

Dane historyczne CBOS wskazują na systematyczny wzrost grupy osób powyżej 60. roku życia – w 2026 r. stanowili oni już 1/3 dorosłej populacji Polski. Co istotne, przesuwa się również subiektywna granica starości. Obecnie respondenci uważają, że zaczyna się ona średnio w wieku 67 lat, czyli o cztery lata później niż deklarowano w 2012 r. Mimo starzenia się społeczeństwa, wśród Polaków rośnie optymizm – coraz mniej osób uważa, że to, co najlepsze w życiu, mają już za sobą.

Aktywność w dobie cyfryzacji

Współcześni seniorzy są znacznie bardziej aktywni niż dekadę temu. Do najważniejszych trendów należą:

- Rewolucja cyfrowa: W ciągu ostatnich 10 lat odsetek osób 60+ korzystających z komputera i Internetu wzrósł z 30% do 66%.
- Pasje i kultura: 73% seniorów deklaruje rozwijanie hobby. Znacząco wzrosła też liczba osób uczęszczających do kina (46%), teatrów i na koncerty (42%) oraz podróżujących po świecie (43%).
- Media: Telewizja pozostaje medium łączącym niemal wszystkich seniorów (97% oglądalności).

Potrzeby wsparcia i lęk przed utratą samodzielności

Choć tylko 8% seniorów deklaruje potrzebę pomocy w codziennych czynnościach, oczekiwania rosną wraz z wiekiem. Osoby starsze najczęściej potrzebują wsparcia w:

- załatwianiu spraw urzędowych, bankowych i lekarskich (64%);
- prowadzeniu gospodarstwa domowego (58%);
- udzielaniu porad w ważnych sprawach (57%);
- opiece pielęgnacyjnej, na którą zapotrzebowanie zauważalnie wzrosło w porównaniu z 2019 r. (53%).

Potrzeby finansowe, które wyraża 48% seniorów, należą jednocześnie do tych najrzadziej zaspokajanych.

Głównym lękiem towarzyszącym myśleniu o starości jest utrata samodzielności, pamięci oraz choroby. Dlatego większość Polaków chciałaby spędzić ten czas we własnym mieszkaniu, korzystając z pomocy bliskich, a nie w instytucjonalnych domach opieki czy dedykowanych osiedlach. Badanie na próbie osób do 45 roku życia pokazało, że na starość planujemy się utrzymywać głównie z emerytury, natomiast spora grupa badanych uznaje za konieczną dywersyfikację źródeł dochodu, opierając swój plan finansowy m.in. na korzystaniu z oszczędności, pracy dorywczej lub stałej oraz zyskach z inwestycji i lokat.

Wyzwania dla polityki państwa

Eksperti podkreślają, że kluczowe znaczenie ma rozwój systemów wsparcia dla seniorów w miejscu ich zamieszkania oraz aktywizacja poprzez inicjatywy sąsiedzkie i samorządowe. Zwracano również uwagę na bezpieczeństwo finansowe osób starszych, wskazując na istniejące gwarancje państwowe dotyczące wypłat emerytur.

Specjaliści apelują także o przeciwdziałanie ageizmowi oraz językowi, który może prowadzić do infantylicyzacji seniorów, szczególnie w placówkach opiekuńczych.

Starość przesunięta w czasie. Zmienia się nasze postrzeganie wieku

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: piątek, 29, maj 2026 08:22

Alicja Cisowska

Odsłony: 59

Starość nie musi wiązać się wyłącznie z obawami, a istotne jest uwzględnianie perspektywy seniorów, ich planów, marzeń oraz możliwości, jakie niesie ten etap życia.

Źródło: CBOS