



# Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce

# 2023

**Raport z badania opinii publicznej**

[www.seniorapp.pl](http://www.seniorapp.pl)

# Spis treści

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1 - Słowo wstępne            | 2  |
| 2 - O Autorach               | 3  |
| 3 - Poznaj Zespół            | 4  |
| 4 - O SeniorApp              | 5  |
| 5 - Fundacja SeniorApp       | 6  |
| 6 - Cele i obszary badawcze  | 7  |
| 7 - Metodologia              | 8  |
| 8 - Ekspertki raportu        | 10 |
| 9 - Patroni honorowi raportu | 16 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 10 - Patroni medialni                 | 17 |
| 11 - Partnerzy raportu                | 18 |
| 12 - Część badawcza – zdrowie         | 20 |
| 13 - Część badawcza – życie społeczne | 32 |
| 14 - Część badawcza – Internet        | 50 |
| 15 - Komentarze podsumowujące         | 62 |
| 16 - Zakończenie                      | 74 |
| 17 - Podziękowanie                    | 76 |

# Słowo wstępne

Z dumą przedstawiamy Państwu trzecią edycję Raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce”. Publikacja ta stała się nieodłączną częścią funkcjonowania platformy Seniorapp oraz Fundacji SeniorApp. Nasza inicjatywa porusza niezwykle istotne zagadnienia, które dotyczą każdego z nas, a zbadanie ich i analiza wyników pozwalają lepiej zrozumieć wyzwania, przed którymi stoją nasi starsi obywatele. Jako organizacja społecznie odpowiedzialna, traktujemy Raport jako jeden z naszych głównych obowiązków w ramach działań na rzecz poprawy jakości życia i współdziałania społecznego.

Liczba ludności w wieku 60+ według prognozy GUS w roku 2030 ukształtuje się na poziomie 10,8 mln, w roku 2040 na poziomie 12,3 mln. W 2050 r. w Polsce

będzie mieszkać 13,7 mln osób starszych, stanowiąc 40,4% ogółu ludności. (Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 r.)

Jako społeczeństwo, stopniowo zdajemy sobie sprawę z nasilającego się procesu starzenia populacji. Naszym celem jest przekazanie rzetelnych i kompleksowych wyników, które staną się fundamentem do podejmowania w przestrzeni publicznej dyskusji, dotyczącej sytuacji osób w wieku emerytalnym, a podstawą do rozmów na ten temat jest zapoznanie się z perspektywą osób starszych, które obecnie mierzą się z różnymi życiowymi wyzwaniami.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji tego badania i zapraszamy do zapoznania się z jego wynikami.

## ○ Autorach



**Przemysław  
Mroczek**

Absolwent Uniwersytetu Łódzkiego z ponad 15-letnim doświadczeniem zawodowym, w tym 8 lat w sektorze handlu detalicznego dla sieci takich jak Makro Cash and Carry Polska, Bomi S.A, Małpka S.A., Euro-hurt i Take&GO!

Od 2020 roku postanowił zainwestować w swój projekt społeczny – platformę SeniorApp, mającą na celu ułatwienie życia osobom marginalizowanym społecznie i cyfrowo.



**Igor  
Marczak**

Jak to mawiają, z niejednego pieca chleb jadał. Nie dość, że jest technikiem elektrykiem to jeszcze etnografem. Ma smykałkę do rzeczy technicznych, choć lepiej odnajduje się w sferze intelektualnej. Posiada duże doświadczenie w handlu, organizacji wielkich imprez rozrywkowych i wszelakich szkoleń.

Jest współzałożycielem start-upu SeniorApp.



# Poznaj Zespół



**Kacper  
Ragan**



**Weronika  
Płachecińska**



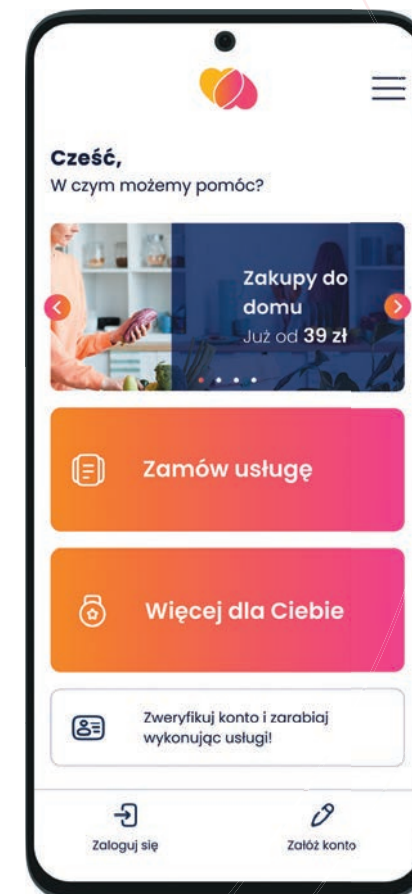
**Daria  
Tobiiash**

# ○ SeniorApp

SeniorApp to bezpłatna, ogólnopolska platforma, stworzona dla wszystkich osób potrzebujących pomocy oraz ich rodzin, poszukujących wsparcia w opiece i sprawach życia codziennego, a także dla tych, którzy chcą zaoferować pomoc. SeniorApp jest odpowiedzią na potrzeby Seniorów, osób z niepełnosprawnościami oraz ich bliskich, a także tych, którym brakuje czasu lub możliwości wypełnienia któregoś z codziennych obowiązków. Inspiracją do powstania projektu SeniorApp były nasze osobiste doświadczenia związane z opieką nad osobami potrzebującymi pomocy, których liczba stale rośnie. Dlatego naszą misją stało się stworzenie narzędzia spełniającego oczekiwania ludzi

wymagających wsparcia, ich bliskich oraz tych, którzy takiej pomocy chcą udzielić.

SeniorApp to nie tylko aplikacja mobilna – tworzymy również cykl postów informacyjno-edukacyjnych na Facebooku i Instagramie “Smart Senior” oraz filmiki “Co ty gadasz?”, prezentujące osobom starszym różne funkcje i aplikacje w smartfonach. Bierzemy regularnie udział w wydarzeniach skierowanych do osób starszych takich jak Senioralia Łódzkie, Senioralia w Krakowie oraz targi Viva Seniorzy w Poznaniu. Podczas takich wydarzeń mamy okazję spotkać się bezpośrednio z odbiorcami naszej platformy.



# Fundacja SeniorApp

Powołaliśmy Fundację SeniorApp, która działa na rzecz realizacji i promocji projektów, strategii i polityk, których celem jest poprawa jakości życia Seniorów. Jednocześnie zależy nam na przełamywaniu barier technologicznych i przeciwdziałaniu wykluczeniu cyfrowemu wśród osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami.

Wśród naszych działań aktywizujących, szczególnie ważne jest dla nas stworzenie publikacji edukacyjnych. Oprócz corocznej edycji Raportu tworzymy takie publikacje jak Poradnik obsługi smartfona i aplikacji mobilnych: "Polub się z telefonem", który udostępniamy za darmo Seniorom oraz ich bliskim, aby mogli oni czerpać wiedzę z wygodnego źródła, które poprawi ich komfort korzystania ze smartfona.

Organizujemy szkolenia wyjazdowe w Klubach Aktywnego Seniora, Uniwersytetach Trzeciego Wieku i Akademjach Seniora na terenie całego kraju. Docieramy również do osób indywidualnych, za pomocą naszych konsultacji pt. "Smartfon Edukacja". Tworzymy społeczność ludzi, którzy dzielą się swoim czasem i umiejętnościami pomagając innym. Stale rozwijamy i dostosowujemy działania do aktualnej sytuacji oraz pojawiających się potrzeb osób, które wymagają wsparcia i opieki.

W tym roku rozpoczęliśmy także opiekę nad osobami wymagającymi opieki stałej i godzinowej, realizując projekt Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi a także organizując profesjonalną opiekę wśród osób i rodzin prywatnych, które zgłaszają się do Fundacji.

# Cele i obszary badawcze

Nasza publikacja ma na celu analizę i wyznaczenie głównych obszarów niespełnionych oczekiwań osób starszych w sprawach życia codziennego. Niniejszym Raportem zamierzamy przyczynić się do zwiększenia społecznej otwartości: zauważania potrzeb osób starszych w najbliższym otoczeniu i reagowania na nie. W tegorocznej edycji Raportu postanowiliśmy skoncentrować się na trzech obszarach badawczych, które uznaliśmy za kluczowe.

## Główne obszary badawcze tegorocznej edycji Raportu to:

- zdrowie oraz czynniki uniemożliwiające profilaktykę lub leczenie chorób,
- zjawisko samotności oraz singularyzacji,
- stopień wykluczenia cyfrowego.

Bardzo ważne jest dla nas, aby wnioski płynące z Raportu stanowiły odpowiedź na pytania, dotyczące dalszego kształtowania polityki Senioralnej. Głęboko wierzymy, że wyniki publikacji staną się bodźcem do wspólnego stawienia czoła problemom, z jakimi borykają się Seniorzy.

## Najważniejsze stawiane przez nas cele Raportu to:

- budowanie zaangażowania i uważności wśród młodszych pokoleń na temat rzeczywistej sytuacji osób starszych,
- identyfikacja i priorytetyzacja najważniejszych obszarów wymagających wsparcia,
- określenie luk w dostępności do oferowanej Seniorom pomocy,
- reakcja na realne bariery i dyskomfort Seniorów,
- wyznaczenie działań sprzyjających podniesieniu jakości życia osób starszych w Polsce.



# Metodologia badań

## **Geneza:**

Jako organizacja społecznie odpowiedzialna, poszerzamy dostępność sprzyjających Seniorom działań oraz samodzielnie tworzymy inicjatywy korzystne dla osób dojrzałych i starszych w Polsce. W wyniku bezpośredniej współpracy z Seniorami, dostrzegliśmy konieczność naświetlenia rzeczywistych problemów napotykanym przez osoby w wieku emerytalnym i nagłośnienia deklarowanych przez nich samych potrzeb.

## **Metoda badawcza:**

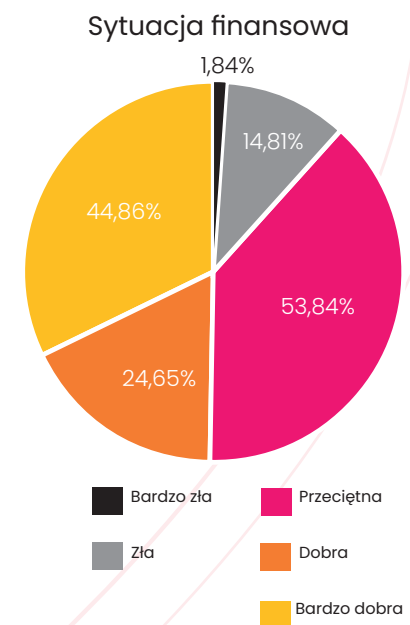
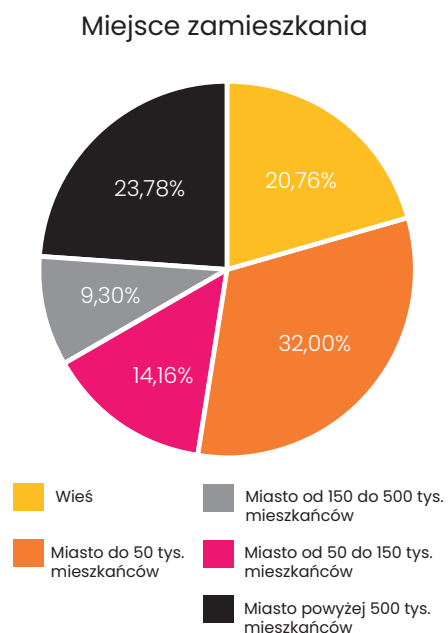
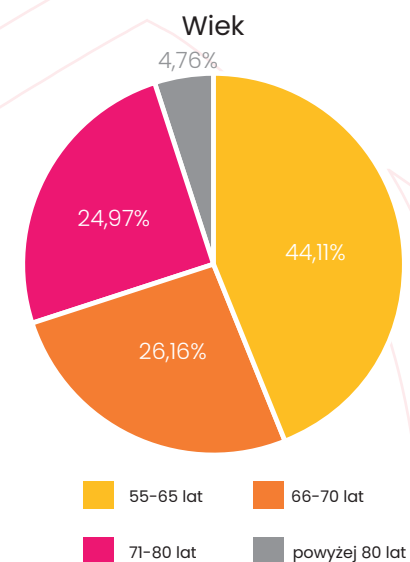
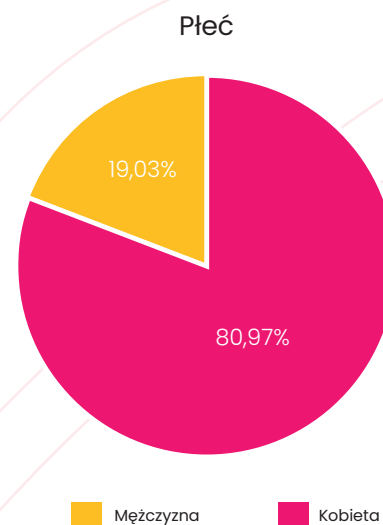
Badanie ankietowe zostało przeprowadzone w maju 2023 roku w formie ankiety drukowanej, rozpowszechnianej podczas wydarzeń Senioralnych (w tym własnych) na terenie Polski oraz poprzez internetowy formularz ankietowy, którego stworzenie i udostępnianie umożliwiła nam aplikacja Google Forms. Ankieta była dostępna dla Seniorów na profilu SeniorApp na Facebooku oraz na naszej stronie internetowej [www.Seniorapp.pl](http://www.Seniorapp.pl).

## Przebieg badania:

Kwestionariusz ankietowy składał się z zestawu 22 pytań oraz metryczki. Pytania dotyczyły ogólnej sytuacji Seniorów, stanu zdrowia oraz problemów napotykanych podczas dbania o zdrowie, życia społecznego, częstotliwości spotkań z osobami bliskimi, poczucia izolacji związanego z zjawiskiem singularyzacji. Ankietowani zostali także zapytani o zachowania i poczucie bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu. Zestaw pytań składał się z pytań jednokrotnego oraz wielokrotnego wyboru.

## Uczestnicy badania:

Uczestnikami tegorocznego badania ankietowego były osoby 55+ mieszkające w Polsce. Wiek grupy badawczej został przyjęty ze względu na niższy wiek emerytalny kobiet w Polsce – zależało nam na uwzględnieniu kobiet, które w niedługim czasie będą mogły odejść na emeryturę. W badaniu wzięło udział 1112 respondentów. Ze względów jakościowych do sporządzenia raportu wykorzystaliśmy 925 wypełnionych kwestionariuszy.



# Eksperci raportu



**dr n. med. Tomasz Anyszek**

Doktor nauk medycznych, internista i specjalista diagnostyki laboratoryjnej, Pełnomocnik Zarządu ds. Medycyny Laboratoryjnej w sieci laboratoriów medycznych Diagnostyka, wykładowca akademicki i autor licznych publikacji z dziedziny medycyny laboratoryjnej.



**Agata Blachowska**

Autorka bloga "Pobij alzheimera" i poradnika "Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację Seniorów" (wyd. WiR, Kraków 2023). Wieloletnia członkini i wolontariuszka Wielkopolskiego Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Choro**b**ą Alzheimera, zasiadała także w jego Zarządzie. Autorka artykułów, materiałów edukacyjnych i projektów dotacyjnych poświęconych chorobie Alzheimera.



**Beata Borucka "Mądra Babcia"**

Blogerka, autorka, w sieci zgromadziła ponad 500 tys. obserwujących. Największa silver-influencerka znana jako "Mądra Babcia". Założycielka i liderka pierwszej telewizji internetowej dla osób 50+ pod nazwą: SILVERTV. Misją projektu jest nobilitacja, aktywizacja i edukacja osób po 50 roku życia. Twórczyni książek i energetyczny mówca motywacyjny. Otwarta na współpracę i pokazywanie społeczności osób z pasją, ciekawych produktów, usług i rozwiązań. W 2020 roku została wybrana przez Facebook jako jedna z 20 kobiet na świecie mających pozytywny wpływ społeczny.



### **dr Barbara Górnicka-Naszkiewicz**

Wydawca i Redaktor Naczelna czasopisma „Super Senior” oraz bloga o tym samym tytule. Autorka książki „Pamięć pokoleń”, setek artykułów poświęconych tematyce Senioralnej oraz publikacji aktywizacyjnych. Moderatorka dyskusji „Senior to (nie)brzmi dumnie”, inicjatorka akcji #SeniorzyPiszą, ekspertka w kampanii „Nie czekam 107 lat” prowadzonej przez Onet, Forbes Women i Ofeminin.



### **dr hab. n.o zdrowiu Joanna Kostka**

Profesor UM – Kierownik Zakładu Gerontologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, specjalista fizjoterapii, Sekretarz Naukowy Komitetu Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN. Wieloletni nauczyciel akademicki, autorka publikacji i podręczników z zakresu fizjoterapii w geriatric, sprawności funkcjonalnej i aktywności fizycznej osób starszych oraz zagadnień dotyczących funkcji mięśni.



### **Aleksandra Laudańska**

CEO agencji Silver Content Hub oraz spółki technologicznej FemTechnology Group. Redaktor naczelna warszawskiego miesięcznika Seniorów #POKOLENIA i portalu wolniodmetryki.pl, pomysłodawczyni aplikacji dla kobiet menopauzalnych MAMENO (finalistka Huawei Startup Challenge 2023, nominacja do Polskich Nagród Różnorodności 2023). Autorka wielu artykułów i wypowiedzi eksperckich na temat pokolenia silver, długowieczności, ageizmu, smart agingu, silver marketingu.

# Eksperci raportu



**dr Andrzej Lejczak**

Doktor w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Prezes Krajowej Izby Domów Opieki (KIDO). Nadzoruje projekty wolontaryjne i proSenioralne jako Fundator Fundacji Senior-Care. Technik ortopeda, aktualnie specjalizant w dziedzinie fizjoterapii – ośrodka specjalizacji Creator. Biegły sądowy w dziedzinie nauk medycznych, w dyscyplinie zaopatrzenie protetyczne i ortopedyczne. Ekspert w zakresie EIT Health Grant – Gerotechnologia.



**Elżbieta Łacina**

Prezes Zarządu DOZ Fundacji Dbam o Zdrowie. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy w działach marketingu oraz CSR. Od 6 lat realizuje w fundacji misję „Pomagamy Seniorom cieszyć się życiem”. Jest inicjatorką i współautorką wielu projektów dla Seniorów w tym kampanii „Dojrzałość jest piękna”. Od października 2022 roku prowadzi Telefon Wsparcia dla Seniora „Słuchamy-Wspieramy”. Jest współautorką książki „Recepta na piękną jesień. Jak dbać o jakość życia w późnej dorosłości”.



**Katarzyna Łakińska**

Stworzyła V&P Group – 4 spółki z obszarów: doradztwa, marketingu, systemów sprzedaży i digitalu oraz Flexi.pl. Obserwując rynek i demografię, zauważyła, jak ważna społecznie jest aktywizacja osób 50+, które chcą pozostawać w głównym nurcie życia zawodowo-społecznego (zdefiniowała je jako Pokolenie Flexi). Portal w maju 2023 roku uzyskała nominację Polish Diversity Awards 2023. Laureatka rankingu Forbes 50 po 50 oraz 50 Najbardziej Kreatywnych Ludzi w Biznesie 2021.





**Celina Maciejewska**

Rzeczniczka ds. Seniorów w Urzędzie Miasta Łodzi. Współtwórczyni Subvenio Fundacji Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej oraz Telefonu Życzliwości. Społeczniczka, wolontariuszka. Wspiera oddolne inicjatywy Senioralne i międzypokoleniowe w okresie koncepcji i inkubacji. Zajmuje się edukacją cyfrową osób dojrzałych. Zachęca do przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na wiek, realizując innowacyjny projekt „Seniorzy konsultanci w Urzędzie Miasta Łodzi”.



**dr Monika Mularska-Kucharek**

Doktor nauk humanistycznych, właścicielka firmy szkoleniowo-doradczej ART OF TRAINING, trenerka biznesu, socjolożka, terapeutka, wykładowczyni akademicka, ekspertka ds. rozwoju osobistego, inicjatorka i założycielka Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości, w której pełni funkcję prezesa Zarządu, przewodnicząca Komisji Rewizyjnej Stowarzyszenia Ambasadorzy Odnalezionych Nadziei.



**Łukasz Salwarowski**

Prezes Międzynarodowego Instytutu Rozwoju Społecznego, Stowarzyszenia MANKO – Głosu Seniora. Ekonomista, działacz społeczny, dziennikarz i wydawca mediów. Inicjator Programu Gmina Przyjazna Seniorom, Ogólnopolska Karta Seniora oraz X. edycji Międzynarodowych Senioraliów w Krakowie. Zasiada w Radzie Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta, w Radzie ds. Polityki Senioralnej przy Ministerstwie Rodziny i Polityki Społecznej oraz w Radzie ds. Dostępności przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.

# Eksperci raportu



**Magdalena  
Małgorzata Skrzydlewska**

Prezeska Stowarzyszenia Forum 4 Czerwca. Autorka projektów społecznych, trenerka równościowa, specjalistka z zakresu komunikacji społecznej. Specjalizuje się w warsztatach z zakresu różnorodności, komunikacji interpersonalnej w zespołach oraz antydyskryminacji. Od ponad 10 lat koordynuje projekty społeczne o charakterze edukacyjno-aktywizującym podejmujące problematykę przeciwdziałania dyskryminacji osób starszych ze względu na wiek.



**Piotr Stelmaszewski**

Prezes Fundacji Senior-Care wspierającej działalność placówek całodobowej opieki długoterminowej oraz ekspert i przewodniczący komisji rewizyjnej w KIDO. Specjalista gerontolog i psychogerontolog specjalizujący się w holistycznie pojmowanych terapiach dysfunkcji poznawczych oraz w udzielaniu wsparcia i praktycznej pomocy osobom w wieku późnej dojrzałości. Członek Zarządu Oddziału Dolnośląskiego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego oraz członek wspierający Polskiego Towarzystwa Alzheimerowskiego i Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera.



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

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



**dr n. hum. Magdalena  
Wieczorkowska**

Socjolożka, metodolożka badań społecznych, kierowniczka Zakładu Socjologii na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Członkini Sekcji Socjologii Zdrowia i Medycyny oraz Sekcji Socjologii Ciała Polskiego Towarzystwa Socjologicznego. Koordynatorka i członek zespołów realizujących projekty międzynarodowe w ramach EIT HEALTH (CoActive, Healthy Loneliness, CitizenAct) oraz ERASMUS + (Healthy Loneliness+). Współpracuje z lokalnymi organizacjami non profit działającymi w obszarze Senioralnym.



