniu nowych technologii w biznesie oraz tworzeniu efektywnych platform komunikacji online dla branży medycznej i środowiska pacjenckiego. Na co dzień łączy strategiczne podejście z wiedzą technologiczną, wspierając organizację w tworzeniu projektów cyfrowych o realnym wpływie na ochronę zdrowia w Polsce.

dr Michał Szczegielniak

Doktor nauk społecznych, administratywista i politolog, związany z Uniwersytetem Warszawskim jako pracownik badawczo-dydaktyczny. Sekretarz Komitetu Nauk Politycznych PAN oraz ceniony ekspert w obszarze polityk publicznych. Specjalizuje się w wyzwaniach, jakie proces starzenia się społeczeństwa stawia przed państwem i administracją publiczną. Od 2024 roku jest członkiem Rady ds. Polityki Senioralnej.

dr Michał Zabojszcz

Dr n. med. MBA, lekarz, nauczyciel akademicki, naukowiec, menedżer w obszarze ochrony zdrowia. Specjalista chorób wewnętrznych, kardiologii oraz geriatrii. Pracownik Katedry Chorób Wewnętrznych i Medycyny Rodzinnej Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach oraz Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie. Dyrektor SP ZOZ MSWiA w Krakowie.

Milena Stryczyńska-Lewińska

Z wykształcenia farmaceutka, na co dzień pracująca jako Medical Manager w Dziale Medycznym i ds. Pacjentów w Servier Polska. Od lat angażuje się w działania zwiększające świadomość społeczną na temat regularnych pomiarów ciśnienia tętniczego, konsekwencji niekontrolowanego nadciśnienia oraz zdrowego stylu życia – m.in. poprzez kampanie #bojatakmowie oraz Maj Miesiącem Mierzenia Ciśnienia (MMM). Na co dzień rozwija serwis edukacyjny „Moja Recepta na Zdrowie", skierowany do pacjentów z przewlekłymi chorobami kardiologiczno-metabolicznymi.

prof. Tomasz Targowski

Ukończył Wydział Lekarski WAM w Łodzi (1995). Pracował w Wojskowym Szpitalu Gruźlicy i Chorób Płuc w Otwocku oraz w Klinice Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii i Alergologii WIM w Warszawie. Specjalista geriatrii, chorób płuc i chorób wewnętrznych. Doktor (2001), dr hab. (2006), profesor (2011). Od 2016 r. kieruje Kliniką i Polikliniką Geriatrii NIGRiR w Warszawie. Od 2020 r. konsultant krajowy w dziedzinie geriatrii. Autor wielu publikacji z immunologii, alergologii, pulmonologii, chorób wewnętrznych i geriatrii.

Milena Górecka

Naczelnik Wydziału Kampanii Edukacyjno-Informacyjnych w Departamencie Polityki Konsumenckiej UKE. Kieruje zespołem realizującym strategię Prezesa UKE w obszarze edukacji i podnoszenia kompetencji cyfrowych konsumentów. Odpowiada za wdrożenie kampanii: Ufaj, ale sprawdzaj, Klikam z głową, Koduj z UKE, Wiem, co podpisuję. Autorka licznych artykułów i poradników o prawach konsumentów, ochronie danych i bezpieczeństwie w sieci. Liderka projektów Razem dla konsumenta, Prosto po Polsku z UKE i Ekspert radzi. Doświadczona edukatorka i trenerka.

Oliwia Gissel

Wiceprezeska Fundacji Tomorrow Offline, specjalistka ds. zdrowia publicznego oraz cyfrowa doradczyni seniora. Zawodowo związana z komunikacją w sektorze ochrony zdrowia i w organizacjach społecznych. Ma wieloletnie doświadczenie w projektach edukacyjnych, kampaniach społecznych oraz działaniach wspierających grupy wrażliwe. Łączy podejście analityczne z empatią i koncentracją na realnych potrzebach odbiorców, współtworząc rozwiązania poprawiające jakość życia.

Wiesława Taranowska

Specjalistka ds. marketingu i zarządzania, od 25 lat związana z polityką społeczną. Jako wiceprzewodnicząca OPZZ uczestniczyła w pracach Rady Dialogu Społecznego, Narodowej Rady Rozwoju i licznych komisji parlamentarnych. Na emeryturze nadal aktywna: wspiera osoby starsze jako wiceprzewodnicząca Stowarzyszenia Nasza Ostoja i Kujawsko-Pomorskiej Rady Seniorów oraz przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Ciechocinku. Zaangażowana w projekty edukacyjne poprawiające zdrowie, kondycję i jakość życia seniorów.

PARTNERZY RAPORTU

Sekretarz Stanu w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
Patronat honorowy
Marzena Okła-Drewnowicz

Rzecznik Praw Pacjenta

Patroni honorowi

PZER

Partnerzy

TZMO GRUPA

ReVitaLife Fundacja

Moja Recepta na Zdrowie

ORIGIN INVESTMENTS

SERVIER

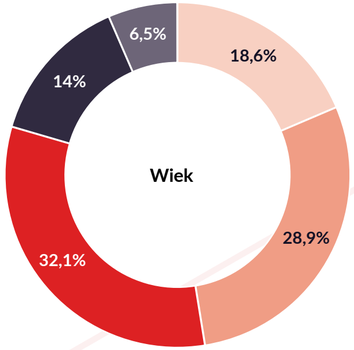
seni

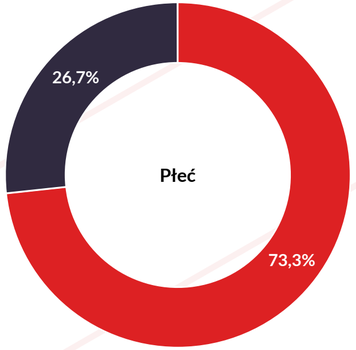
Współfinansowanie

AKTYWNI+

Projekt dofinansowany ze środków Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych "Aktywni +" na lata 2021 - 2025 Edycja 2025

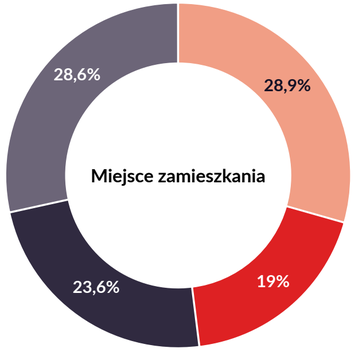
DANE O RESPONDENTACH - METRYCZKA



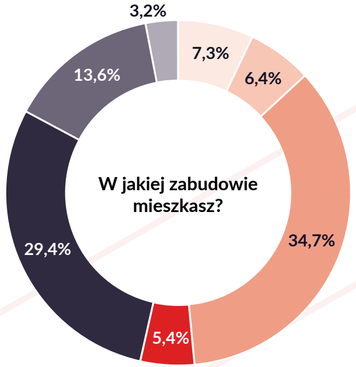


- 60-65 lat
- 66-70 lat
- 71-75 lat
- 76-80 lat
- powyżej 80 lat

- Kobiety
- Mężczyźni

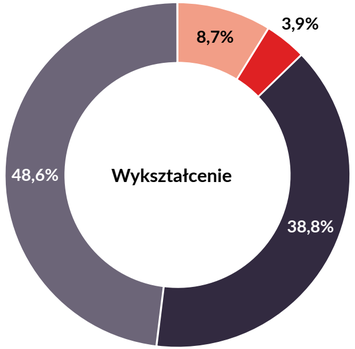


- Wieś
- Małe miasto (do 20 tys. mieszkańców
- Średnie miasto (20 tys. - 100 tys. mieszkańców)
- Duże miasto (ponad 100 tys. mieszkańców) mieszkańców)

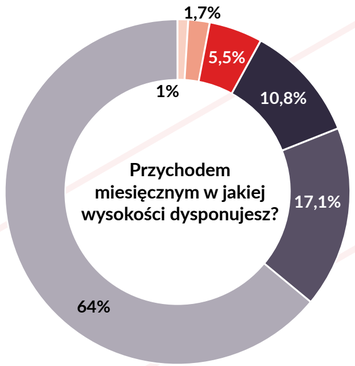


- Blok z windą, bez jakichkolwiek barier architektonicznych
- Blok z windą, ale do windy na parterze muszę pokonać kilka schodów
- Blok bez windy
- Kamienica bez windy
- Dom jednorodzinny bez barier architektonicznych
- Dom jednorodzinny ze schodami które pokonuję z trudnością
- Inne

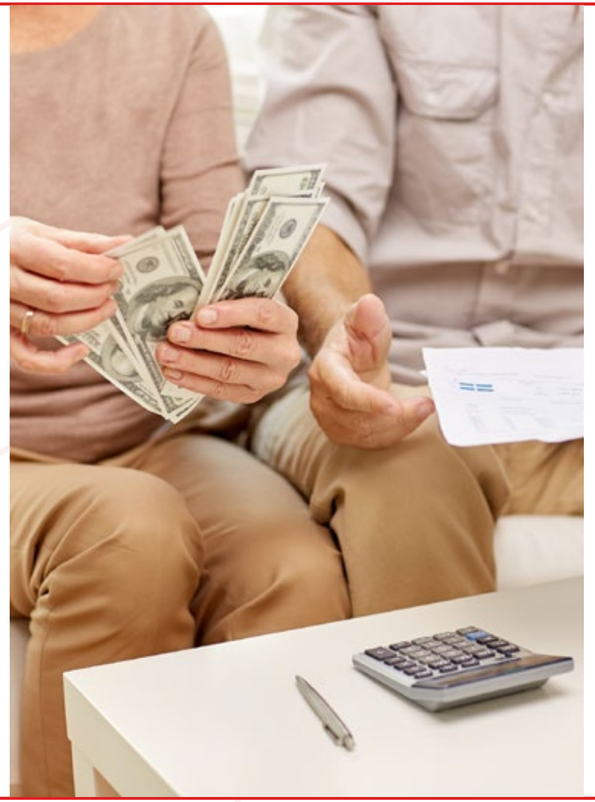
METRYCZKA

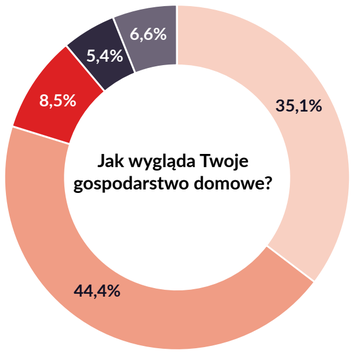


- Zasadnicze
- Podstawowe
- Średnie
- Wyższe

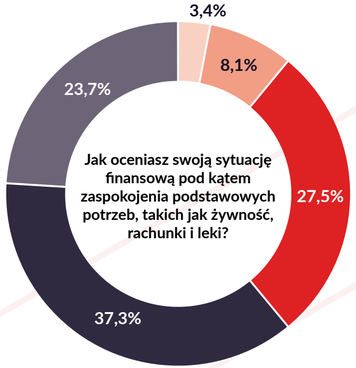


- Do 1000zł
- Od 1001 do 1500zł
- Od 1501 do 2000zł
- Od 2001 do 2500zł
- Od 2501 do 3000zł
- Powyżej 3000zł





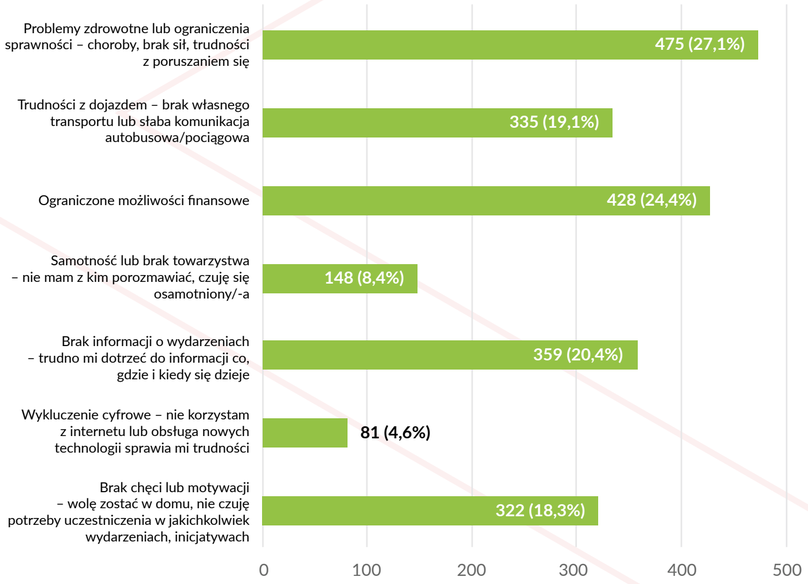
- Mieszkam sama/sam
- Mieszkam w gospodarstwie dwuosobowym z inną osobą w wieku 60 lat i więcej
- Mieszkam w gospodarstwie dwuosobowym z inną osobą w wieku poniżej 60 lat
- Mieszkam w gospodarstwie co najmniej 3-osobowym, w którym tylko ja jestem seniorem
- Mieszkam w gospodarstwie co najmniej 3-osobowym, w którym poza mną są inne osoby w wieku senioralnym



- Zupełnie mi nie starcza – często brakuje na jedzenie, rachunki czy leki
- Czasem mi nie starcza – od czasu do czasu muszę odkładać płatności lub oszczędzać na zakupach
- Jakoś sobie radzę – starcza tylko na podstawowe potrzeby, żyję bardzo oszczędnie
- Raczej mi starcza – pokrywam wydatki i czasem mogę pozwolić sobie na coś ekstra
- Zawsze mi starcza – bez problemu opłacam wszystko i zostaje mi na inne rzeczy

METRYCZKA

JAKIE BARIERY UTRUDNIAJĄ CI UDZIAŁ W ŻYCIU SPOŁECZNYM ?



Łukasz Salwarowski

Główną barierą dla aktywności seniorów są problemy zdrowotne, dlatego kluczowe jest wzmocnienie profilaktyki i programów aktywizacyjnych, których nadal brakuje. Drugą barierą są ograniczenia finansowe — konieczne jest realne podwyższenie renty wdowiej oraz dalszy rozwój Ogólnopolskiej Karty Seniora, umożliwiającej oszczędności i tańszy dostęp do usług.
Ważnym wsparciem pozostaje też kampania „Pracodawca Przyjazny Seniorom", promująca zatrudnienie osób starszych. Oczekujemy, że inicjatywy te będą szeroko wspierane przez władze, ponieważ mają kluczowe znaczenie dla zdrowia, jakości życia i bezpieczeństwa ekonomicznego seniorów.

dr Elżbieta Ostrowska

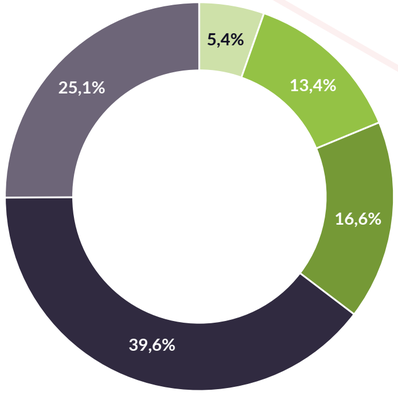
Wyniki badania pokazują, że wiele osób starszych napotyka bariery ograniczające ich aktywność. Podstawowy problem, na który wskazuje ponad jedna czwarta ankietowanych, to trudności zdrowotne.Niemal tyle samo osób wskazuje na ograniczenia finansowe. Ponad 20% wymienia brak informacji o ciekawych wydarzeniach, a 19% — trudności z dojazdem. Niepokojące jest to, że kilkanaście procent respondentów deklaruje brak chęci lub motywacji do podejmowania jakichkolwiek aktywności. Powyższe wyniki wskazują, że zdecydowana większość osób starszych odczuwa potrzebę aktywności i relacji społecznych, lecz napotyka bariery zarówno zdrowotne, jak i wynikające z ograniczonej dostępności finansowej, dostępności transportowej czy dostępności informacyjnej.

