

Sytuacja, potrzeby i potencjał osób starszych w Polsce

w świetle wyzwań demograficznych i systemowych



Data opracowania: 2024. Opracowano na podstawie: Danych GUS, badań społecznych SeniorApp, analiz Instytutu Polityki Senioralnej, badań jakościowych IPC oraz modelu wsparcia UKSW.

Streszczenie menedżerskie

Proces starzenia się ludności Polski jest faktem bezdyskusyjnym i postępującym. W 2022 roku liczba osób w wieku 60 lat i więcej wyniosła **9,8 mln**, co stanowiło **25,9% ogółu ludności**. Prognozy demograficzne wskazują, że do 2060 roku udział ten wzrośnie do **38,3%**, a liczba osób w wieku sędziwym (85+) podwoi się.

Deficyt opieki instytucjonalnej

Mimo wprowadzenia programów takich jak „Opieka 75+” czy „Korpus Wsparcia Seniora”, system opieki długoterminowej w Polsce w latach 2015–2023 nie przeszedł gruntownej reformy i wciąż opiera się głównie na nieodpłatnej pracy opiekunów rodzinnych.

Pogorszenie stanu zdrowia

Pandemia COVID-19 drastycznie wpłynęła na zdrowie seniorów (wzrost zgonów, dług zdrowotny) oraz ograniczyła ich aktywność społeczną. **63,4% badanych seniorów** wskazało na pogorszenie dostępu do opieki medycznej w czasie pandemii.

Niewykorzystany potencjał

Pracodawcy dostrzegają zalety starszych pracowników (lojalność, doświadczenie), ale obawiają się ich mniejszej efektywności i problemów zdrowotnych. Brakuje systemowego wsparcia dla firm w zakresie zarządzania wiekiem.

Wykluczenie cyfrowe

Choć korzystanie z Internetu rośnie (61,1% osób w wieku 60-74 lata w 2022 r.), nadal jest znacznie niższe niż w młodszych grupach. Samotność i izolacja pozostają kluczowymi problemami, zwłaszcza wśród osób najstarszych.

Raport diagnozuje kluczowe obszary funkcjonowania seniorów: od zdrowia i opieki, przez sytuację ekonomiczną, aż po aktywność zawodową i społeczną.

Wprowadzenie

Przedmiot i cel opracowania

Niniejszy raport stanowi kompendium wiedzy na temat sytuacji osób starszych w Polsce. Jego celem jest zidentyfikowanie kluczowych potrzeb tej grupy społecznej, ocena skuteczności dotychczasowych działań systemowych oraz sformułowanie rekomendacji dla polityki publicznej i rynku pracy. Raport integruje dane ilościowe z danymi jakościowymi, dając pełny obraz wyzwań stojących przed starzejącym się społeczeństwem.

Nota metodologiczna

Raport powstał w oparciu o triangulację danych z następujących źródeł:

01

Badania statystyczne GUS (2022)

Analiza danych z roczników demograficznych, badań budżetów gospodarstw domowych oraz BAEL, obejmująca całą populację osób 60+ w Polsce.

02

Badanie opinii społecznej SeniorApp (2021)

Badanie ankietowe (CAWI/papierowe) na próbie 352 seniorów i 356 opiekunów, koncentrujące się na potrzebach opiekuńczych i życiu codziennym.

03

Badania jakościowe w zakładach pracy (IPC sp. z o.o., 2017)

8 zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI) z pracodawcami i menedżerami, dotyczących zarządzania zdrowiem i wiekiem w firmach.

04

Analiza polityk publicznych (SeniorHub, 2024)

Ewaluacja działań rządu w latach 2015–2023 w obszarze wsparcia opiekuńczego, oparta na analizie legislacji i raportów NIK.

05

Badania UKSW i IPISS

Projekt „Łagodzenie skutków pandemii...”: Badanie ilościowe (CATI, N=800) i jakościowe (IDI, N=60) w woj. mazowieckim, diagnozujące wpływ pandemii na seniorów.