**Małgorzata Żuber-Zielicz**

Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów, Samorządowiec (radna m.st. Warszawy w latach 2006–2018), w tym Przewodnicząca Komisji Edukacji i Rodziny, członkini Komisji Polityki Społecznej, Ekspertka Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. Dyrektor Gimnazjum i Liceum im. S. Batorego w Warszawie, gdzie wprowadziła program IB. Autorka licznych tekstów publicystycznych i metodycznych dotyczących harcerstwa, edukacji i Seniorów szczególnie na łamach tygodnika „Przegląd”.



# Patroni honorowi raportu



**Patronat Rektora  
Uniwersytetu Łódzkiego**

Rektor Uniwersytetu Łódzkiego  
JM prof. dr hab. Elżbieta Żądzińska



**UNIWERSYTET  
MEDYCZNY  
W ŁODZI**

Rektor Uniwersytetu Medycznego w Łodzi  
JM prof. dr hab. n. med. Radziław Kordek



**Politechnika Łódzka**

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



**WYŻSZA SZKOŁA**  
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

Rektor Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu  
JM dr hab. Wojciech Welskop

10

# Patroni medialni





# Partnerzy Raportu

## Diagnostyka+

### **Profilaktyka 40 PLUS – kompendium wiedzy na temat programu**

Elementem profilaktyki zdrowotnej oraz skutecznym narzędziem w zapobieganiu, zahamowaniu i zwiększeniu szans na wyleczenie szeregu dolegliwości jest regularne wykonywanie badań laboratoryjnych. To bardzo odpowiedzialne zachowanie, niejednokrotnie zapobiegające rozwinięciu się wielu chorób.

Darmowe badania po 40. roku życia realizowane w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS pozwalają na wykrycie chorób, które nawet przez wiele lat mogą rozwijać się w sposób bezobjawowy. Choroby, takie

jak cukrzyca typu 2, miażdżyca, przewlekła niewydolność nerek, rak prostaty czy rak jelita grubego powoli, niezauważalnie i destrukcyjnie niszczą nasze zdrowie, a z upływem czasu stają się trudne lub niemożliwe do wyleczenia. Profilaktyczne badania laboratoryjne uwzględnione w programie Profilaktyka 40 PLUS pozwalają na wykrycie ich we wczesnej fazie, a zastosowanie leczenia na tym etapie umożliwia całkowity powrót do zdrowia.

### **Badania 40 PLUS – rejestracja**

W celu uzyskania skierowania na bezpłatne badania laboratoryjne w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS należy zalogować się na Internetowe Konto Pacjenta i wypełnić ankietę lub odpowiedzieć telefonicznie na pytania zadawane przez konsultanta (infolinia: 22 735 39 53). W zależności od udzielanych na pytania odpowiedzi zostanie wygenerowana lista badań laboratoryjnych oraz kod skierowania. Na podstawie numeru PESEL oraz kodu skierowania w wyznaczonych punktach

pobrań, biorących udział w programie zostanie zrealizowana usługa pobrania krwi i wykonane zostaną badania laboratoryjne z powierzonego materiału (mocz, krew, kał). Należy pamiętać, aby na badania zgłosić się na czczo!

### **Profilaktyka 40 PLUS – lista punktów**

Program Profilaktyka 40 PLUS realizowany jest przez sieć laboratoriów Diagnostyka. Listę punktów pobrań oraz godziny ich funkcjonowania dostępne są na stronie [www.diagnostyka.pl](http://www.diagnostyka.pl). Szczegółowych informacji dotyczących programu udzielą również konsultanci infolinii Diagnostyki – tel. 799 399 360.

### **Profilaktyka 40 PLUS – do kiedy?**

Z programu Profilaktyka 40 PLUS skorzystać można do 30.06.2024 roku. Pamiętaj, że ze względu na

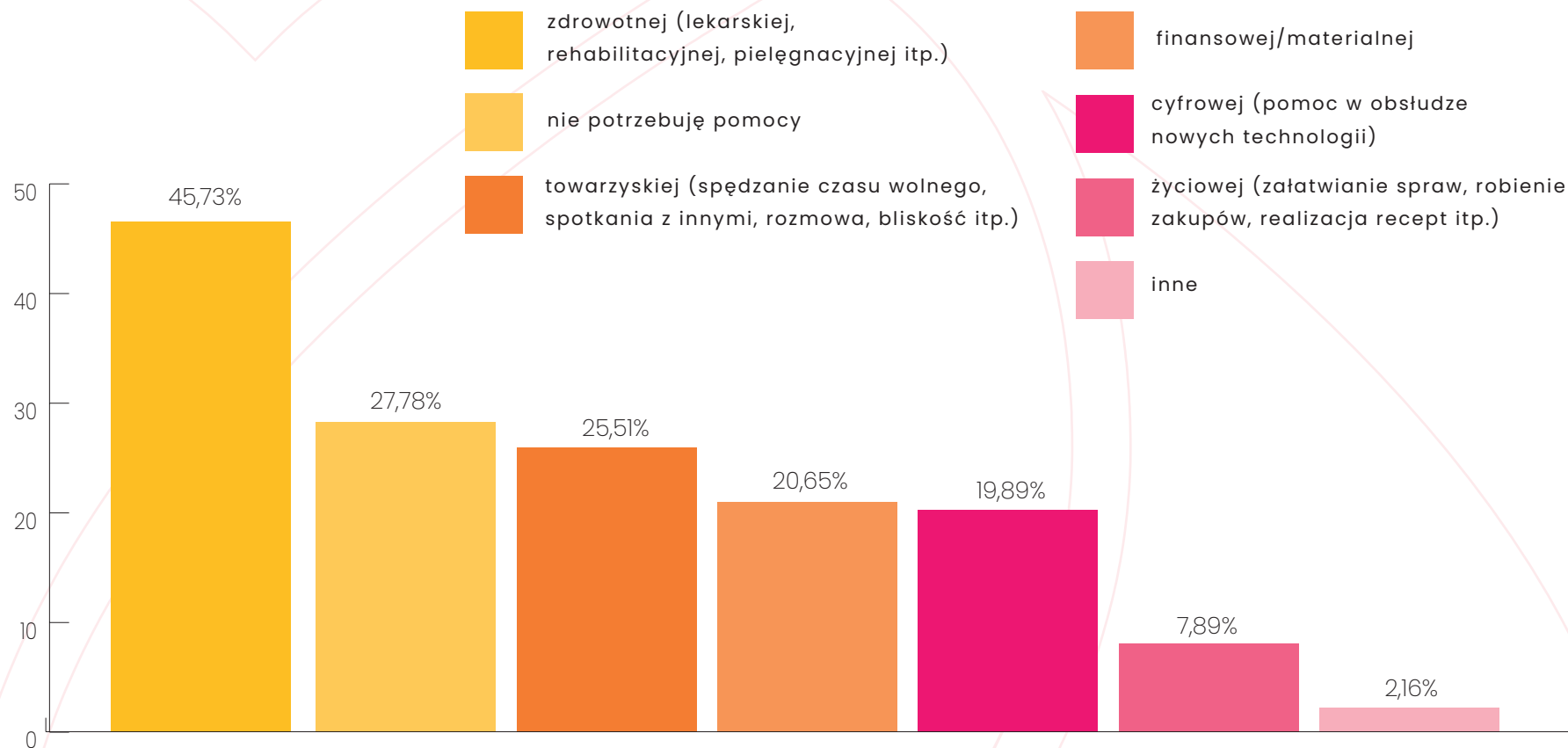
wzajemne zależności badanych parametrów i wieloczynnikowy charakter podłoża chorób, uzyskane wyniki badań należy bezwzględnie skonsultować z lekarzem.

### **Profilaktyka 40 PLUS – możliwość ponownego skorzystania**

Wraz z przedłużeniem czasu trwania Programu wprowadzono również możliwość z ponownego skorzystania z dostępnych świadczeń. Jeśli od zrealizowania skierowania z Programu Profilaktyka 40 PLUS minęło co najmniej 12 miesięcy, możesz ponownie zgłosić się do wybranego punktu pobrań, aby ponownie wykonać darmowe badania laboratoryjne, przysługujące w ramach Programu.

# Zdrowie

## JAKIEJ POMOCY PAN/PANI POTRZEBUJE?





**Katarzyna Łakińska**

## Moc aktywności

Pokolenie Flexi w obszarach oczekiwanej pomocy, wymienia potrzeby socjalizacyjne i finansowe. Portal Flexi.pl je adresuje, zwracając uwagę na "ożywczą" moc aktywności (w sferze prywatnej, którą zapewnia szeroka oferta spędzania czasu wolnego w całej Polsce), jak i zawodowej. Praca – także na emeryturze i w minimalnym wymiarze – socjalizuje i poprawia status materialny. Na Flexi.pl zachęcamy reprezentantów pokolenia 50, 55+ do mówienia o swoim doświadczeniu zawodowym i poszukiwaniu pracy w sekcji Baza Specjalistów. Edukujemy, inspirując. Pomoc przybiera różne wymiary i nawet dla tych, którzy deklarują, że jej nie potrzebują (ponad 27% badanych), jest w zasięgu ręki.



**Małgorzata Żuber-Zielicz**

## Bezsilność w samotności

Badana grupa to w 70,28% osoby wieku 55-70, czyli o niskiej wielochorobowości lub pozostające pod kontrolą i radzące sobie samodzielnie w życiu. Deklarują potrzebę pomocy lekarskiej, prawie co 2. respondent potrzebę towarzystwa i co 4. bliskości. Mimo względnie dobrej kondycji finansowej, istnieje ogromna potrzeba bezpieczeństwa zdrowotnego, bardzo duże zagrożenie samotnością i potrzeba bliskości. Stres pogłębia osamotnienie, wpływając bezpośrednio na zdrowie. Duży procent wskazuje na poczucie samotności, osamotnienia. Jeśli czujemy, że nie mamy wpływu na swój los, stajemy się coraz bardziej samotni i wyizolowani. "W pustce jaka powstaje pod wpływem bezsilności rozkwita samotność".



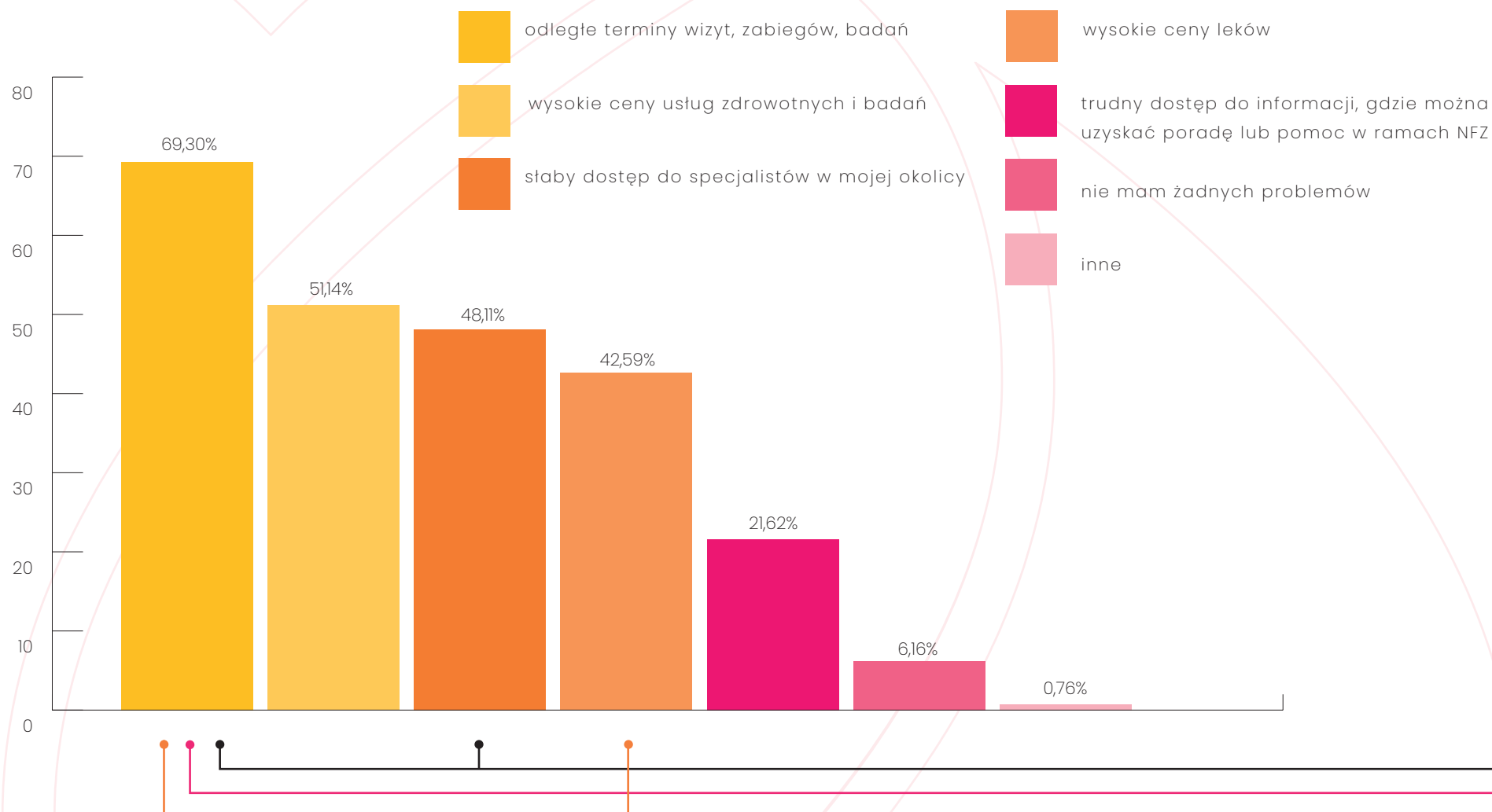
**dr Barbara  
Górnicka-Naszkiewicz**

## E-wykluczenie – wyzwanie XXI wieku

Prawie 20% badanych wskazało na potrzebę sięgnięcia po pomoc w zakresie kompetencji cyfrowych. Pamiętajmy jednak, że badani Seniorzy wypełnili ankietę badawczą online lub stacjonarnie w miejscu aktywizacji (DDP, Klub Seniora). Dodatkowo, wśród respondentów były osoby 55+, a więc jeszcze aktywne zawodowo (czy to już Seniorzy? – oczywiście, że nie!). Ten kontekst badań wskazuje na fakt, że potrzeba wsparcia Seniorów w tym zakresie jest znacznie wyższa. Warto więc nie ustawać w zapraszaniu Seniorów do świata cyfrowego. Tym bardziej, że osoby starsze – nawet kiedy potrafią korzystać z laptopa i smartfona – nie mają świadomości zagrożeń, jakie mogą napotkać w sieci.

# Zdrowie

## JAKIE PROBLEMY NAPOTYKA PAN/PANI PODCZAS DBANIA O ZDROWIE?







**Agata Blachowska**

## Alzheimer nie poczeka

Słaby dostęp do specjalistów i odległe terminy wizyt to najczęściej podawane problemy związane z dbaniem o zdrowie. Potwierdza się to w kontekście choroby Alzheimera – borykamy się z trudnym dostępem do diagnozy, informacji o chorobie czy możliwości wsparcia. Zbyt wielu lekarzy problemy z pamięcią argumentuje wiekiem lub uważa, że skoro Alzheimer jest nieuleczalny, to nic nie można zrobić. Diagnozy zapadają późno, a Seniorzy samotnie i bez podstawowej wiedzy stają do walki z brutalną chorobą. Prawdopodobnie Alzheimer dotknie każdego z nas: pośrednio (będziemy opiekunami) lub bezpośrednio (zachorujemy). Należy na szeroką skalę edukować lekarzy i ułatwiać dostęp do wizyt, z których Seniorzy wyjdą zaopiekowani.



**dr hab. n. o. zdrowia  
Joanna Kostka**

## Koszt dobrego zdrowia

Wraz z wiekiem rośnie ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe. Zgodnie z raportem PolSenior 2 mediana liczby tych chorób w grupie osób starszych ( $\geq 60$  lat) wynosi 3 (Q1–Q3: 2–5), a z 4 i więcej chorobami zmagają się ponad 44% osób w wieku 60+. Niepokój budzi zatem fakt, że tylko niewiele ponad 6% Seniorów nie zgłasza żadnych trudności podczas dbania o własne zdrowie. Największy problem (wg prawie 70% badanych) związany jest z odległymi terminami wizyt i badań. Ponad połowa badanych (51,14%) zwraca uwagę na wysokie ceny usług zdrowotnych, problemu tego w pełni nie rozwiązuje prywatny sektor ochrony zdrowia. Pomimo funkcjonowania programu bezpłatnych leków dla Seniorów, prawie 43 % badanych narzeka na wysokie ceny leków.



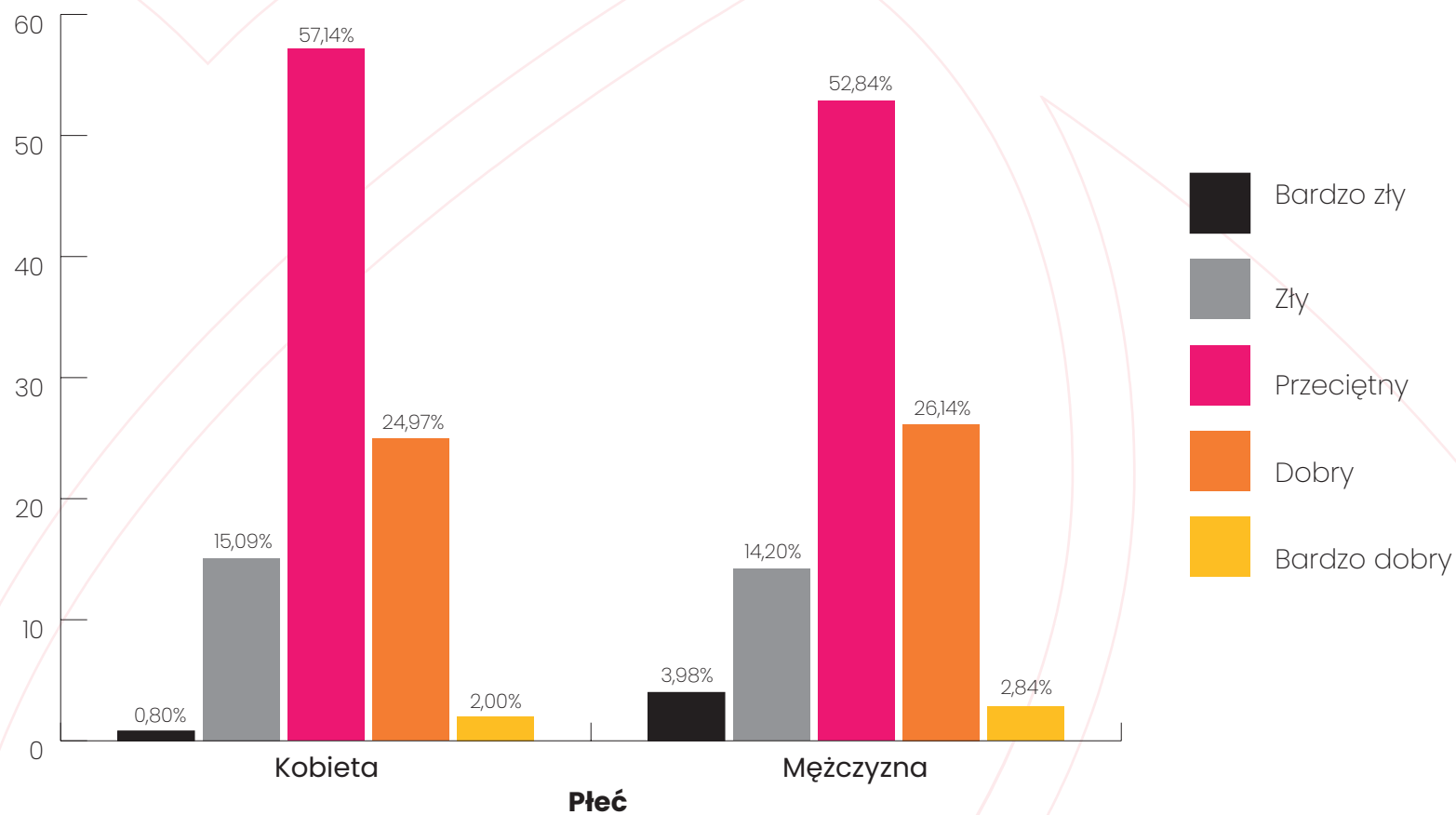
**Małgorzata Żuber-Zielicz**

## Zapotrzebowanie na zdrowie

Wykres odzwierciedla typowe dla mieszkańca Polski problemy z dostępem do ochrony zdrowia. Zapotrzebowanie Seniorów na te usługi jest częstsze, kosztowniejsze i szybko rosnące z wiekiem. Dostęp do nich jest kluczowy w utrzymaniu sprawności, która warunkuje samodzielność i relacje społeczne. Zderza się to z pogarszającą kondycją materialną i malejącymi możliwościami podjęcia pracy na pokrycie kosztów leczenia, zwłaszcza przy konieczności korzystania z usług płatnych. Najczęstszym problemem badanych są odległe terminy wizyt u lekarza i usług medycznych. W przypadku Seniorów, którym „niewiele już czasu zostało”, a jednocześnie częściej potrzebują wizyt i badań, problem jest szczególnie dojmujący.

12 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Zdrowie

**JAK OCENIA PAN/PANI SWÓJ STAN ZDROWIA?**



**Aleksandra Laudańska**

## Szlachetne zdrowie...

Tylko ¼ ankietowanych kobiet ocenia swoje zdrowie jako dobre (u mężczyzn jest minimalnie lepiej), zaś jako bardzo dobre – zaledwie ok. 2% (!). Połowa badanych twierdzi, że ich zdrowie jest przeciętne. Czyli jakie? Takie sobie? Raz lepsze raz gorsze? A może „takie, jak innych ludzi w moim wieku, no cóż – starość”. Chyba tak, bo z rosnącym wiekiem respondentów, gotowość do nazywania swojego zdrowia dobrym spada, więcej osób deklaruje swój stan jako przeciętny.