Wiesława Taranowska

Wyniki badania nie napawają optymizmem – pokazują liczne bariery, które utrudniają seniorom udział w życiu społecznym. Najczęściej wskazywaną przeszkodą są problemy zdrowotne (27,1%), które zatrzymują osoby starsze w domu. Na drugim miejscu znajdują się ograniczenia finansowe (24,4%). Zaskakujące jest jednak to, że aż 20,4% respondentów nie ma informacji o wydarzeniach organizowanych w ich okolicy. O ile na stan zdrowia trudno wpływać, o tyle brak środków czy wiedzy o dostępnych aktywnościach można niwelować. W lokalnych społecznościach warto szerzej promować bezpłatne oferty kulturalne, edukacyjne i sportowe dostępne w Klubach Seniora, Domach Dziennego Pobytu, Centrach Kultury, Uniwersytetach Trzeciego Wieku oraz w organizacjach pozarządowych. Dzięki temu więcej osób mogłoby aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA

JAK CZĘSTO CZUJESZ SIĘ SAMOTNA/Y?



- Trudno powiedzieć
- Bardzo często czuję się samotna/y
- Często czuję się samotna/y
- Zazwyczaj nie czuję się samotna/y
- Nigdy nie czuję się samotna/y

Joanna Mielczarek

Prawie 20% seniorów często lub bardzo często czuje się samotnych, co stanowi istotny sygnał ostrzegawczy dla instytucji publicznych, organizacji pozarządowych i społeczności lokalnych. Oznacza to, że niemal jedna na pięć osób starszych regularnie doświadcza braku bliskości, wsparcia lub kontaktu z innymi, co może prowadzić do pogorszenia kondycji psychicznej, obniżenia nastroju i zwiększonego ryzyka chorób somatycznych. Samotność wynika nie tylko z ograniczonych relacji społecznych, ale też z barier wynikających z wieku, stanu zdrowia czy trudności w poruszaniu się. Wyniki badania podkreślają potrzebę tworzenia przestrzeni, programów i działań sprzyjających integracji oraz budowaniu więzi, co jest kluczowe dla długofalowego wsparcia seniorów.

Konrad Schroeder

Samotność staje się coraz poważniejszym wyzwaniem społecznym, coraz częściej określanym jako „cicha epidemia XXI wieku". Jej źródeł można upatrywać m.in. w poczuciu wykluczenia, na które wskazują badani Seniorzy. Zwracają oni uwagę na liczne bariery systemowe utrudniające im uczestnictwo w życiu społecznym, takie jak brak łatwo dostępnych toalet publicznych czy trudności w korzystaniu z komunikacji miejskiej. Samotność ma charakter wieloczynnikowy, przeciwdziałanie jej wymaga działań kompleksowych: realnych zmian systemowych, kształtowania społecznych postaw opartych na docenianiu roli osób starszych oraz zwiększania dostępu do wsparcia psychologicznego, które może wzmacniać ich gotowość do podejmowania aktywności.

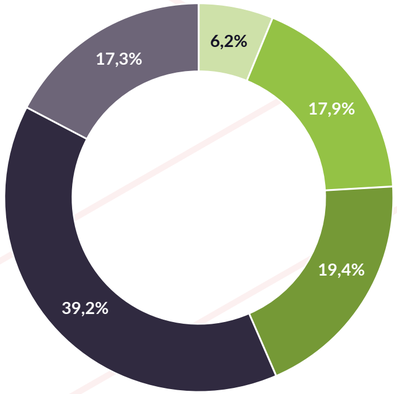
CZY ZAOBSERWOWAŁAŚ/EŚ U SIEBIE STANY PRZEDŁUŻAJĄCEGO SIĘ SMUTKU LUB OBNIŻENIA NASTROJU?

Konrad Schroeder

Wyniki badania wskazują, że niemal 25% seniorów deklaruje stany przedłużającego się obniżonego nastroju lub smutku. Kolejne blisko 20% nie ma pewności co do swojej samooceny w tym zakresie. Z kolei wcześniejsze badania, zarówno polskie, jak i zagraniczne, zwracają uwagę na znaczne trudności w diagnozowaniu depresji u seniorów, zwłaszcza w odróżnianiu jej objawów od tych o podłożu somatycznym. Możemy zatem stwierdzić, że konieczne jest zadbanie o zdrowie psychiczne osób starszych. Jednym z rozwiązań – obok działań systemowych na płaszczyźnie administracyjnej, infrastrukturalnej i ekonomicznej – jest zapewnienie łatwego dostępu do profesjonalnego wsparcia psychologicznego, zarówno stacjonarnego, jak i zdalnego (online).

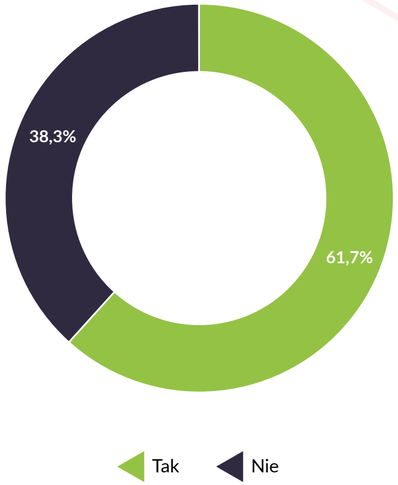
Joanna Mielczarek

Co czwarty senior lub seniorka zauważa u siebie smutek lub obniżony nastrój, co wskazuje na istotne trudności emocjonalne w tej grupie. Może to wynikać zarówno z wyzwań codziennego życia w wieku starszym, jak i zjawisk społecznych, takich jak samotność, ograniczona mobilność czy mniejsza aktywność. Wynik podkreśla potrzebę większej uwagi dla stanu psychicznego seniorów, rozwijania wsparcia emocjonalnego oraz tworzenia środowiska sprzyjającego relacjom i poczuciu przynależności.



- Zdecydowanie tak
- Raczej tak
- Trudno powiedzieć
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie

CZY JESTEŚ CZŁONKIEM JAKIEJKOLWIEK ORGANIZACJI SENIORSKIEJ? NP. KLUB SENIORA, UTW



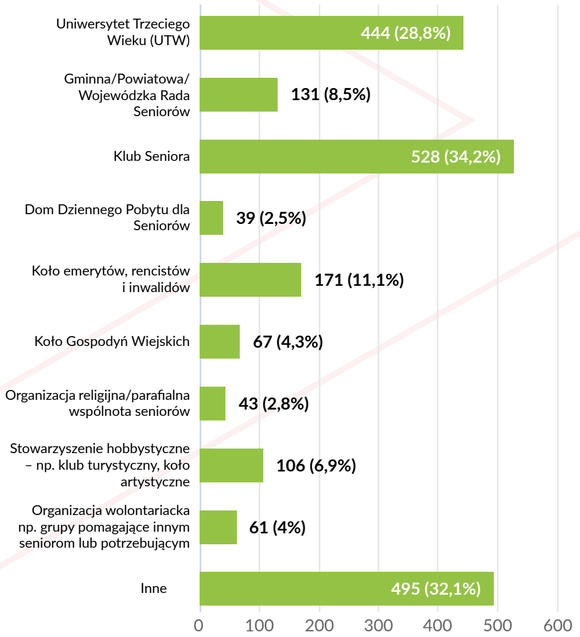
dr hab., prof. UMK Marta Podhorecka

W przeprowadzonym badaniu 61,7% respondentów zadeklarowało przynależność do organizacji seniorskiej, podczas gdy pozostałe 38,3% nie angażuje się w tego rodzaju struktury. Wyniki te podkreślają, jak ważne – w obliczu postępującego starzenia się społeczeństwa – staje się tworzenie zróżnicowanych, elastycznych i łatwo dostępnych form uczestnictwa społecznego. Im bogatsza oferta aktywności, szczególnie dostępna w najbliższym otoczeniu miejsca zamieszkania, tym większe prawdopodobieństwo, że każdy senior odnajdzie przestrzeń odpowiadającą jego potrzebom, zainteresowaniom oraz indywidualnym możliwościom. Może to być zarówno Klub Seniora, koło zainteresowań, grupa sąsiedzka, wolontariat, jak i aktywność realizowana w środowisku cyfrowym. Kluczowe jest jednak stworzenie warunków sprzyjających nawiązywaniu relacji, wzmacnianiu więzi społecznych i budowaniu poczucia przynależności.Tak pojmowana aktywność społeczna przybiera wiele form, z których każda może stać się cennym elementem codziennego życia osób starszych, wspierając ich dobrostan, rozwój oraz aktywne uczestnictwo w lokalnej wspólnocie.

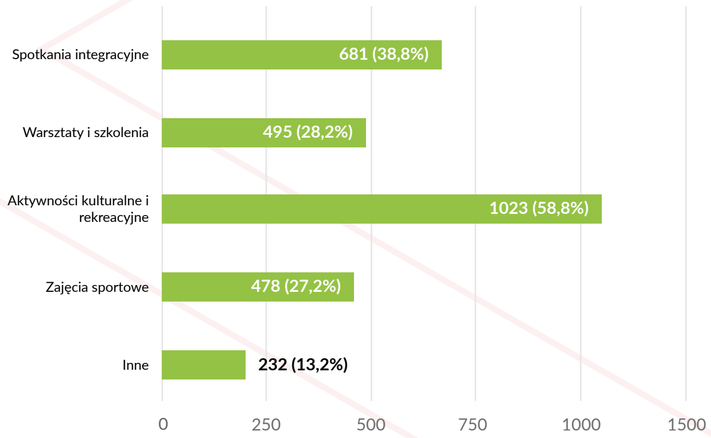
dr hab., prof. UMK Marta Podhorecka

Wśród osób deklarujących członkostwo w organizacjach seniorskich najwięcej respondentów wskazało Kluby Seniora (34,2%) oraz Uniwersytety Trzeciego Wieku (28,8%). Są to najbardziej rozpoznawalne i najczęściej dostępne formy aktywności, oferujące zarówno programy edukacyjne, jak i możliwość spotkań towarzyskich czy rozwijania pasji. Zaskakująco duży odsetek – ponad 32% – wybrał odpowiedź „inne". Może to świadczyć o tym, że znaczna część seniorów angażuje się w inicjatywy, które nie funkcjonują w ramach klasycznych instytucji. Pod kategorię „inne" mogą wchodzić grupy hobbystyczne, koła zainteresowań, inicjatywy parafialne, a także nieformalne stowarzyszenia tworzone przez samych mieszkańców. W wielu miejscowościach ważną rolę odgrywają także biblioteki, domy kultury oraz lokalne centra aktywności, które organizują spotkania, warsztaty czy zajęcia dla osób starszych, choć nie zawsze są one formalnie określane jako organizacje seniorskie. Tego typu środowiska integrują, umożliwiają wymianę doświadczeń i sprzyjają budowaniu relacji społecznych, nawet jeśli nie funkcjonują w oficjalnych strukturach. Różnorodność form zaangażowania to duży potencjał, ale równocześnie wyzwanie dla instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Warto dążyć do lepszego rozpoznania, promowania i wspierania oddolnych inicjatyw, które nierzadko działają poza głównym obiegiem instytucjonalnym, a mimo to mają duży wpływ na jakość życia seniorów. Wzmacnianie takich działań może znacząco zwiększyć dostępność aktywności społecznej, szczególnie w miejscach, gdzie oferta tradycyjnych form wsparcia jest ograniczona lub trudniej dostępna. Dzięki temu seniorzy mają większą szansę znaleźć przestrzeń odpowiadającą ich potrzebom, zainteresowaniom i możliwościom.

JEŻELI JESTEŚ CZŁONKIEM ORGANIZACJI SENIORSKIEJ TO WSKAŻ JAKIEJ



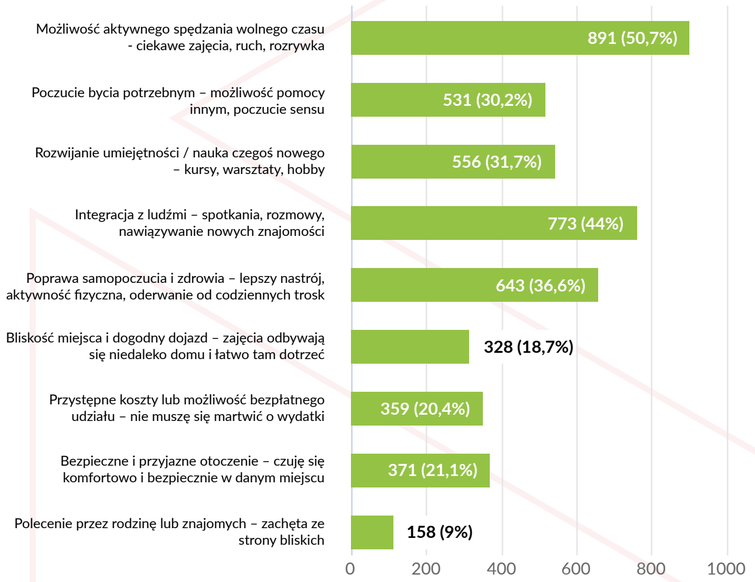
JAKIE FORMY AKTYWNOŚCI SĄ DLA CIEBIE NAJBARDZIEJ ATRAKCYJNE?