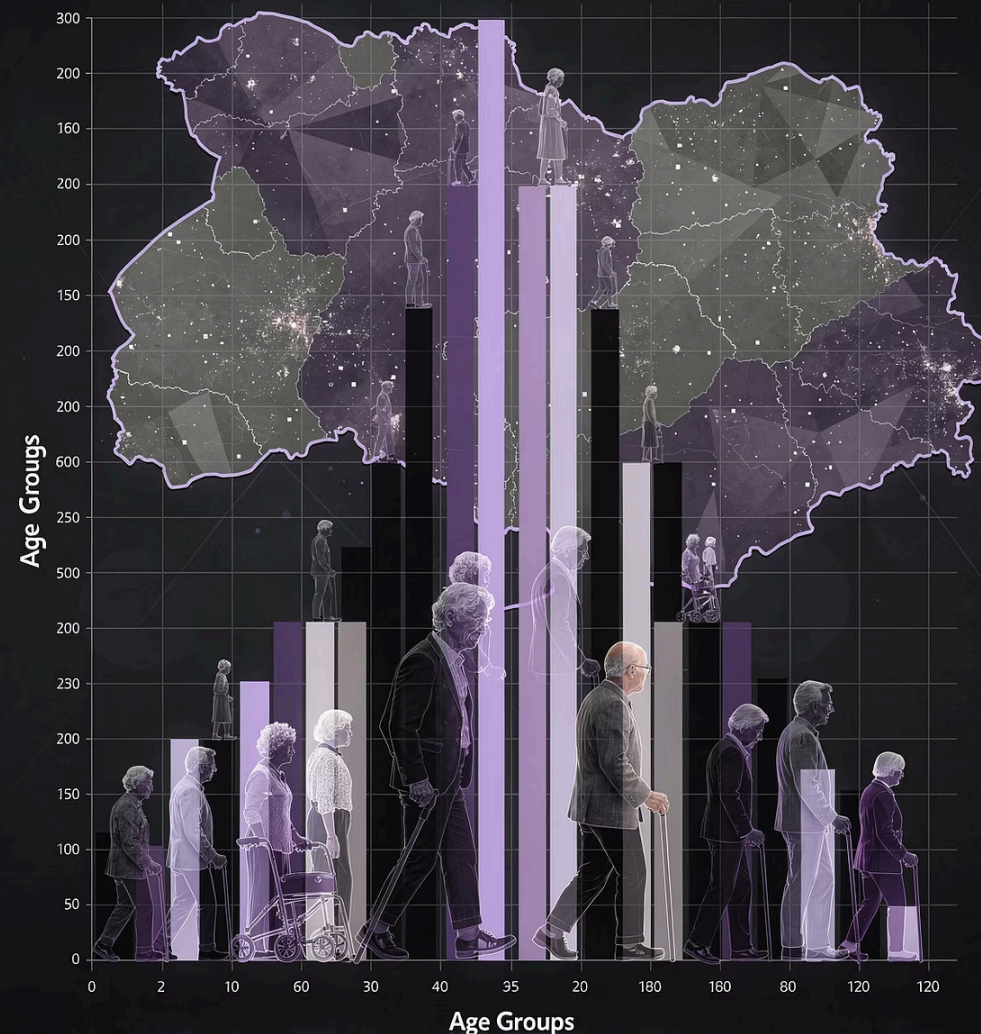
Dodatkowo wykorzystano dokument strategiczny: „*Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność*” (2018).

Uwarunkowania demograficzne

Polska znajduje się w fazie zaawansowanego starzenia się ludności. W 2022 r. udział osób w wieku 60 lat i więcej wyniósł **25,9%**. Proces ten charakteryzuje się:

- **Podwójnym starzeniem się:** Szybki przyrost grupy osób najstarszych (80+), która w 2022 r. stanowiła 8,2% populacji seniorów.
- **Feminizacją starości:** Kobiety stanowią 58,1% populacji 60+, a w grupie 85+ na 100 mężczyzn przypada aż 261 kobiet.
- **Singularyzacją:** Rosnący odsetek jednoosobowych gospodarstw domowych prowadzonych przez seniorów, co zwiększa ryzyko osamotnienia.

Poland Population Age Structure



Ramy strategiczne i prawne polityki senioralnej

Dokument „*Polityka społeczna wobec osób starszych 2030*” opiera działania państwa na trzech filarach: **Bezpieczeństwo, Uczestnictwo, Solidarność**.

Bezpieczeństwo

Obejmuje bezpieczeństwo socjalne, zdrowotne i fizyczne (przeciwdziałanie przemocy).

