

Raport

BADANIE POTRZEB SENIORÓW MIESZKAJĄCYCH NA TERENIE GMINY GIZYCKO



O badaniu

W ramach projektu „Seniorzy i ich potrzeby”, dofinansowanego przez Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025, edycja 2024, przeprowadziliśmy badania ankietowe mające na celu zdiagnozowanie skali problemów seniorów zamieszkujących Gminę Giżycko oraz poznanie ich potrzeb i oczekiwań w różnych obszarach wpływających na jakość życia. Badania te obejmowały aspekty takie jak opieka zdrowotna, profilaktyka i rehabilitacja, usługi opiekuńcze oraz wsparcie w opiece nad bliskimi, a także usługi społeczne.

Dzięki przeprowadzonym badaniom zdobyliśmy cenną wiedzę na temat form aktywności, które są szczególnie interesujące dla seniorów, oraz barier ograniczających ich uczestnictwo w życiu społecznym. Zebrane wnioski będą nieocenioną pomocą dla organizacji, instytucji oraz samorządów w opracowywaniu skutecznych rozwiązań i programów aktywizacyjnych, mających na celu poprawę jakości życia osób starszych. Mamy nadzieję, że wnioski zawarte w raporcie wpłyną istotnie na decyzje podejmowane przez osoby odpowiedzialne za politykę senioralną. Badanie obejmowało kluczowe obszary, które mają znaczący wpływ na codzienne funkcjonowanie seniorów.



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków
otrzymanych od Zleceniodawcy w ramach rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024

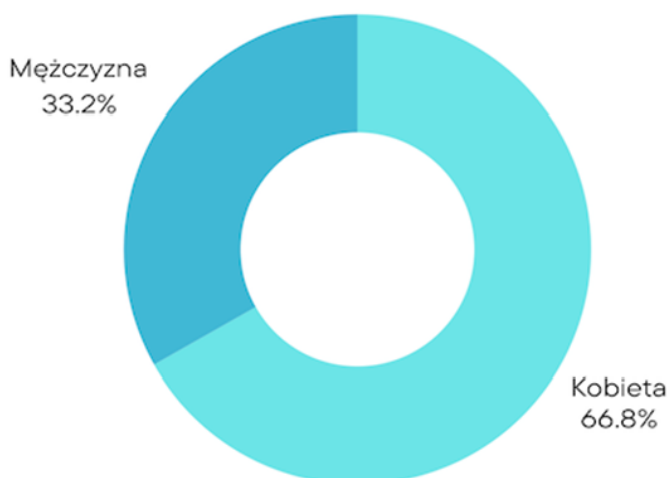
Geneza

Aby dokładnie zrozumieć i sformułować wnioski dotyczące potrzeb społecznych seniorów, zastosowaliśmy metodę badań ilościowych, która polegała na zbieraniu odpowiedzi od respondentów przy użyciu przygotowanej ankiety. Uczestnicy badania mieli możliwość samodzielnego wypełnienia formularzy papierowych lub internetowego formularza ankietowego, a także odpowiedzi na pytania podczas bezpośrednich wywiadów sąsiedzkich przeprowadzanych przez seniorów-liderów/wolontariuszy. Ankieta utworzona w aplikacji Google Forms była dostępna na oficjalnej stronie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej (<https://gopsgizycko.naszops.pl/>), stronie Stowarzyszenia Monti (www.monti.org.pl), w mediach społecznościowych, a także rozesłana za pośrednictwem mailingu. Tradycyjne formularze ankiet były rozdawane podczas warsztatów w Klubie Seniora Gminy Giżycko oraz dystrybuowane do lokalnych organizacji działających na rzecz osób starszych, a także świetlic wiejskich na terenie Gminy Giżycko.