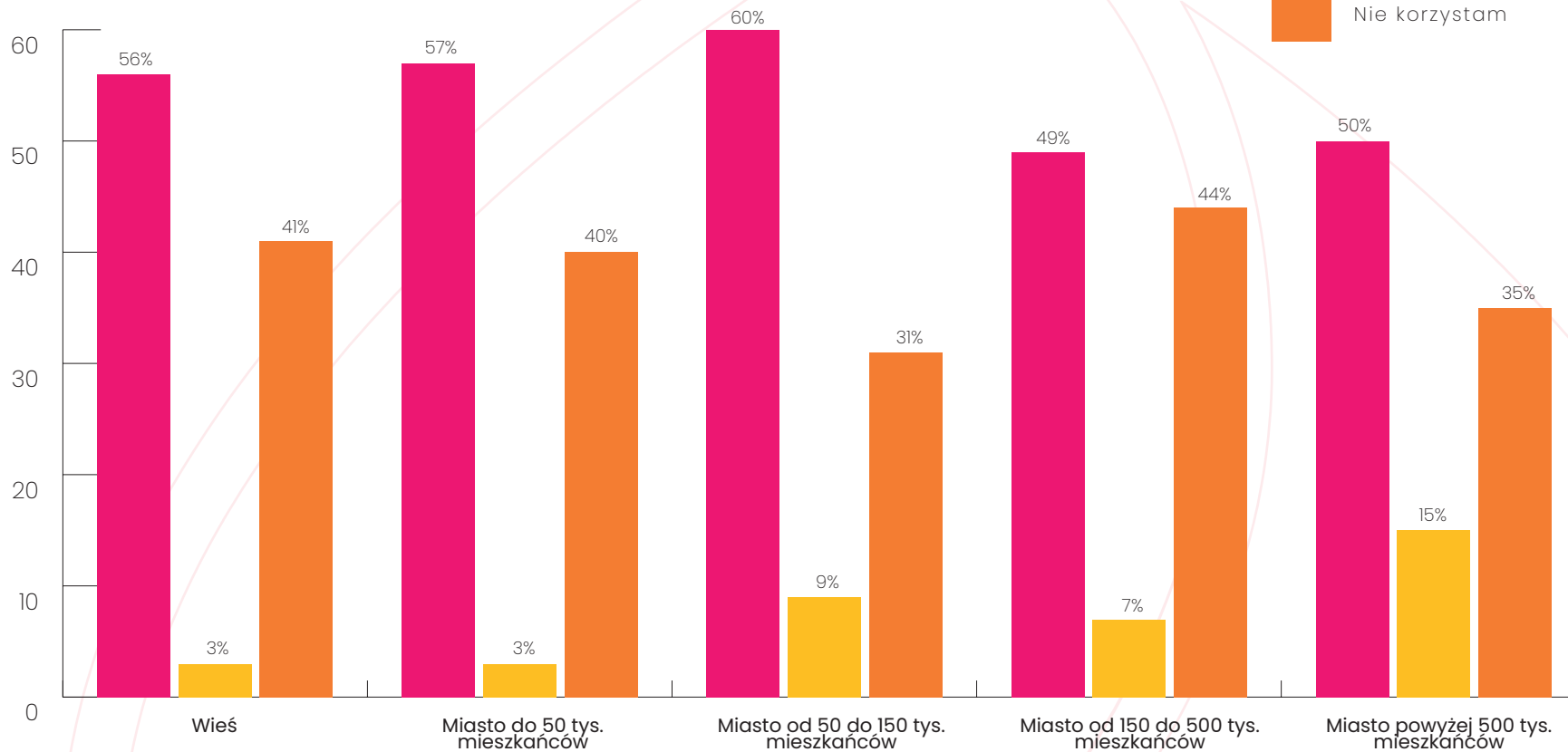
Wpływa to oczywiście na stopień aktywności i możliwość wykonywania codziennych obowiązków, a także spędzania wolnego czasu. Niedostatecznie dobry stan zdrowia ogranicza – wiemy to i bez badań. Ograniczenia fizyczne zatrzymują człowieka w domu, a to powoduje pogarszanie się stanu fizycznego i psychicznego, i mamy błędne koło. Dobrze, że jest SeniorApp i można zaprosić kogoś do pomocy, jednak pojawiają się – u mnie bardzo częste – myśl o profilaktyce i o tym, że nigdy nie jest za późno, żeby poprawić swój stan zdrowia odpowiednio dobranymi ćwiczeniami i dietą.



# Zdrowie

## CZY KORZYSTA PAN/PANI Z PRYWATNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ?

- Korzystam z prywatnych wizyt  
(każda wizyta płacona osobna)
- Mam wykupiony abonament  
(pakiety typu LUX MED, Medcover)
- Nie korzystam



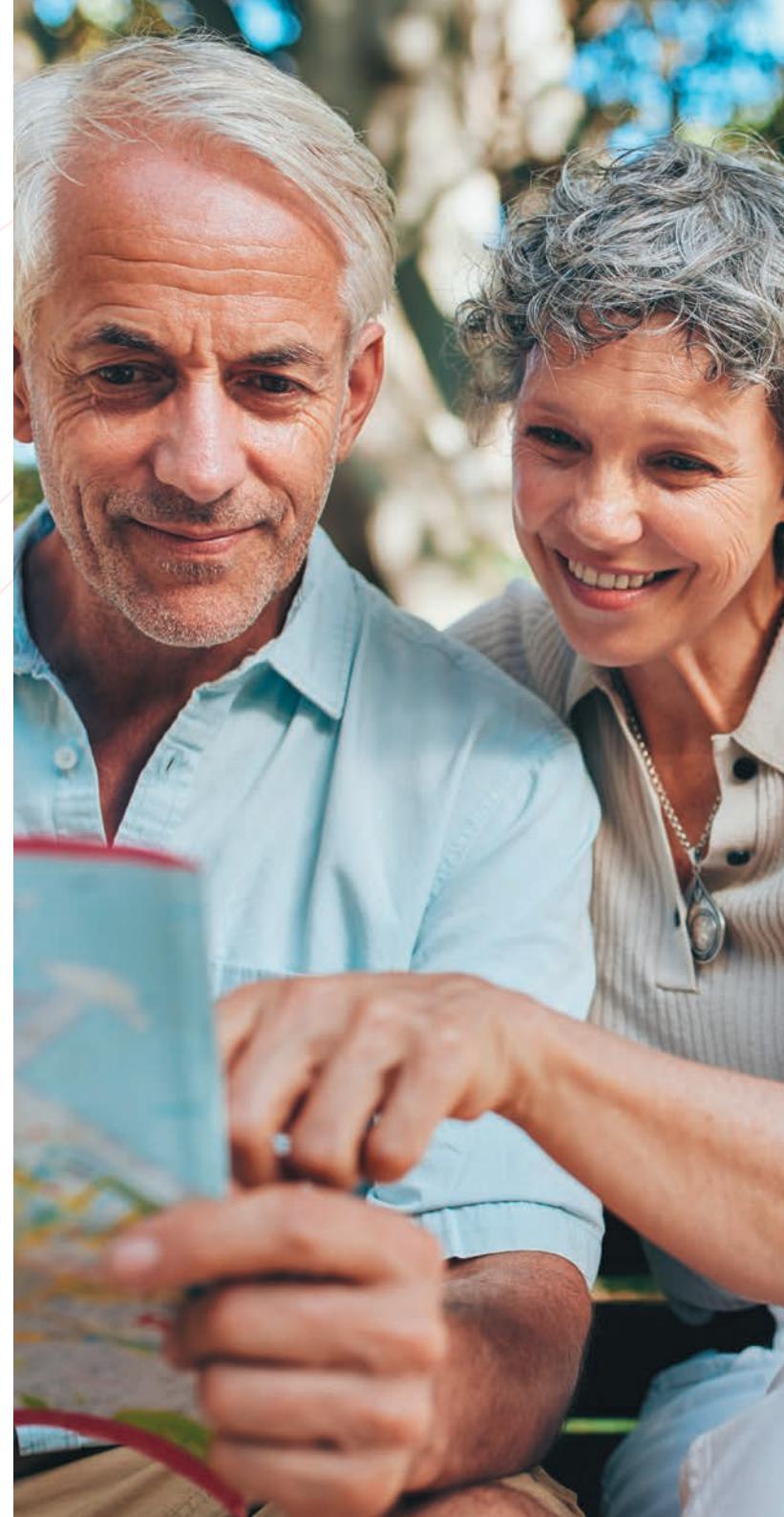




**Małgorzata Żuber-Zielicz**

## Sprzeczność ze społeczną intuicją

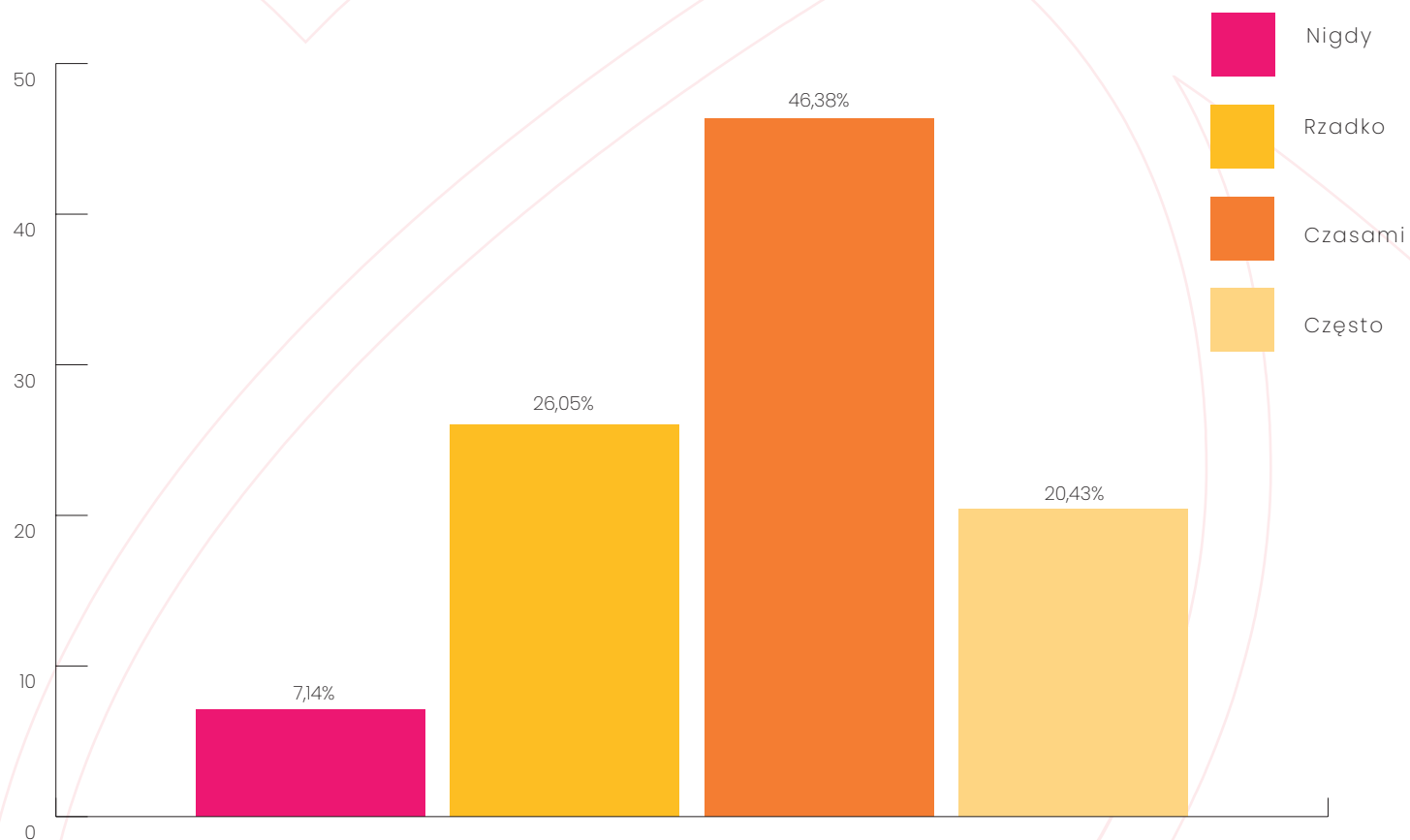
Z wykresu wynika, że korzystają z tej opieki (płatne wizyty + abonament) w zbliżonym stopniu (55%-65%) niezależnie od miejsca zamieszkania. Wbrew pozorom – wydawałoby się, że wykorzystanie tej formy leczenia powinno być najmniejsze na wsi, a najwyższe w wielkich miastach – największy odsetek badanych (blisko 70%) wykorzystuje prywatną opiekę zdrowotną w miastach liczących 50 – 150 tys. mieszkańców, najmniejszy zaś (blisko 56%) – w miastach liczących 150 – 500 tys. mieszkańców. W wielkich miastach to ok. 65%, a na wsi – ok. 60%. Trudno bez jakichś pogłębionych badań snuć hipotezy na temat takiego akurat, sprzecznego ze „społeczną intuicją”, rozkładu wyników. Sprzeczny z tą „społeczną intuicją” jest również rozkład korzystających z abonamentowych form opieki zdrowotnej.



12 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Zdrowie

**CZY STAN ZDROWIA PRZESZKADZA PANU/PANI  
W WYKONYWANIU CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW?**







**dr hab. n. o zdrowiu  
Joanna Kostka**

## Podstawy pomyślnego starzenia

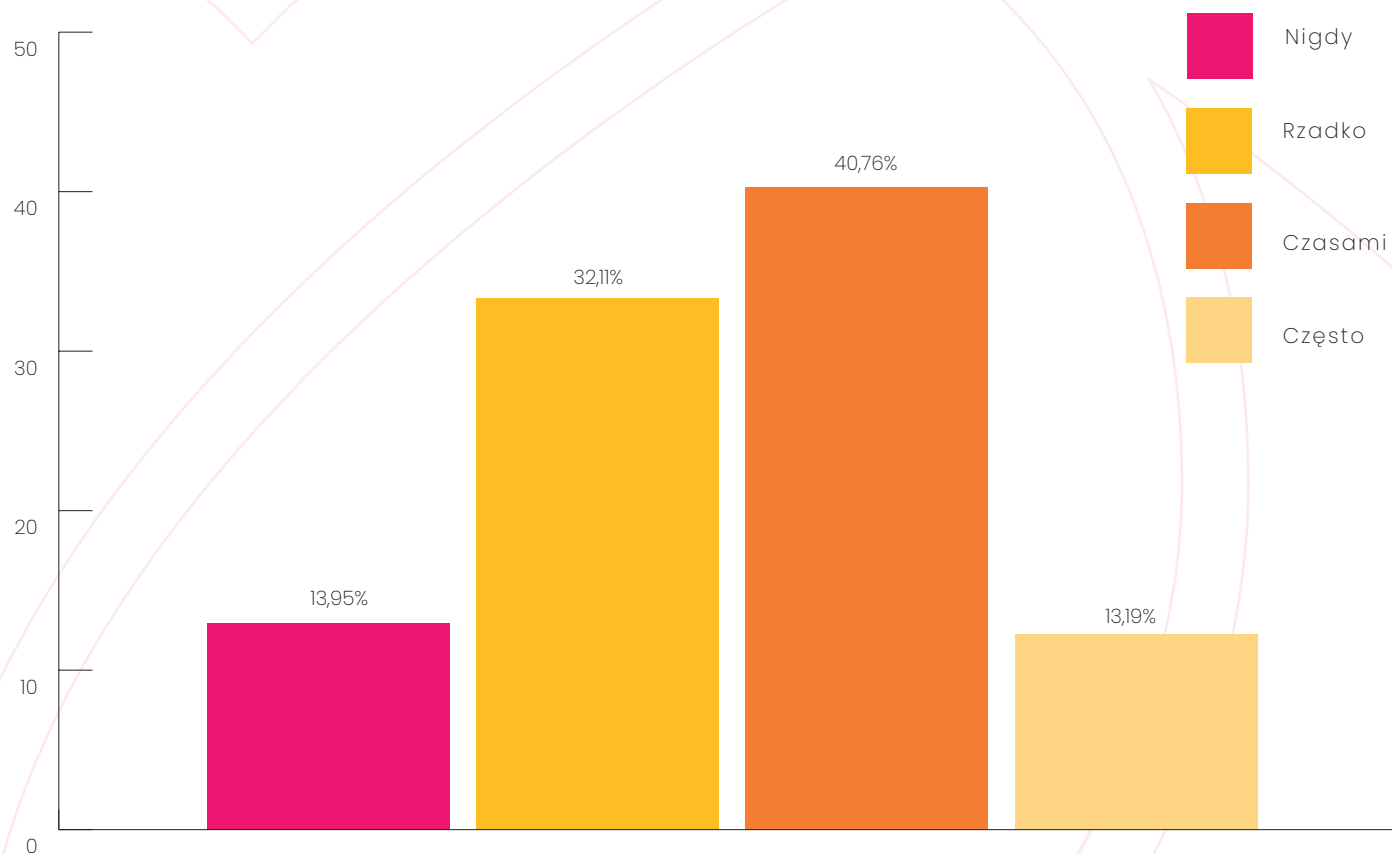
Wyniki tej części badania nie napawają optymizmem. Utrzymanie odpowiedniego poziomu sprawności funkcjonalnej, czyli m.in. możliwości wykonywania codziennych obowiązków jest podstawą tzw. „pomyślnego starzenia się”. Tymczasem wg większości badanych (często – 20,43% respondentów, czasami – 46,38%) stan zdrowia przeszkadza im w wykonywaniu codziennych obowiązków. Tylko niewiele ponad 7% badanych nie zgłasza takich trudności. Przy analizie tego problemu należy wziąć pod uwagę fakt, że badana grupa Seniorów to w dużej części Seniorzy dosyć młodzi – 44,11% z nich to osoby w wieku 55–65 lat, a tylko 4,76% – 80+. Zatem sytuacja w całej populacji polskich Seniorów jest prawdopodobnie jeszcze gorsza, gdyż zgodnie z wynikami licznych badań sprawność funkcjonalna spada z wiekiem.



12 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Zdrowie

## CZY STAN ZDROWIA PRZESZKADZA PANU/PANI W SPĘDZANIU WOLNEGO CZASU?

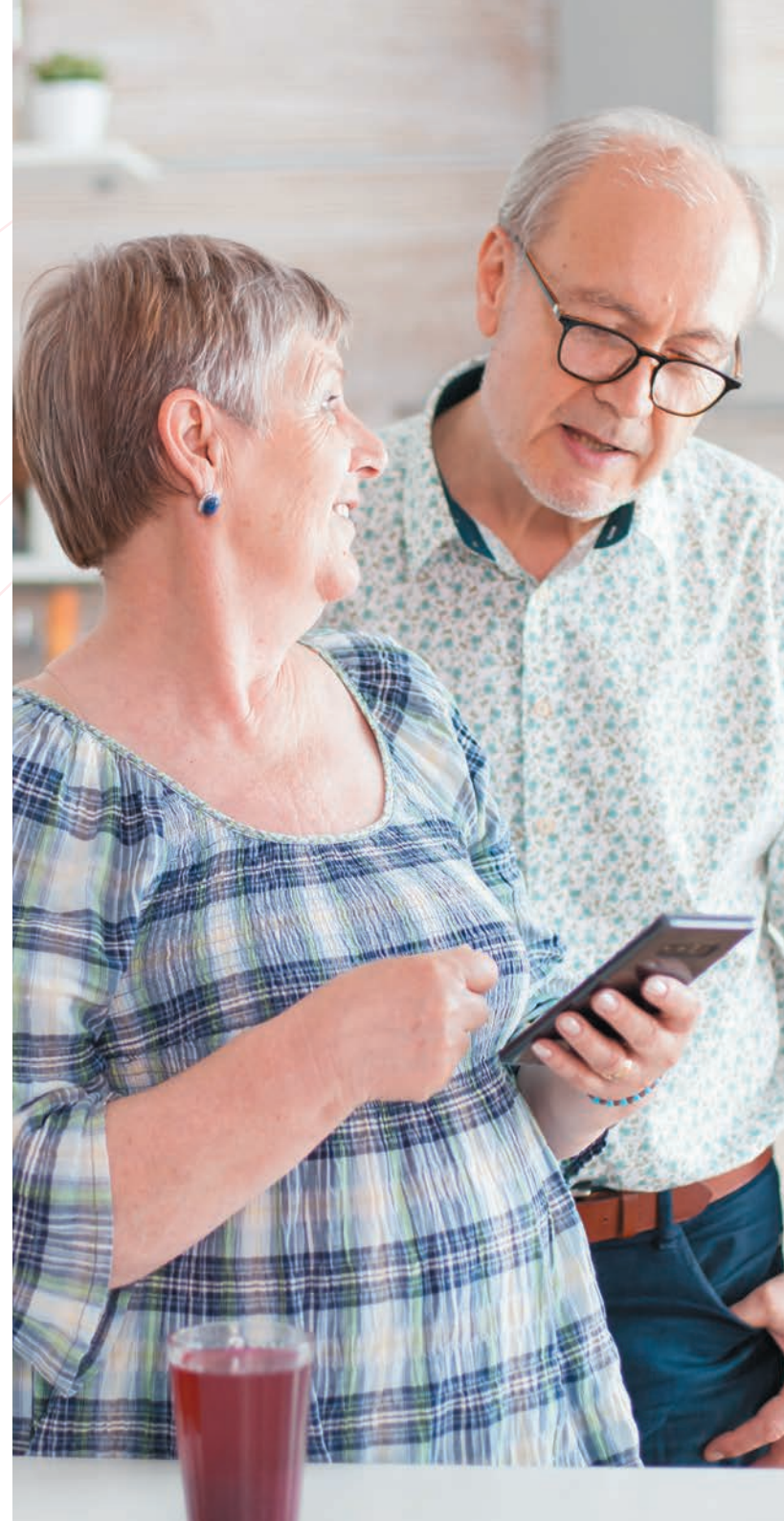




**dr hab. n. o zdrowiu  
Joanna Kostka**

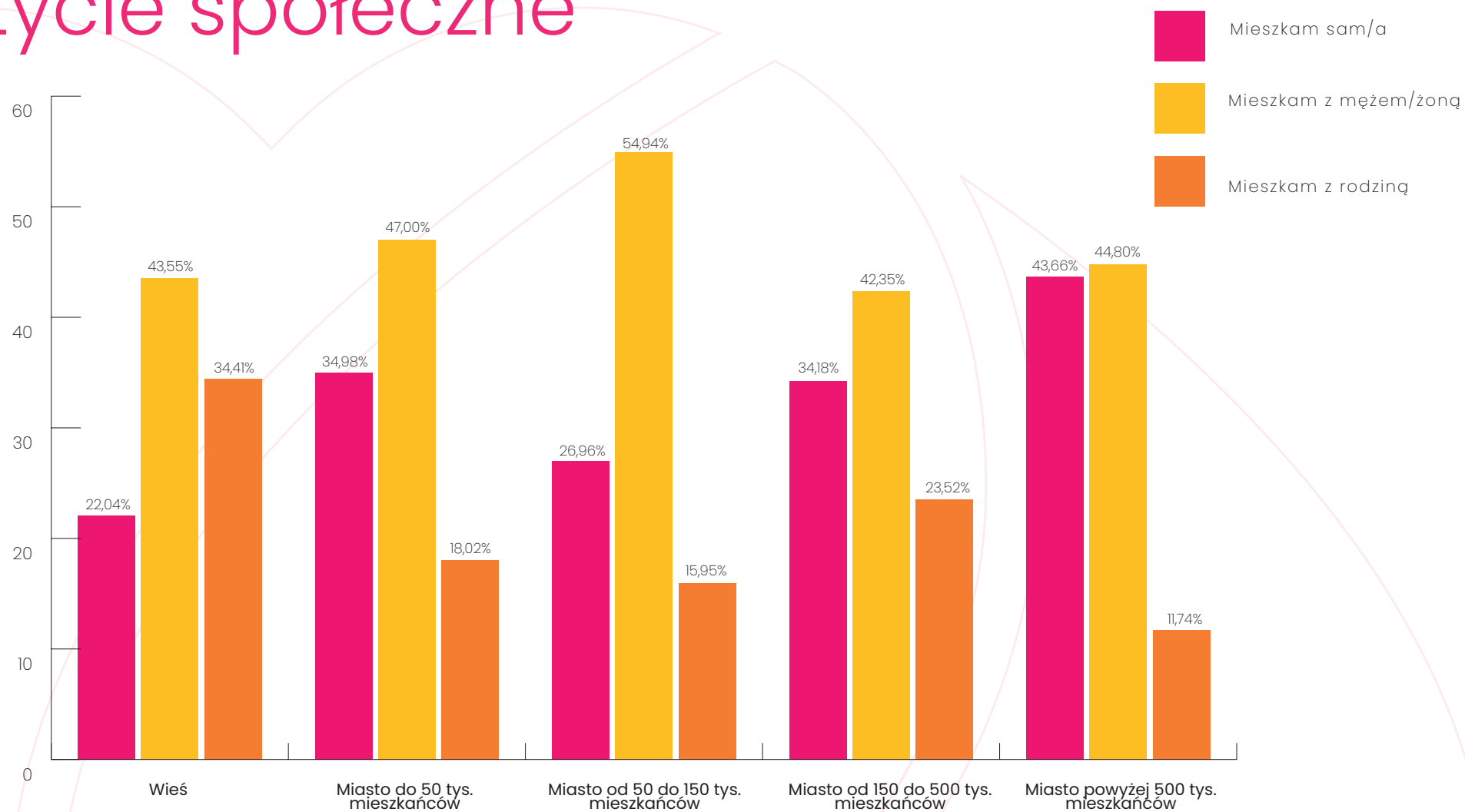
## Błędne koło

Bardzo podobne wyniki uzyskano w odpowiedzi na pytanie na temat wpływu stanu zdrowia na spędzanie wolnego czasu. Odpowiedzi dotyczące tych dwóch domen funkcjonowania (codzienne obowiązki oraz spędzanie wolnego czasu) mogą sugerować, że Seniorzy (nawet z grupy Seniorów młodszych) z powodów zdrowotnych są nieaktywni fizycznie – zarówno pod względem aktywności w czasie wolnym, jak i związanej z codziennymi obowiązkami. Z kolei konsekwencje niewystarczającego poziomu aktywności fizycznej są katastrofalne dla stanu zdrowia i możliwości funkcjonalnych w starszym wieku. Powstaje więc zjawisko błędnego koła: stan zdrowia ogranicza aktywność – brak aktywności wpływa na pogorszenie stanu zdrowia.