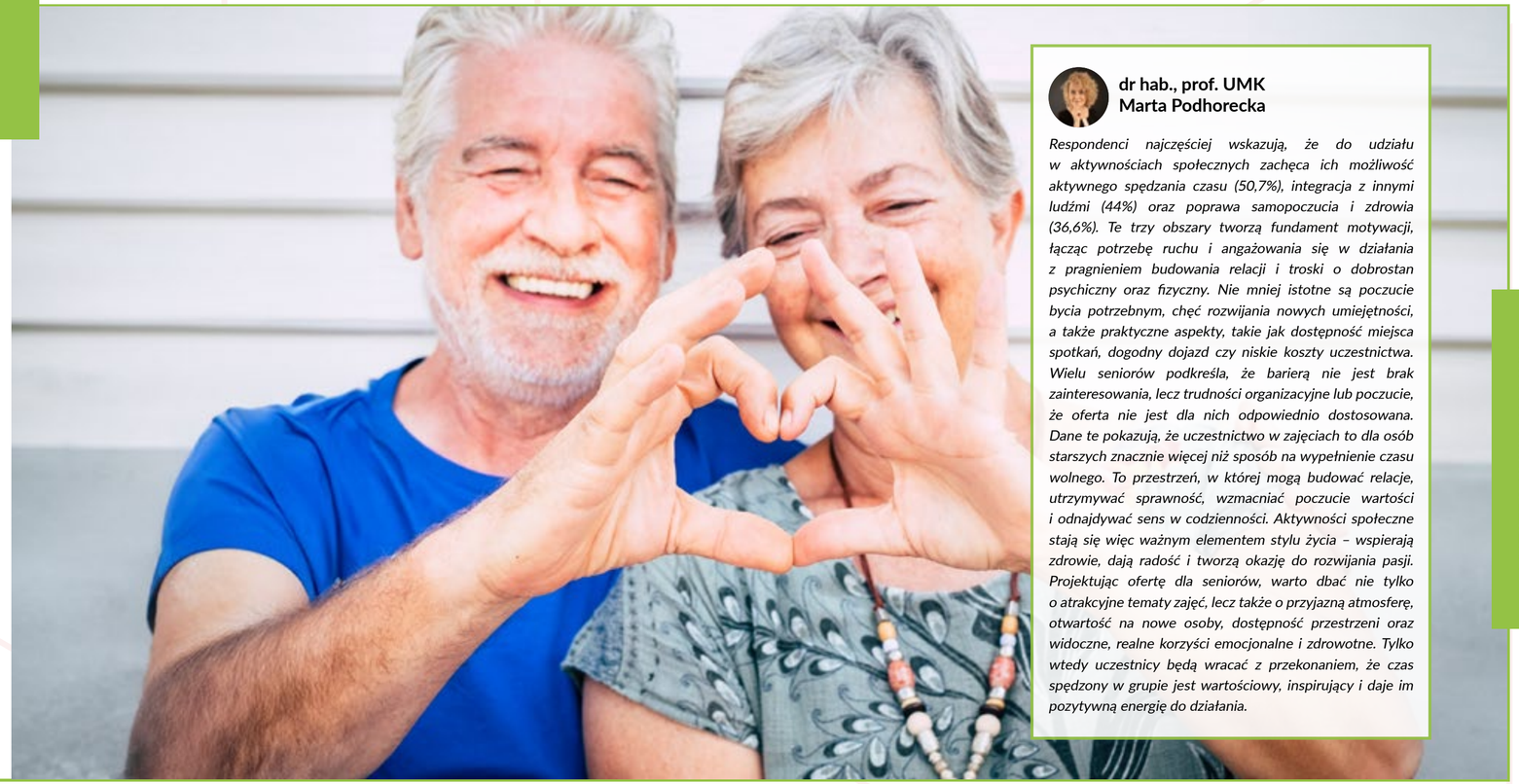


dr hab., prof. UMK
Marta Podhorecka

Wśród respondentów największą popularnością cieszą się aktywności kulturalne i rekreacyjne, wskazane przez 58,8% osób. Obejmują one m.in. udział w wydarzeniach artystycznych, spotkaniach tematycznych, wyjściach do kina czy organizowanych wycieczkach. Na drugim miejscu znalazły się spotkania integracyjne (38,8%), które dla wielu uczestników stanowią ważną przestrzeń budowania relacji, rozmowy i zwykłej, codziennej bliskości z innymi. Mniej respondentów wskazało warsztaty i szkolenia (28,2%) oraz zajęcia sportowe – również 27,2%. Może to odzwierciedlać zarówno realne preferencje, jak i zróżnicowany poziom dostępności tych form aktywności w lokalnych społecznościach. W wielu miejscach oferta edukacyjna lub sportowa bywa mniej rozbudowana, trudniej dostępna lub wymaga większego zaangażowania, co może zniechęcać część seniorów. Warto podkreślić, że atrakcyjność danej aktywności zależy nie tylko od jej tematu, lecz także od sposobu prowadzenia, atmosfery, poziomu otwartości grupy oraz realnych możliwości uczestnictwa. Dla wielu osób kluczowe jest poczucie bezpieczeństwa, przyjazne otoczenie oraz brak presji, szczególnie w przypadku osób mniej mobilnych, introwertycznych czy mniej pewnych siebie. Równie ważne jest dostosowanie terminów, lokalizacji i form zajęć do potrzeb różnych grup seniorów.

CO NAJBARDZIEJ ZACHĘCA CIĘ DO UDZIAŁU W SPOTKANIACH, ZAJĘCIACH LUB INNYCH AKTYWNOŚCIACH SPOŁECZNYCH?



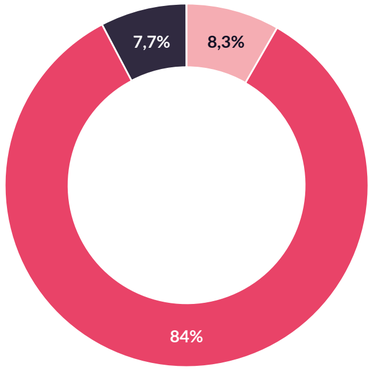


dr hab., prof. UMK
Marta Podhorecka

Respondenci najczęściej wskazują, że do udziału w aktywnościach społecznych zachęca ich możliwość aktywnego spędzania czasu (50,7%), integracja z innymi ludźmi (44%) oraz poprawa samopoczucia i zdrowia (36,6%). Te trzy obszary tworzą fundament motywacji, łącząc potrzebę ruchu i angażowania się w działania z pragnieniem budowania relacji i troski o dobrostan psychiczny oraz fizyczny. Nie mniej istotne są poczucie bycia potrzebnym, chęć rozwijania nowych umiejętności, a także praktyczne aspekty, takie jak dostępność miejsca spotkań, dogodny dojazd czy niskie koszty uczestnictwa. Wielu seniorów podkreśla, że barierą nie jest brak zainteresowania, lecz trudności organizacyjne lub poczucie, że oferta nie jest dla nich odpowiednio dostosowana. Dane te pokazują, że uczestnictwo w zajęciach to dla osób starszych znacznie więcej niż sposób na wypełnienie czasu wolnego. To przestrzeń, w której mogą budować relacje, utrzymywać sprawność, wzmacniać poczucie wartości i odnajdywać sens w codzienności. Aktywności społeczne stają się więc ważnym elementem stylu życia – wspierają zdrowie, dają radość i tworzą okazję do rozwijania pasji. Projektując ofertę dla seniorów, warto dbać nie tylko o atrakcyjne tematy zajęć, lecz także o przyjazną atmosferę, otwartość na nowe osoby, dostępność przestrzeni oraz widoczne, realne korzyści emocjonalne i zdrowotne. Tylko wtedy uczestnicy będą wracać z przekonaniem, że czas spędzony w grupie jest wartościowy, inspirujący i daje im pozytywną energię do działania.

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA

CZY KORZYSTASZ Z POMOCY OFEROWANEJ PRZEZ OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ (OPS)?



Tak
Nie
Nie wiem, co oferuje OPS

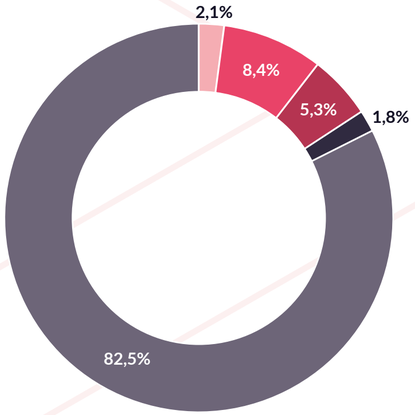
dr Andrzej Lejczak

W świetle danych ogólnopolskich korzystanie z pomocy społecznej pozostaje zjawiskiem relatywnie rzadkim. GUS wskazuje, że jedynie 3,4% populacji korzysta ze środowiskowej pomocy społecznej, natomiast CBOS podaje, że 12% dorosłych ma doświadczenie korzystania z usług ośrodków pomocy społecznej. Intuicyjnie można byłoby oczekiwać, że w grupie osób 65+, bardziej narażonych na choroby przewlekłe, samotność, pogorszenie sprawności oraz niższe dochody, odsetek korzystających będzie wyższy, a kontakt z instytucjami wsparcia częstszy. Tymczasem wyniki badania obejmującego seniorów pokazują, że z pomocy OPS korzysta jedynie 8,3% badanych, czyli mniej niż średnia dla dorosłych wskazywana przez CBOS. Dodatkowo 7,7% osób starszych nie wie, jakie wsparcie oferuje OPS, a aż 84% deklaruje, że nie korzysta z tej instytucji. Oznacza to, że niemal 90% seniorów pozostaje poza systemem pomocy społecznej, mimo że część z nich może realnie potrzebować wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Tak niski poziom korzystania może świadczyć o ograniczonej wiedzy na temat dostępnych form pomocy, barierach informacyjnych oraz utrwalonych stereotypach dotyczących OPS. Instytucje te bywają postrzegane jako miejsca przeznaczone wyłącznie dla osób skrajnie ubogich lub niesamodzielnych, co zniechęca seniorów do ubiegania się o wsparcie. Dodatkowo w literaturze socjologicznej podkreśla się silną w tej grupie potrzebę zachowania autonomii oraz unikania sytuacji kojarzonych z zależnością od instytucji, co może wzmacniać niechęć do korzystania z pomocy społecznej, nawet gdy jest ona zasadna i dostępna.

Z JAKICH FORM WSPARCIA OFEROWANYCH PRZEZ OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ KORZYSTASZ?

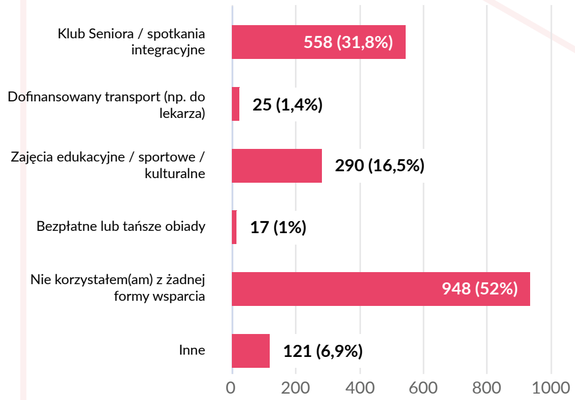
dr Andrzej Lejczak

Struktura korzystania z pomocy OPS w badanej kohorcie seniorów dobrze odzwierciedla znane w socjologii starości mechanizmy selektywnego sięgania po instytucjonalne wsparcie. Najczęściej wybieraną formą są świadczenia pieniężne, z których korzysta 8,4% badanych. Wskazuje to, że wielu seniorów trafia do OPS dopiero w momencie znaczącego pogorszenia sytuacji materialnej. Zasiłki postrzegane są jako najmniej ingerujące w prywatność, co obniża barierę korzystania i pozwala zachować poczucie samodzielności. Znacznie rzadziej wybierane są usługi opiekuńcze (5,3%), co potwierdza utrzymującą się dominację modelu opieki familistycznej. Seniorzy preferują wsparcie rodziny lub sąsiadów, a do OPS zgłaszają się dopiero w sytuacji dużej niesamodzielności. Jeszcze niższe wskaźniki dotyczą korzystania z posiłków (2,1%) i pomocy rzeczowej (1,8%). Sugestia ta pokazuje, że OPS nie jest postrzegany jako instytucja wspierająca codzienne funkcjonowanie, lecz jako miejsce „ostateczności". W tle działa silna stygmatyzacja tych form pomocy, kojarzonych z ubóstwem i zależnością. Największy udział kategorii „inne" (82,5%) wskazuje z kolei na niejednoznaczną percepcję OPS oraz możliwe korzystanie ze wsparcia o charakterze „miękkim", takim jak poradnictwo, okazjonalne dożywianie czy jednorazowe świadczenia. Może to również odzwierciedlać brak wiedzy o katalogu usług, co utrudnia seniorom precyzyjne określenie otrzymywanej pomocy. Całość wyników potwierdza, że korzystanie z OPS przez osoby starsze ma głównie charakter interwencyjny, a nie profilaktyczny. Wynika to z niskiej świadomości dostępnych usług, obaw przed stygmatyzacją oraz silnego kulturowego przekonania o konieczności „radzenia sobie samemu".



Obiady lub posiłki dostarczane do domu
Zasiłek stały lub okresowy
Usługi opiekuńcze
Pomoc rzeczowa (odzież, żywność)
Inne

Z JAKICH FORM WSPARCIA SENIORÓW DOSTĘPNYCH NA TERENIE TWOJEJ GMINY KORZYSTASZ?



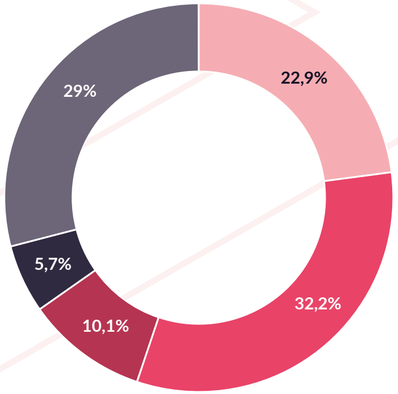
dr inż. Anita Richert-Kaźmierska

Wśród form wsparcia najczęściej wybieranych przez seniorów dominują kluby seniora, oferujące szeroki zakres działań aktywizacyjnych, integracyjnych i edukacyjnych. Popularne są również zajęcia kulturalne, edukacyjne i rekreacyjne, które pozwalają rozwijać zainteresowania i budować relacje społeczne. Najważniejszym wnioskiem z badania jest jednak to, że aż 52% respondentów nie korzysta z żadnej formy wsparcia dostępnej w ich gminie. Co ciekawe, brak uczestnictwa częściej deklarowali mieszkańcy dużych miast (ponad 58%) niż wsi (52%). To zaskakujące zjawisko może mieć kilka przyczyn. Mimo szerokiej oferty w dużych ośrodkach miejskich, duża liczba seniorów powoduje, że dostępność usług w praktyce bywa ograniczona, a lokalizacja placówek – niedopasowana do możliwości osób starszych. Drugim istotnym czynnikiem jest komunikacja: w miastach informacje o działaniach są rozproszone i często do seniorów nie docierają. W mniejszych miejscowościach przepływ informacji jest prostszy i bardziej społeczny — opiera się na sołtysach, kołach gospodyń, parafiach czy lokalnych animatorach. Wyniki pokazują, że sama infrastruktura to za mało. Aby zwiększyć udział seniorów w życiu społecznym, potrzebne są również skuteczne, lokalnie dopasowane strategie komunikacji oraz działania wspierające integrację i poczucie przynależności.