Uczestnictwo

Wspieranie aktywności obywatelskiej, kulturalnej i edukacyjnej seniorów (np. UTW, rady seniorów).

Solidarność

Budowanie relacji międzypokoleniowych i wspieranie opiekunów rodzinnych.

Ewolucja systemu wsparcia opiekuńczego (2015–2023)

Analiza lat 2015–2023 wskazuje na brak kompleksowej reformy systemu opieki długoterminowej, mimo rosnących potrzeb. Wdrożono jednak kilka istotnych, choć fragmentarycznych rozwiązań:

Programy grantowe

„Opieka 75+” (wsparcie usług opiekuńczych w małych gminach), „Opieka wytchnieniowa”, „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”.

Świadczenia

Wprowadzenie 500+ dla osób niesamodzielnych oraz 13. i 14. emerytury.

Nowe formy wsparcia

Umożliwienie gminom tworzenia usług sąsiedzkich oraz krótkookresowych pobytów w Domach Pomocy Społecznej.

Krytyka: Rozwiązania te często mają charakter konkursowy (brak ciągłości), a nakłady finansowe są niewystarczające w skali potrzeb systemowych.

Zdrowie i niesamodzielność osób starszych



Stan zdrowia jest kluczowym determinantem jakości życia. W 2022 r. przeciętne trwanie życia w zdrowiu wynosiło **10,1 roku dla mężczyzn (60 lat)** i **11,5 roku dla kobiet (60 lat)**.

Problemy zdrowotne

Dominują choroby układu krążenia i nowotwory. Wielochorobowość jest zjawiskiem powszechnym w wieku podeszłym.

Dostępność usług

Seniorzy zgłaszają utrudniony dostęp do lekarzy specjalistów. W czasie pandemii **63,4% badanych** odczuło pogorszenie dostępu do opieki medycznej.

Opieka geriatryczna

W 2022 r. funkcjonowały zaledwie **164 poradnie geriatryczne** w skali kraju, a w niektórych województwach (np. lubuskie, podkarpackie) ich liczba jest symboliczna (po 3 placówki).

Sytuacja ekonomiczna i mieszkaniowa

2977 zł

Przeciętna emerytura
z ZUS

Kwota brutto w 2022 roku

3,8%

Stopa ubóstwa
skrajnego

W gospodarstwach
seniorów w 2022 r.

71,2 m²

Średni metraż
mieszkania

Na gospodarstwo domowe
seniora

28,8%

Mieszkania z
barierami

Posiadające bariery
architektoniczne

Dochody

Głównym źródłem utrzymania są emerytury i renty (ponad **80% dochodu rozporzadzalnego**). Przeciętna emerytura z ZUS w 2022 r. wynosiła 2977 zł brutto. Choć dochody nominalnie rosną, rosnąca inflacja wpływa na siłę nabywczą.

Ubóstwo

Stopa ubóstwa skrajnego w gospodarstwach seniorów wynosiła 3,8% w 2022 r. Zagrożone ubóstwem są szczególnie osoby utrzymujące się z rent oraz gospodarstwa jednoosobowe.

Mieszkania

Seniorzy dysponują stosunkowo dużym metrażem (średnio 71,2 m² na gospodarstwo), ale 28,8% mieszkań posiada bariery architektoniczne utrudniające dostęp.

Aktywność zawodowa i postrzeganie seniorów przez pracodawców

Współczynnik aktywności zawodowej osób w wieku 60–89 lat wynosił w 2022 r. **15,7%**.

Perspektywa pracodawców (Badanie IPC)

Korzyści



Pracodawcy cenią seniorów za:

- Lojalność
- Mniejszą rotację
- Etos pracy
- Doświadczenie („mentorzy”)

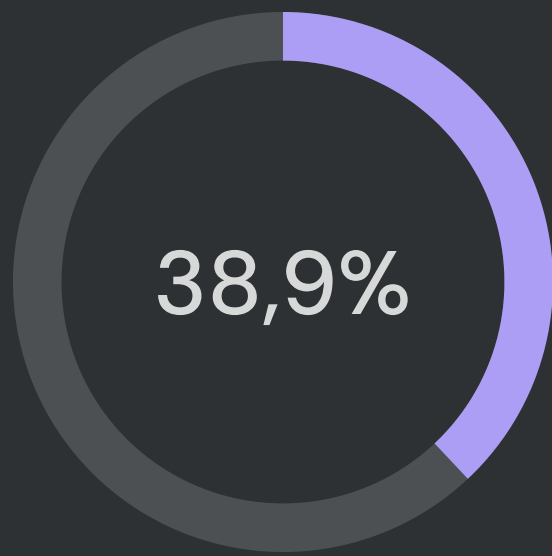
Bariery

Obawy dotyczą:

- Zdrowia
- Mniejszej sprawności fizycznej
- Trudności z adaptacją do nowych technologii i zmian
- Braku znajomości języków obcych

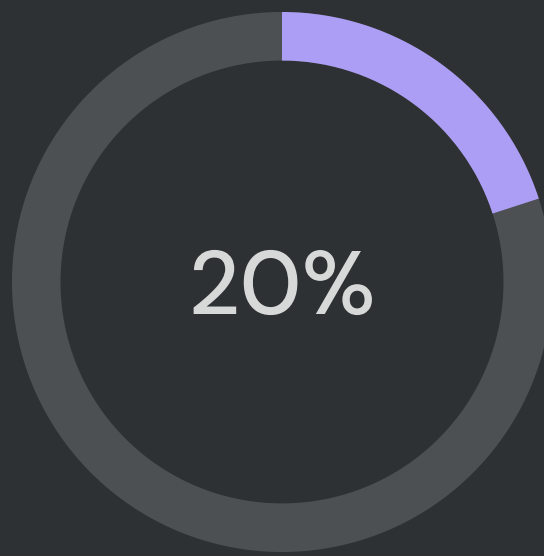
Potrzeby: Firmy oczekują wsparcia finansowego i merytorycznego od państwa we wdrażaniu programów zarządzania zdrowiem i wiekiem.

Aktywność społeczna, kulturalna i cyfrowa



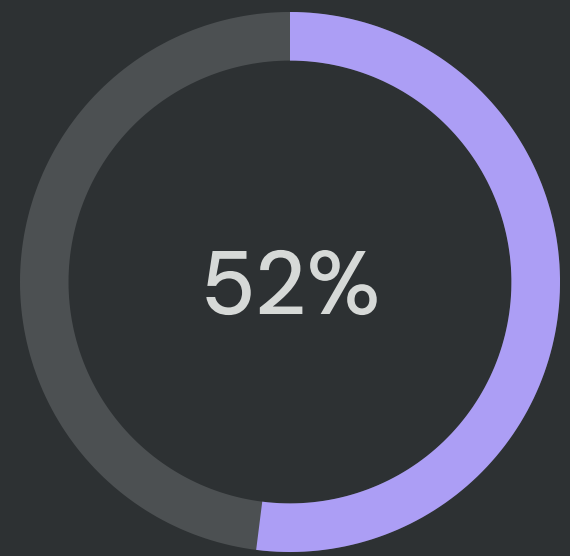
Wykluczenie cyfrowe

Osób w wieku 60-74 lata nie korzystało z Internetu w 2022 r.



Aktywność społeczna

Seniorów angażuje się w wolontariat



Izolacja pandemiczna

Badanych seniorów odczuło spadek liczby relacji społecznych

Wykluczenie cyfrowe

38,9% osób w wieku 60-74 lata nie korzystało z Internetu w 2022 r. Kompetencje cyfrowe są kluczowe dla dostępu do e-usług (e-recepty, bankowość).

Aktywność społeczna

Tylko ok. 20% seniorów angażuje się w wolontariat. Pandemia nasiliła izolację – 52% badanych seniorów odczuło spadek liczby relacji społecznych.