13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

**Z ILOMA OSOBAMI PAN/PANI MIESZKA?**





**dr n. hum. Magdalena Wieczorkowska**

## Gospodarstwo domowe: miasto i obszary wiejskie

Samotne prowadzenie gospodarstwa domowego jest cechą wielkomiejskiego stylu życia (prawie 46% osób starszych mieszkających w mieście powyżej 500 tys. mieszkańców i tylko 22% osób mieszkających na wsi), zaś prowadzenie gospodarstwa domowego wspólnie z rodziną jest charakterystyczne dla obszarów wiejskich (34% w stosunku do niecałych 12% w środowisku wielkomiejskim).

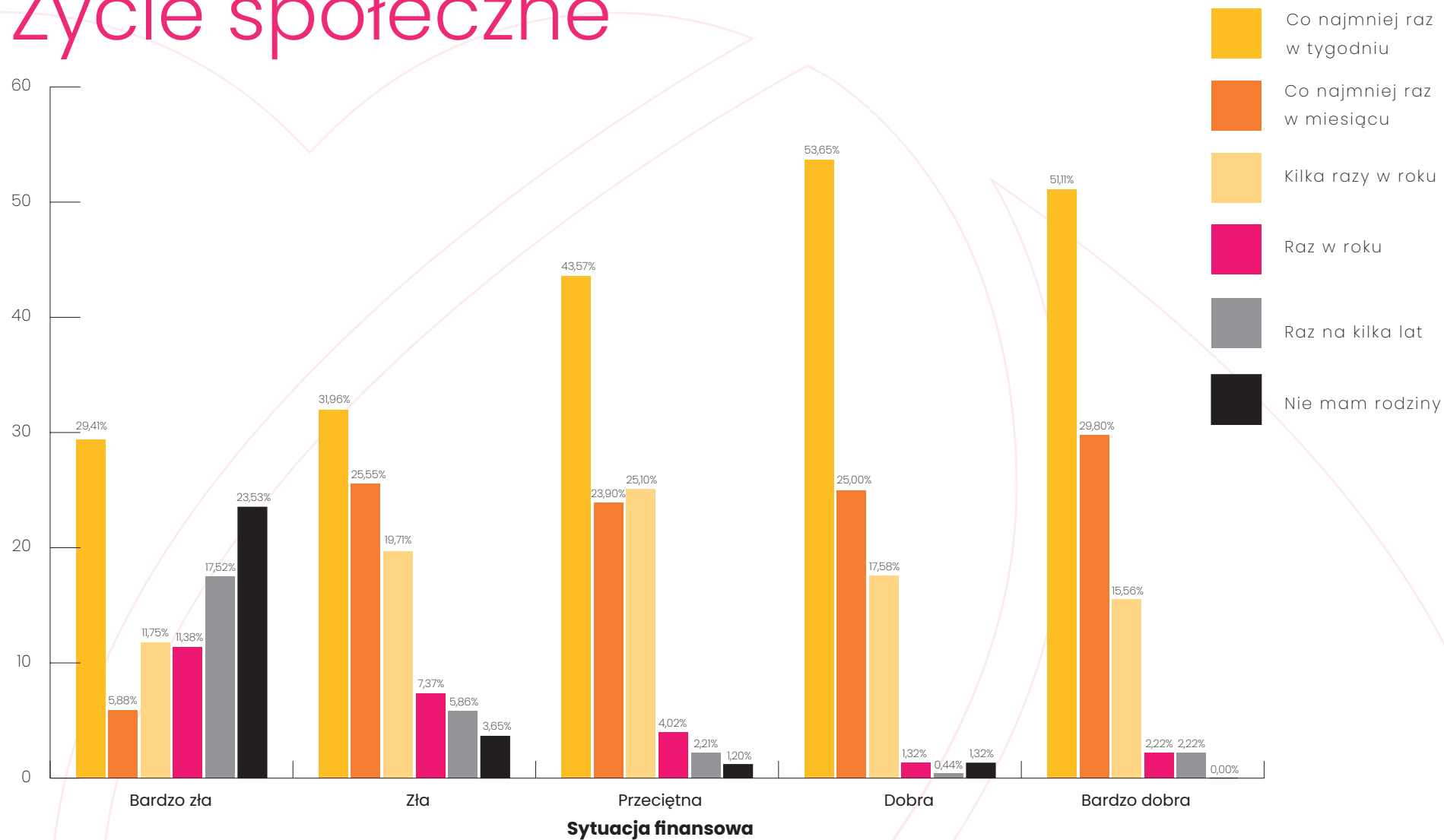




13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

## JAK CZĘSTO SPOTYKA SIĘ PAN/PANI Z RODZINĄ?





**Celina Maciejewska**

## Wyzwanie naszych czasów

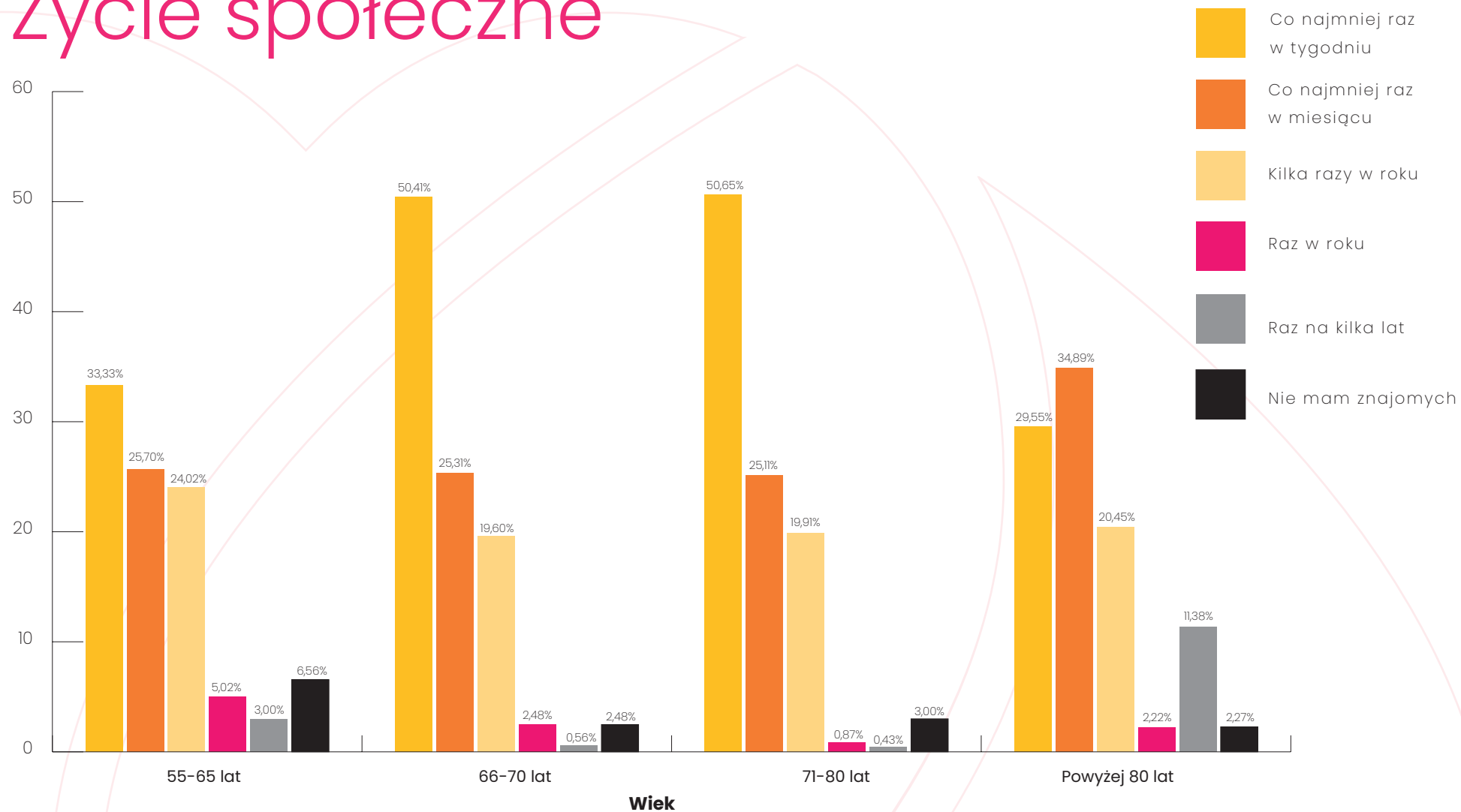
Zauważalny jest ogromny wpływ deklarowanej sytuacji materialnej na relacje z rodziną. W przypadku osób będących w bardzo złej sytuacji materialnej aż 23% deklaruje, że nie ma rodziny a 17% spotyka się z rodziną raz na kilka lat. W takiej sytuacji trudno tu mówić o dobrych relacjach rodzinnych czy społecznych. Samotność osób starszych to wyzwanie naszych czasów, osoby osamotnione narażone są na niepomyślne starzenie. Brak wartościowych kontaktów społecznych może skutkować wieloma problemami psychosomatycznymi.



13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

## JAK CZĘSTO SPOTYKA SIĘ PAN/PANI ZE ZNAJOMYMI?





**dr n. hum. Magdalena Wieczorkowska**

## Życie społeczne na przełomie lat

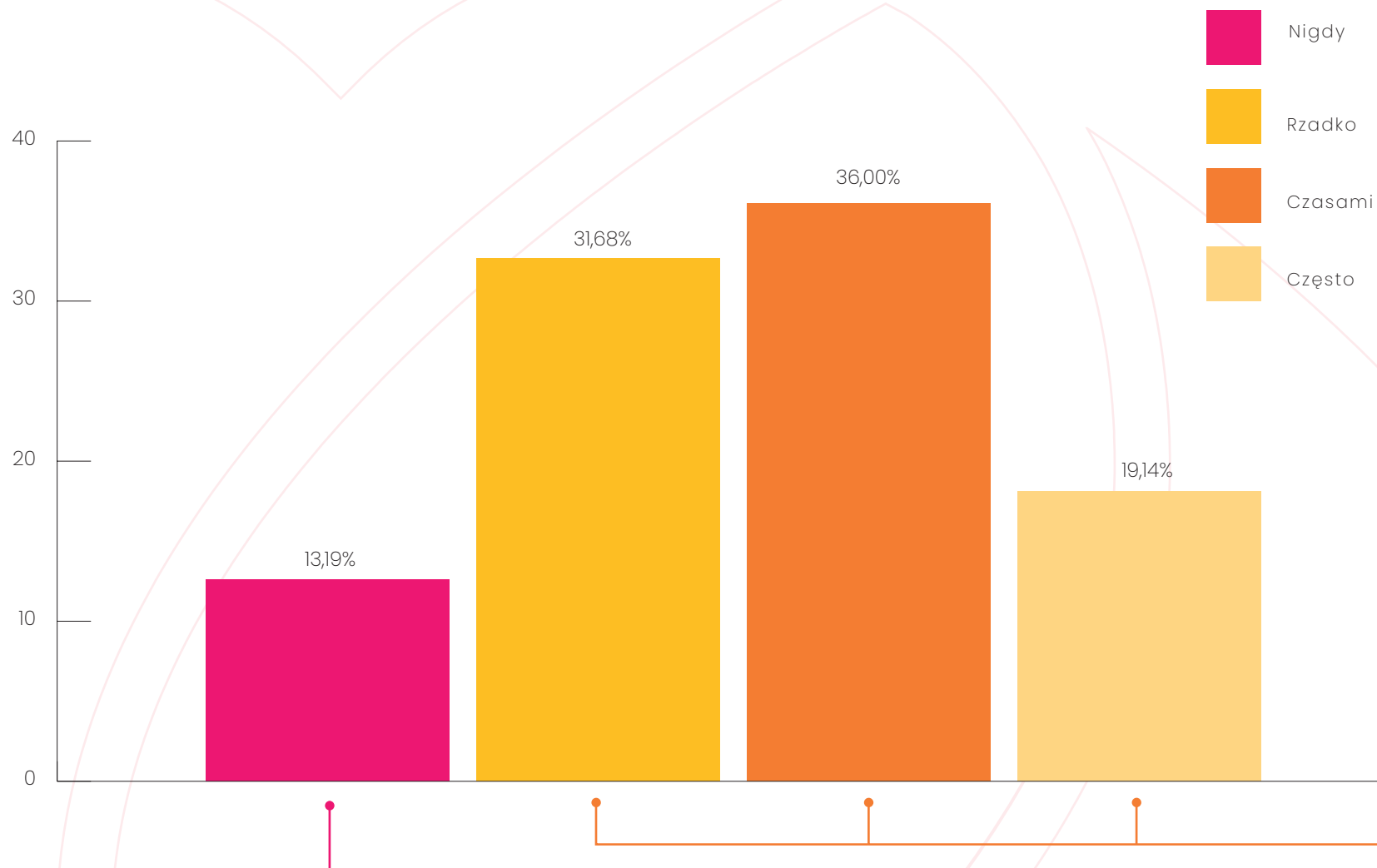
Intensywność kontaktów towarzyskich jest związana z wiekiem. Co trzecia osoba badana w wieku 55–65 lat spotyka się ze znajomymi przynajmniej raz w tygodniu, zaś pomiędzy 65 a 80. rokiem życia robi to połowa badanych. Ma to związek z przejściem na emeryturę/rentę i uzyskaniem większej ilości czasu wolnego. Osoby starsze podejmują w tym okresie nowe role społeczne, odnawiają kontakty ze znajomymi oraz nawiązują nowe. Po 80. roku życia badani nie spotykają się ze znajomymi tak często, choć co trzeci respondent stara się spotykać ze znajomymi przynajmniej raz w miesiącu.



13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

JAK CZĘSTO CZUJE PAN/PANI, ŻE BRAKUJE  
PANU/PANI TOWARZYSTWA?





**Agata Blachowska**

## Mózg lubi towarzystwo

36% respondentów czasami odczuwa, że brakuje im towarzystwa, a kolejne 20% deklaruje, że dzieje się tak często. Prawie 28% czasami czuje się samotna. To dane, które powinny niepokoić, ponieważ prowadzenie aktywnego życia towarzyskiego ma bardzo duże znaczenie w zapobieganiu chorobie Alzheimera. Spędzanie czasu w towarzystwie i utrzymywanie relacji są treningiem dla mózgu. Korzystanie z aktywności proponowanych przez np. Kluby Seniora, zwiększa także szanse na uzyskanie przez nich pomocy w razie wystąpienia objawów alzheimera u nich samych lub najbliższych. Wczesna diagnoza tej choroby jest dziś jednym z głównych wyzwań – umożliwia zaplanowanie opieki i daje największe szanse na łagodzenie objawów.

**dr Barbara  
Górnicka-Naszkiewicz**

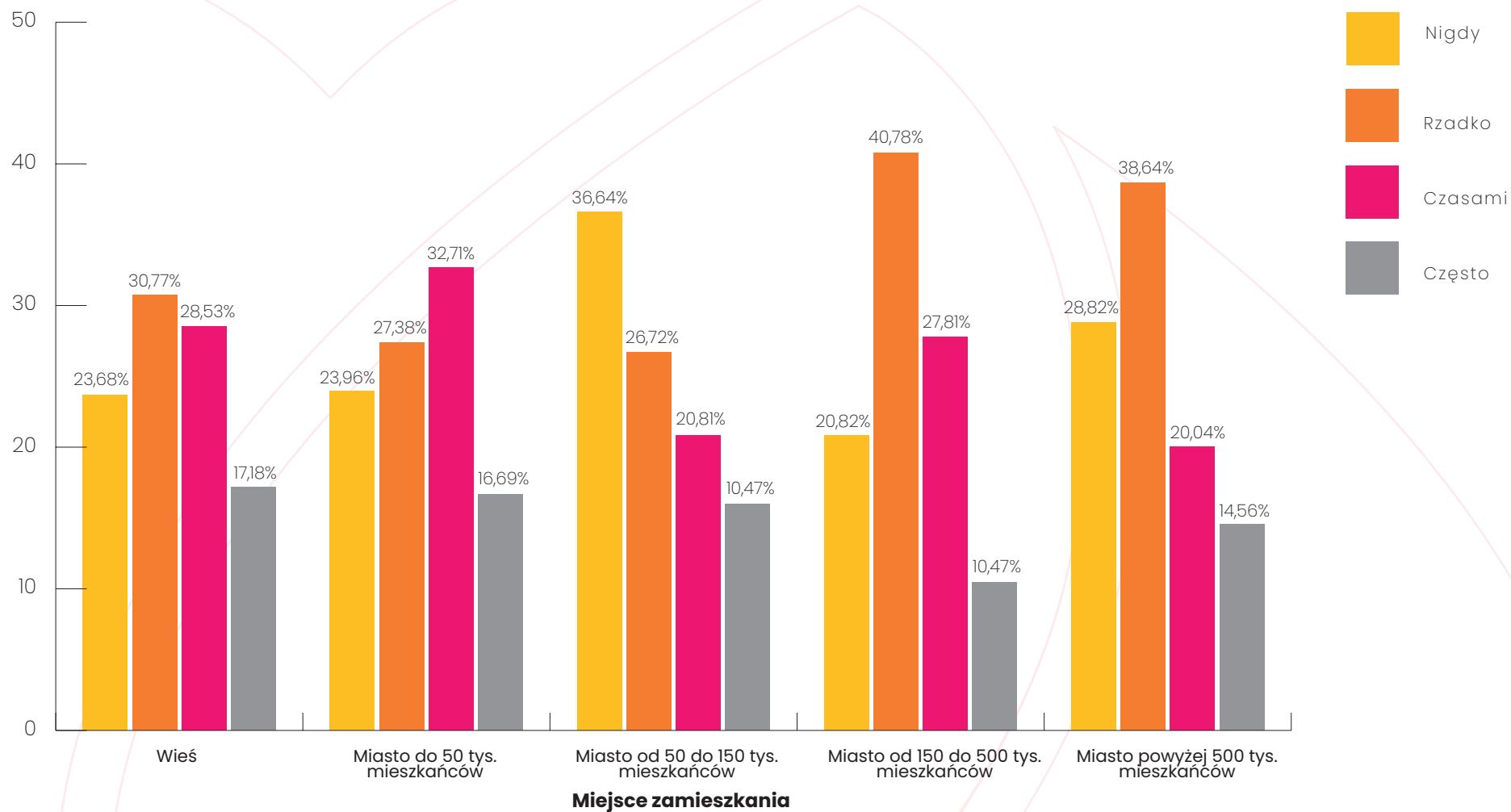
## Samotny jak... Senior

W ostatnim czasie radykalnie zmienił się styl życia – nie tylko w Polsce, ale na całym świecie. Wielopokoleniowe rodziny, w których naturalnie zachodził proces kontaktu wielu generacji, są dziś rzadkością. Jak wynika z badania, tylko co piąty Senior mieszka z najbliższymi, a osobą współzamieszkującą jest najczęściej małżonek. Kiedy on odchodzi, brakuje towarzystwa. Aż co 4 badany potrzebuje wsparcia w tym zakresie – nie ma się do kogo zwrócić o pomoc, nie wie, jak „wyjść do ludzi”. A nie od dziś wiadomo, że samotność i izolacja mają poważne konsekwencje dla zdrowia i kondycji psychicznej. Działań włączających Seniorów do życia społecznego nigdy zatem dość.

13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

JAK CZĘSTO NIE MA PAN/PANI NIKOGO  
DO KOGO MÓGLBY/ABY SIĘ ZWRÓCIĆ?





**dr n. hum. Magdalena Wieczorkowska**

## Samotność w zależności od miejsca zamieszkania

Bez względu na miejsce zamieszkania, od 10 do 17% badanych osób często nie ma się do kogo zwrócić, gdy potrzebują pomocy. Nigdy nie doświadcza tego lub rzadko doświadcza tego ponad 63% mieszkańców mniejszych miast od 50 do 150 tys. mieszkańców oraz ponad 64% mieszkańców największych miast.