CZY TWOIM ZDANIEM TWOJA GMINA WE WŁAŚCIWY SPOSÓB WSPIERA SENIORÓW?

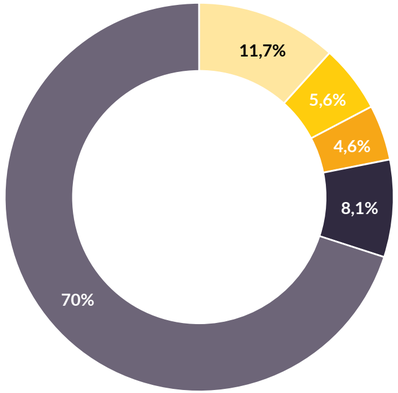
dr Michał Szczegielniak

Wyniki badania wskazują na umiarkowanie pozytywną ocenę działań gmin wobec seniorów, przy jednoczesnym wyraźnym sygnale dużego potencjału do poprawy. Tylko jedna piąta respondentów (22,9%) ocenia, że ich gmina w sposób właściwy wspiera osoby starsze, podczas gdy co trzeci senior dostrzega podejmowane inicjatywy, lecz ocenia że można byłoby zrobić więcej. W efekcie nieco ponad połowa badanych zauważa aktywność samorządu w obszarze polityki senioralnej. Jednocześnie 16% wskazuje na wyraźny deficyt działań, a niemal jedna trzecia respondentów nie potrafi jednoznacznie ocenić sytuacji. Taki rozkład odpowiedzi sugeruje, że choć pewne formy wsparcia istnieją, seniorzy często nie są świadomi ich zakresu lub efektów. W konsekwencji kluczowe staje się nie tylko poszerzanie oferty działań lokalnych, lecz także poprawa komunikacji z mieszkańcami, tak aby seniorzy mogli realnie odczuwać korzyści płynące z polityki gminnej, co zwiększy ich poczucie bezpieczeństwa i aktywności społecznej.



- Tak - gmina oferuje różne formy wsparcia odpowiadające na potrzeby seniorów
- Raczej tak - gmina oferuje różne formy wsparcia seniorów, choć nadal wiele potrzeb pozostaje niezaspokojonych
- Raczej nie - gmina realizuje niewiele działań dedykowanych seniorom
- Nie - gmina jest bardzo mało aktywna w zakresie działań na rzecz seniorów
- Trudno powiedzieć

CO MOGŁOBY SKŁONIĆ CIĘ DO ZAMIANY LUB PRZEPROWADZKI DO INNEGO MIESZKANIA, BARDZIEJ DOSTOSOWANEGO DO POTRZEB SENIORÓW?



Ewa Mróz

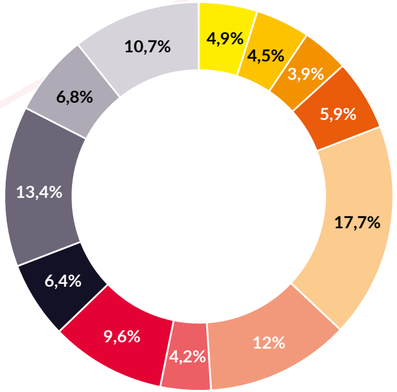
Wyniki badania nie są zaskakujące: 70% seniorów nie myśli o przeprowadzce, a jedynie 11,7% wskazuje bariery architektoniczne (schody, brak windy) jako powód do zmiany miejsca zamieszkania. Tylko 5,6% jako motywację podaje samotność. Dane te ujawniają dwa kluczowe problemy polskiego rynku mieszkalnictwa senioralnego. Po pierwsze — obserwujemy niską świadomość społeczną. Seniorzy często traktują niedogodności starych mieszkań jako nieodłączny element starości, nie zdając sobie sprawy, że zmiana otoczenia na bardziej funkcjonalne mogłaby znacząco poprawić jakość życia i wydłużyć okres samodzielności. Przywiązanie do „własnych kątów" często wygrywa z komfortem i bezpieczeństwem. Po drugie — na rynku wciąż brakuje realnych alternatyw. Seniorzy, nawet jeśli chcieliby zmiany, często nie mają dokąd pójść. Brakuje mieszkań, które nie tylko eliminują bariery fizyczne, lecz także oferują wsparcie w codziennym funkcjonowaniu i przeciwdziałają samotności. Właśnie dlatego projekty takie jak serwisowane mieszkania senioralne Revital (powstające w Warszawie, Katowicach i okolicach Trójmiasta) są tak potrzebne. To nie tylko lokale bez barier, ale kompleksowa odpowiedź na potrzeby osób, które chcą starzeć się aktywnie, zdrowo i bezpiecznie — z pewnością, że ich dom nadąża za zmieniającymi się potrzebami.

- Trudności w codziennym funkcjonowaniu w obecnym mieszkaniu (schody, brak windy itp.)
- Samotność i potrzeba większego kontaktu z ludźmi
- Możliwość korzystania z usług i pomocy na miejscu (np. serwis, opieka)
- Lepsze warunki lokalowe (nowe mieszkanie, taras, ogródek)
- Nic – nie myślę o przeprowadzce

JAKIE ELEMENTY MIESZKANIA I OTOCZENIA BYŁYBY DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE, ABYŚ CZUŁ(A) SIĘ DOBRZE I BEZPIECZNIE W KOLEJNYCH LATACH ŻYCIA?

Ewa Mróz

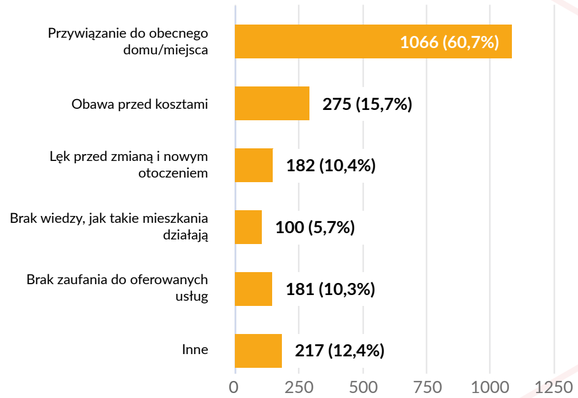
Wyniki ankiety pokazują, że potrzeby seniorów są bardzo różnorodne. Na pierwszym miejscu znalazło się wygodne i bezpieczne mieszkanie, ale równie ważne okazały się bliskość rodziny i dostęp do usług. To dowód, że seniorzy szukają kompleksowych rozwiązań – takich, które łączą komfort z poczuciem bezpieczeństwa. Niepokoi jednak coś innego – brak myślenia o przyszłości. Prawie 5% osób wskazało potrzebę opieki, a zaledwie nieco ponad 2% – pomoc w codziennych czynnościach. Wielu seniorów, czując się dziś sprawnie, odkłada temat niesamodzielności na później. Dlatego rolą operatora, takiego jak ReVital, jest wyprzedzać te potrzeby. Wiemy, że nie zatrzymamy procesu starzenia się, a mieszkanie, które dziś wydaje się idealne, za kilka lat – jeśli nie będzie dostosowane – może stać się źródłem problemów. W naszym modelu serwisowanych mieszkań ReVital nie trzeba wybierać jednej najważniejszej cechy. Odpowiedzią jest integracja – łączymy bezpieczne mieszkanie z usługami, które często są niedoszacowane: opieką, pomocą w codzienności i aktywną społecznością. Naszym celem jest wspieranie niezależności seniorów. Wiemy, że jest ona możliwa tylko wtedy, gdy w tle działa sprawny system wsparcia, eliminujący poczucie osamotnienia i zagrożenia. Dlatego oferujemy gotowy, bezpieczny ekosystem, w którym wszystko – od architektury po opiekę – jest dostępne w jednym miejscu.



- Możliwość skorzystania z opieki w razie potrzeby
- Dostęp do kultury i zajęć dla seniorów
- Bezpieczna okolica
- Możliwość prywatności i niezależności
- Wygodne i bezpieczne mieszkanie
- Bliskość podstawowych usług
- Łatwa komunikacja
- Cicha i spokojna okolica
- Przyjaźni sąsiedzi i możliwość kontaktu z innymi
- Bliskość rodziny i przyjaciół
- Niskie koszty utrzymania
- Inne - np. pomoc w codziennych czynnościach (2,4%)

MIESZKALNICTWO

CO BYŁOBY DLA CIEBIE NAJWIĘKSZĄ PRZESZKODĄ PRZED PRZEPROWADZKĄ DO INNEGO MIESZKANIA BARDZIEJ DOSTOSOWANEGO DO POTRZEB SENIORA?



Ewa Mróz

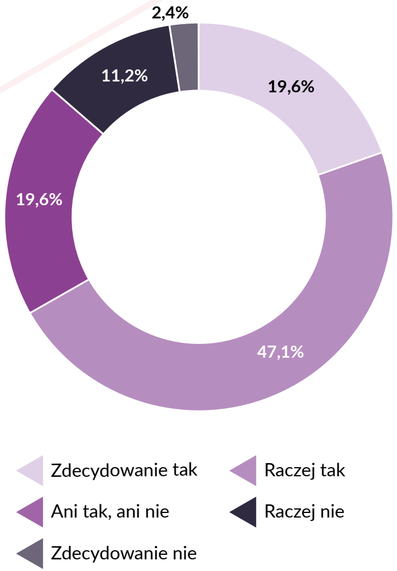
Myśl o zmianie miejsca zamieszkania jest zawsze silnie emocjonalna. Wiemy, że przywiązanie do dotychczasowego domu bywa ogromne, a obawy przed nowym najczęściej wynikają z braku wiedzy o tym, czym są nowoczesne, serwisowane mieszkania dla seniorów. Jednym z kluczowych wyzwań na tym rynku jest budowanie zaufania i uświadamianie, czym taka usługa różni się od tradycyjnego mieszkania. Wielu seniorów obawia się nieznanych kosztów oraz braku transparentności w zakresie oferowanych świadczeń. Warto podkreślić, że opłata w mieszkaniach serwisowanych ma charakter kompleksowy. Obejmuje bezpieczeństwo, stałą obsługę techniczną, wsparcie concierge oraz dostęp do zorganizowanych aktywności i integracji społecznej. W tym modelu płaci się nie tylko za metry kwadratowe, ale przede wszystkim za spokój, komfort i możliwość dłuższego, niezależnego życia. Mieszkania serwisowane mają przekształcać niepewność w poczucie przynależności. To nowy rozdział, w którym codzienne obawy seniorów i ich rodzin zostają zredukowane dzięki transparentności oraz gwarancji wysokiej jakości usług. Bezpieczeństwo i życie w aktywnej wspólnocie są tu integralnym elementem — wliczonym w cenę dobrego, spokojnego życia.

BEZPIECZEŃSTWO

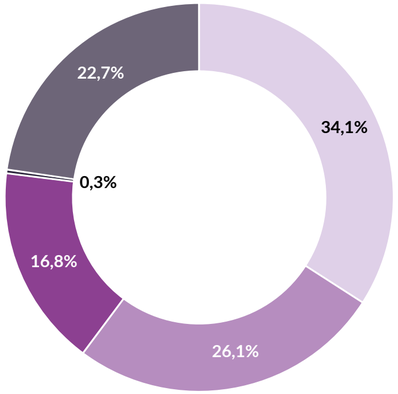
CZY CZUJESZ SIĘ BEZPIECZNIE KORZYSTAJĄC Z NOWYCH TECHNOLOGII (NP. TELEFON, KOMPUTER, INTERNET)?

Oliwia Gissel

Ponad dwie trzecie badanych deklaruje poczucie bezpieczeństwa, jednocześnie prawie 20% ma wątpliwości, a blisko 14% czuje się niepewnie. Odczytuję to jako solidną bazę kompetencji cyfrowych, ale też wyraźną lukę, która zwiększa podatność na oszustwa. Z badania płynie jasny sygnał: technologia stała się codziennością, jednak poczucie bezpieczeństwa nie jest dane raz na zawsze. Spędzając średnio ponad 1,5 godziny dziennie w mediach społecznościowych oraz niemal tyle samo czasu na zakupach online, dokonywaniu płatności czy poszukiwaniu informacji, seniorzy powinni mieć dostęp do systematycznych szkoleń oraz prostych, zrozumiałych komunikatów w kanałach, z których rzeczywiście korzystają. Rozwiązaniem mogłyby być miejsca do rozmowy: dyżury konsultacyjne, kluby wsparcia czy „telefon pomocy cyfrowej". Krótko mówiąc, potrzebny jest stały ekosystem wsparcia, który normalizuje proszenie o pomoc i stopniowo zmniejsza lukę kompetencyjną.



JAK OCENIASZ POZIOM BEZPIECZEŃSTWA W SWOJEJ OKOLICY?



Jest bardzo bezpiecznie (34,1%)

Raczej jest bezpiecznie (26,1%)

Raczej nie jest bezpiecznie (16.8)%)

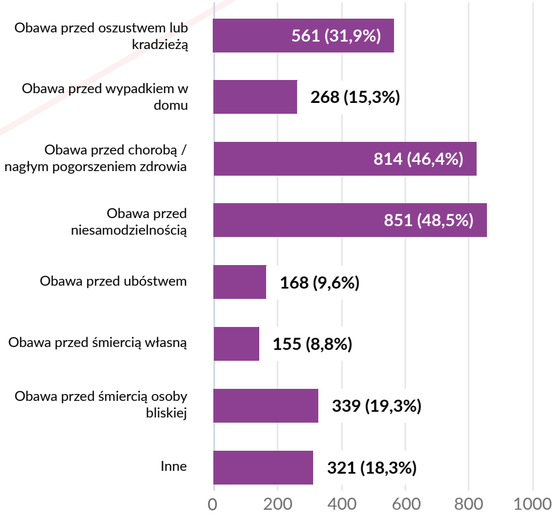
Jest bardzo niebezpiecznie (0,3%)

Trudno powiedzieć (22,7%)

Małgorzata Miś

Wyniki badania pokazują, że około 60% respondentów czuje się w swojej okolicy bardzo bezpiecznie lub raczej bezpiecznie. Jest to jednak wyraźny spadek w porównaniu z wynikami z poprzedniego roku, kiedy odsetek ten sięgał aż 88%. Jednocześnie znacząco wzrosła liczba osób, które nie potrafią jednoznacznie ocenić poziomu bezpieczeństwa – z 5,6% do ponad 22%. Podobnie wzrósł odsetek badanych deklarujących poczucie braku bezpieczeństwa: z 6,3% do prawie 18%. Tego typu zmiany mogą mieć kilka przyczyn. Z jednej strony wzrost świadomości seniorów w zakresie zagrożeń może wynikać z prowadzonych działań edukacyjnych – spotkań, kampanii informacyjnych czy warsztatów, które uczą rozpoznawania ryzykownych sytuacji oraz większej uważności w codziennych kontaktach. Większa wiedza może przekładać się na ostrożniejsze oceny własnego otoczenia. Z drugiej strony ogromny wpływ może mieć kontekst medialny. W przestrzeni publicznej coraz częściej pojawiają się informacje o różnego rodzaju zagrożeniach – od wzrostu agresji społecznej, przez przestępczość skierowaną przeciwko seniorom, po działania o charakterze dezinformacyjnym i elementy wojny hybrydowej, mające na celu wzmacnianie poczucia niepokoju. Taki przekaz, zwłaszcza gdy jest intensywny i powtarzalny, może wpływać na subiektywne odczucie bezpieczeństwa nawet wtedy, gdy realny poziom zagrożenia nie uległ dużej zmianie. Spadek poczucia bezpieczeństwa to sygnał, że lokalne społeczności powinny zwrócić większą uwagę na działania prewencyjne, budowanie relacji sąsiedzkich oraz tworzenie przestrzeni sprzyjających integracji i wzajemnemu wsparciu. Ważne jest także rzetelne informowanie, które pomaga rozróżniać rzeczywiste zagrożenia od tych wyolbrzymionych lub generowanych przez dezinformację. Dzięki temu seniorzy mogą czuć się pewniej i bezpieczniej w swoim najbliższym otoczeniu.