Przebieg badania

Kwestionariusz składał się z 26 pytań oraz metryczki. Pytania dotyczyły różnych obszarów życia osób starszych, które mogą wpływać na jakość ich życia i komfort codziennego funkcjonowania. Skupiliśmy się na zagadnieniach takich jak opieka zdrowotna, profilaktyka i rehabilitacja, usługi opiekuńcze i wsparcie w opiece nad bliskimi, a także usługi społeczne. Ponadto poprosiliśmy seniorów o ocenę warunków mieszkaniowych, bliskiego otoczenia, infrastruktury transportowej, oferowanych usług miejskich oraz możliwości organizacji czasu wolnego. Ankieta zawierała również pytania dotyczące potrzeb edukacyjnych oraz potrzeb osób z niepełnosprawnością w zakresie dostosowania mieszkań, pomieszczeń i usług specjalistycznych. Kwestionariusz obejmował zróżnicowane zestawy pytań: jednokrotnego wyboru, wielokrotnego wyboru oraz pytania otwarte, w których seniorzy mogli udzielić bardziej szczegółowych odpowiedzi.

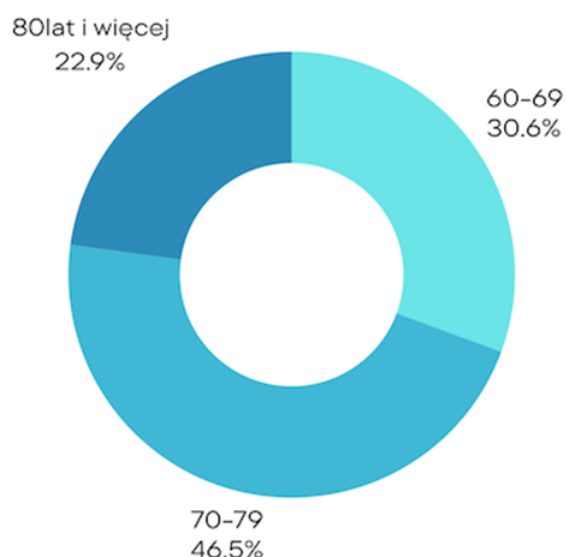
Wykres 1. Płeć:



Kwestionariusze ankiet wypełniło 250 seniorów. Poniższy wykres przedstawia strukturę ze względu na płeć. Można zauważyć, że w badaniu potrzeb osób starszych wzięło udział 66,8% kobiet oraz 33,2% mężczyzn.

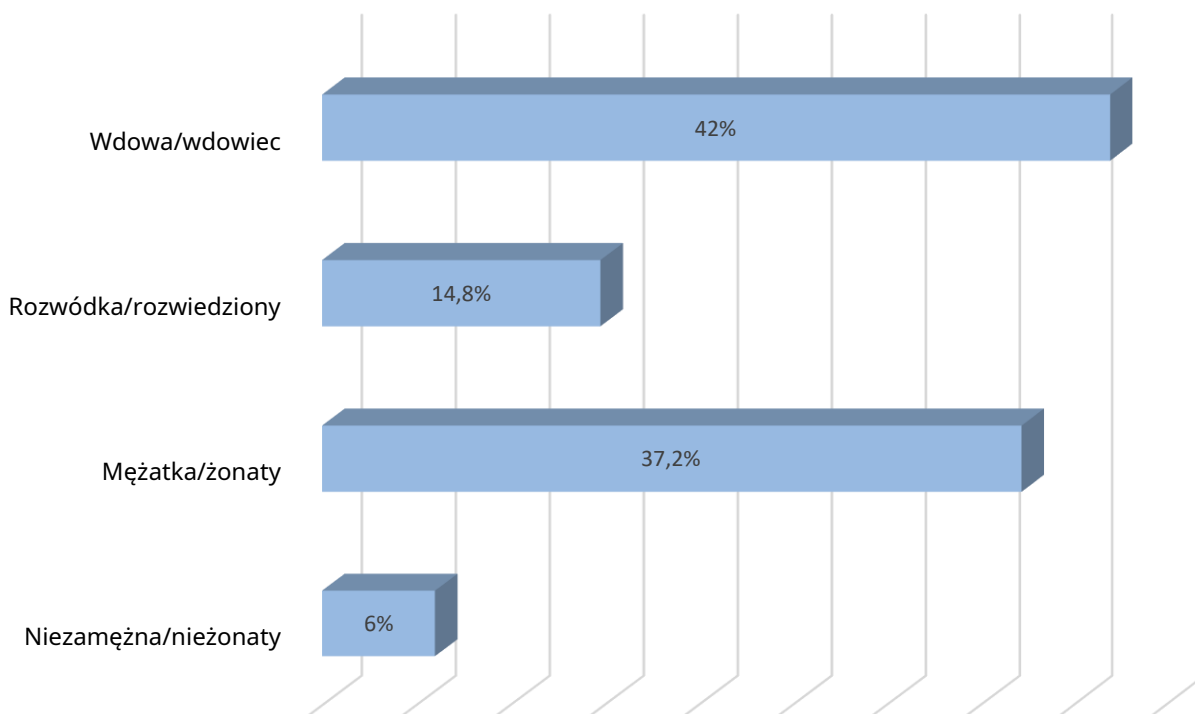
Wykres 2. Wiek:

Na poniższym wykresie zaprezentowano wiek. Najliczniejszą grupę stanowią ankietowani mający 70-79 lat, natomiast średnio co trzeci respondent był w wieku 60-69 lat. Najmniejszy udział w badaniu mieli mieszkańcy w wieku 80 lat i więcej.



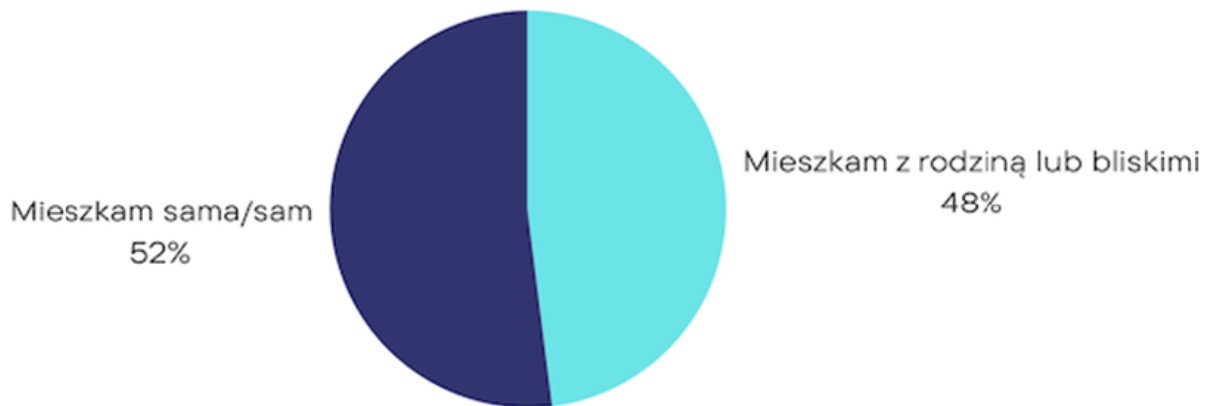
Wykres 3. Stan cywilny:

Największą grupę stanowią wdowy i wdowcy, którzy stanowią 42% badanych. Drugą co do wielkości grupą są osoby będące w związku małżeńskim, które stanowią 37,2% respondentów. Rozwiedzeni seniorzy stanowią 14,8% badanych, natomiast najmniejszą grupę stanowią osoby niezamężne i nieżonate, które stanowią 6% uczestników badania



Wykres 4. Sytuacja rodzinna:

Z przeprowadzonych badań wynika, że **52% seniorów mieszka samotnie**, podczas gdy **42% mieszka z rodziną**.

