Kategoria: Polityka Społeczna
Opublikowano: piątek, 30, październik 2026 06:37
Joanna Gryboś-Chechelska
Odsłony: 246

Sytuacja ekonomiczna i jakość snu mają większe znaczenie dla poczucia samotności wśród polskich seniorów niż wiek. Główny wpływ na to, czy seniorzy w Polsce czują się młodsi niż wynika z ich metryki, ma zdrowie. Wśród polskich seniorów obserwuje się narastające rozwarstwienie ekonomiczne – to tylko kilka wniosków płynących z najnowszej edycji raportu Fundacji SeniorApp „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce".

Cyfryzacja, życie społeczne, zdrowie i jakość życia – to obszary zainteresowania badania, które stało się punktem wyjścia do przygotowania VI edycji raportu „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce". Podczas konferencji inaugurującej najnowszą edycję publikacji, która odbyła się w środę 28 października w Warszawie, eksperci z różnych dziedzin analizowali wnioski płynące z raportu i zastanawiali się, w jaki sposób społeczeństwo i osoby oraz instytucje kreujące politykę senioralną mogą wesprzeć polskich seniorów.

- Dziękuję, że niestrudzenie ciągle realizujecie wiele projektów, które są projektami nowatorskimi, powiedziałabym dość cyfrowymi, w odpowiedzi na tę wielką potrzebę drugiego człowieka. A szczególnie to, o czym rozmawiamy ostatnio i co nas bardzo interesuje, kwestia jak wykorzystać nowe technologie do wspierania osób starszych w opiece – zwróciła się do organizatorów i uczestników konferencji Pełnomocnik Rządu ds. Polityki Senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz.

Cyfryzacja – czy seniorzy czują się bezpiecznie w sieci?

Pierwszym tematem dyskusji panelistów była cyfryzacja. Jak wynika z raportu, polscy seniorzy czują się względnie bezpieczni w sieci. Co ciekawe, na poczucie bezpieczeństwa wpływu nie ma np. wiek, ale już zasobność portfela jak najbardziej. Im lepsza sytuacja materialna seniora, tym subiektywnie większe poczucie bezpieczeństwa w sieci. We wszystkich badanych grupach wiekowych, seniorzy chętnie korzystają z Internetu. Online „praktycznie cały czas" jest ok. 67–70% osób w każdej grupie wiekowej, także po 80. roku życia.

- Internet jest dla seniorów nie tylko miejscem komunikacji, ale narzędziem załatwiania podstawowych spraw życiowych: finansów, zakupów, kontaktu z innymi, pozyskiwania informacji i korzystania z nowych technologii. Wysoki deklarowany poziom poczucia bezpieczeństwa seniorów w Internecie nie powinien być utożsamiany z wysokim poziomem faktycznych kompetencji w zakresie cyberbezpieczeństwa. Szczególnie istotna jest grupa osób, które nie potrafią jednoznacznie ocenić swojego bezpieczeństwa. Może to oznaczać potrzebę wzmacniania nie tylko wiedzy, ale przede wszystkim umiejętności rozpoznawania sytuacji ryzykownych i podejmowania właściwej decyzji – skomentowała nadkomisarz Magdalena Niemotko, ekspert ds. polityki społecznej w Wydziale Międzynarodowej Współpracy Policji Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości.

W dobie dynamicznego rozwoju sztucznej inteligencji, seniorzy zostali zapytani także o to, czy wolą obsługę przez drugiego człowieka czy przez system/aplikację. Chociaż najczęściej wskazywali na chęć kontaktu z drugim człowiekiem (46,4%), to są otwarci również na obsługę z wykorzystaniem AI, jednak to zależy od rodzaju załatwianej sprawy.

- Wyniki sugerują potrzebę modelu hybrydowego, w którym technologie i AI upraszczają codzienne czynności, ale nie zastępują człowieka tam, gdzie potrzebny jest kontakt, rozmowa i indywidualne wsparcie. Zasadne jest więc włączanie technologii, w tym AI w usługi na rzecz seniorów, ale przy zachowaniu zasady „human in the loop", technologia ma bowiem zawsze służyć człowiekowi –

Phoca PDF

skomentowała Mariola Jóźwiak-Węclewska, główny specjalista w Wydziale Innowacyjnych Polityk Publicznych Departamentu Badań i Innowacji Ministerstwa Cyfryzacji.

Życie społeczne – skąd bierze się samotność i jak powszechne jest to zjawisko?