JAKIE SYTUACJE BUDZĄ U CIEBIE NAJWIĘKSZE POCZUCIE ZAGROŻENIA?



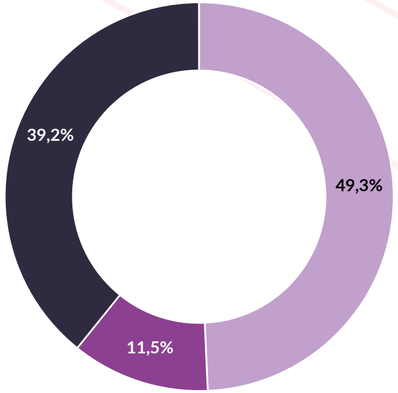
Małgorzata Miś

Z odpowiedzi respondentów wynika, że największy niepokój budzą utrata samodzielności i pogorszenie zdrowia. Niemal połowa badanych obawia się momentu, w którym nie będzie w stanie funkcjonować bez pomocy. Podkreśla to znaczenie profilaktyki: regularnych badań, aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia, które realnie wspierają dobrą jakość życia. Ponad 30% respondentów martwią również ryzyko oszustw i kradzieży, co jest uzasadnione rosnącą liczbą przestępstw skierowanych do seniorów. Coraz bardziej wyrafinowane metody manipulacji pokazują, jak ważna jest edukacja dotycząca aktualnych zagrożeń oraz wzmacnianie umiejętności ich rozpoznawania. Trzecim obszarem obaw są relacje społeczne: niemal co piąta osoba lęka się samotności lub utraty bliskich. Wskazuje to na kluczową rolę więzi i potrzebę tworzenia przestrzeni sprzyjających kontaktom.

Łukasz Salwarowski

Prawie 32% seniorów obawia się oszustwa lub kradzieży — niemal tyle samo, ile faktycznie doświadczyło prób wyłudzeń. Pokazuje to potrzebę kontynuacji kampanii „Bezpieczny Senior – Stop manipulacji, nie daj się oszukać", a także dalszej edukacji, wsparcia prawnego i realnej pomocy. Samotności obawia się 18% badanych, co potwierdza jej poważny wpływ na zdrowie psychiczne.Najwięcej lęków, wskazywanych przez 46–48% respondentów, dotyczy choroby i utraty samodzielności. Wynikają one m.in. z trudnego dostępu do lekarzy i specjalistów, długiego oczekiwania na miejsca w ZOL, niewydolności systemu opieki, wysokich kosztów leczenia oraz doniesień o nieprawidłowościach w placówkach. Wyniki jednoznacznie wskazują na potrzebę pilnego wzmocnienia systemu ochrony zdrowia i opieki długoterminowej, aby zapewnić seniorom bezpieczeństwo, godność i realne wsparcie.

CZY JEST POTRZEBA W TWOJEJ OKOLICY, ABY DZIAŁAŁY PROGRAMY WSPIERAJĄCE BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW (NP. PATROLE, SZKOLENIA O OSZUSTWACH)?



Małgorzata Miś

Umiarkowane poczucie bezpieczeństwa seniorów pokazuje potrzebę działań wzmacniających ich ochronę. W obliczu rosnącej liczby przestępstw — często opartych na manipulacji — niemal połowa badanych oczekuje programów wsparcia, takich jak patrole, większa obecność służb porządkowych czy szkolenia z rozpoznawania oszustw. Kluczową rolę odgrywa edukacja: spotkania z ekspertami i policją dostarczają praktycznych umiejętności reagowania na zagrożenia i wskazują, gdzie szukać pomocy. Regularne aktualizowanie wiedzy jest niezbędne, zwłaszcza że metody przestępców i zagrożenia cyfrowe stale się zmieniają. Programy edukacyjne połączone z działaniami prewencyjnymi realnie wzmacniają odporność seniorów i zwiększają ich poczucie bezpieczeństwa. Jednocześnie integrują lokalną społeczność, co dodatkowo wspiera osoby starsze w codziennym życiu.

Łukasz Salwarowski

Jak pokazuje wykres, prawie 50% badanych deklaruje potrzebę zwiększenia swojego bezpieczeństwa poprzez udział w szkoleniach dotyczących oszustw. Wynik ten podkreśla, jak istotne dla seniorów jest poczucie bezpieczeństwa oraz jak często bywa ono naruszane w związku z rosnącą liczbą oszustw nagłaśnianych w mediach. Świadomość zagrożeń wzmacnia również nasza kampania „Bezpieczny Senior – Stop manipulacji, nie daj się oszukać", której celem jest edukacja i wspieranie osób starszych w rozpoznawaniu potencjalnych niebezpieczeństw.

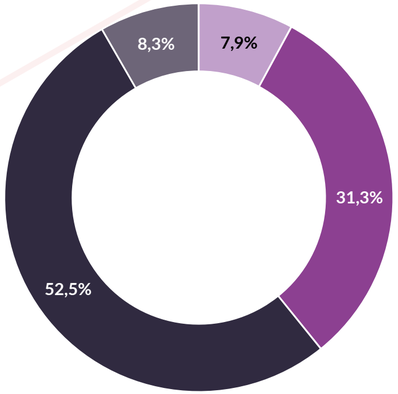
CZY KTOŚ KIEDYKOLWIEK PRÓBOWAŁ CIĘ OSZUKAĆ ? OSZUSTWO NA WNUCZKA, NA POLICJANTA ITP.

Małgorzata Miś

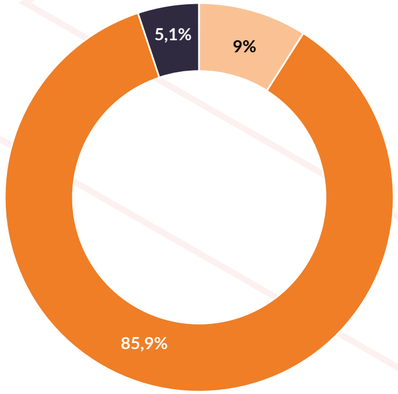
Okazuje się, że ponad 39% badanych doświadczyło próby oszustwa, przy czym 7,9% niestety padło jego ofiarą. To obrazuje poważny problem popełniania przestępstw skierowanych przeciwko osobom starszym. W mediach regularnie słyszy się o takich sytuacjach. Niestety reakcję obronną u seniorów utrudnia to, że w przypadku tradycyjnych oszustw typu „na wnuczka", „na policjanta" lub „na pracownika banku" ich scenariusze się zmieniają. Preteksty do kontaktu są bardzo różne, np. rzekoma akcja policyjna czy też konieczność przelania środków dla „bezpieczeństwa" oszczędności. Zmieniają się również kanały kontaktu – nie jest to już wyłącznie telefon, ale także SMS, czasem wizyta „osoby z urzędu" lub „pracownika banku". Z tego względu tak niezwykle istotne jest aktualizowanie wiedzy seniorów na temat najnowszych „trendów przestępczych".

Łukasz Salwarowski

Okazuje się, że ponad 39% badanych doświadczyło próby oszustwa, przy czym 7,9% niestety padło jego ofiarą. Dane te pokazują skalę poważnego problemu przestępstw skierowanych przeciwko osobom starszym. W mediach regularnie pojawiają się doniesienia o tego typu sytuacjach. Niestety, reakcję obronną seniorów utrudnia fakt, że scenariusze tradycyjnych oszustw — takich jak „na wnuczka", „na policjanta" czy „na pracownika banku" — nieustannie się zmieniają. Z tego względu tak niezwykle istotne jest stałe aktualizowanie wiedzy seniorów na temat najnowszych „trendów przestępczych". Właśnie dlatego prowadzimy kampanię „Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji, Nie Daj Się Oszukać", w ramach której edukujemy i ostrzegamy osoby starsze przed różnymi formami oszustw. Naszym celem jest zmniejszenie liczby nadużyć oraz wzmocnienie świadomości i bezpieczeństwa seniorów.



CZY UWAŻASZ, ŻE DOSTĘP DO LEKARZY SPECJALISTÓW FINANSOWANY Z NFZ JEST WYSTARCZAJĄCY?



Tak
Nie
Nie wiem

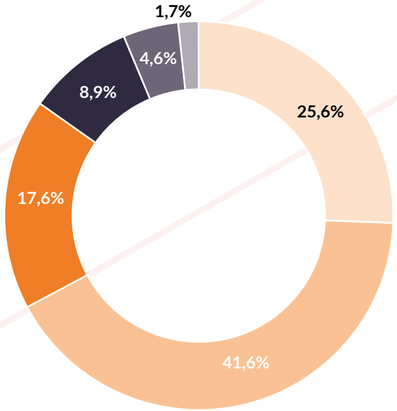
prof. Tomasz Targowski

Ponad 85% ankietowanych seniorów uważa, że napotyka trudności w dostępie do specjalistycznej opieki lekarskiej finansowanej przez NFZ. Jest to „stara bolączka" polskiego systemu opieki zdrowotnej, znana od wielu lat. Wynika ona nie tylko z niedoborów kadry lekarskiej oraz niedofinansowania procedur specjalistycznych w ramach świadczeń gwarantowanych przez płatnika publicznego, lecz także z systemowych niedociągnięć organizacyjnych. Pacjenci w starszym wieku są często obciążeni wielochorobowością i niesprawnością funkcjonalną. Wymagają oni wielu specjalistycznych badań, których sprawne zorganizowanie w warunkach pozaszpitalnych bywa trudne. Ponadto, w zależności od lokalnych uwarunkowań, często zdarza się, że pacjenci po dostaniu się do specjalistycznej AOS – bez istotnego uzasadnienia – pozostają na stałe pod jej opieką, zamiast wrócić do POZ, ograniczając tym samym dostęp do opieki specjalistycznej nowym pacjentom. Jednym z rozwiązań, które mogłoby zwiększyć dostępność opieki specjalistycznej w ramach NFZ w populacji senioralnej, jest „odwracanie piramidy świadczeń" – degresywny model finansowania usług specjalistycznych, promujący wizyty „pierwszorazowe" w AOS. Ważnym uzupełnieniem byłby także rozwój dziennych form opieki medycznej, umożliwiających wykonywanie niezbędnych badań i udzielanie kompleksowych porad specjalistycznych w jednym miejscu, w ciągu jednego dnia.

JAK CZĘSTO KORZYSTASZ Z USŁUG PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ?

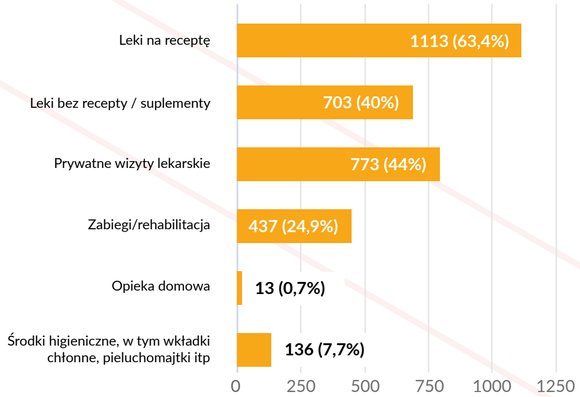
dr Michał Zabojszcz

Największa grupa seniorów (41,6%) korzysta z POZ raz na kwartał, co wskazuje na umiarkowaną, regularną potrzebę kontaktu z lekarzem. Kolejne 25,6% odwiedza przychodnię co miesiąc, co dobrze odzwierciedla specyficzne potrzeby zdrowotne osób starszych. Wraz z wiekiem rośnie liczba chorób przewlekłych oraz konieczność stałego monitorowania stanu zdrowia, modyfikacji leczenia czy wykonywania badań kontrolnych. Regularne kontakty z lekarzem pozwalają szybciej reagować na pojawiające się objawy, ograniczać ryzyko powikłań oraz utrzymywać stabilność leczenia, co jest kluczowe dla jakości życia seniorów. Rzadkie wizyty u lekarza (17,6% osób korzysta z POZ raz na pół roku, a 8,9% – raz w roku) mogą wskazywać na lepszy stan zdrowia. Z kolei marginalny odsetek osób, które w ogóle nie korzystają z podstawowej opieki zdrowotnej, podkreśla znaczenie jej prawidłowego funkcjonowania dla dobrostanu osób starszych.



Co najmniej raz w miesiącu
Co najmniej raz na kwartał
Co najmniej raz na pół roku
Co najmniej raz do roku
Rzadziej niż raz w roku
Nie korzystam

JAKIE WYDATKI ZDROWOTNE PONOSISZ NAJCZĘŚCIEJ?



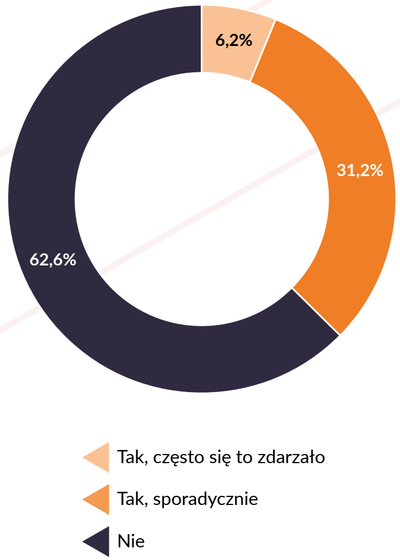
prof. Tomasz Targowski

Największy odsetek seniorów wskazuje, że wśród ich wydatków zdrowotnych dominują koszty leków na receptę. Dodatkowo aż 40% ankietowanych wskazuje na suplementy diety i leki OTC jako istotną pozycję w strukturze tych wydatków. Suplementy są zazwyczaj preparatami o nieudowodnionej skuteczności klinicznej. W 2024 roku Polacy wydali na nie ponad 7 mld złotych. Rynek suplementów diety w Polsce dynamicznie rośnie, natomiast wskaźnik wyszczepialności seniorów przeciw najczęstszym, groźnym chorobom infekcyjnym niestety już nie — mimo że dostępnych jest kilka szczepionek w pełni refundowanych dla osób w wieku 65 lat i starszych.