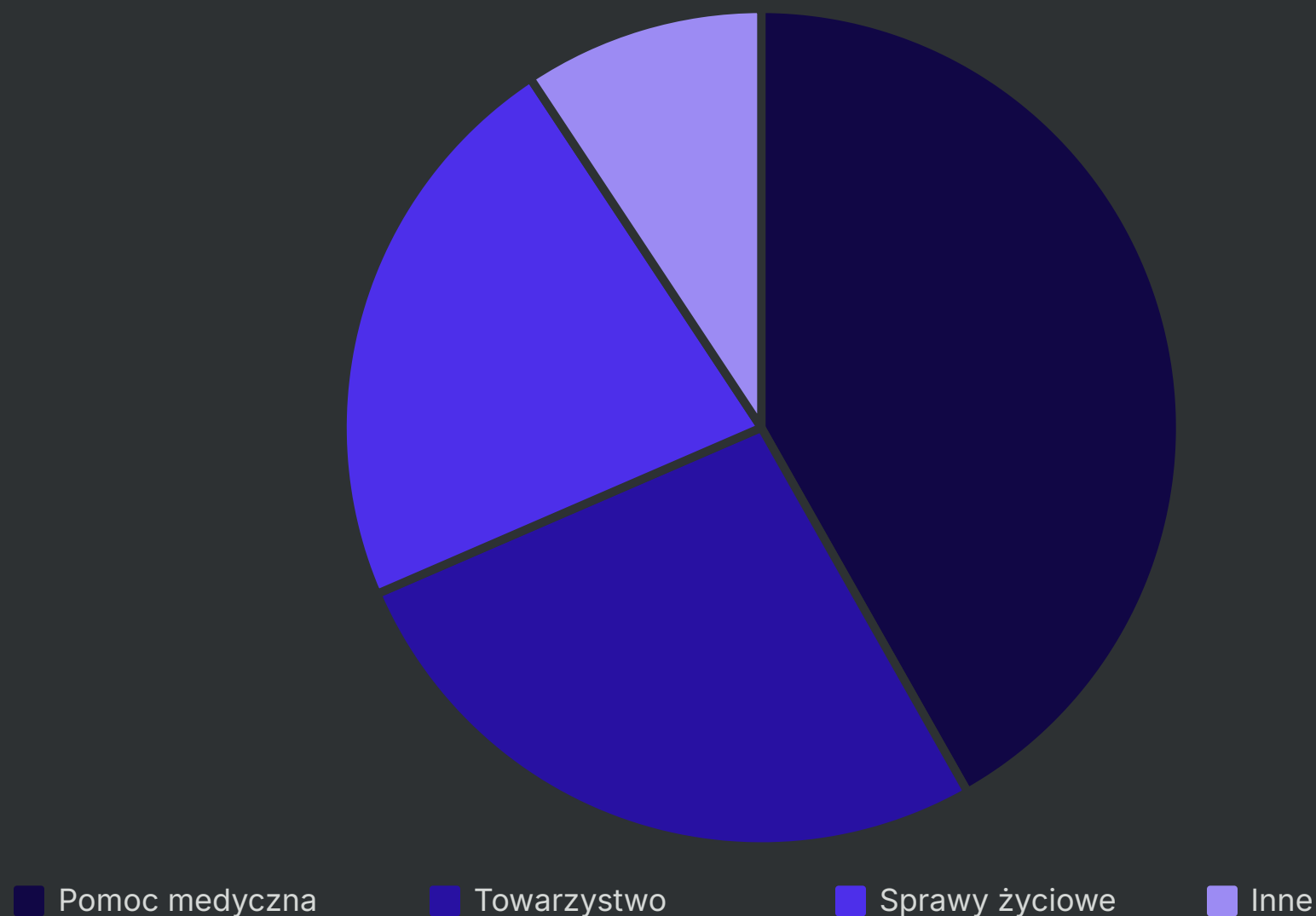
Kultura i edukacja

Uniwersytety Trzeciego Wieku (552 placówki, 86,6 tys. słuchaczy) pełnią ważną rolę aktywizacyjną, ale docierają do niewielkiego odsetka populacji.



Potrzeby w zakresie wsparcia codziennego i opieki

Z badania SeniorApp wynika, że **41,2%** seniorów deklaruje samowystarczalność. Jednak wśród potrzebujących:



Wykres przedstawia rozkład potrzeb seniorów wymagających wsparcia. Dominuje potrzeba pomocy medycznej i pielęgnacyjnej (41,8%), następnie towarzystwa i wsparcia emocjonalnego (26,7%) oraz pomocy w sprawach życiowych takich jak zakupy czy urzędy (22,2%).

Bariery w proszeniu o pomoc

Główną barierą w proszeniu o pomoc jest przekonanie o konieczności radzenia sobie samemu (56%) oraz bariery finansowe (16,8%).

Wpływ pandemii COVID-19 na jakość życia seniorów

Badania UKSW na Mazowszu wykazały, że pandemia pogłębiła problemy seniorów:

Zdrowie psychiczne

Nasilenie lęku, poczucia zagrożenia i osamotnienia. U **42% osób najstarszych (85+)** obserwuje się objawy depresji.