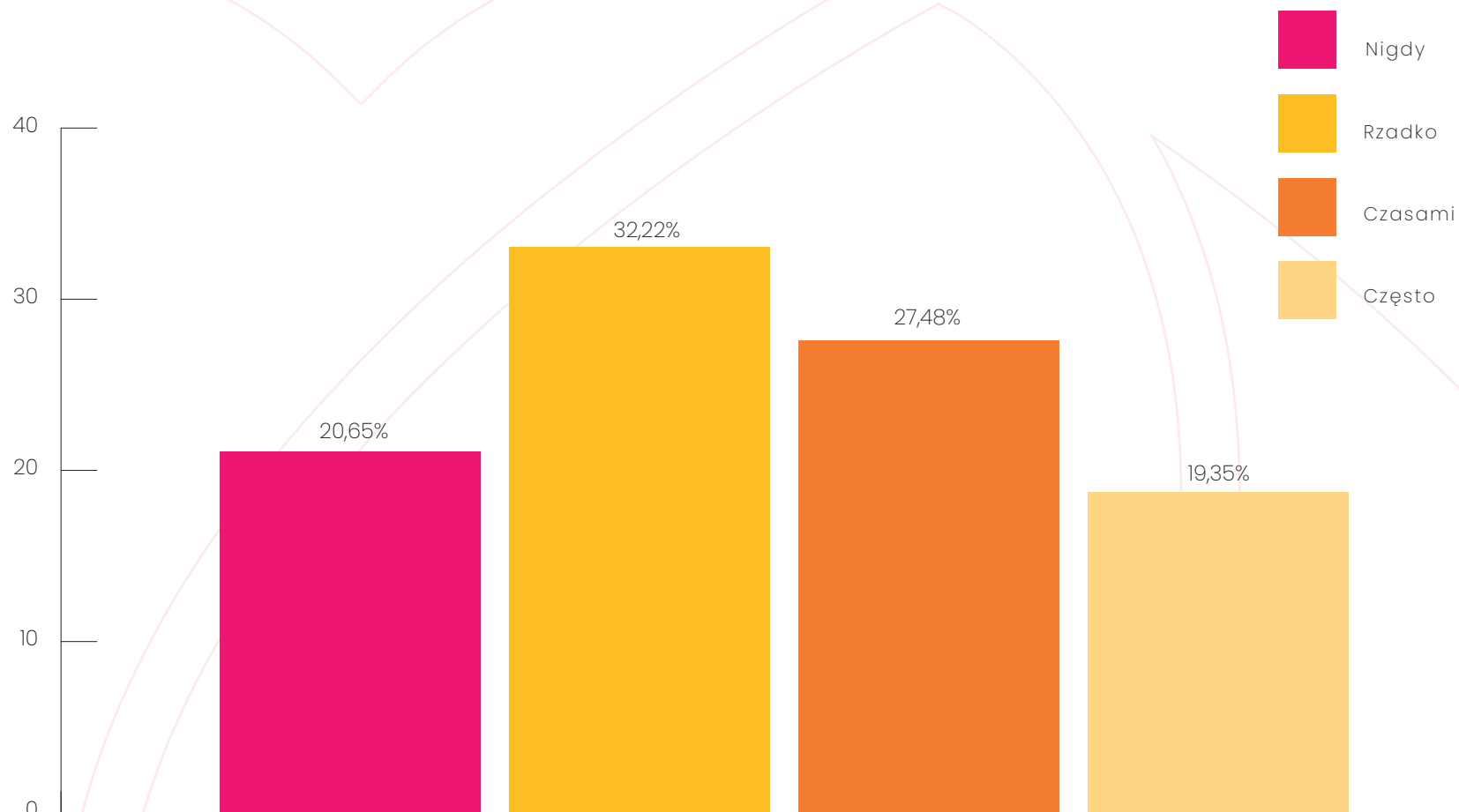
**Igor Marczak**

## Lokalne wsparcie mniejszych miejscowości

Z tej części badania wynika, że przynajmniej co 10. osoba często nie ma się do kogo zwrócić, niezależnie od miejsca zamieszkania. Odpowiedzi ankietowanych prezentują się dość optymistycznie, zwłaszcza w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców, co może być spowodowane np. blisko mieszkającą rodziną czy znajomymi, a być może przyjaznymi relacjami sąsiedzkimi. Z kolei na wsi i w małych miastach prawie 50% respondentów "przynajmniej czasami" nie ma osoby, do której mogłoby się zwrócić z problemem, a dodatkowo są oni często wykluczeni komunikacyjnie. Kierunkiem rozważań instytucji społecznych powinien być zatem środek zaradczy na osamotnienie wśród osób zamieszkałych na wsiach i małych miastach.

13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

**JAK CZĘSTO CZUJE SIĘ PAN/PANI SAMOTNY/A?**

**Elżbieta Łacina**

## Rozmowa jest najważniejsza

Prawie 20% ankietowanych często czuje się samotnie, a 27,78% czasami. "Czasami" nie jest sprecyzowane – może to być kilka razy w miesiącu a może w tygodniu. Niezależnie od interpretacji nie są to dobre statystyki. Każdy powinien mieć blisko siebie osobę do rozmowy. Najlepiej osobiście, bo nic nie zastąpi rozmowy twarzą w twarz. Może to być również rozmowa telefoniczna. Najważniejsze, żeby był ktoś, z kim można porozmawiać w razie potrzeby: życzliwy, empatyczny i potrafiący słuchać. To może każdy z nas. Rozejrzemy się i zauważmy drugiego człowieka. Świat pędzi, my z nim, ale każdy może przecież znaleźć wolną chwilę na rozmowę. Warto rozmawiać, warto pomagać.

**dr Monika  
Mularska-Kucharek**

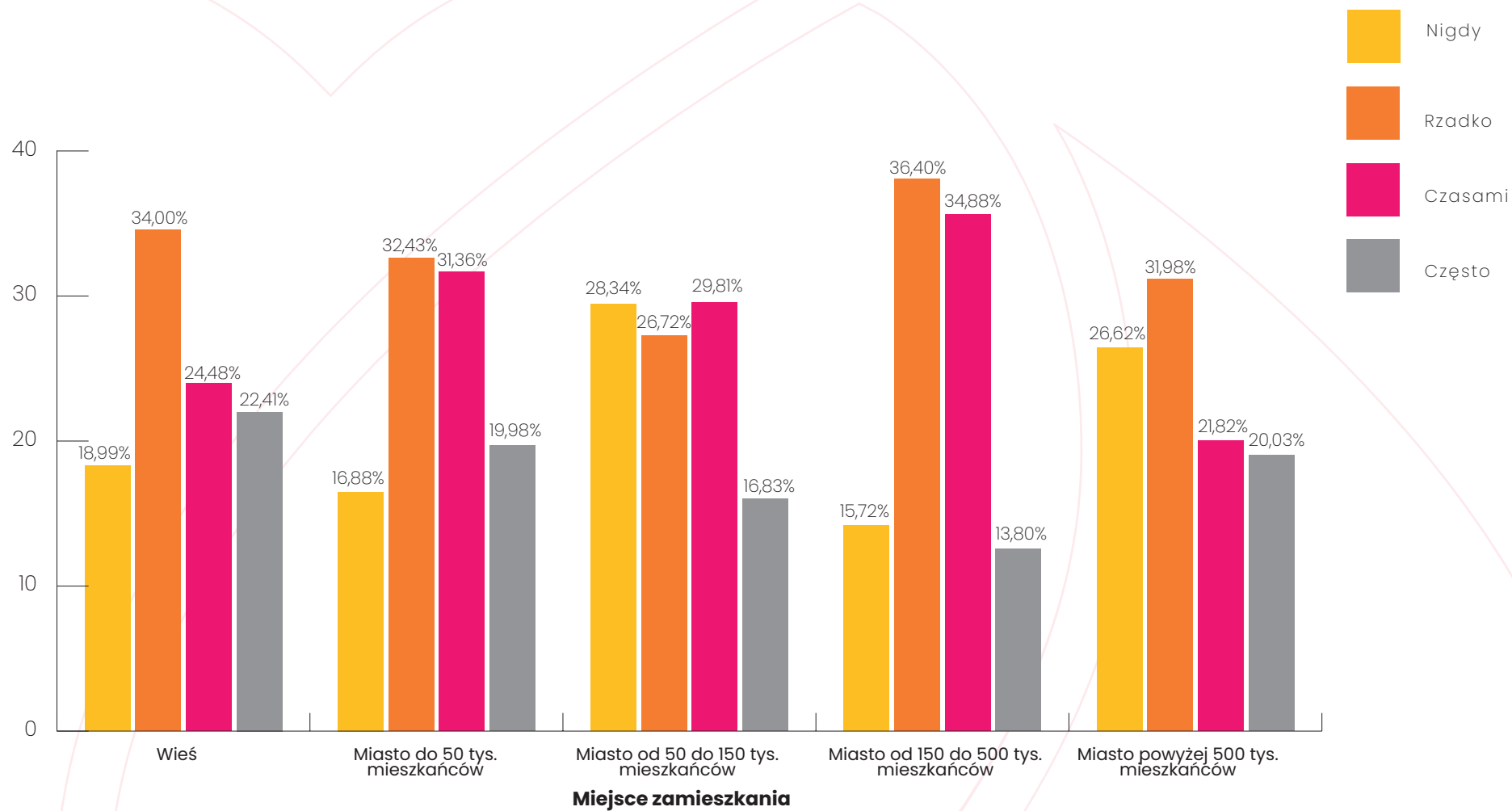
## Samotność może dotknąć każdego

Samotność może dotknąć człowieka na każdym etapie życia, jednak najczęściej doświadczają jej osoby starsze, mieszkające w jednoosobowych gospodarstwach. Z przeprowadzonych badań wynika, że prawie 20% respondentów odczuwa samotność często, blisko 28% czasami, co oznacza, że niespełna połowa przebadanej grupy Seniorów boryka się na co dzień z samotnością. Znaczny odsetek osób doświadcza także izolacji społecznej oraz braku towarzystwa. Przeprowadzona diagnoza jest zbieżna z innymi badaniami na temat jakości życia Seniorów, a także z trendami dostrzeganymi nie tylko w Polsce.



# Życie społeczne

JAK CZĘSTO CZUJE SIĘ PAN/PANI SAMOTNY/A?





**Celina Maciejewska**

## Kontakt z żywym człowiekiem

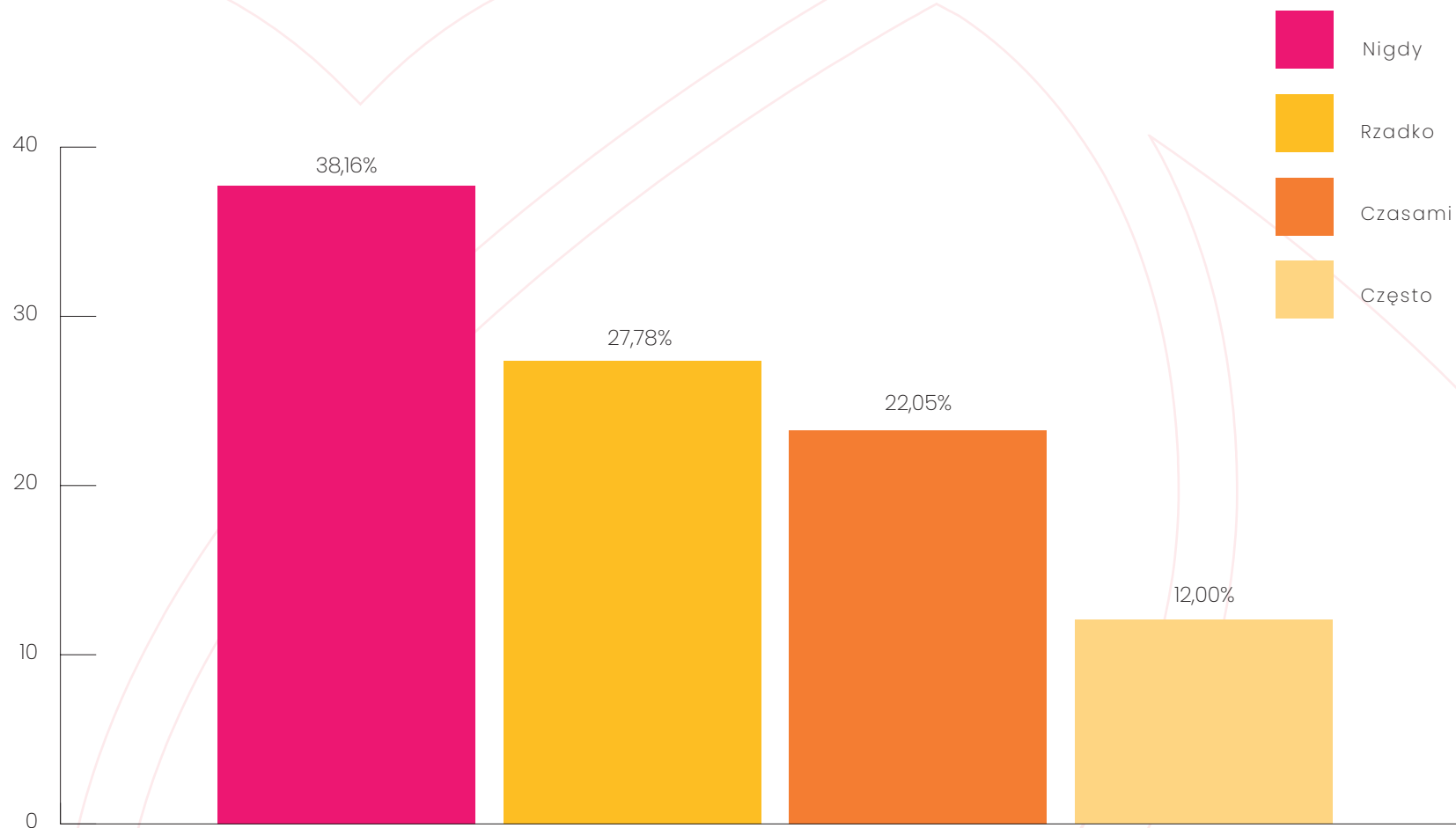
20% badanych czuje się samotna niezależnie od miejsca zamieszkania i od przedziału wiekowego, czyli co piąta osoba 55+ którą spotykamy nie ma lub nie czuje wsparcia społecznego, zarówno rodziny jak i przyjaciół. Z Rzecznikiem ds. Seniorów często kontaktują się osoby, które czują się osamotnione i pozostawione same sobie, pragną kontaktu z żywym człowiekiem, informacji, otuchy, czy zwyczajnego dostarczenia zakupów, leków. Ostatnie ekstremalnie trudne lata spowodowały też znaczną zmianę myślenia zarówno osób starszych jak i urzędników czy rodzin.



13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

**JAK CZĘSTO CZUJE SIĘ PAN/PANI  
ODIZOLOWANY/A OD INNYCH?**

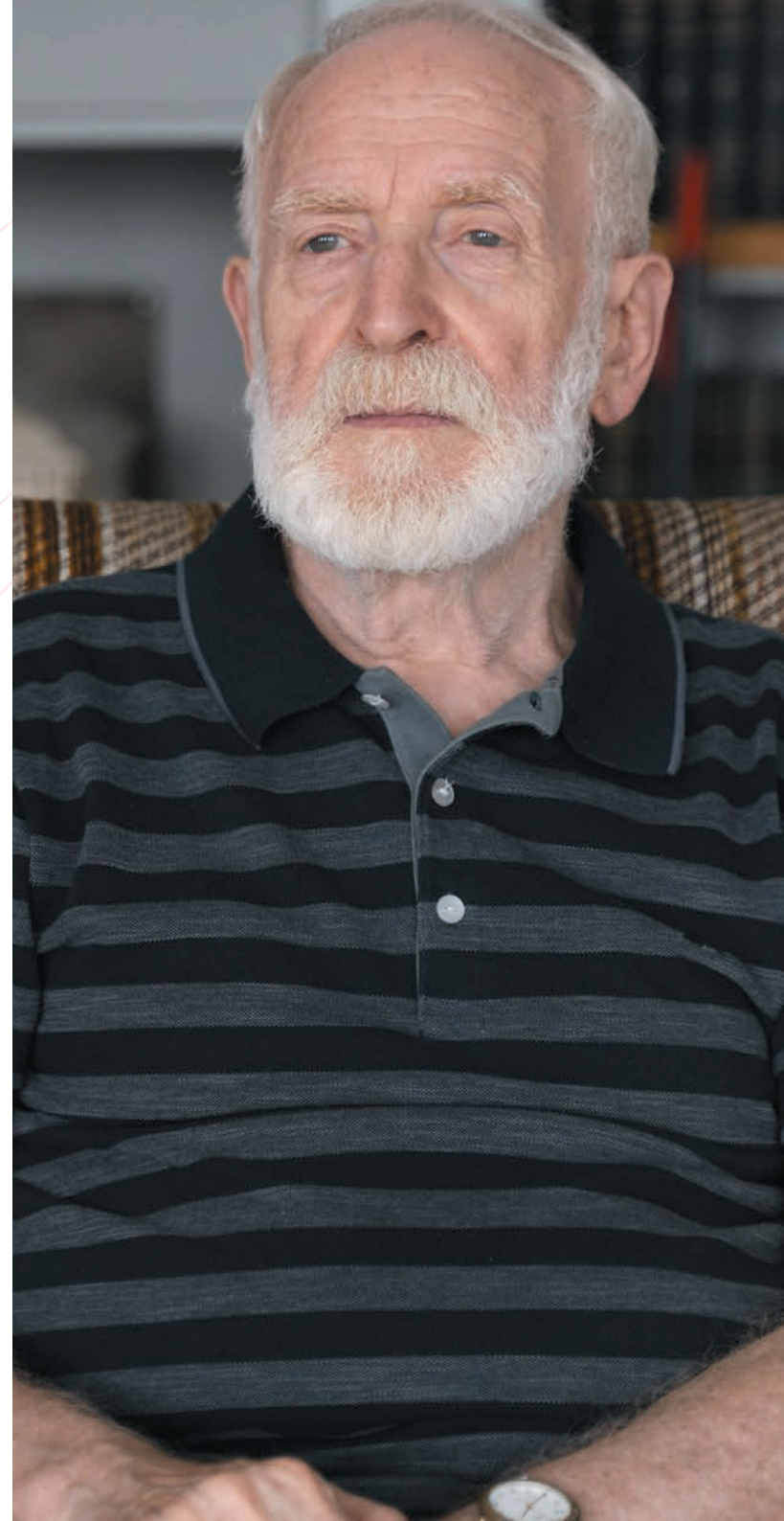




**dr Monika  
Mularska-Kucharek**

## Przeciwdziałajmy osamotnieniu

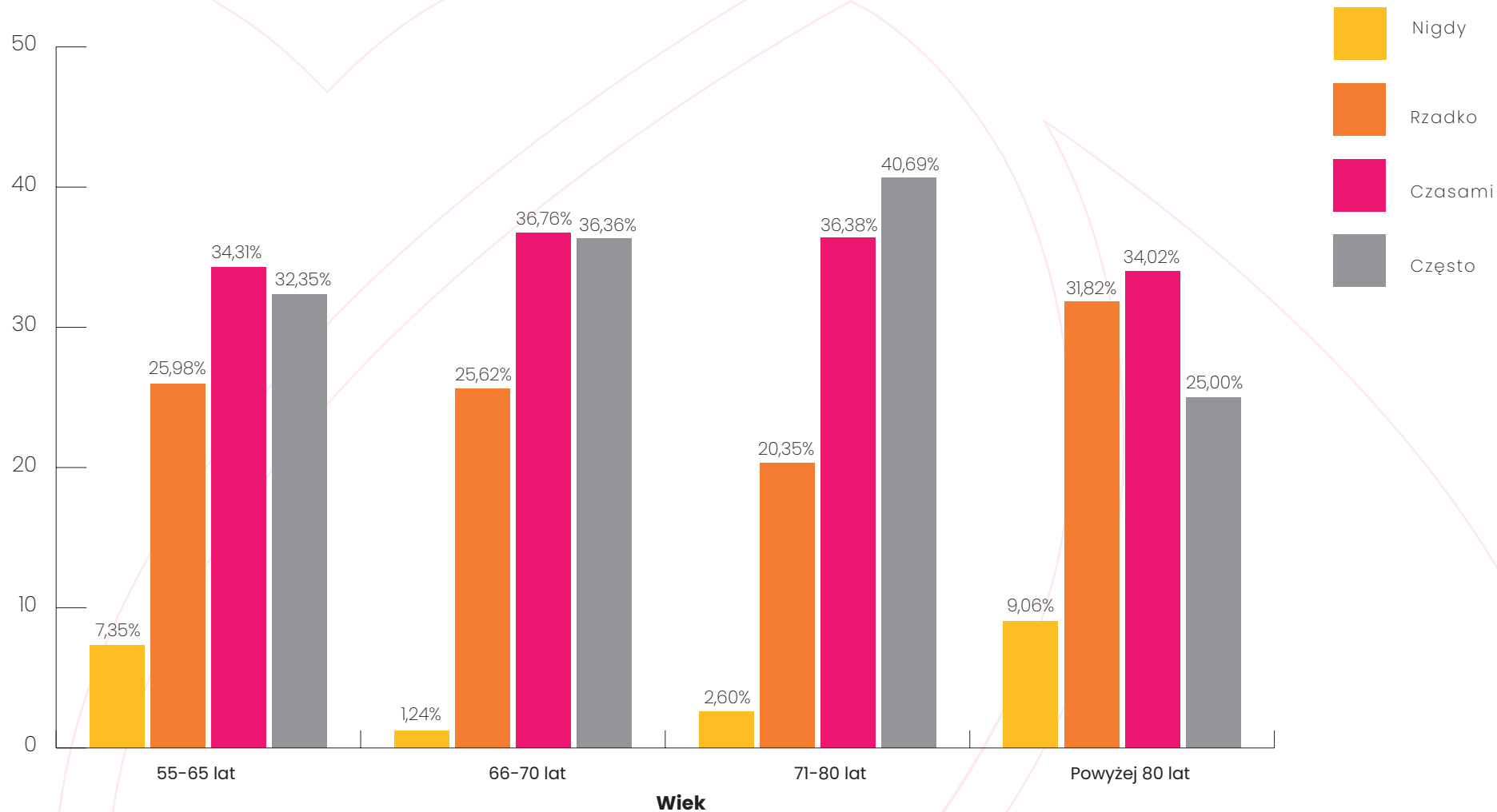
Samotność prowadzi do wielu komplikacji zdrowotnych, zarówno w kontekście zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Osoby skazane na samotność tracą sens życia, doświadczają przygnębienia, frustracji, stanów depresyjnych. Cechuje je apatia, bierność, brak nadziei. Badania przeprowadzone przez Rush Institute for Healthy Aging potwierdziły z kolei, że samotność jest czynnikiem ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych. Natomiast Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne udowodniło, że izolacja społeczna często prowadzi do złych nawyków zdrowotnych. Ważnym aspektem jest zatem podejmowanie działań na rzecz przeciwdziałania osamotnieniu osób starszych: inspirowanie Seniorów do podejmowania aktywności, rozwijania pasji, angażowania się w wolontariat, uczęszczania na zajęcia Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz odwiedzania Klubów Seniora. Krzewienie idei aktywnego i pozytywnego starzenia się to zadanie, przed którym stoimy nie jako pojedyncze osoby, ale jako społeczeństwo, któremu przychodzi mierzyć się z sytuacją starzejącego się społeczeństwa.