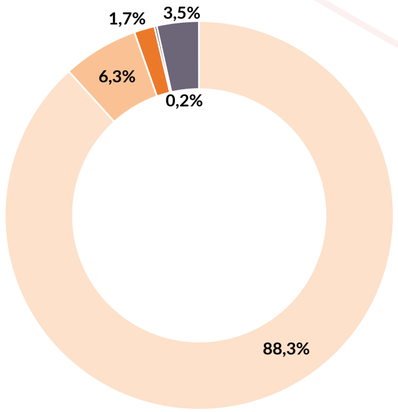
CZY KIEDYKOLWIEK MUSIAŁEŚ/AŚ ZREZYGNOWAĆ Z LECZENIA LUB ZAKUPU LEKÓW Z POWODÓW FINANSOWYCH?

prof. Tomasz Targowski

To niewątpliwie dobra informacja — leczenie i lekarstwa stanowią dla większości osób starszych priorytet w wydatkach, a sytuacje rezygnowania z nich z powodów finansowych zdarzają się stosunkowo rzadko. Warto jednak dokładnie przyjrzeć się sytuacji socjalno-środowiskowej tej, na szczęście mniej licznej, grupy seniorów, która z powodu braku środków finansowych bywa zmuszona do rezygnacji z opieki medycznej.



Z JAKICH ŚRODKÓW POKRYWASZ WYDATKI NA CELE ZDROWOTNE?



Z emerytury/renty
Z oszczędności
Z pomocy rodziny
Z kredytu/pożyczki
Inne

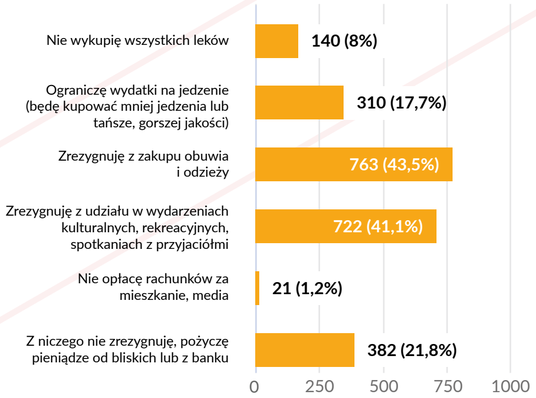
dr Michał Zabojszcz

Dane ukazują sytuację ekonomiczno-zdrowotną polskich seniorów oraz jej konsekwencje dla ich funkcjonowania i zdrowia. Aż 88,3% pokrywa wydatki zdrowotne z emerytury lub renty, co świadczy o silnym uzależnieniu od stałych świadczeń publicznych. Ograniczone dochody często determinują sposób korzystania z usług zdrowotnych — seniorzy muszą podejmować decyzje dotyczące leczenia, uwzględniając nie tylko skuteczność, lecz także koszty. Niski odsetek osób deklarujących pokrywanie wydatków z oszczędności lub z pomocy rodziny wskazuje, że seniorzy dysponują bardzo ograniczoną „poduszką finansową". W rezultacie nawet niewielki, jednorazowy wydatek zdrowotny może stanowić barierę trudną do pokonania. Marginalne korzystanie z kredytów sugeruje ostrożność finansową, ale też obawę przed zadłużaniem się. Wyniki podkreślają ekonomiczną wrażliwość seniorów oraz potrzebę stabilnego wsparcia systemowego.

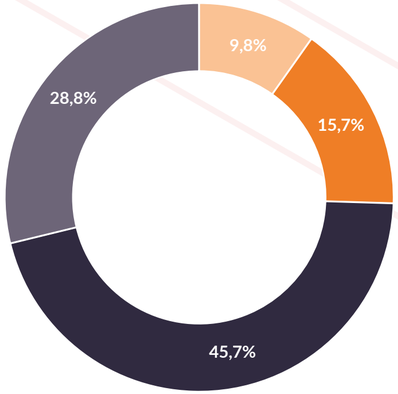
GDY BRAKUJE CI ŚRODKÓW FINANSOWYCH NA ZASPOKOJENIE WSZYSTKICH POTRZEB, Z CZEGO REZYGNUJESZ W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI?

Wiesława Taranowska

Odpowiedzi respondentów pokazują różne, często wymuszone formy oszczędzania, które pozwalają im zaspokoić podstawowe potrzeby życiowe. Najwięcej osób – 43,5% – rezygnuje z zakupu odzieży i obuwia. Tyle samo, czyli 41,1%, ogranicza udział w wydarzeniach kulturalnych, takich jak kino, teatr czy wycieczki. Prawie 20% seniorów zmniejsza wydatki na żywność. Wyniki badań jednoznacznie wskazują, że wielu seniorów nie żyje w spokoju i godnych warunkach, zmagając się z poważnymi problemami finansowymi. Co istotne, 21,8% respondentów deklaruje, że z niczego nie rezygnuje – zamiast tego pożycza pieniądze. Powstaje jednak pytanie: kiedy będą w stanie spłacić swoje zobowiązania? Doniesienia medialne wskazują, że zadłużenie seniorów rośnie z roku na rok, co jest bardzo niepokojącym sygnałem. To wyraźny znak, że rządzący powinni poważnie zastanowić się nad realnym wsparciem tej grupy społecznej. Jednym z możliwych działań mogłaby być zmiana zasad waloryzacji świadczeń, np. poprzez uwzględnienie pełnego wskaźnika inflacji oraz co najmniej 50% realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia (obecnie jest to 20%).



CZY MASZ NIETRZYMANIE MOCZU?



Tak, mam nietrzymanie moczu zdiagnozowane przez specjalistę

Tak, ale nie jest zdiagnozowane przez specjalistę

Nie, nie mam

Nie mam, ale sporadycznie zdarza mi się popuścić

Joanna Hain-Listewnik

Wyniki badania potwierdzają, że nietrzymanie moczu jest zjawiskiem powszechnym wśród seniorów. Łącznie aż 54,3% respondentów przyznaje, że doświadcza problemów z kontrolą pęcherza o różnym nasileniu, jednak zaledwie 9,8% ogółu badanych posiada diagnozę postawioną przez specjalistę. Wysoki odsetek osób badanych pozostaje bez diagnozy. Seniorzy często zwlekają z wizytą u lekarza, błędnie zakładając brak możliwości skutecznego leczenia lub wstydząc się swojej dolegliwości. Szczególnie niepokojący jest wynik w grupie 28,8% respondentów, którzy zaznaczyli: Nie mam nietrzymania moczu, ale sporadycznie zdarza mi się popuścić. Odsetek ten pokazuje, jak wielu seniorów minimalizuje problem i bagatelizuje dolegliwość. Z perspektywy Fundacji TZMO wyniki badania potwierdzają słuszność prowadzonych działań i wskazują na potrzebę kontynuacji projektów edukacyjnych, które przełamują tabu oraz uświadamiają, że każde, nawet najmniejsze niekontrolowane gubienie moczu wymaga konsultacji. Celem Fundacji jest zachęcanie seniorów do otwartej rozmowy z personelem medycznym, ponieważ wczesna diagnoza poprawia jakość życia, a edukacja i normalizacja tematu NTM – także poprzez bezpłatne poradniki Kontynent Kobiet, Prosto o prostacie i Damy Radę – pozwala stawić czoła temu wyzwaniu społecznemu i medycznemu.

NA KTÓRE OBSZARY TWOJEGO ŻYCIA NIETRZYMANIE MOCZU MA NEGATYWNY WPŁYW?

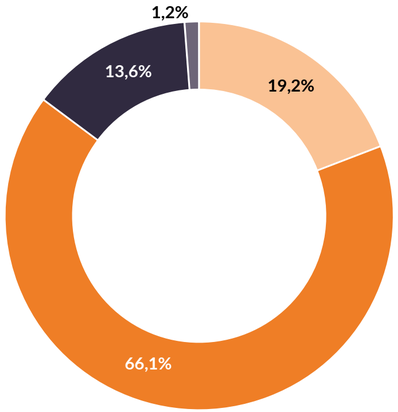
Joanna Hain-Listewnik

Wyniki ankiety wyraźnie pokazują, że nietrzymanie moczu ma dla wielu osób poważne konsekwencje – stanowi zarówno barierę psychologiczną, jak i ograniczenie uczestnictwa w codziennych aktywnościach. Dla niemal 30% badanych NTM negatywnie wpływa na samopoczucie psychiczne, a dla ponad 28% przeszkodą stają się podróże trwające dłużej niż 30 minut. Lęk przed brakiem dostępu do toalety może zatrzymywać seniorów w domu, a obawa przed wyciekiem lub zapachem moczu prowadzić do izolacji i rezygnacji z aktywności.Naszym celem powinna być szeroka edukacja dotycząca profilaktyki i możliwości leczenia nietrzymania moczu, a także instruktaż w zakresie prawidłowego doboru produktów chłonnych, które służą jako dyskretne zabezpieczenie, ale nie zastępują leczenia. Dzięki temu seniorzy mogą utrzymywać kontakty społeczne, podróżować i uczestniczyć w codziennym życiu bez skrępowania.

Liczba osób, które odpowiedziały: „tak" oraz „nie mam, ale sporadycznie zdarza mi się	954
Czynności domowe – np. gotowanie, sprzątanie, zajmowanie się ogrodem	47 (4,93%)
Podróżowanie dłuższe niż 30 minut – np. jazda samochodem, komunikacją miejską, pociągiem, samolotem	271 (28,41%)
Rozrywka i kultura – np. wyjście do kina, teatru, na koncert czy spotkanie w klubie seniora	153 (16,04%)
Samopoczucie psychiczne – np. wstyd, lęk, obniżony nastrój, brak pewności siebie	278 (29,14%)
Kontakty towarzyskie i rodzinne – np. spotkania z bliskimi, wspólne wyjścia, uroczystości rodzinne	103 (10,80%)
Życie intymne/seksualne – np. obawa przed bliskością fizyczną	52 (5,45%)
Sport i rekreacja – np. siłownia, gimnastyka, aerobik, pływanie, spacery	123 (12,89%)
Rehabilitacja i/lub leczenie – np. trudności podczas ćwiczeń lub wizyt u lekarza	71 (17,44%)
W żadnej sytuacji – nietrzymanie moczu nie wpływa na moje życie codzienne	354 (37,11%)

ILE RAZY WSTAJESZ W NOCY DO TOALETY, ABY ODDAĆ MOCZ?

ZDROWIE



0
1-2
3-4
Więcej niż 4 razy

Elżbieta Żukowska

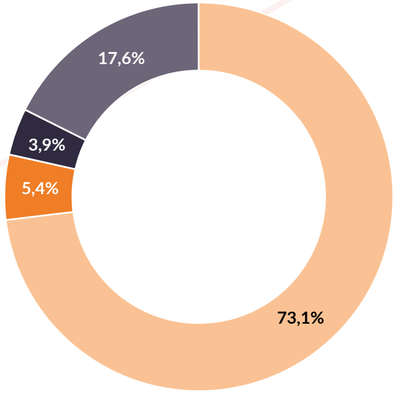
Analiza danych pokazuje, że dwie trzecie seniorów wstaje w nocy 1–2 razy, aby skorzystać z toalety. Prawie 15% ankietowanych przyznaje, że cierpi na nokturię – stan, w którym nocne oddawanie moczu występuje więcej niż dwa razy. Nokturia znacząco obniża jakość życia, prowadzi do przewlekłego niedoboru snu, spadku koncentracji i wydajności, a u osób starszych zwiększa ryzyko upadków, złamań i śmiertelności. Jest też powiązana z chorobami przewlekłymi, takimi jak choroba wieńcowa, depresja czy cukrzyca.

GDZIE NAJCZĘŚCIEJ SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT ZDROWIA I CHORÓB W INTERNECIE?

ZDROWIE

Marcin Laks

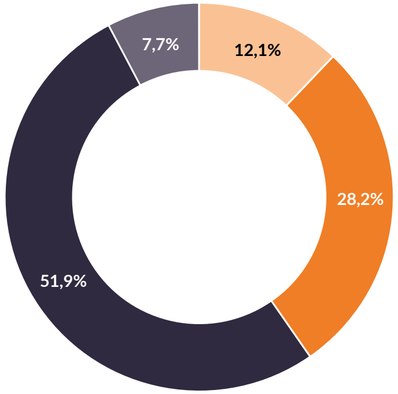
Wyniki raportu wyraźnie pokazują, że seniorzy, szukając informacji o zdrowiu, konsekwentnie stawiają na wiarygodność, rzetelność i sprawdzone źródła. Prawie 75% badanych wskazuje strony internetowe jako główne źródło wiedzy, podczas gdy media społecznościowe pozostają jedynie dodatkiem. To ważny sygnał dla rynku – silver generation korzysta z mediów cyfrowych inaczej niż młodsi odbiorcy. Dane te podkreślają, jak kluczowe jest precyzyjne dobieranie kanałów komunikacji, aby odpowiadały zarówno profilowi odbiorcy, jak i charakterowi przekazywanych treści. Warto o tym pamiętać, projektując skuteczne strategie w obszarze zdrowia i edukacji pacjentów.



Strony internetowe
Facebook
YouTube
Inne

JAK CZĘSTO KORZYSTASZ Z INTERNETU W CELU ZDOBYCIA INFORMACJI O ZDROWIU?