Głównym zagadnieniem omawianym w odniesieniu do życia społecznego była kwestia poczucia samotności wśród polskich seniorów. Co ciekawe, najsilniejsza zależność, która jest obserwowana już od kilku edycji badania, wynika z treści życia. Im bardziej wypełnione życie seniora różnymi zajęciami, tym mniejsze deklarowane poczucie samotności. Podobnie ważną korelację zaobserwowano pomiędzy poczuciem samotności a jakością snu. Odsetek seniorów deklarujących poczucie samotności jest aż 6-krotnie niższy wśród osób, które regularnie dobrze się wysypiają i czują się wypoczęci.

W trakcie debaty Łukasz Salwarowski, Prezes Stowarzyszenia MANKO i redaktor naczelny Głosu Seniora, zwrócił uwagę na fakt, że dość powszechnym zjawiskiem jest deklarowane poczucie samotności wśród seniorów, którzy żyją w małżeństwie. – *W skali ogólnopolskiej to jest 2 miliony. Czyli 2 miliony osób w Polsce, żyje w związku, w małżeństwie i czuje się samotna! To bardzo głęboka myśl dla nas wszystkich.*

Podobne wnioski płyną z badania SeniorApp. Chociaż bardzo często wskazuje się, że mieszkanie w pojedynkę jest kluczowym czynnikiem ryzyka samotności, to zależność ta nie jest aż tak silna, jak można byłoby oczekiwać. Wśród seniorów mieszkających w pojedynkę (ok. 30% badanych) ok. 45% deklaruje poczucie samotności, wśród osób mieszkających z kimś ten wskaźnik wynosi 26%.

Ciekawostką jest fakt, że wiek nie ma niemal zupełnie znaczenia dla tego, czy czujemy się bardziej samotni. Najmłodsi seniorzy (w wieku 55–65 lat) są najbardziej samotni nawet częściej (35%) niż osoby w wieku 66–80 lat (24–26%). Wyraźnie więcej samotnych jest dopiero po 80. roku życia. Jednak czynnikiem, który wpływa na to poczucie jest płeć. Znacznie częściej z samotnością mierzą się mężczyźni – blisko 1/3 badanych panów deklaruje wysoki i umiarkowanie wysoki poziom samotności. W przypadku kobiet takich odpowiedzi udzieliło mniej niż 1/5 badanych.

Jak zauważa Konrad Schroeder, psycholog społeczny i właściciel marki Moc dla Seniora. – *Ten negatywny trend koreluje z globalnymi doniesieniami naukowymi m.in. na łamach „Nature Communications", gdzie dowiedziono, że izolacja skraca życie w zdrowiu psychicznym mężczyzn aż o 5,8 roku. W obliczu tych danych kluczową rekomendacją dla instytucji wspierających staje się tworzenie celowanych klubów aktywizacji dla starszych mężczyzn, a dla samych seniorów – odważne przełamywanie samotności.*

Zdrowie – kluczowy czynnik w codziennym funkcjonowaniu

Niezmiennie od lat kluczowym wyzwaniem związanym ze stanem zdrowia seniorów jest wielochorobowość. Sześć na dziesięć osób po 55. roku życia choruje na więcej niż jedną chorobę przewlekłą. To właśnie ten wskaźnik, a nie wiek, decyduje o tym, jak senior ocenia swoje zdrowie. Co ciekawe, mężczyźni częściej deklarowali dobry i bardzo dobry stan zdrowia (łącznie 47,1% wskazań) niż kobiety (43,4%). Jednocześnie odsetek wskazań „źle" i „bardzo źle" również wyższy był w grupie mężczyzn (14,6%) niż kobiet (11%), wśród których dominowały wskazania „przeciętnie" (45,6%).

W związku z wielochorobowością, istotnym problemem jest także przyjmowanie różnych leków i

Phoca PDF

interakcje między nimi. W trakcie debaty uwagę zwróciła na to m.in. prof. dr hab. n. med. Brygida Kwiatkowska. – *W tej chwili praktycznie rzecz biorąc, nie mamy możliwości popatrzenia na to, co pacjent przyjmuje. W systemie, który jest, niestety nie mamy wglądu w leki przepisane przez innych lekarzy. (…) Warto zweryfikować i uważam, że każdy z nas lekarzy, bez względu na specjalizację, powinien popatrzeć bardzo szeroko na pacjenta pod względem leków, jakie przyjmuje.*

Jak zauważyła Gabriela Kwestarz-Byczysko, Prezes Zarządu DOZ Fundacja dbam o zdrowie, pacjenci w Polsce sami mają możliwość skonsultowania listy przyjmowanych leków ze specjalistą farmacji np. w aptece. Co więcej, istnieje specjalna infolinia umożliwiająca przeprowadzenie ze specjalistą konsultacji o przyjmowanych lekach pod numerem 42 200 60 50. – *Jest to telefon ogólnopolski. Od poniedziałku do soboty seniorzy mogą porozmawiać z drugim seniorem, a dużo dzisiaj o samotności tu mówimy, który wypełni czasami tę pustkę bycia samemu w domu czy braku rozmówcy. A dodatkowo w każdą środę prowadzimy przez 4 godziny rozmowy z farmaceutą, który może spokojnie, bez obawy, że ktoś tam w kolejce z tyłu w aptece czeka, porozmawiać o przyjmowanych lekach.*

