
Pomyślne starzenie - co możemy zrobić dla polskich seniorów?

Nieuniknione starzenie się społeczeństwa polskiego to temat, o którym w ciągu ostatnich lat mówi się wiele. Obecnie, blisko 10 mln Polaków jest w wieku powyżej 60 lat, a za kolejne dwadzieścia lat będzie to 40% ogółu populacji. Wzrasta powszechna świadomość powiększania się grupy "silwersów", jednak sama świadomość to za mało. Sytuacja seniorów w Polsce stawia wiele pytań o sprawność i wydolność systemu wsparcia przeznaczonego dla tej, niebawem dominującej, grupy społecznej.

Fundacja SeniorApp po raz kolejny zaprosił szerokie grono do wspólnego poszukiwania odpowiedzi: poprzez publikację trzeciej edycji raportu dot. potrzeb polskich seniorów. Nad wypowiedziami grupy tysiąca osób w wieku 55+ ponownie pochyliło się kilkunastu ekspertów, których naukowe i zawodowe drogi skupiają się wokół głównych obszarów tematycznych: zdrowia, technologii oraz życia społecznego obecnych i przyszłych seniorów. Publikację raportu objęli patronatem JM prof. dr hab. Elżbieta Żądzińska Rektor Uniwersytetu Łódzkiego, JM prof. dr hab. n. med. Radzisław Kordek Rektor Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, JM prof. dr hab. inż. Krzysztof Józwiak Rektor Politechniki Łódzkiej, JM dr hab. Wojciech Welskop Rektor Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu oraz Diagnostyka+.

W czwartek, 26 października podczas konferencji pod hasłem: **„Pomyślne starzenie - co możemy zrobić dla polskich seniorów?”**, autorzy przedstawili wyniki raportu i poddali je debacie podczas czterech paneli dyskusyjnych z udziałem ekspertów: przedstawiciele podmiotów samorządowych, organizacji pozarządowych, instytucji naukowych, medycznych, społecznych. Konferencja odbyła się pod patronatem Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Prezydent Miast Łodzi Hanny Zdanowskiej.

Jak wynika z przeprowadzonych badań, wśród seniorów na pierwszym planie pojawiają się potrzeby zdrowotne. Niemal połowa ankietowanych (46%) wskazuje na tę sferę życia, zwracają uwagę głównie na sprawy związane z dostępem do leczenia, rehabilitacji oraz wsparcia pielęgnacyjnego. Co ciekawe i napawające optymizmem jest to, że co 3 badany deklaruje, że nie potrzebuje żadnego wsparcia. Kwestie związane ze sferą społeczną, wsparciem emocjonalnym, dzieleniem się czasem, towarzyszeniem są bardzo istotne dla co 4 badanego. Pomoc technologiczna i pomoc finansowa są istotne dla co 5-tej pytanego osoby.

Przyczyny niezaspokojenia potrzeb zdrowotnych są jasno określone: blisko 70% badanych boryka się z odległymi terminami wizyt, badań i zabiegów, ponad połowa wspomina wysokie ceny usług medycznych oraz brak dostępu do specjalisty w swojej okolicy. 40% ankietowanych przyznaje, że wyzwaniem finansowym jest zakup leków. Natomiast 1 na 5 osób stwierdza, że nie otrzymuje rzetelnych informacji w zakresie leczenia.

Zależność, którą obrazują wyniki badania, niestety nie daje nadziei na tak zwaną „spokojną starość”. Im mniej zadowolająca jest sytuacja finansowa ankietowanych, tym częściej określają oni swój stan zdrowia jako zły lub bardzo zły, najczęściej zaś – przeciętny. Odpowiedź „dobry” pojawia się rzadziej, natomiast w grupie, która ocenia swój stan majątkowy jako „zły lub bardzo zły”, ani jedna osoba nie zadeklarowała, że jej stan zdrowia jest „bardzo dobry”.

W zakresie życia społecznego także widoczne są podstawy do obaw: jedynie 13% badanych nie odczuwa braku kontaktów z innymi, zaś niespełna 1/3 deklaruje, że spotyka ich to „rzadko”. Co 5 ankietowany przyznaje, że dzieje się to „często”. Wyniki badania wskazały dostrzegalną zależność między możliwością polegania na drugim człowieku a miejscem zamieszkania. Na terenach wiejskich i w miastach do 50 tys. mieszkańców ten odsetek jest wyższy niż w większych ośrodkach miejskich.