ZDROWIE



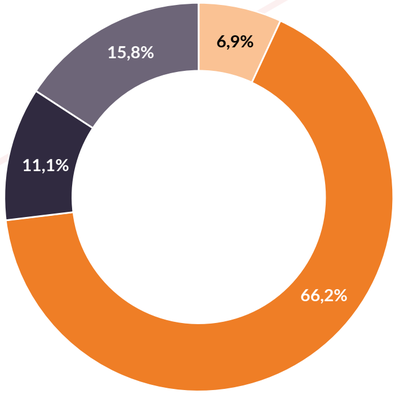
Codziennie
Kilka razy w tygodniu
Sporadycznie
Nigdy

Milena Górecka

Internet otwiera przed seniorami nowe możliwości dostępu do informacji, zwłaszcza w zakresie profilaktyki i ochrony zdrowia. Wyniki badania pokazują, że choć internet stał się ważnym źródłem wiedzy o zdrowiu, ponad połowa seniorów korzysta z niego jedynie sporadycznie. Może to wynikać z dużego zaufania do lekarzy specjalistów i tradycyjnych form zdobywania informacji bezpośrednio od nich. Z punktu widzenia Urzędu Komunikacji Elektronicznej jest to sygnał, że wciąż istnieje potrzeba wzmacniania kompetencji cyfrowych w tej grupie, aby umożliwić jej pełniejsze i bezpieczne uczestnictwo w środowisku online. Umiejętność rozpoznawania rzetelnych źródeł internetowych zwiększa świadomość zdrowotną i wspiera podejmowanie trafnych decyzji dotyczących profilaktyki. Ograniczona aktywność cyfrowa seniorów niesie ryzyko wykluczenia informacyjnego, co może prowadzić do zależności od niezweryfikowanych przekazów lub utrudniać dostęp do e-usług medycznych, coraz częściej dostępnych w formie cyfrowej. Dlatego równie ważne jest zarówno rozwijanie kompetencji cyfrowych, jak i zapewnianie bezpiecznych, przyjaznych użytkownikowi narzędzi.

JAKIE TRUDNOŚCI NAPOTYKASZ PODCZAS SZUKANIA INFORMACJI O ZDROWIU W INTERNECIE?

ZDROWIE



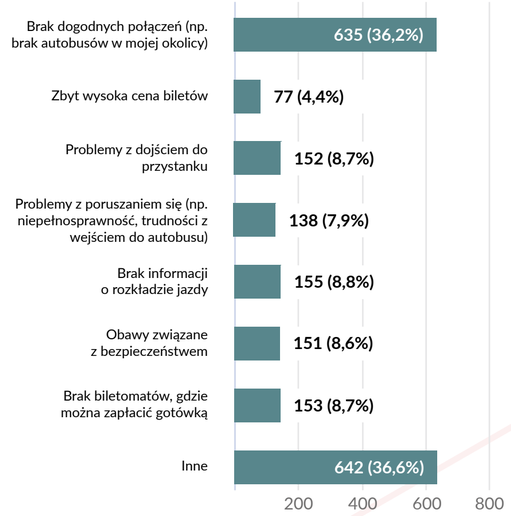
Zbyt trudny język
Brak zaufania do źródeł
Trudności techniczne
Inne

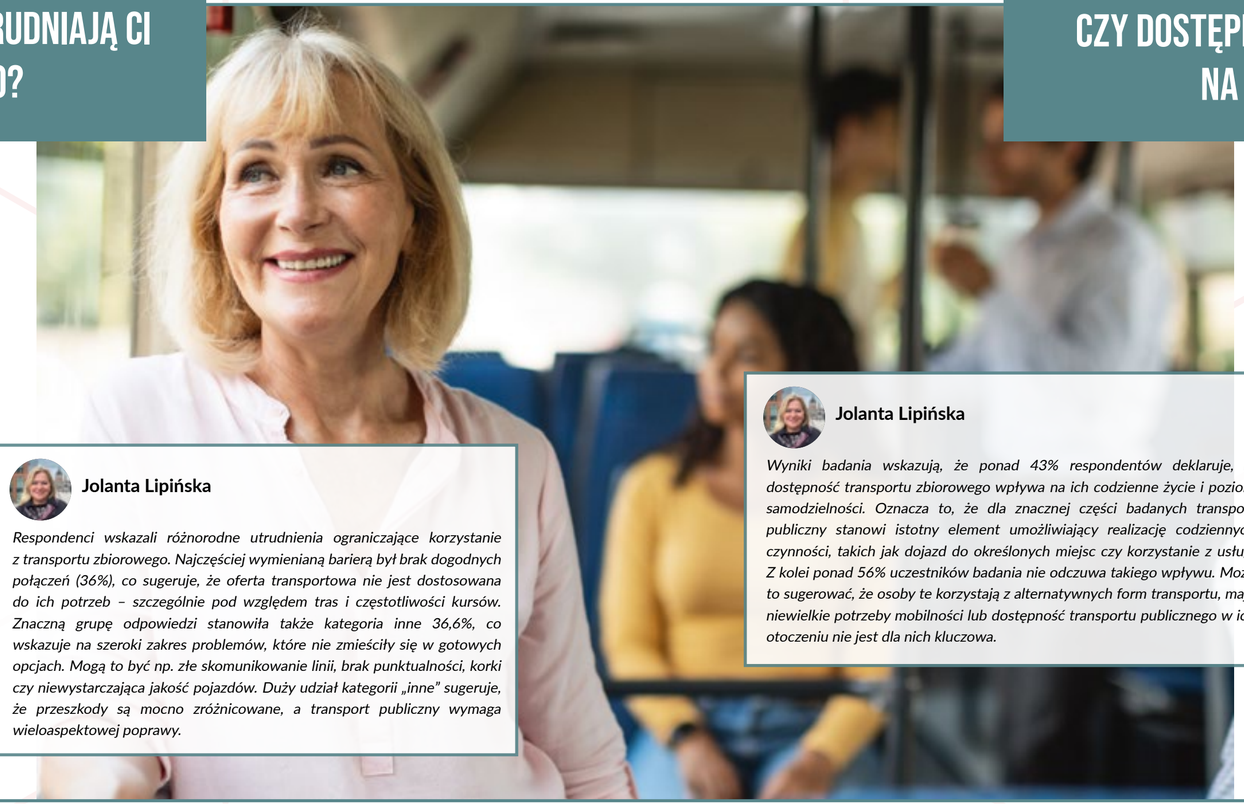
Milena Stryczyńsla-Lewińska

Wyniki badania pokazują, że największą trudnością w poszukiwaniu informacji o zdrowiu w Internecie jest brak zaufania do źródeł – wskazuje na niego aż 66,2% seniorów. To istotna bariera, potwierdzająca obawy dotyczące wiarygodności treści online oraz ryzyka dezinformacji. Kolejnym problemem jest zbyt trudny język materiałów (6,9%), co sugeruje, że wiele treści zdrowotnych nie jest dostosowanych do potrzeb osób 60+. Trudności techniczne zgłasza 11,1% badanych, co wskazuje na potrzebę dalszego wsparcia w zakresie kompetencji cyfrowych. Wyniki podkreślają konieczność tworzenia prostych, jasnych i wiarygodnych źródeł informacji zdrowotnych, które mogą stanowić realne wsparcie w edukacji pacjentów.

JAKIE SĄ GŁÓWNE PRZESZKODY, KTÓRE UTRUDNIAJĄ CI KORZYSTANIE Z TRANSPORTU PUBLICZNEGO?

WYKLUCZENIE





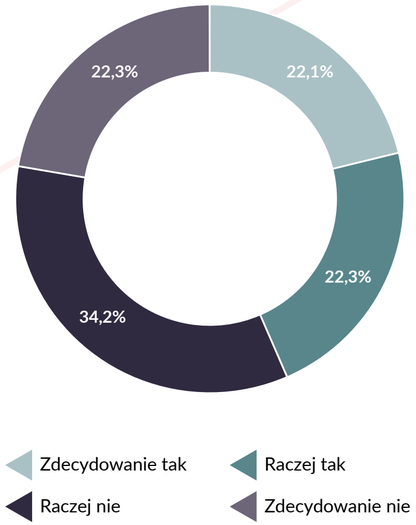
Jolanta Lipińska

Respondenci wskazali różnorodne utrudnienia ograniczające korzystanie z transportu zbiorowego. Najczęściej wymienianą barierą był brak dogodnych połączeń (36%), co sugeruje, że oferta transportowa nie jest dostosowana do ich potrzeb – szczególnie pod względem tras i częstotliwości kursów. Znaczną grupę odpowiedzi stanowiła także kategoria inne 36,6%, co wskazuje na szeroki zakres problemów, które nie zmieściły się w gotowych opcjach. Mogą to być np. złe skomunikowanie linii, brak punktualności, korki czy niewystarczająca jakość pojazdów. Duży udział kategorii „inne" sugeruje, że przeszkody są mocno zróżnicowane, a transport publiczny wymaga wieloaspektowej poprawy.

CZY DOSTĘPNOŚĆ TRANSPORTU ZBIOROWEGO MA WPŁYW NA TWOJE CODZIENNE ŻYCIE I SAMODZIELNOŚĆ?

Jolanta Lipińska

Wyniki badania wskazują, że ponad 43% respondentów deklaruje, iż dostępność transportu zbiorowego wpływa na ich codzienne życie i poziom samodzielności. Oznacza to, że dla znacznej części badanych transport publiczny stanowi istotny element umożliwiający realizację codziennych czynności, takich jak dojazd do określonych miejsc czy korzystanie z usług. Z kolei ponad 56% uczestników badania nie odczuwa takiego wpływu. Może to sugerować, że osoby te korzystają z alternatywnych form transportu, mają niewielkie potrzeby mobilności lub dostępność transportu publicznego w ich otoczeniu nie jest dla nich kluczowa.



WYKLUCZENIE

JAKIE KONKRETNE ZMIANY W TRANSPORCIE PUBLICZNYM LUB LOKALNEJ INFRASTRUKTURZE UŁATWIŁYBY CI CODZIENNE PORUSZANIE SIĘ I POPRAWIŁY KOMFORT ŻYCIA W TWOJEJ OKOLICY?

Pytanie otwarte

WYKLUCZENIE

Top 3 odpowiedzi

1
„Nie wiem”
„Nie mam zdania”
„Nic”

2
„Więcej autobusów”
„Częstsze kursy”

3
„Lepsza komunikacja”
„Więcej połączeń”
„Częstsze kursy”

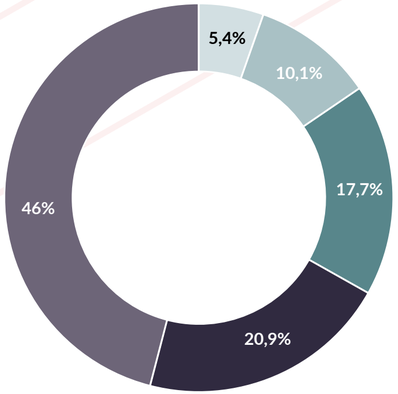
Jolanta Lipińska

W odpowiedzi na pytanie o oczekiwane zmiany ułatwiające codzienne poruszanie się większość respondentów nie wskazała konkretnych potrzeb, odpowiadając np. nie wiem, żadne, czy jest ok. Może to świadczyć o zadowoleniu z obecnej infrastruktury lub braku regularnego korzystania z transportu publicznego. Część uczestników badania zgłosiła jednak konkretne oczekiwania, takie jak zwiększenie liczby autobusów, połączeń oraz poprawa ogólnej komunikacji transportowej. Pokazuje to, że dla części mieszkańców kluczowe jest zwiększenie dostępności transportu publicznego pod względem częstotliwości kursów i jakości organizacji przewozów.

W JAKIM STOPNIU BRAK WINDY W BUDYNKU WPŁYWA NA TWOJĄ CODZIENNĄ MOBILNOŚĆ LUB MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA Z WYŻSZYCH PIĘTER?

dr Elżbieta Ostrowska

Określenie „więźniowie czwartego piętra” stało się symbolem problemów osób starszych zajmujących mieszkania na wyższych kondygnacjach w budynkach pozbawionych wind. Osoby te mają znacznie ograniczone możliwości opuszczania domu, załatwiania codziennych spraw czy wnoszenia zakupów. Wyniki badania wskazują jednak, że część seniorów nie odczuwa związanych z tym trudności: 46% ankietowanych deklaruje, że nie korzysta z wyższych pięter, więc brak windy nie ma dla nich znaczenia, a prawie 21% twierdzi, że nie wpływa on znacząco na ich mobilność. Z kolei niemal 18% podkreśla, że brak windy jest uciążliwy, ale „dają radę”, a podobna grupa badanych wskazuje, że konieczność korzystania ze schodów sprawia im trudność i ogranicza możliwości wyjścia z domu. Można przypuszczać, że problem „więźniów czwartego piętra” ma charakter zróżnicowany terytorialnie i dotyczy przede wszystkim mieszkańców budynków z lat 50., 60. i 70. XX wieku, kiedy obowiązujące normy budowlane nie przewidywały montowania wind w blokach pięciokondygnacyjnych.



- Poważnie ogranicza moją mobilność – często nie jestem w stanie dostać się na wyższe piętra
- Jest dla mnie uciążliwy, ale jestem w stanie poruszać się po schodach
- Nie korzystam z wyższych pięter, więc brak windy nie ma dla mnie znaczenia
- Sprawia mi trudność – korzystanie ze schodów bywa dla mnie dużym wysiłkiem
- nie wpływa znacząco na moją mobilność – swobodnie korzystam ze schodów

WYKLUCZENIE

JAKIE ZMIANY NAJBARDZIEJ POPRAWIŁYBY JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA W OTOCZENIU?

Pytanie otwarte

WYKLUCZENIE

Top 3 odpowiedzi

1. *„Winda”*
   „Równe chodniki”
   „Więcej ławek”
2. *„Łatwiejszy dostęp do lekarza”*
   „Więcej specjalistów”
3. *„Więcej autobusów”*
   „Lepsze połączenia autobusowe”

dr Michał Szczegielniak

Z przedstawionych odpowiedzi wyłania się obraz problemów od lat definiujących jakość życia seniorów. Brak wind w budynkach, szczególnie tych z wielkiej płyty, wciąż prowadzi do realnej izolacji osób starszych, które ze względu na ograniczoną mobilność stają się „więźniami czwartego piętra”. Obecnie trwające prace nad nowymi rozwiązaniami mieszkaniowymi dla seniorów pokazują rosnącą świadomość skali tego wyzwania. Jednocześnie seniorzy dobrze rozumieją trudności systemu ochrony zdrowia – wiedzą, że przeciążony i niedofinansowany system oznacza dla nich ograniczony dostęp do specjalistów, co często zmusza ich do korzystania z prywatnych wizyt lekarskich. Postulat wyższej emerytury potwierdza natomiast, że rosnące koszty życia uderzają w osoby starsze w sposób szczególnie dotkliwy – seniorzy są bowiem grupą szczególnie wrażliwą na wzrosty cen żywności, energii i innych podstawowych produktów.

CZY CHCIAŁBYŚ/CHCIAŁABYŚ PRZEKAZAĆ JAKIEŚ DODATKOWE UWAGI LUB SUGESTIE DOTYCZĄCE POTRZEB SENIORÓW?