Relacje

Ograniczenie kontaktów bezpośrednich na rzecz telefonicznych, co nie zastępuje bliskości.

Aktywność

Zamknięcie placówek (kluby seniora) spowodowało „sprywatyzowanie” problemów seniorów i konieczność radzenia sobie w czterech ścianach.

Rola opiekunów nieformalnych i rodziny



Rodzina pozostaje głównym filarem wsparcia (wskazanie **81,1% seniorów** w zakresie czynności samoobsługowych w badaniu UKSW). W badaniu SeniorApp **46% seniorów** wskazało rodzinę jako źródło pomocy.

Obciążenie opiekunów

Opiekunowie są często przeciążeni, brakuje im wsparcia wytchnieniowego i wiedzy medycznej. **39,1% seniorów** w badaniu UKSW wskazało, że bliscy nie mają dla nich czasu.

System opieki długoterminowej w Polsce opiera się głównie na nieodpłatnej pracy opiekunów rodzinnych, którzy często nie otrzymują wystarczającego wsparcia ze strony państwa.

Rekomendacje dla decydentów i administracji publicznej



Deinstytucjonalizacja i usługi środowiskowe

Należy odejść od modelu opartego na dużych domach pomocy społecznej na rzecz usług świadczonych w miejscu zamieszkania (usługi sąsiedzkie, asystentura). Konieczne jest systemowe wdrożenie rozwiązań testowanych w programach grantowych (np. „Opieka 75+”) i zapewnienie im stałego finansowania.



Wsparcie opiekunów

Wdrożenie realnego systemu wsparcia wytchnieniowego, szkoleń i doradztwa dla opiekunów nieformalnych, którzy stanowią kręgosłup systemu.



Finansowanie

Rozważenie wprowadzenia ubezpieczenia pielęgnacyjnego, aby zwiększyć nakłady na opiekę długoterminową.



Technologia

Rozwój teleopieki (opaski bezpieczeństwa, telemonitoring) jako standardu wsparcia dla osób samotnych.

Rekomendacje dla rynku pracy i sektora społecznego

Dla rynku pracy i pracodawców

- Zarządzanie wiekiem

Wdrożenie w firmach strategii zarządzania wiekiem, obejmujących dostosowanie stanowisk pracy (ergonomia), elastyczne formy zatrudnienia i pakiety medyczne dla starszych pracowników.

- Edukacja i świadomość

Prowadzenie kampanii uświadamiających korzyści z zatrudniania seniorów (lojalność, doświadczenie) oraz walka ze stereotypami.

- Wsparcie państwa

Wprowadzenie zachęt finansowych (np. ulgi podatkowe) dla firm inwestujących w zdrowie i utrzymanie aktywności zawodowej starszych pracowników.

Dla sektora usług społecznych i NGO

- Aktywizacja lokalna

Tworzenie oferty kulturalnej i społecznej w oparciu o model partycypacyjny – seniorzy jako współtwórcy, a nie tylko odbiorcy działań (np. inicjatywy oddolne, wolontariat seniorów).

- Integracja międzypokoleniowa

Organizowanie działań łączących młodzież i seniorów (np. warsztaty cyfrowe prowadzone przez młodych, warsztaty historyczne/rękodzielnicze prowadzone przez seniorów) w celu przełamywania barier i stereotypów.

- Edukacja cyfrowa

Intensyfikacja szkoleń z obsługi nowych technologii (smartfony, e-usługi), aby przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu i ułatwić dostęp do telemedycyny.

Podsumowanie



Raport przedstawia kompleksową diagnozę sytuacji osób starszych w Polsce, wskazując na kluczowe wyzwania demograficzne, systemowe i społeczne. Starzejące się społeczeństwo wymaga pilnych działań w zakresie reformy systemu opieki długoterminowej, wsparcia opiekunów rodzinnych, aktywizacji zawodowej seniorów oraz przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu i społecznemu.

Kluczowe przesłanie: Seniorzy to nie tylko grupa wymagająca wsparcia, ale przede wszystkim ogromny potencjał społeczny i zawodowy, który należy wykorzystać poprzez odpowiednią politykę publiczną i działania aktywizujące.