13 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Życie społeczne

JAK CZĘSTO POTRAFI PAN/PANI ZNALEŹĆ  
TOWARZYSTWO, KIEDY TYLKO CHCE?







**Celina Maciejewska**

## Nauka dobrego starzenia

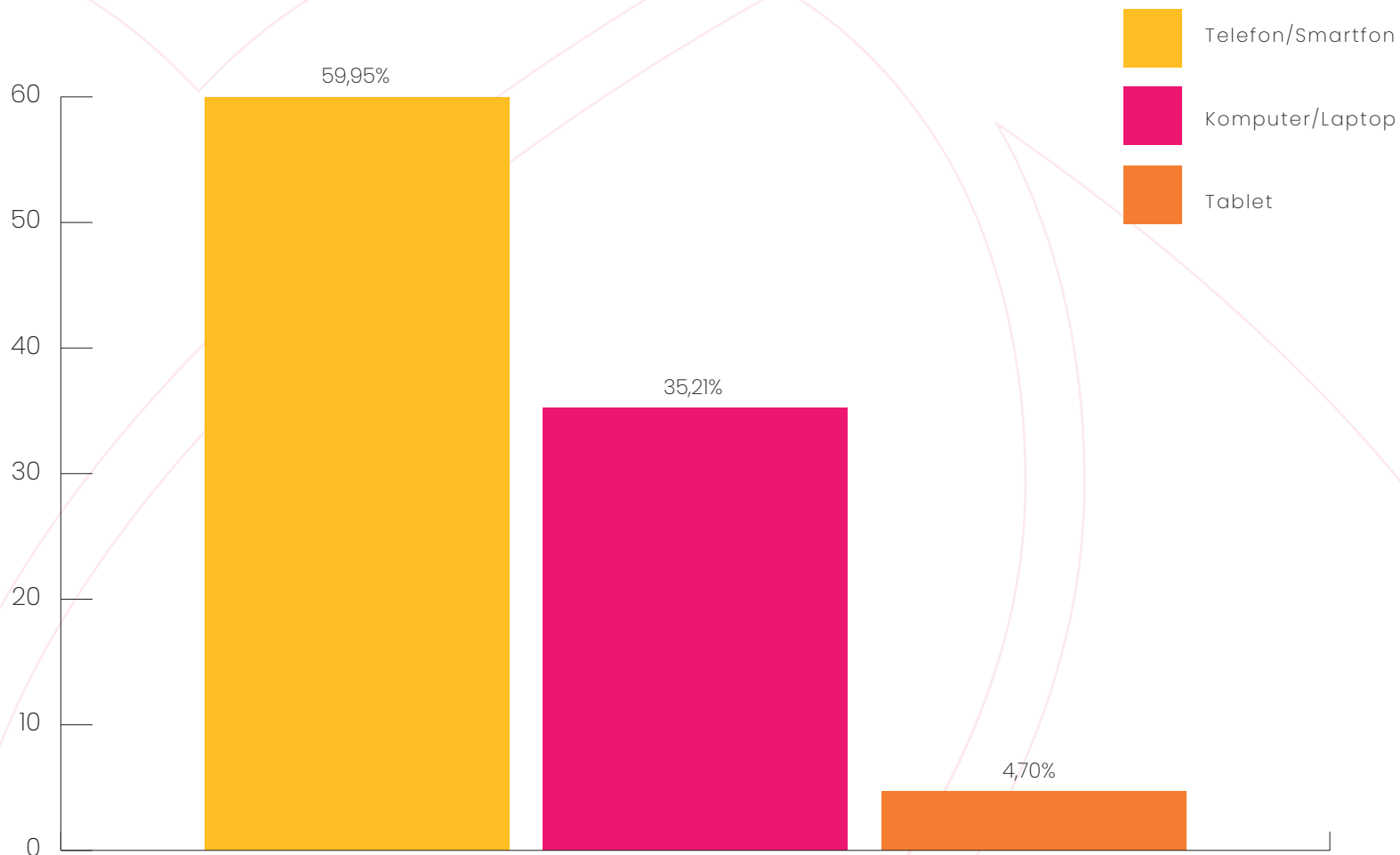
Raport SeniorApp dobitnie pokazuje, że znacznie lepiej radzą sobie społecznie osoby w przedziale wiekowym 66-70 i 71-80, natomiast gorzej osoby 55-65. Może to kolejny dowód, że dobrego starzenia musimy się nauczyć? Edukacja do starości to dziedzina, która ma wielką przyszłość. Jak to robić, od najmłodszych lat? Międzypokoleniowość, relacje, zatrudnienie osób 60+ jeśli tego chcą, to obszary, które są bardzo ważne a niedoceniane. Starzejemy się cały czas i tego procesu nie da się zatrzymać, ale możemy się na niego dobrze przygotować, w czym pomaga nam nauka.



14 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Internet

**NA JAKIM URZĄDZENIU NAJCZĘŚCIEJ  
KORZYSTA PAN/PANI Z INTERNETU?**





**Beata Borucka "Mądra Babcia"**

## Cyfrowa generacja silver

Na podstawie przedstawionego raportu zauważyłam zarówno kilka dobrych, jaki niepokojących wyników badania. Dobre wieści są takie, że coraz więcej osób starszych korzysta z dobrodziejstw Internetu i coraz sprawniej się w nim porusza. Oznacza to, że zmniejsza się wykluczenie cyfrowe generacji silver i jest to coraz lepszy rynek do proponowania usług i rozwiązań cyfrowych, skierowanych do tych osób. Większość badanych korzysta z Internetu na urządzeniach mobilnych, z czego głównie na smartfonach, co pokazuje, że kontakt cyfrowy ze światem jest ciągły i nie wymaga przywiązania do miejsca pobytu.



**Przemysław Mroczek**

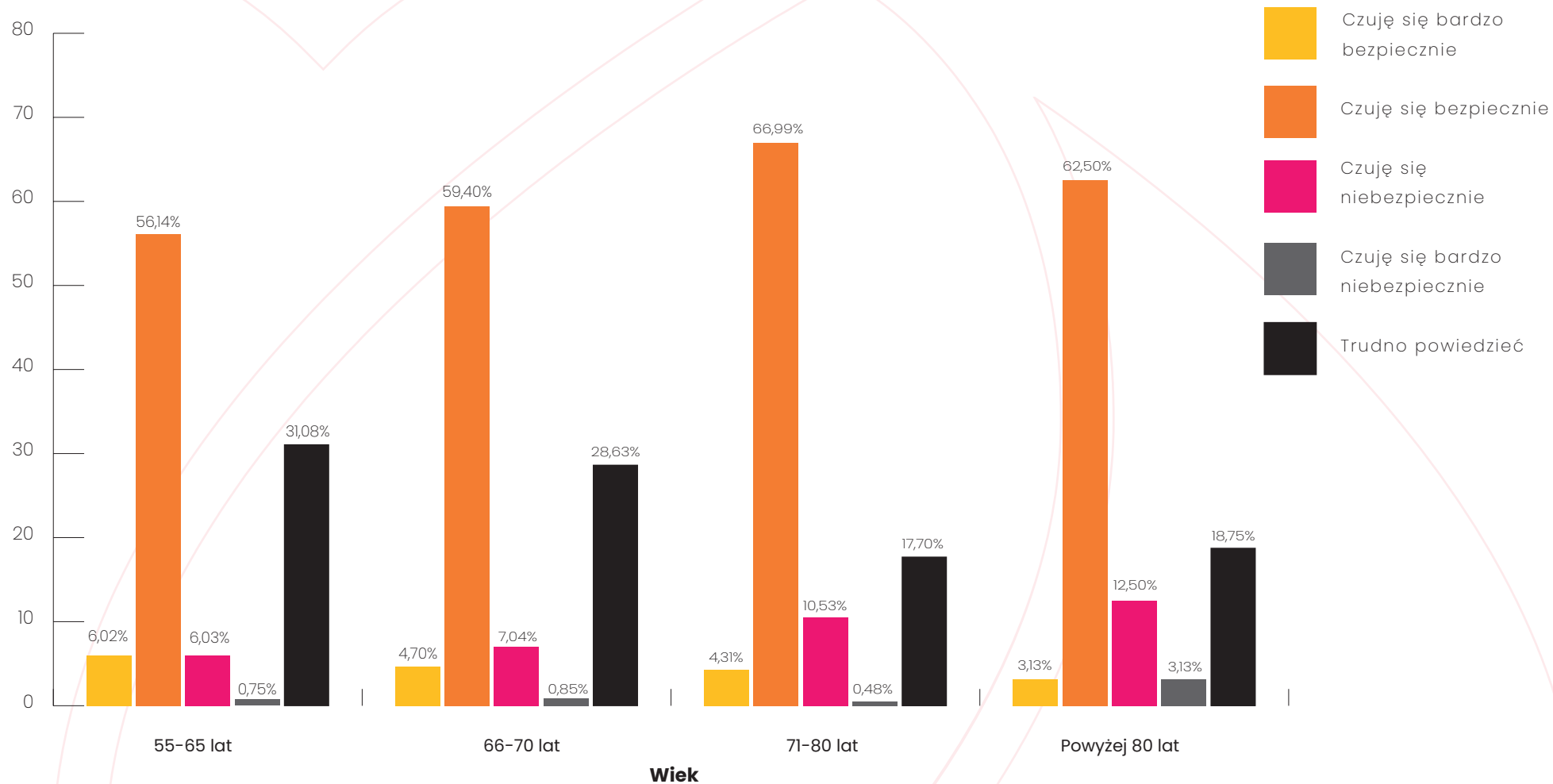
## Chęć poznawania technologii

Jeszcze 10 lat temu nie wyobrażałem sobie swojej mamy czy siostry ze smartfonem w ręku. Dziś już sytuacja się zmienia, głównym powodem zmian jest digitalizacja usług. Banki minimalizują ilość placówek dostępnych dla klientów, oferując aplikację do zarządzania finansami. Lekarze, przychodnie, a nawet NFZ zachęca do korzystania z Internetowego Konta Pacjenta (IKP). Użytkownicy chętniej korzystają z aplikacji czy dedykowanych serwisów selfcare'owych. Ankietowani 55+ coraz chętniej sięgają po smartfon i chętnie uczą się nowych technologii, co bardzo cieszy. Pytanie tylko, czy mają odpowiednią wiedzę nt. bezpieczeństwa w sieci. W mojej ocenie stan wiedzy o zagrożeniach płynących podczas korzystania z internetu, pozostawia wiele do życzenia i czeka nas jeszcze wiele pracy.

6 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Internet

**CZY CZUJE SIĘ PAN/PANI BEZPIECZNIE  
PODCZAS KORZYSTANIA Z INTERNETU?**





**dr n. hum. Magdalena Wieczorkowska**

## Seniorzy w sieci

Najbezpieczniej czują się użytkownicy Internetu w wieku 71-80 lat oraz powyżej 80. roku życia (odpowiednio 67% i 62%), co może zaskakiwać. Uwzględniając jednak rodzaj urządzenia, z jakiego osoby te korzystają (częściej komputer niż smartfon) powyższe wyniki znajdują swe uzasadnienie. Komputer i laptop jawią się jako urządzenia bezpieczniejsze (trudno je zgubić, zepsuć czy ukraść). Z wiekiem spada także odsetek osób niepotrafiących ocenić swojego poziomu bezpieczeństwa podczas korzystania z takich urządzeń. Może to mieć związek z długością czasu związanego z użytkowaniem Internetu i nabieranym przez użytkowników doświadczeniem w bezpiecznych zachowaniach w sieci.



**Przemysław Mroczek**

## Czujesz się bezpiecznie? Trudno powiedzieć!

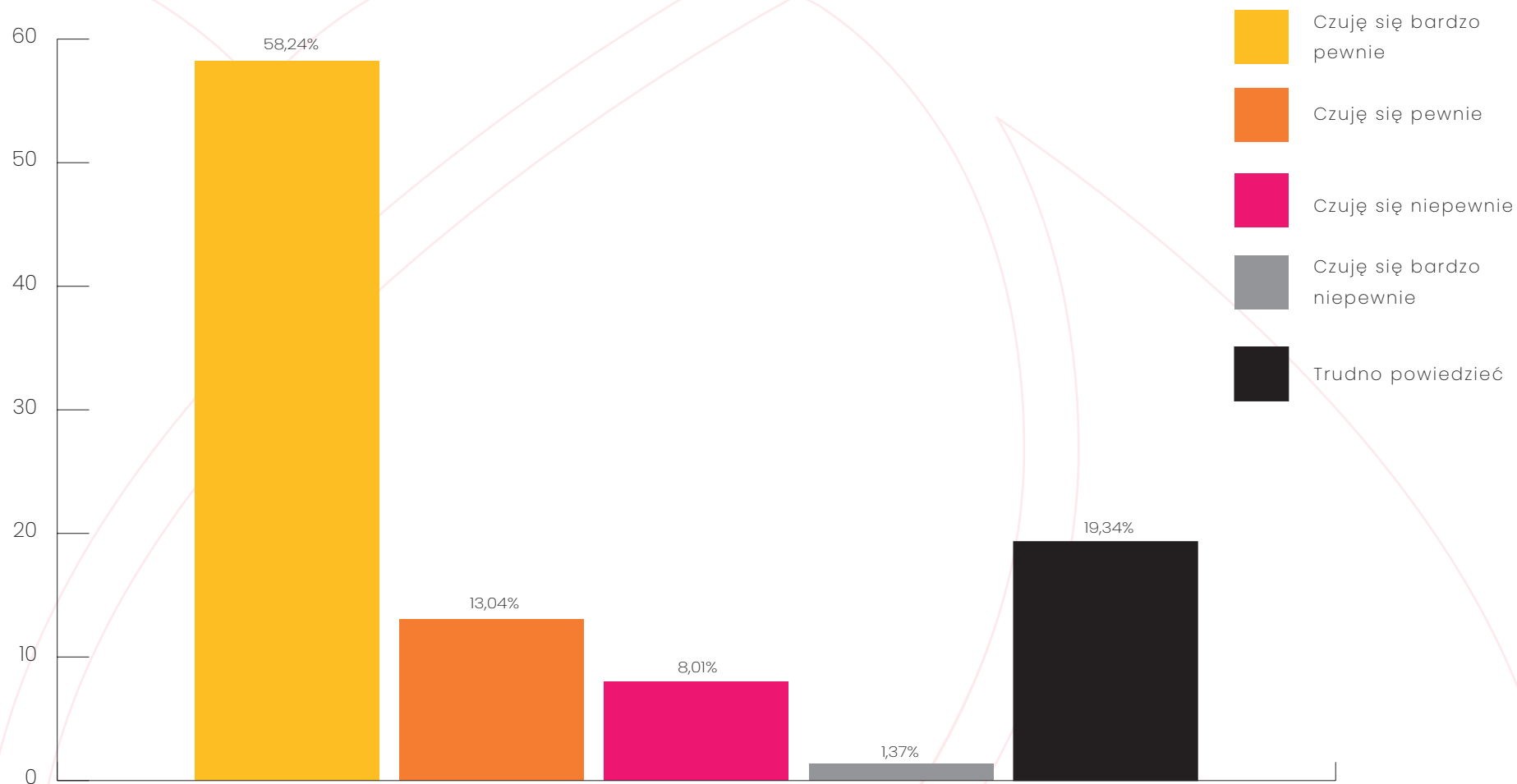
Martwią mnie odpowiedzi “trudno powiedzieć”, zazwyczaj świadczą o braku odpowiedniej wiedzy na temat bezpieczeństwa w Internecie. Prawie codziennie w mediach nagłaśniane są przypadki kradzieży danych osobowych. Pojawiają się informacje o nowych nieuczciwych praktykach, wykorzystujących niewiedzę poszkodowanych. Często użytkownicy Internetu denerwują się, że logując się np. do banku muszą podać login i hasło, a następnie odebrać kod lub potwierdzić logowanie w aplikacji. Złość najczęściej wynika z niewiedzy, np. jak działa phishing. Od kilku lat mamy już wdrożoną dyrektywę PSD2 w bankowości, ale czy użytkownicy znają jej podstawy? A czy Ty korzystasz chociażby z dwuetapowej autoryzacji do poczty e-mail?



14 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Internet

**CZY CZUJE SIĘ PAN/PANI PEWNIIE PODCZAS  
KORZYSTANIA Z INTERNETU?**

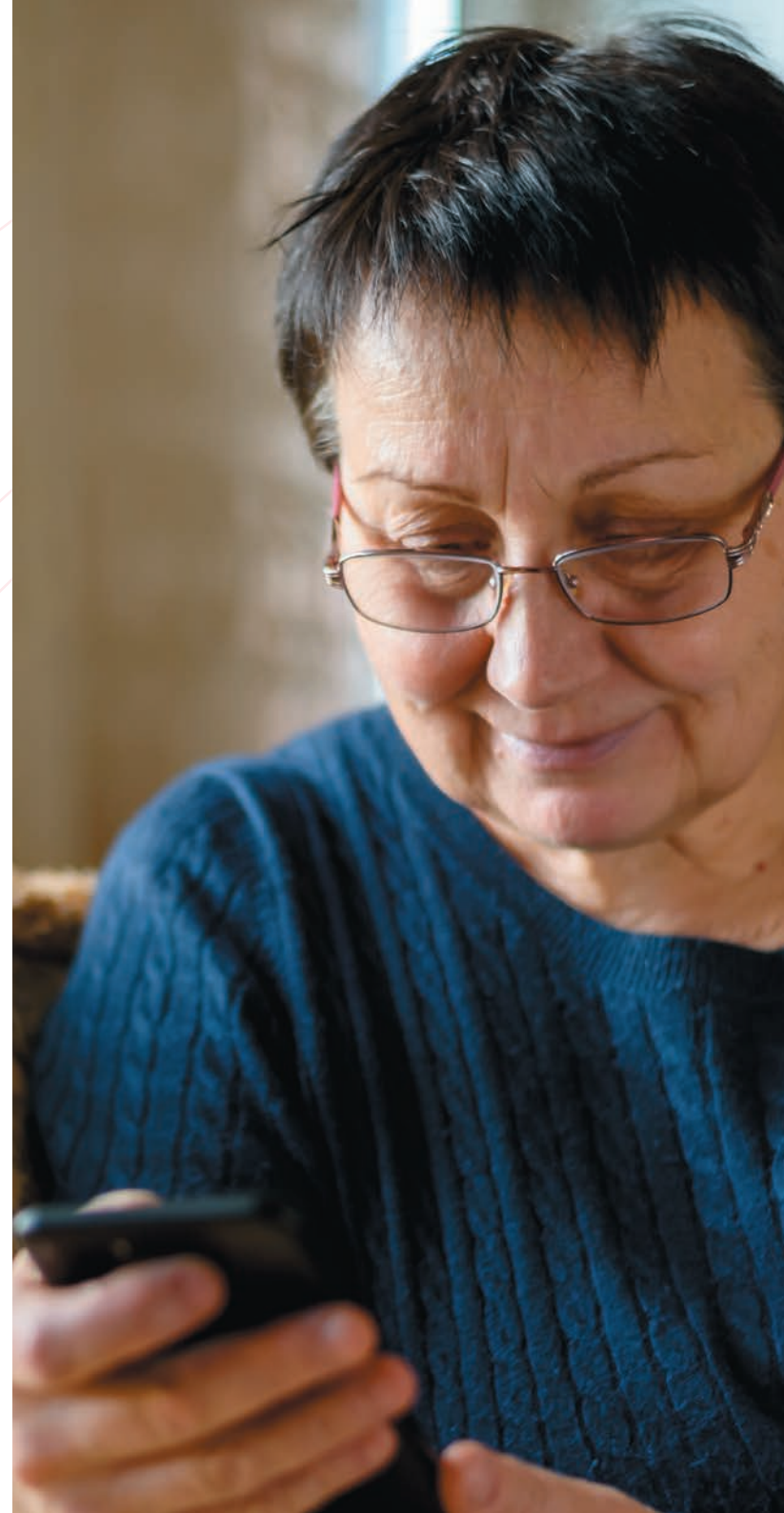




**Beata Borucka "Mądra Babcia"**

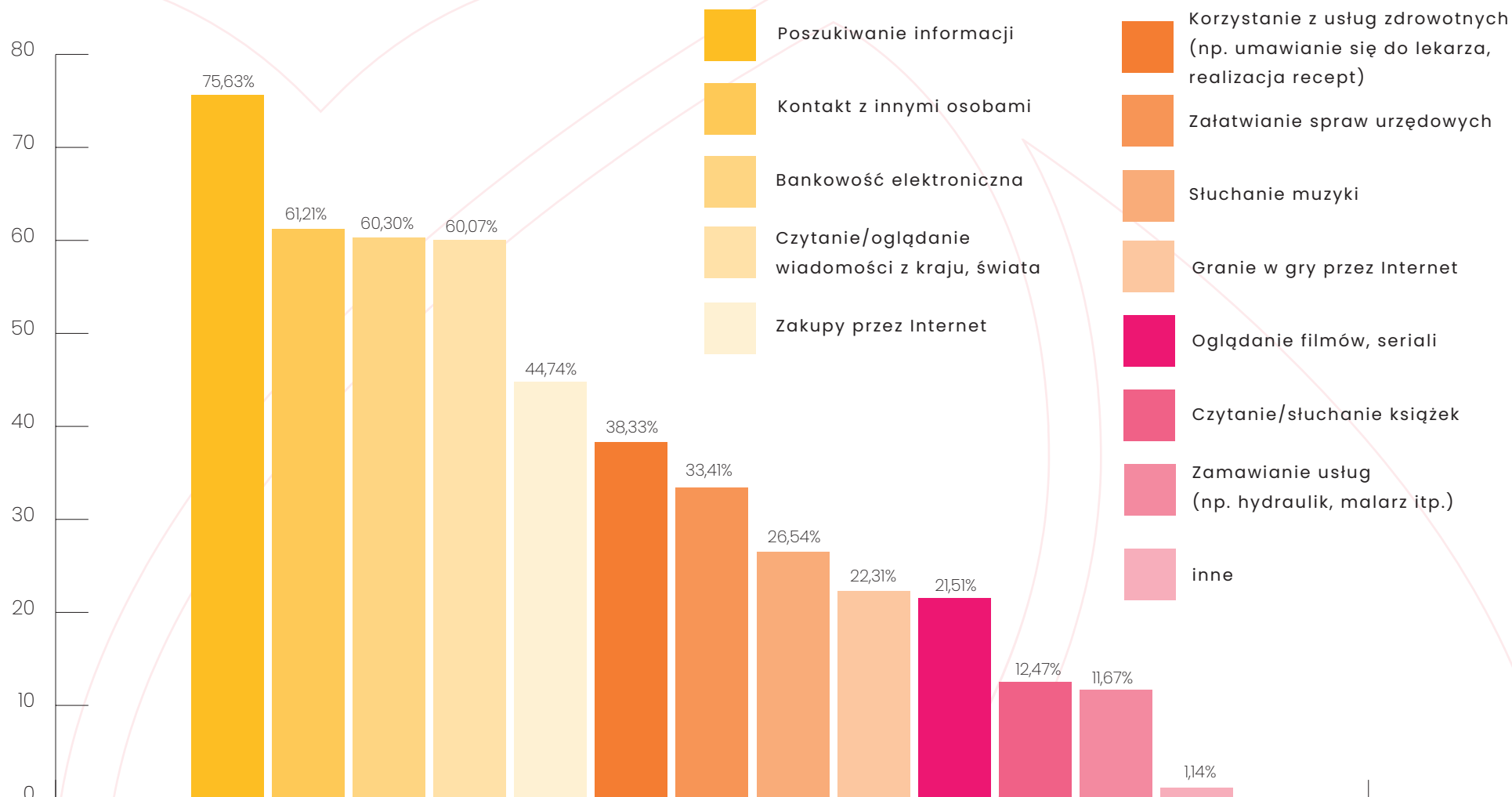
## Bezpieczeństwo w sieci: pewność czy ryzyko?