Pytanie otwarte

WYKLUCZENIE

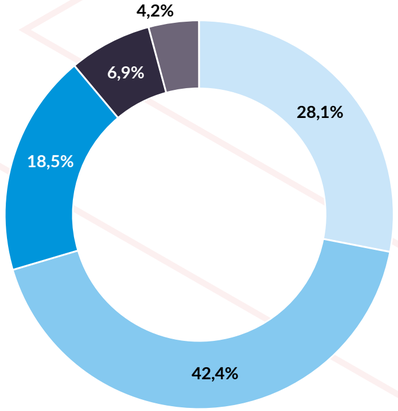
dr inż. Anita Richert-Kaźmierska

Odpowiedzi udzielone przez seniorów w pytaniu otwartym pokazują, jakie kwestie uznają oni za najważniejsze i wymagające systemowych działań. Najczęściej powtarzającym się tematem była sytuacja finansowa osób starszych. Wielu respondentów podkreślało potrzebę podwyższenia emerytur, ich realnej – adekwatnej do inflacji – waloryzacji oraz zmniejszenia kosztów podstawowych usług publicznych, które stają się dla nich coraz mniej dostępne ekonomicznie. Drugim istotnym obszarem była dostępność usług zdrowotnych. Seniorzy wskazywali na zbyt małą liczbę lekarzy specjalistów, długie kolejki oraz rosnące koszty leczenia. W propozycjach pojawiały się postulaty zwiększenia liczby specjalistów, ograniczenia wysokości opłat za wizyty oraz lepszej dostępności rehabilitacji i leczenia uzdrowiskowego, które pomagają utrzymać sprawność i poprawić jakość życia. Część respondentów akcentowała również konieczność większego zaangażowania pracowników pomocy społecznej, szczególnie w odniesieniu do osób samotnych i w wieku powyżej 85 lat. Wskazywano, że ta grupa wymaga regularnego monitorowania sytuacji życiowej, wsparcia w codziennych czynnościach oraz większej uważności ze strony instytucji. Wiele uwag dotyczyło także niedostępnej przestrzeni publicznej – barier architektonicznych, braku wind, nierównych chodników czy wykluczenia transportowego, które utrudniają seniorom samodzielne poruszanie się i korzystanie z lokalnych usług. Respondenci zwracali ponadto uwagę na problem słabej komunikacji informacji o ofertach i usługach dla seniorów. Wskazywali, że przekazy często są nieczytelne, trudno dostępne lub docierają jedynie do niewielkiej grupy odbiorców. W wypowiedziach pojawiała się również potrzeba zwiększenia liczby działań aktywizujących i integracyjnych – zarówno w ramach jednego pokolenia, jak i w formie inicjatyw międzypokoleniowych. Seniorzy podkreślali znaczenie uczestnictwa w życiu społecznym, możliwości rozwijania zainteresowań oraz kontaktu z innymi, co pomaga przeciwdziałać izolacji i poprawia ogólną jakość życia. Zebrane opinie pokazują, że potrzeby seniorów są wieloaspektowe i obejmują kwestie ekonomiczne, zdrowotne, środowiskowe, informacyjne oraz społeczne. Stanowią one ważny kierunek dla dalszych działań w obszarze polityki senioralnej.

Top 3 tematy

1. *„Większa emerytura”*
   „Tańsze bilety komunikacji miejskiej”
2. *„Łatwiejszy dostęp do lekarza”*
   „Długie kolejki do lekarzy”
3. *„Bezpieczne chodniki i winda”*
   „Bariery architektoniczne”

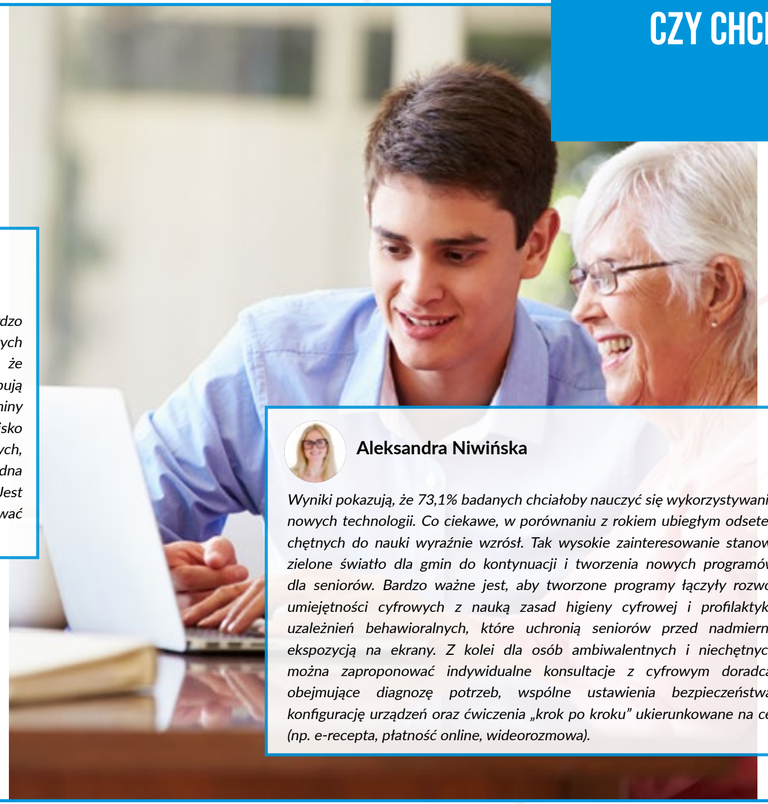
JAK OCENIASZ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI W ZAKRESIE OBSŁUGI NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII (INTERNET, SMARTFON, KOMPUTER)?



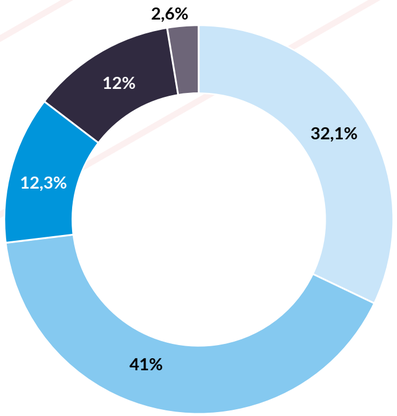
- Bardzo dobre – swobodnie korzystam z telefonu, internetu czy komputera; radzę sobie bez pomocy
- Raczej dobre – zwykle daję sobie radę, czasem tylko proszę kogoś o pomoc
- Raczej słabe – mam duże trudności, większość rzeczy wymaga pomocy innych osób
- Średnie – potrafię zrobić najprostsze rzeczy (np. zadzwonić, wysłać SMS), ale przy trudniejszych potrzebuję wsparcia
- Bardzo słabe / brak umiejętności – w ogóle nie umiem korzystać z nowych technologii

Aleksandra Niwińska

Ponad połowa badanych ocenia swoje umiejętności jako dobre lub bardzo dobre. To pozytywne zjawisko jest efektem licznych szkoleń obsługi nowych technologii skierowanych do seniorów. Warto jednak zwrócić uwagę, że najliczniejszą grupę stanowią osoby, które od czasu do czasu potrzebują pomocy innych. Często w tej roli występują bliscy; warto jednak, aby gminy pomyślały nad systemowym rozwiązaniem, jakim może być stanowisko cyfrowego doradcy seniora – osoby, która mogłaby pomóc w konkretnych, specyficznych problemach podczas indywidualnych konsultacji. Prawie jedna trzecia badanych deklaruje słabe lub bardzo słabe umiejętności cyfrowe. Jest to grupa zagrożona wykluczeniem cyfrowym, dla której warto kontynuować programy szkoleniowe.



CZY CHCIAŁ(A)BYŚ NAUCZYĆ SIĘ LEPIEJ OBSŁUGIWAĆ NOWE TECHNOLOGIE?

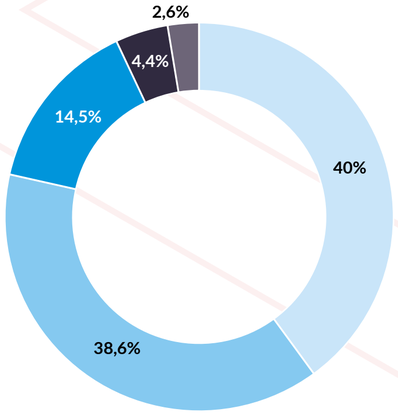


- Zdecydowanie tak
- Raczej tak
- Ani tak, ani nie
- Raczej nie
- Zdecydowanie nie

Aleksandra Niwińska

Wyniki pokazują, że 73,1% badanych chciałoby nauczyć się wykorzystywania nowych technologii. Co ciekawe, w porównaniu z rokiem ubiegłym odsetek chętnych do nauki wyraźnie wzrósł. Tak wysokie zainteresowanie stanowi zielone światło dla gmin do kontynuacji i tworzenia nowych programów dla seniorów. Bardzo ważne jest, aby tworzone programy łączyły rozwój umiejętności cyfrowych z nauką zasad higieny cyfrowej i profilaktyką uzależnień behawioralnych, które uchronią seniorów przed nadmierną ekspozycją na ekrany. Z kolei dla osób ambiwalentnych i niechętnych można zaproponować indywidualne konsultacje z cyfrowym doradcą, obejmujące diagnozę potrzeb, wspólne ustawienia bezpieczeństwa, konfigurację urządzeń oraz ćwiczenia „krok po kroku" ukierunkowane na cel (np. e-recepta, płatność online, wideorozmowa).

NA ILE WAŻNE SĄ DLA CIEBIE NOWE TECHNOLOGIE W UTRZYMYWANIU KONTAKTÓW Z INNYMI (ROZMOWY TELEFONICZNE, KOMUNIKATORY, INTERNET)?



Raczej ważne – często z nich korzystam, choć nie zawsze

Raczej nieważne – rzadko używam nowych technologii do kontaktów, wolę inne sposoby

Igor Marczak

Prawie 80% respondentów uważa technologie za istotne w utrzymywaniu kontaktów z innymi ludźmi. Dostępność, prostota i niskie koszty korzystania z narzędzi komunikacyjnych sprzyjają takim formom relacji. Ma to szczególne znaczenie w rozproszonej strukturze społecznej, zwłaszcza tam, gdzie osoby starsze doświadczają skutków migracji, na przykład zarobkowej. Niestety, istnieje też druga strona tego zjawiska: stajemy się bardziej wygodni, mniej skłonni do osobistych spotkań, a relacje międzyludzkie ulegają spłyceniu i powierzchowności. Z badań SeniorApp wynika, że polscy seniorzy doświadczają wysokiego poziomu samotności.

Zdecydowanie ważne – są dla mnie bardzo potrzebne, to główny sposób kontaktu z rodziną i znajomymi

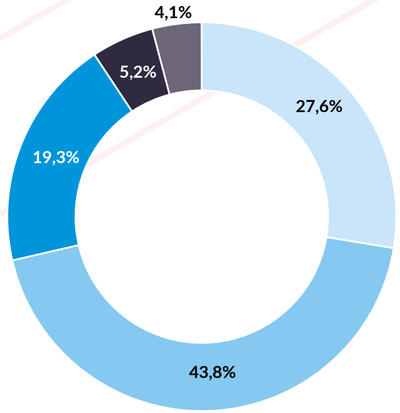
Ani ważne, ani nieważne – czasami korzystam, ale mogę się bez nich obejść

Zdecydowanie nieważne – w ogóle nie potrzebuję nowych technologii, aby utrzymywać kontakty

JAK OCENIASZ ŁATWOŚĆ ZNAJDOWANIA POTRZEBNYCH INFORMACJI W INTERNECIE, TAKICH JAK SPRAWY URZĘDOWE, WYDARZENIA, CENY CZY PRZEPISY.

Oliwia Gissel

Większość badanych seniorów dobrze radzi sobie z wyszukiwaniem praktycznych informacji w internecie — to solidne ponad 70% „sprawnych" użytkowników. Jednak 19,3% ma wątpliwości, co pokazuje, że istnieje grupa osób o kruchej pewności cyfrowej. Kolejne prawie 10% ocenia swoje doświadczenia źle lub bardzo źle, co w przypadku spraw urzędowych czy zdrowotnych może oznaczać rezygnację z ich załatwiania lub zależność od innych. Wniosek jest jasny: problem nie leży wyłącznie w „kompetencjach seniorów", ale również w jakości samych serwisów. Potrzebujemy prostszego języka, spójnej logiki stron, jasnych instrukcji krok po kroku, widocznych numerów kontaktowych oraz lokalnych punktów wsparcia. Digitalizacja usług publicznych powinna postawić użytkownika w centrum — tylko wtedy internet przestanie być labiryntem, a stanie się prawdziwie użytecznym narzędziem.



Bardzo dobrze

Dobrze

Ciężko ocenić

Źle

Bardzo źle

PODZIĘKOWANIA I ZAPROSZENIE DO WSPÓŁPRACY

SZANOWNI PAŃSTWO

Dziękujemy wszystkim naszym partnerom za dotychczasową współpracę. Serdecznie zapraszamy do jej kontynuacji przy realizacji naszych proseniorskich inicjatyw i kampanii, takich jak: Solidarni z Seniorami – Razem Damy Radę, Stop manipulacji – Nie daj się oszukać, Szkoła Przyjazna Seniorom, Zażywaj Leki Bezpiecznie, Gmina Przyjazna Seniorom, Powiat Przyjazny Seniorom, Ogólnopolska Karta seniora, Szpital Przyjazny Seniorom, Stop Dyskryminacji Transportowej, Toalety Ratują Życie, Pracodawca Przyjazny Seniorom, Stop Niewolnictwu IV Piętra, Ogólnopolska Karta Seniora, Pracodawca Przyjazny Seniorom, czy XIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie. Zachęcamy Państwa do współpracy w roli partnera, patrona lub ambasadora naszych działań w swojej lokalnej społeczności. Jeżeli chcieliby Państwo wzmocnić rozwój polityki senioralnej w swoim środowisku – w gminie, powiecie lub województwie – służymy wsparciem i doświadczeniem. Można również wesprzeć nasze działania poprzez darowiznę lub przekazanie 1,5% podatku na Stowarzyszenie MANKO – Głos Seniora (OPP). Środki te zasilą Fundusz Wsparcia Samotnych i Oszukanych Seniorów.

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie

www.glosseniora.pl

oraz w naszej telewizji internetowej Głos Seniora TV, dostępnej pod adresem

www.youtube.com/GlosSenioraTV

Solidarni z Seniorami – razem damy radę!

Łukasz Salwarowski
Prezes Stowarzyszenia MANKO

Ewa Hołota
Członek Zarządu Stowarzyszenie MANKO

AKTYWNI+

Projekt dofinansowany ze środków Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych "Aktywni +" na lata 2021 - 2025
Edycja 2025

POZNAJ SZCZEGÓŁY WSPÓŁPRACY I DOŁĄCZ DO NAS!

12 429 37 28 | 12 644 59 22

kartaseniora@manko.pl | poczta@manko.pl

gminaprzyjaznaseniorom@manko.pl | gps@manko.pl

pr@manko.pl | promocja@manko.pl | oks@manko.pl

www.glosseniora.pl

www.facebook.com/GlosSeniora

Os. Urocze 12, 31-953 Kraków