Oprócz kwestii związanych z chorobami, Fundacja SeniorApp bada także podejście seniorów do profilaktyki. Na przestrzeni kolejnych edycji badania nie zmienia się ich nastawienie do szczepień ochronnych. Wciąż jest to grupa, która deklaruje duże zaufanie do szczepień i otwartość na ich przyjmowanie. Warunkiem jest jednak bezpłatny dostęp – 88,5% ankietowanych odpowiedziało, że ich zdaniem szczepienia ochronne dla seniorów powinny być bezpłatne. Jak skomentował prof. dr hab. n. med. Ernest Kuchar, praktyka pokazuje, że to znacząco zwiększa skłonność seniorów do korzystania z tej formy profilaktyki. – *Od kiedy szczepionki przeciw RSV i półpaścowi trafiły na listę 65, liczba szczepień przeciwko półpaścowi wzrosła z ok. 15 tys. w 2024 r. do ponad 177 tys. w 2025 r., a przeciw RSV w sezonie 2025/26 zaszczepiło się ponad 600 tys. osób.*

Młody jak polski senior – jakość życia

Polscy seniorzy na ogół deklarują, że czują się młodziej, niż wynika to z metryki. Taką odpowiedź wskazało 63% badanych. Kluczowe znaczenie w odpowiedzi na to pytanie miał jednak stan zdrowia. Wśród tych, którzy cieszą się dobrym zdrowiem młodziej czuje się 84% osób, przy złym stanie zdrowia odsetek wskazań dla tej odpowiedzi spada do jedynie 35%. W podziale na poszczególne grupy wiekowe tylko w grupie respondentów po 80. roku życia odsetek wskazań „czuję się na tyle lat ile mam" był wyższy (50,6%) niż „czuję się młodziej niż mój rzeczywisty wiek" (44,2%).

O tym, że kluczowe znaczenie na jakość życia seniorów ma zdrowie, świadczą także wyniki odpowiedzi na pytanie o to, czego najbardziej obawiają się polscy seniorzy myśląc o swojej starości. Aż 7 na 10 badanych obawia się chorób oraz niedołężności, a niemal co drugi bycia ciężarem dla bliskich. Wiele osób (40,2%) wskazywało także na strach przed utratą pamięci.

Co ciekawe, stosunkowo niewiele osób wskazało wśród obaw na złe warunki życia i biedę. Jednocześnie raport SeniorApp wskazuje, że sytuacja ekonomiczna seniorów w Polsce charakteryzuje się coraz większym rozwarstwieniem, co przekłada się także na jakość ich życia. Pogorszenie sytuacji ekonomicznej w ostatnim roku zgłosiło aż 52% osób w złej sytuacji i tylko 2% najzamożniejszych. Z kolei poprawę odczuło aż 41% najzamożniejszych i jedynie 9% najuboższych.

Wszystkie te elementy mają wpływ na codzienne samopoczucie i dobrostan psychiczny. W trakcie debaty eksperci zwrócili uwagę na potrzebę zwiększenia zainteresowania właśnie tym obszarem i to nie tylko z

Phoca PDF

perspektywy systemowej. – *Potrafimy bardzo łatwo ocenić, kiedy komuś coś dolega fizycznie. Tu kuleje, tu pojawia się grymas na twarzy, widzimy, że coś dolega. (…) Możemy też być sprawni fizycznie, a niekoniecznie odczuwać dobrostan psychiczny. I odwrotnie, ten brak dobrostanu psychicznego może prowadzić do tego, że brakuje nam chęci, zapału i wigoru i też odbija się na zdrowiu fizycznym* – zauważyła Anna Bielawska-Jutrzenka, zastępca Dyrektora Departamentu Pomocy Społecznej w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

- *Za naszych bliskich jesteśmy odpowiedzialni. Pomoc społeczna ma tę odpowiedzialność uzupełniać, ale nie może jej całkowicie przejmować (…). Chciałbym, żeby każdy starszy człowiek, kiedy powie, że nie chce być ciężarem, usłyszał od nas: „jesteś dla nas ważny", „możesz na nas liczyć". Ale potem, żeby naprawdę mógł na nas liczyć* – powiedział Maciej Klimek, Członek Rady ds. Polityki Senioralnej przy Prezesie Rady Ministrów i kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wojkowicach.

Źródło: IP

Phoca PDF