W badaniu niepokojącym wskazaniem okazał się wysoki odsetek osób czujących się pewnie podczas korzystania z Internetu. Warto doprecyzować, czy to poczucie pewności wynika z wysokiej świadomości zagrożeń i unikania niebezpiecznych sytuacji, czy też z niewiedzy i nieświadomości, co nam grozi w sieci.



# Internet

## W JAKIM CELU PAN/PANI KORZYSTA Z INTERNETU?





**Aleksandra Laudańska**

## Kompetencje cyfrowe Seniorów

65% ankietowanych czuje się bezpiecznie w internecie, podobna część badanych czuje się w nim pewnie. To bardzo dobry wynik, a skoro aż 60% osób korzysta z internetu w celu obsługi swojego konta bankowego, to deklaracje o dobrym odnajdywaniu się w cyfrowym świecie nie są na wyrost. Bankowość elektroniczna to jednak wyższa szkoła jazdy. Takie statystyki i widoczna tendencja ciągłego wzrostu kompetencji cyfrowych osób starszych cieszą. Życie dziś w dużej mierze toczy się w sieci. Nieobecność w niej wywołuje poczucie wyobcowania i obniżenia poczucia własnej wartości. Dlatego tak ważne jest organizowanie kursów kompetencji cyfrowych dla osób starszych.



**Beata Borucka**  
"Mądra Babcia"

## Internet z korzyścią dla Seniorów

Widać wyraźnie, że Internet dla starszego pokolenia jest łącznikiem ze światem, zarówno poprzez wszystkie portale społecznościowe, jak i w poszukiwaniu informacji czy w kontakcie z bliskimi. Widoczne jest coraz bardziej powszechne i sprawne korzystanie z bankowości mobilnej, co daje naszemu pokoleniu większą sprawność i samodzielność w tym obszarze oraz poczucie niezależności, co jest bardzo istotne wraz z upływem lat. Zatem mamy do czynienia z coraz mniejszym wykluczeniem nie tylko cyfrowym, ale także społecznym, bo dzięki Internetowi osoby starsze podtrzymują kontakt z bliskimi, wymieniają się szybko informacjami oraz nawiązują nowe znajomości.



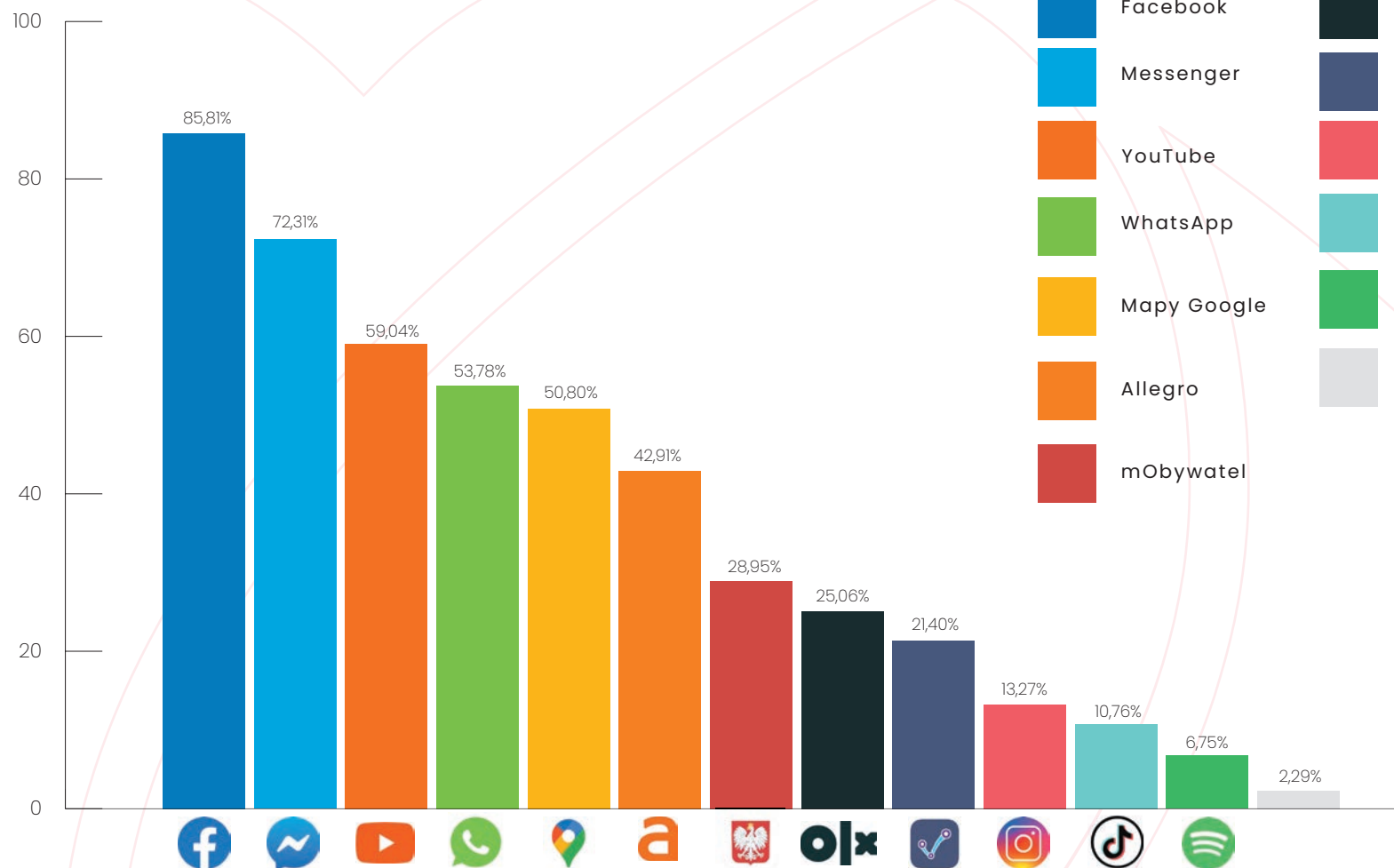
**Przemysław Mroczek**

## Bankuję w Internecie

Analizując wyniki, nasuwa się ważny wniosek, że banki takie PKO BP, Alior Bank, Pekao S.A, mBank, BNP Paribas itp., wykonały przez ostatnie lata wspaniałą pracę, aby przybliżyć i oswoić Seniorów z bankowością online. Z drugiej strony widać, ile pracy czeka takie marki jak Legimi, BookBeat czy Audioteka, czyli sektory audiobooków/ebooków. Wyzwanie dotyczy także platform VOD takich jak Netflix, HBO Max, Amazon Prime oraz platform muzycznych takie jak Spotify, Tidal czy Apple Music. Czas zaprzyjaźniać platformy z użytkownikami 55+: chyba nie ma co czekać aż konkurencja wyjdzie pierwsza naprzeciw oczekiwaniom Seniorów?

14 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Internet



## Z JAKICH SERWISÓW PAN/PANI KORZYSTA?





**Celina Maciejewska**

## Facebook czy Instagram?

Ciekawostką jest to, że Seniorzy lubią Facebooka i czują się z nim swojsko i pewnie, może to być również sposób dotarcia do tej grupy osób z ciekawymi, często niszowymi propozycjami.

**Igor Marczak**

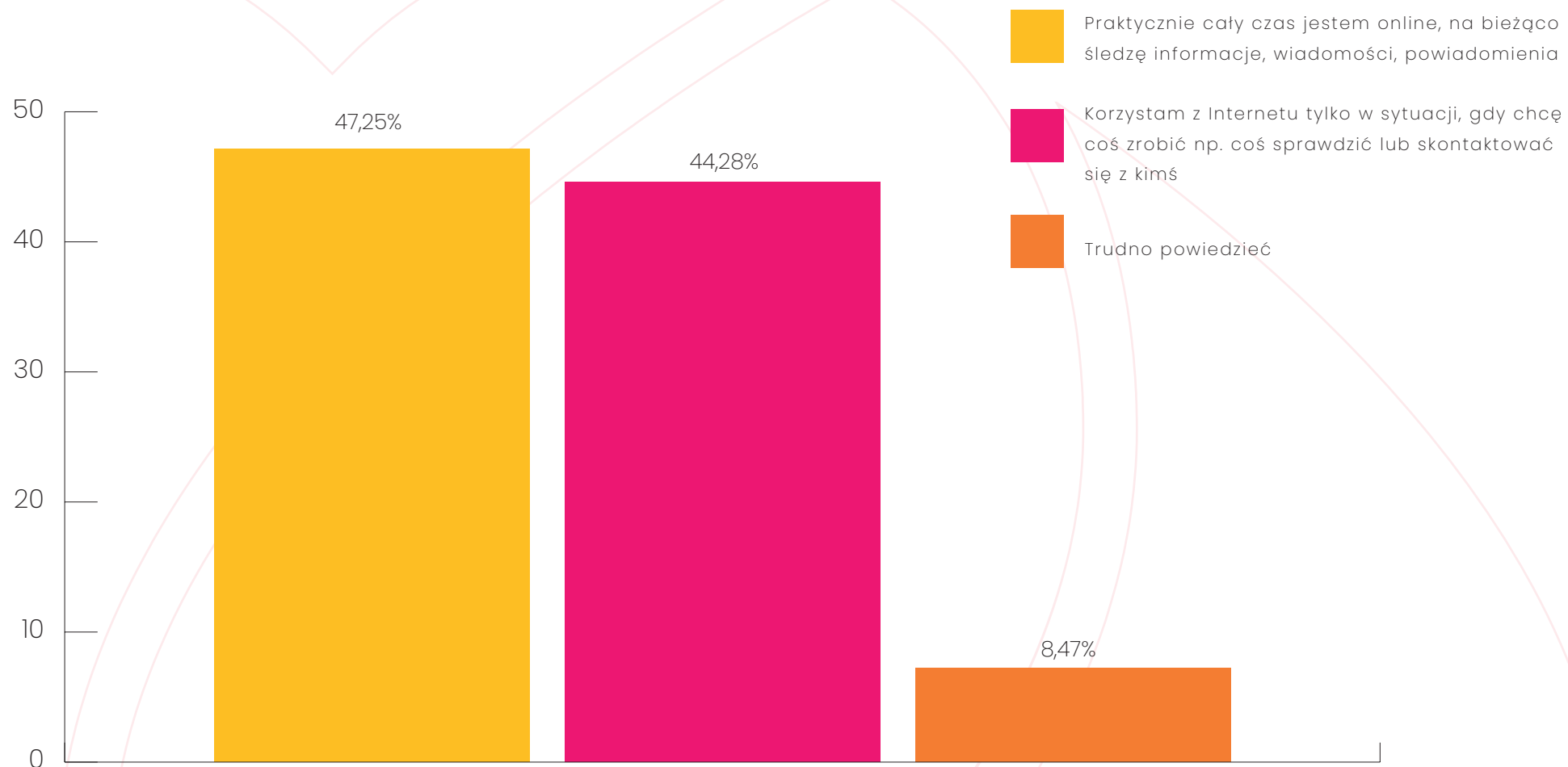
## Allegro wyżej od Instagrama

Podium nie jest zaskoczeniem – Facebook i Messenger umożliwiają sprawną wymianę komunikacji i budują społeczność, bez względu na rzeczywistą odległość. Dwie aplikacje zaskoczyły mnie szczególnie, pierwsza z nich to Allegro, które uplasowało się stosunkowo wysoko. Jestem ciekawy bliższej perspektywy ankietowanych – czy decyduje o tym przywiązanie do marki, funkcjonalności czy ich połączenie? Moją uwagę przykuła też niewielka różnica między Instagramem a TikTokiem. Ten drugi jest stosunkowo nowy (a jednocześnie widzimy, że Seniorzy lubią ten format). Może być tak, że w tym aspekcie uwidaczniają się różnice pokoleniowe. Dla Seniorów ważniejsze są: jakość treści, jasny przekaz i relacje, aniżeli efektowne zdjęcia i ładnie podany, ale bezwartościowy контент.

14 CZĘŚĆ BADAWCZA

# Internet

**KTÓRE ZE ZDAŃ LEPIEJ OPISUJE SPOSÓB W JAKI KORZYSTA PAN/PANI Z INTERNETU?**

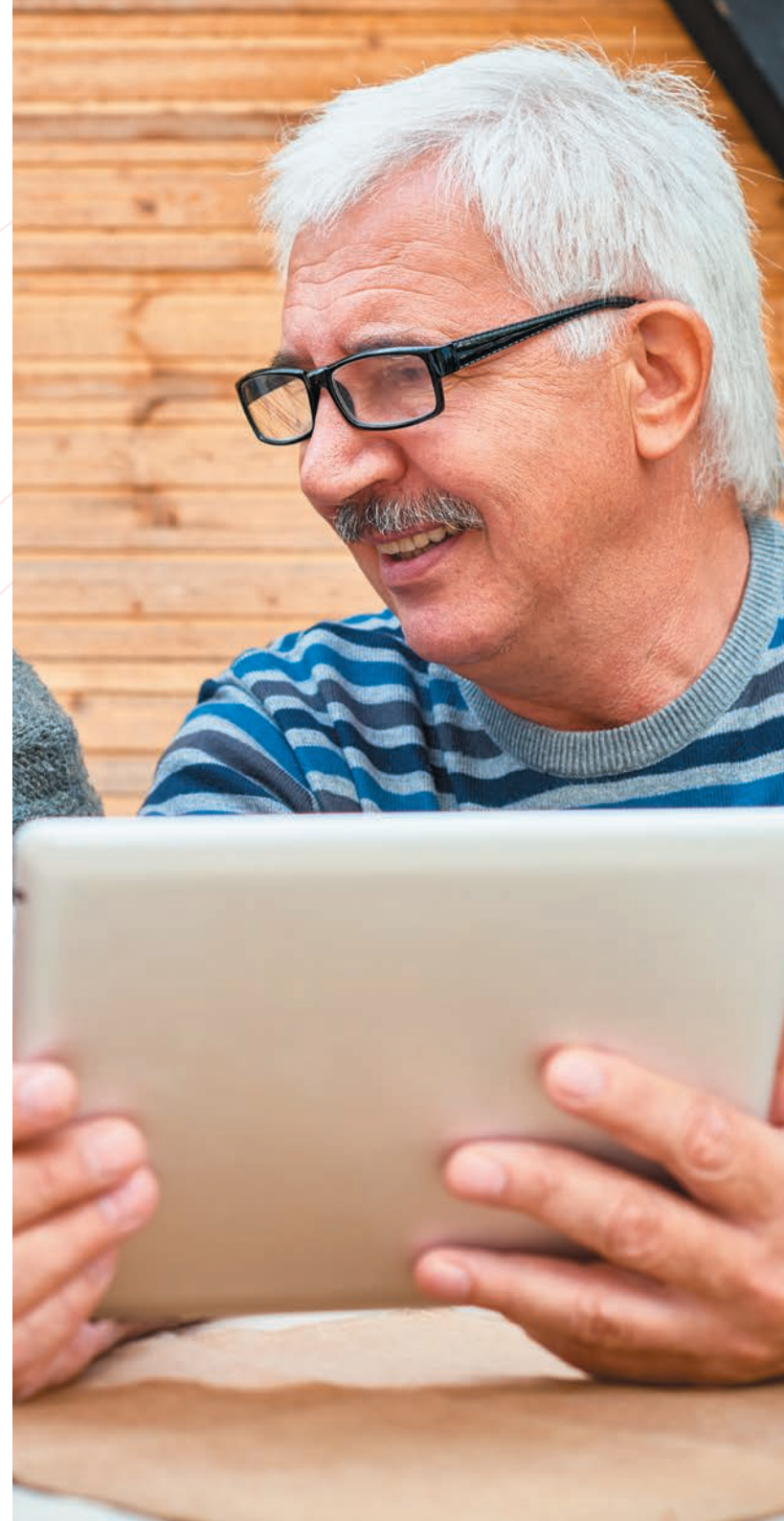




**Celina Maciejewska**

## Potencjał osób dojrzałych w Internecie

W trakcie pandemii znacznie wzrosła potrzeba korzystania z komputera, smartfona i Internetu wśród Seniorów. W czasie kiedy wiele spraw można było załatwić tylko przez Internet, również osoby wykluczone cyfrowo zaczęły dostrzegać wręcz konieczność edukacji cyfrowej. W badaniu obserwujemy, że aż 47% badanych deklaruje bycie online, co jest bardzo ciekawą zmianą, wcześniej bycie online nie zdarzało się tak często. Większość osób 55+ korzystało z internetu raczej okazjonalnie, kiedy potrzebowało coś sprawdzić, czy zaplanować. Ale uważam, że nie powinniśmy popadać w samozadowolenie, gdyż prawie połowa badanych to relatywnie młode kobiety 55-65 lat, z pewnością znacznie gorzej będzie wyglądać sytuacja w przypadku osób w innych przedziałach wiekowych. Chciałabym podkreślić potencjał osób dojrzałych, którego wielokrotnie nie zauważamy i nie doceniamy.



## Edukacja wesprze aspekt zdrowotny i towarzyski



**dr n. med. Tomasz Anyszek**

W tegorocznym raporcie Seniorzy ocenili swój stan zdrowia jako przeciętny (56,32% odpowiedzi), a także zidentyfikowali rodzaje problemów jakie napotykają podczas dbania o zdrowie. Wśród tych problemów najpoważniejsze to: odległe terminy wizyt, zabiegów i badań (69,30%) oraz powiązany z nimi trudny dostęp do informacji o usługach medycznych (21,62%) i słaby dostęp do specjalistów w miejscu zamieszkania (48,11%). Na te niedogodności nakładają się wysokie ceny usług prywatnych (51,14%) i leków (42,59%). Problemy z dostępem do informacji medycznej, wyszukanie odpowiedniego specjalisty i zarejestrowanie się na wizytę można częściowo rozwiązać poprzez używanie nowych technologii i Internetu, ale tutaj







problemem jest brak dostępu do odpowiednich narzędzi i brak umiejętności obsługi nowych technologii, który to problem zidentyfikowało 19,89% uczestników badania. Umiejętność korzystania z Internetu i narzędzi cyfrowych mogłaby także pomóc w nawiązaniu i podtrzymaniu relacji towarzyskich, których brak jest problemem wskazanym przez 25,51% Seniorów.

Edukacja cyfrowa i udostępnienie Seniorom odpowiednich technologii (smartfony, tablety, komputery) miałyby jak widać zarówno aspekt prozdrowotny, jak i towarzyski i taki kierunek działań wydaje się być ze wszech miar uzasadniony. Dowodem na słuszność takiego pomysłu jest chociażby umożliwienie wykonania wszystkim Seniorom bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach ministerialnego Projektu Profilaktyka 40 PLUS, do czego niezbędne jest posiadanie Internetowego Konta Pacjenta, wypełnienie dedykowanej internetowej ankiety zdrowotnej i zarejestrowanie się na wizytę drogą internetową, a takich czynności nie wykonana Senior bez odpowiedniego przeszkolenia i dostępu do technologii.

## Potrzebne zabezpieczenie społeczne



**dr Andrzej Lejczak**

Uzyskane w tym roku wyniki badania na potrzeby Raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce” pokazują, że potrzeba wsparcia w obszarze zdrowia jest uznawana przez osoby starsze jako dominująca pośród pozostałych. Uczestnicy badania najczęściej wskazują na napotymane bariery podczas dbania o zdrowie, takie jak: odległe terminy wizyt lekarskich, badań i zabiegów, wysokie ceny usług zdrowotnych i badań, słaby dostęp do specjalistów w najbliższej okolicy oraz wysokie ceny leków. Opinie te są zbieżne z problemami w zakresie służby zdrowia,







o których mówimy od lat. Wyniki badania pokazują ponadto korelację pomiędzy stanem zdrowia osób starszych, a wykonywaniem przez nich codziennych obowiązków oraz spędzaniem czasu wolnego. Mając na uwadze powyższe, a także wobec rzeczywistego i w dalszym ciągu oczekiwanego wzrostu liczby osób starszych w społeczeństwie, niezbędna jest organizacja kompleksowego wsparcia tej grupy społecznej w zakresie uzyskiwania świadczeń medycznych, rehabilitacyjnych i pielęgnacyjnych. Optymalnym rozwiązaniem będzie wprowadzenie skoordynowanego systemu opieki geriatrycznej do systemu ochrony zdrowia na poziomie podstawowej opieki geriatrycznej (POG) w ramach poradni POZ. Opieka geriatryczna powinna być świadczona przez lekarza geriatrę lub lekarza rodzinnego z pogłębionym wykształceniem w zakresie geriatрії, wspieranym przez wykwalifikowany personel medyczny. Kluczowe będzie systematyczne i konsekwentne koordynowanie POG z opieką szpitalną, rehabilitacją, wsparciem psychologicznym i opieką środowiskową. W tym celu konieczna będzie współpraca pomiędzy różnymi instytucjami i podmiotami świadczącymi zabezpieczenie społeczne dla osób starszych, w tym z placówkami całodobowej opieki długoterminowej, które zrzesza w swojej strukturze Krajowa Izba Domów Opieki ([www.kido.org.pl](http://www.kido.org.pl)).