Smutek budzi jednak fakt, że większą zależność wyznaczyć można między poczuciem osamotnienia a sytuacją finansową: im gorszy stan majątkowy deklaruje badany, tym mocniej doświadcza samotności. Może wynikać to z powszechnego stereotypu, który obrazuje babcię i dziadków, jako tych, którzy obsypują bliskich podarunkami i łakociami. A kiedy nie mają czym obsypać? Czują, że nie mogą oczekiwać niczego od innych i zapadają się pod ziemię.

Problem ten może prowadzić do kolejnego zagrożenia: pragnienie kontaktów międzyludzkich łatwo przecież zaspokoić przy pomocy internetu. Seniorzy stanowią wyjątkową grupę internautów, którym, jak sami przyznają, zdarza się potrzebować pomocy w użytkowaniu technologii. Mimo tego, ponad połowa z nich, niezależnie od wieku deklaruje, że czuje się bezpiecznie, korzystając z internetu, zaś 70% twierdzi, że czuje się w przestrzeni internetowej pewnie lub bardzo pewnie. Czy te odpowiedzi powinny napełniać optymizmem, czy przeciwnie – budzić obawę pewnej nieświadomości wszechobecnego oszustwa, wyłudzeń i fałszywych informacji?

Konferencja „Pomyślne starzenie – co możemy zrobić dla polskich seniorów?” daje szansę spojrzenia na sytuację osób starszych w społeczeństwie nie tylko z punktu widzenia idei koniecznych do wdrożenia odgórnie, ale realnych działań, które każdy z nas może podjąć w swoim środowisku lokalnym. Budowa systemu usługowego przyjaznego dla coraz liczniejszej grupy seniorów powinna być konstruowana cegiełka po cegiełce – zaczynając od mocnych fundamentów, jakimi jest uświadamianie społeczeństwa o ich sprawczości oraz wadze jednostkowych, ale systematycznych i konsekwentnych działań podjętych z myślą o pozytywnym obrazie starości.

Pełne wyniki badania dostępne są pod adresem SeniorApp.pl/WynikiBadania2023

Komentarzy eksperckich udzieli: dr n. med. **Tomasz Anyszek**, **Agata Blachowska** - autorka bloga “Pobij Alzheimera” , **Beata Borucka** - “Mądra Babcia”, **Barbara Górnicka-Naszkiewicz** - wydawca i redaktor naczelna czasopisma “Super Senior” , dr hab. n. o zdrowiu **Joanna Kostka** - Kierownik Zakładu Gerontologii UMed w Łodzi, Dr **Andrzej Lejczak** - Prezes Krajowej Izby Domów Opieki, **Aleksandra Laudańska** - CEO Silver Content Hub, **Elżbieta Łacina** - Prezes Zarządu DOZ Fundacji Dbam o Zdrowie, **Katarzyna Łakińska** - twórczyni Flexi.pl, **Celina Maciejewska** - Rzeczniczka ds. Seniorów w Urzędzie Miasta Łodzi, **Igor Marczak** - współtwórca SeniorApp, dr **Monika Mularska-Kucharek** - założycielka Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości, **Przemysław Mroczek** - współtwórca SeniorApp, **Weronika Płachecińska** - SeniorApp, **Kacper Ragan** - SeniorApp, **Łukasz Salwarowski** - Prezes MIRS, Stowarzyszenia MANKO “Głos Seniora”, **Magdalena Małgorzata Skrzydlewska** - Prezeska Stowarzyszenia 4 Czerwca, dr n. med. **Piotr Stelmaszewski** - Prezes Fundacji Senior-Care, prof. dr hab. n. med. **Tomasz Targowski** - Kierownik Kliniki i Polikliniki Geriatrii w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, dr n. hum. **Magdalena Wieczorkowska** - Kierowniczką Zakłady Socjologii na Umed w Łodzi, **Małgorzata Żuber-Zielicz** - Przewodnicząca Warszawskiej Rady seniorów.