## Nie zrobiliśmy jeszcze wszystkiego



**Elżbieta Łacina**

Już Arystoteles twierdził, że człowiek jest istotą społeczną. Nie może on żyć samotnie w odizolowaniu. Kontakt z drugim człowiekiem jest niezbędny nie tylko do prawidłowego rozwoju, ale i do zachowania zdrowia psychicznego jak i fizycznego. Porównując badanie z tego roku i roku ubiegłego niepokoi fakt, że coraz więcej osób badanych a mianowicie aż 25,51% (w 2022 było to 6%) wskazało, że potrzebuje bliskości i towarzystwa. Brakuje im spotkań towarzyskich, wspólnego spędzania czasu wolnego i rozmów. Wydawałoby się, że podejmowanych jest coraz więcej działań mających na celu zapewnienie Seniorom bogatej oferty spędzania wolnego czasu. Powstają przecież Kluby i Centra Seniora. Coraz

więcej organizacji w tym fundacji i stowarzyszeń również działa na rzecz Seniorów. Dlaczego więc tak się dzieje? Dlaczego rośnie liczba Seniorów, którzy potrzebują pomocy w tym obszarze? Jak widać nie można popadać w „samouwielbienie”, że zrobiliśmy już wszystko, aby zaspokoić potrzebę bliskości. Nadal trzeba bacznie obserwować gdzie i w jakich obszarach są luki. Gdzie możemy pomóc? Wszyscy musimy współpracować, wymieniać się informacjami, zachęcać ludzi (w tym młodzież) do angażowania się w pomoc. Seniorzy to przecież nasi bliscy, rodzice, dziadkowie, sąsiedzi i znajomi. Musimy znaleźć dla nich czas, bo nie ma nic gorszego niż samotność.



## Złudne poczucie bezpieczeństwa?



**Łukasz Salwarowski**

Raport potwierdza, że największymi problemami Seniorów, w których oczekują pomocy i wsparcia są: zdrowie (46%), samotność (25%), finanse (21%) i potrzeba cyfryzacji (20%). Potęguje to fakt, że coraz więcej osób starszych w Polsce mieszka samotnie (33%) i spotyka się z rodziną czy znajomymi tylko kilka razy w roku (25%). Samotność, bezruch, brak towarzystwa, wpływa na pogorszenie stanu zdrowia i poczucia bezpieczeństwa. Największym problemem wg badanych jeśli chodzi o pomoc medyczną są odległe terminy wizyt lekarskich, na co wskazuje 69% badanych, wysokie ceny usług (51%), słaby dostęp do specjalistów (51%) i trudny dostęp do informacji w tym obszarze (22%). W efekcie tylko 27% badanych ocenia swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry, a aż 55% korzysta z prywatnych wizyt lekarskich. Wynika

z tego, że przeciwdziałanie samotności, aktywizacja i polepszenie dostępu do ochrony zdrowia jest kluczowym wyzwaniem dla polityki Senioralnej w Polsce. Bardzo ciekawie prezentują się wyniki badań dotyczące korzystania przez Seniorów z Internetu. Wynika z nich, że aż 59% użytkowników czuje się w nim bezpiecznie. Co jeszcze bardziej interesujące, poczucie bezpieczeństwa rośnie wraz z wiekiem. Bezpiecznie i bardzo bezpiecznie czuje się aż 75% osób 80+. Może to wynikać z braku świadomości w obszarze najnowszych technik manipulacji i postępującej skuteczności cyberprzestępstw, o których Głos Seniora od 8 lat edukuje w ramach kampanii “Stop Manipulacji – Nie daj się oszukać”. Poczucie bezpieczeństwa w Internecie rośnie także wraz z dobrą sytuacją finansową. Może to wynikać z faktu, że osoby w dobrej sytuacji finansowej generalnie czują się bezpieczniej. Po drugie mają one ułatwiony dostęp do najnowszych technik edukacyjnych i organizacji Seniorskich zajmujących się edukacją cyfrową tj. Kluby Seniora i UTW.



## Wykluczenie i samotność to ogromne wyzwania



**Magdalena Małgorzata Skrzydlewska**

Badanie pokazuje, w jakim stopniu Seniorzy mogą liczyć na wsparcie (lub po prostu na obecność wokół siebie) rodziny i znajomych, na ile czują się oni samotni lub izolowani, czy ze swoimi sprawami mają się do kogo zwrócić, lub na ile łatwo przychodzi im znalezienie towarzystwa, z którym mogliby spędzić czas. Generalnie wskaźniki pozytywne przeważają nad negatywnymi. Np. blisko 70% Seniorów deklaruje, że spotyka się z rodziną co najmniej raz w miesiącu lub raz na tydzień, o podobnej częstotliwości kontaktów ze znajomymi mówi ponad 2/3 badanych, a blisko 60% twierdzi, że prawie zawsze mają się do kogo zwrócić. Jednak te mniejsze „negatywne procenty” nie powinny nas uspokajać. Nadal aż 8,4% badanych





twierdzi, że kontaktuje się z rodziną nie częściej niż raz w roku (lub w ogóle nie ma rodziny). 10,8% Seniorów praktycznie nie ma kontaktów ze znajomymi. 15,4% badanych deklaruje, że często nie mają nikogo, do kogo mogliby się zwrócić, 19,4% odczuwa samotność i aż 29,4% ma problem ze znalezieniem towarzystwa. Dane wskazują, że problemy te narastają z wiekiem, a także na ich korelację z sytuacją materialną osób starszych (np. bardzo rzadkie kontakty z rodziną to problem 53% Seniorów żyjących w złych warunkach finansowych i jedynie 3% żyjących w dobrych). Raport wskazuje, że przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu i samotności osób powyżej 60 r. życia to wciąż ogromne wyzwanie dla polityki Senioralnej i ważny cel aktywności organizacji pozarządowych pracujących w środowisku osób starszych.

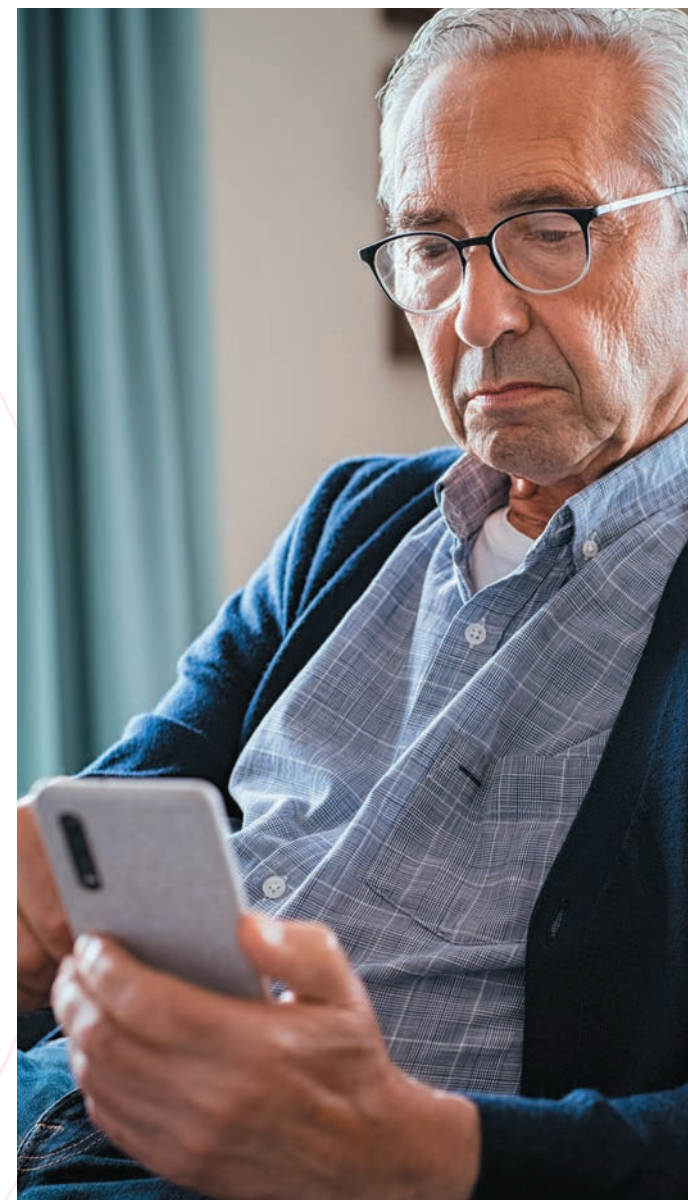


## Budujące poczucie bezpieczeństwa w towarzystwie



**Piotr Stelmaszewski**

W oparciu o dane uzyskane podczas tegorocznego badania na potrzeby Raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce, w obszarze życia społecznego” – należy zauważyć, iż w ocenie grupy społecznej wywodzącej się z przedziału wiekowego 55 – 80+, możliwość i dostępność do różnorodnych form aktywizacji społecznej w dużej mierze może determinować ich sytuacja finansowa, określana w większości jako przeciętna. Analiza danych wskazuje także na zauważalne deficyty wynikające m.in. z braku towarzystwa oraz związanego z tym poczucia samotności. Niemniej jednak pewną dozą optymizmu nastraja fakt, iż pomimo tego typu ograniczeń, duża część właśnie tej grupy społecznej (w szczególności kobiety) stara się podejmować różnorodne działania dążące do zwiększania aktywności towarzyskiej. W pierwszej kolejności poprzez kontakty z rodziną oraz





osobami znajomymi (dotyczy to szczególnie osób w przedziale wiekowym 60–80 lat) lub poprzez uczestnictwo w innych formach aktywności kierowanych do szeroko rozumianego środowiska Senioralnego (tworzenie społeczności lokalnych, Kluby Seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, etc.) Zauważalne jest także, iż w miejscach w których Seniorzy odnajdują swoiste „poczucie bezpieczeństwa” kontakty towarzyskie nawiązywane są chętniej, częściej i łatwiej. Rozważając zatem strategię dążącą do poprawy warunków egzystencji społecznej „polskich Seniorów” należy rozważyć wdrożenie takich działań – kierowanych do tej właśnie grupy społecznej oraz wspierającego ją otoczenia, które zwiększą dostępność do zróżnicowanych form aktywizacji – niezależnie od „stanu zasobności portfela”, eliminując wskazaną w raporcie umiarkowaną korelację pomiędzy sytuacją finansową badanych a poczuciem samotności. Wydaje się to być o tyle istotne, iż badanie wykazało, że osoby deklarujące złą lub bardzo złą sytuację finansową częściej wskazywały na jej pogorszenie, aniżeli ci którzy deklarowali dobrą lub bardzo dobrą sytuację finansową.

## Jest lepiej, ale czekają nas wyzwania opiekuńcze



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

Nadal w porównaniu z ubiegłym rokiem pozostaje prawie niezmienny odsetek osób w starszym wieku, którzy nie potrzebują żadnej pomocy (24% w 2022 roku i 27,8% w 2023). Pośrednio można wnioskować, że jedynie ok. ¼ Seniorów w Polsce cieszy się dobrą sprawnością funkcjonalną, dobrym stanem zdrowia i stabilną sytuacją życiową, również pod względem materialnym. Z drugiej strony 1/5 Seniorów zgłasza, że ma problemy finansowe.

Blisko 8% ankietowanych deklaruje potrzeby opiekuńcze w zakresie pewnych codziennych czynności (np. robienie zakupów, realizacja recept, załatwianie spraw urzędowych, etc.). W gerii określa się te aktywności mianem złożonych czynności dnia codziennego (I-ADL – Instrumental-Activity

Daily Living) i sprawdza możliwość ich wykonywania w ramach całościowej oceny geriatrycznej (COG), stanowiącej kluczową składową kompleksowego badania pacjenta geriatrycznego. Należy przypuszczać, iż w najbliższych latach z uwagi na starzenie się polskiej populacji grupa tych osób będzie dość szybko rosnąć, co stawia określone wyzwania opiekuńcze przed polskim społeczeństwem.

W porównaniu do ubiegłego roku zmniejszył się wyraźnie odsetek osób starszych deklarujących, że potrzebują pomocy zdrowotnej (z 61% do 45,7%). Ta lepsza dostępność opieki zdrowotnej najprawdopodobniej jest następstwem końca pandemii COVID-19 i uwolnienia zasobów służby zdrowia zaangażowanych w leczenie pacjentów zakażonych SARS-Cov-2.

Jeśli chodzi o najczęstsze problemy, które Seniorzy napotykają podczas dbania o własne zdrowie, to na pierwszy plan wysuwa się dostępność świadczeń



i niedobory kadrowe personelu medycznego, gdyż prawie 70% Seniorów skarży się na odległe terminy zaplanowanych usług zdrowotnych, a blisko połowa na słaby dostęp do specjalistów w miejscu zamieszkania. Jednocześnie, ponad 50% ankietowanych podkreśla wysokie ceny usług zdrowotnych i badań, co może być dowodem na to, że co druga ankietowana osoba jest zainteresowana korzystaniem z odpłatnej opieki medycznej. Nadal dla ponad 40% pacjentów ceny leków są za wysokie. Poprawę tej sytuacji może przynieść wprowadzone w sierpniu 2023 roku obniżenie progu wiekowego uprawniającego do korzystania z listy bezpłatnych leków dla Seniorów do 65 lat.



# Zakończenie



**Kacper Ragan – SeniorApp**

W tegorocznym Raporcie SeniorApp “Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce” wnioskiem, który chcielibyśmy szczególnie podkreślić jest swego rodzaju intersekcyjność sytuacji życiowej Seniorów. Możemy zauważyć krzyżowanie się, zazębianie i wzajemne wpływanie na siebie zjawisk z różnych sfer życia Seniorów. Osoby starsze oceniające swoją sytuację jako złą lub bardzo złą, zgodnie z ich deklaracjami są również osobami bardziej samotnymi, aniżeli osoby dysponujące wyższym kapitałem ekonomicznym.

Podobną sytuację możemy zaobserwować w przypadku miar świadczących o niższych kompetencjach cyfrowych.



Osoby mniej zamożne czują się mniej bezpiecznie oraz mniej pewnie podczas korzystania z Internetu. Znacznie rzadziej wskazują oni również na współczesny model korzystania z Internetu, który określić możemy jako “ciągłe bycie online”. Podobne zjawiska “krzyżowania się” możemy zauważyć również w przypadku zmiennych dotyczących sytuacji zdrowotnej Seniorów. Wniosek ten wskazuje na potrzebę systemowej, i przeprowadzanej na wielu frontach, walki z wykluczeniem ekonomicznym, społecznym, cyfrowym oraz kulturowym wśród Seniorów.

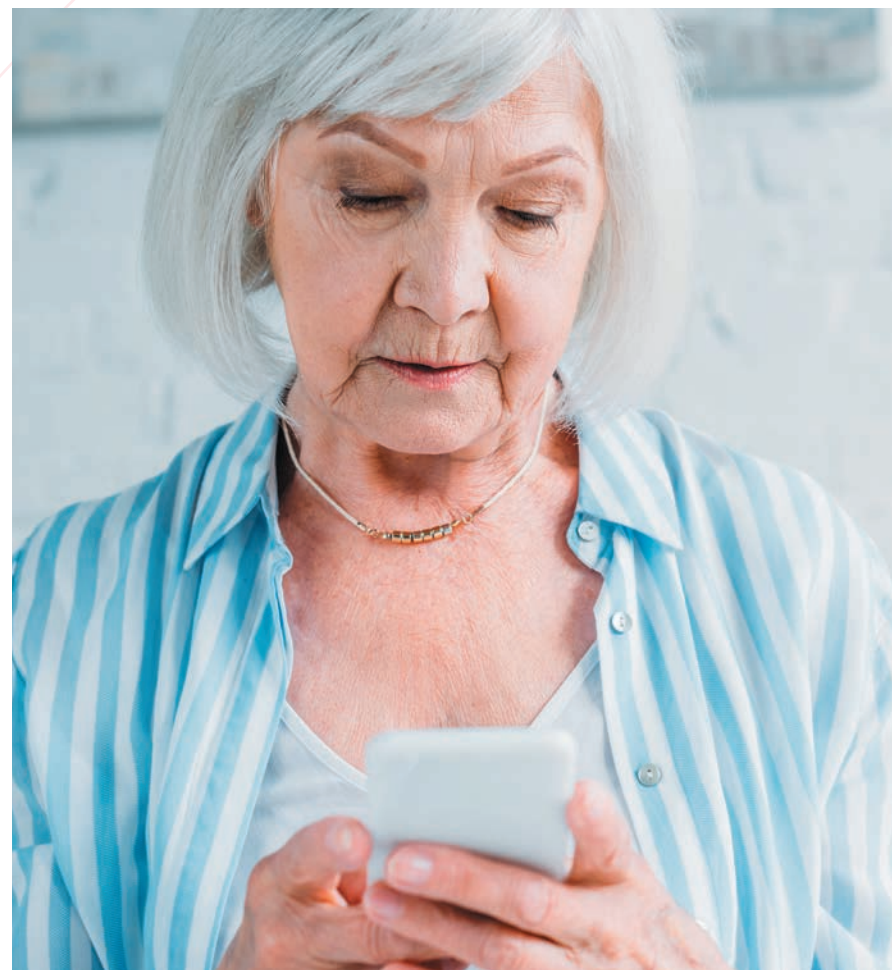




**Weronika Płachecińska – SeniorApp**

Na dzisiejszy problem z dostępem do refundowanych usług zdrowotnych i pielęgnacyjnych składa się m.in. brak gotowości na zwiększającą się liczbę pacjentów. Cierpią na tym najbardziej osoby starsze, które ze względu na naturalne procesy biologiczne potrzebują tej opieki częściej. Przekłada się to na konieczność korzystania przez Seniorów z wizyt prywatnych, a w sytuacji, gdy płacą za każdą wizytę osobno, część z nich mierzy się z przykrymi dylematami finansowymi: lekarz lub inny konieczny wydatek. Idąc dalej, prawie co czwarty respondent z bardzo złą sytuacją finansową wskazał, że nie ma rodziny, a więc znajduje się w sytuacji patowej. Multiplikacja problemów finansowych i zdrowotnych przy jednoczesnym braku wsparcia osób bliskich, może pogłębiać poczucie wyobcowania i niskiej poczucie własnej wartości. Mimo że dziś funkcjonują instytucje i placówki wspierające Seniorów, czy są one na tyle wydolne, aby poradzić sobie z nadciągającą falą Generacji Silver?

Jeśli dziś nie podejmiemy poważnych rozmów na temat wdrożenia długofalowej polityki i wsparcia systemowego, istnieje duże ryzyko, że kolejne pokolenie będzie mierzyło się z jeszcze większymi skutkami słabej kondycji społeczeństwa w kontekście, notabene naturalnego i oczywistego, zjawiska starzenia.



# Podziękowania

**Serdecznie dziękujemy** wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tegorocznej edycji Raportu!

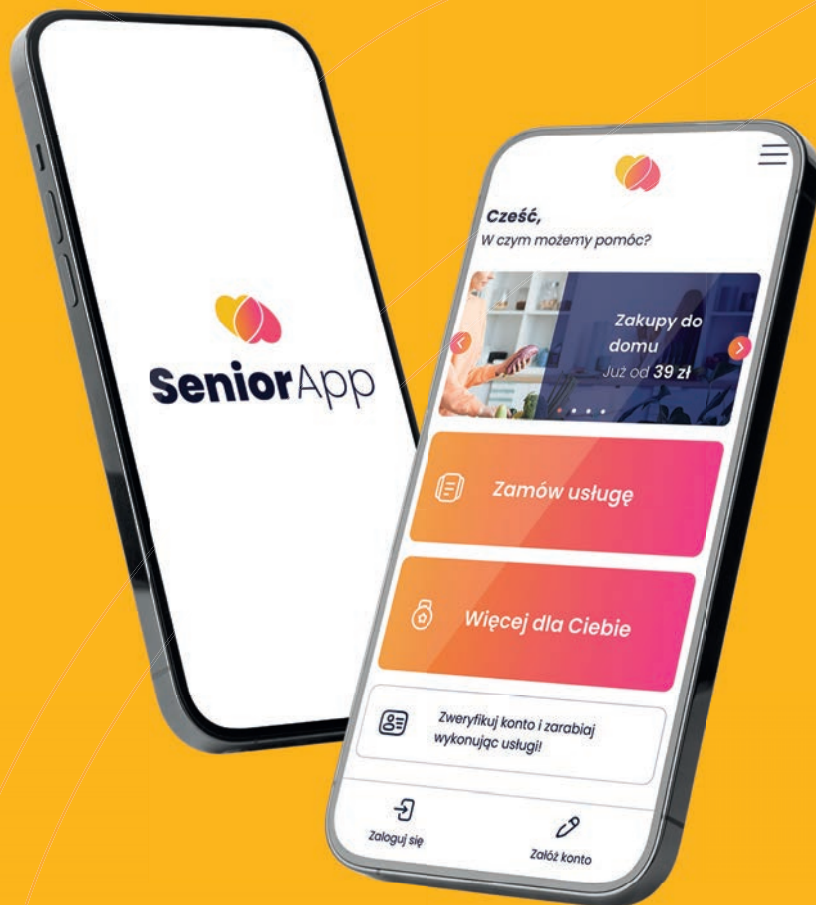
Z wielkim entuzjazmem pragniemy podziękować Wam za zainteresowanie i wsparcie, które okazaliście. Wasze zaangażowanie po raz kolejny pokazuje nam, że wspólnie możemy zwrócić uwagę społeczeństwa na potrzeby Seniorów i ich ważną rolę w naszym wspólnym świecie.

Praca z tegorocznym Raportem była wyjątkowym wyzwaniem, ale równocześnie satysfakcjonującym doświadczeniem. Włożyliśmy w niego mnóstwo pracy, ale przede wszystkim serca, zdając sobie sprawę z odpowiedzialności, jaką ponosimy w reprezentowaniu interesów i potrzeb osób starszych w Polsce.

Dziękujemy, że wspólnie dążymy do budowania bardziej opiekuńczego i zrozumiałego środowiska dla Seniorów. Zaangażowanie tak licznej grupy ekspertów, patronów i partnerów, a także uczestników naszych działań daje nam siłę i motywację by kontynuować naszą misję.

**Z serdecznymi podziękowaniami,  
Zespół SeniorApp**





# SeniorApp

SeniorApp Sp. z o.o.  
ul. Narutowicza 57/2  
90-130 Łódź  
Infolinia: +48 727 20 70 20  
[www.seniorapp.pl](http://www.seniorapp.pl)

Fundacja SeniorApp  
ul. Narutowicza 57/2  
90-130 Łódź  
[www.seniorapp.pl/fundacja](http://www.seniorapp.pl/fundacja)  
Infolinia: +48 606 99 11 11  
[opieka@seniorapp.pl](mailto:opieka@seniorapp.pl)

Raport z badania opinii publicznej