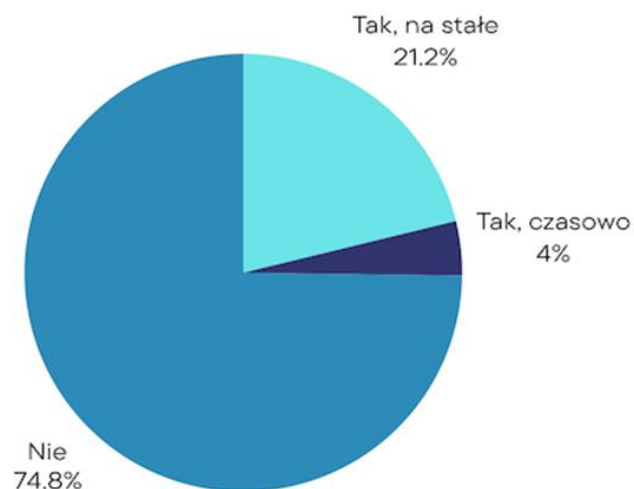


Wykres 5. Czy posiada Pani/Pan orzeczenie niepełnosprawności?:

Większość bez orzeczenia o niepełnosprawności: Większość seniorów nie posiada orzeczenia o niepełnosprawności (74,8%)

Stale orzeczenia: 21,2% badanych seniorów posiada orzeczenie o niepełnosprawności na stałe.

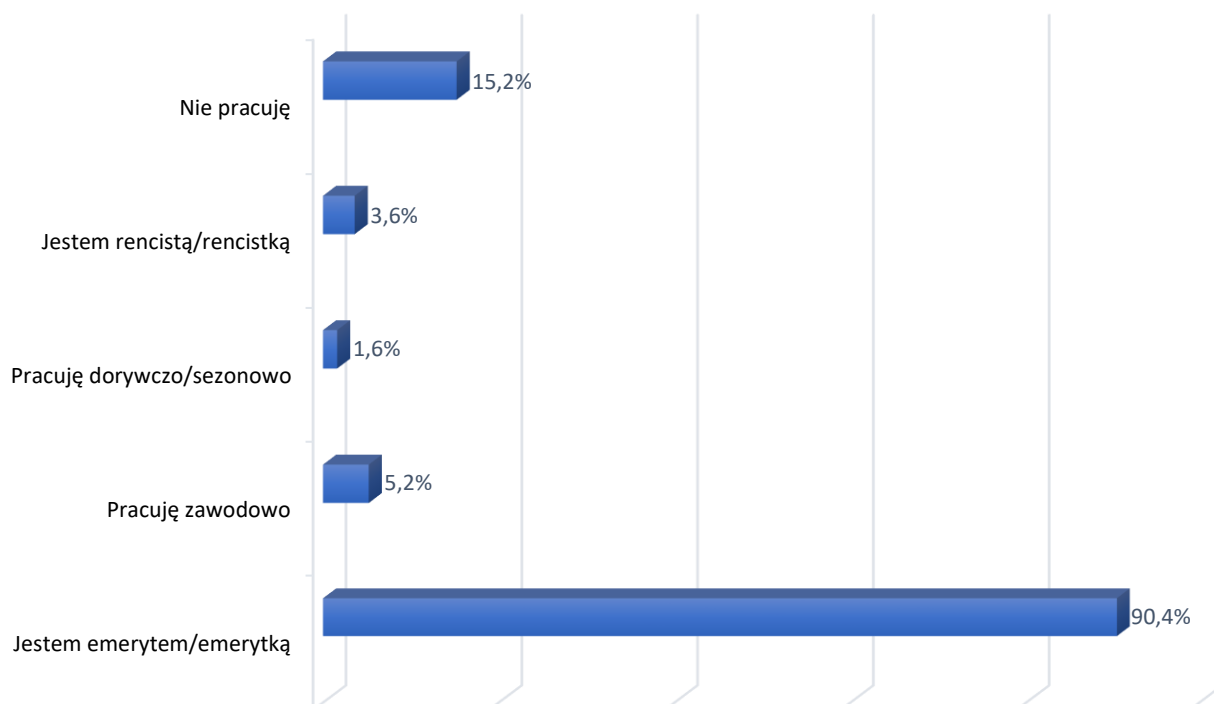
Czasowe orzeczenia: Mniejsza liczba seniorów posiada orzeczenie o niepełnosprawności czasowo 4%.



Wykres 6. Aktywność zawodowa:

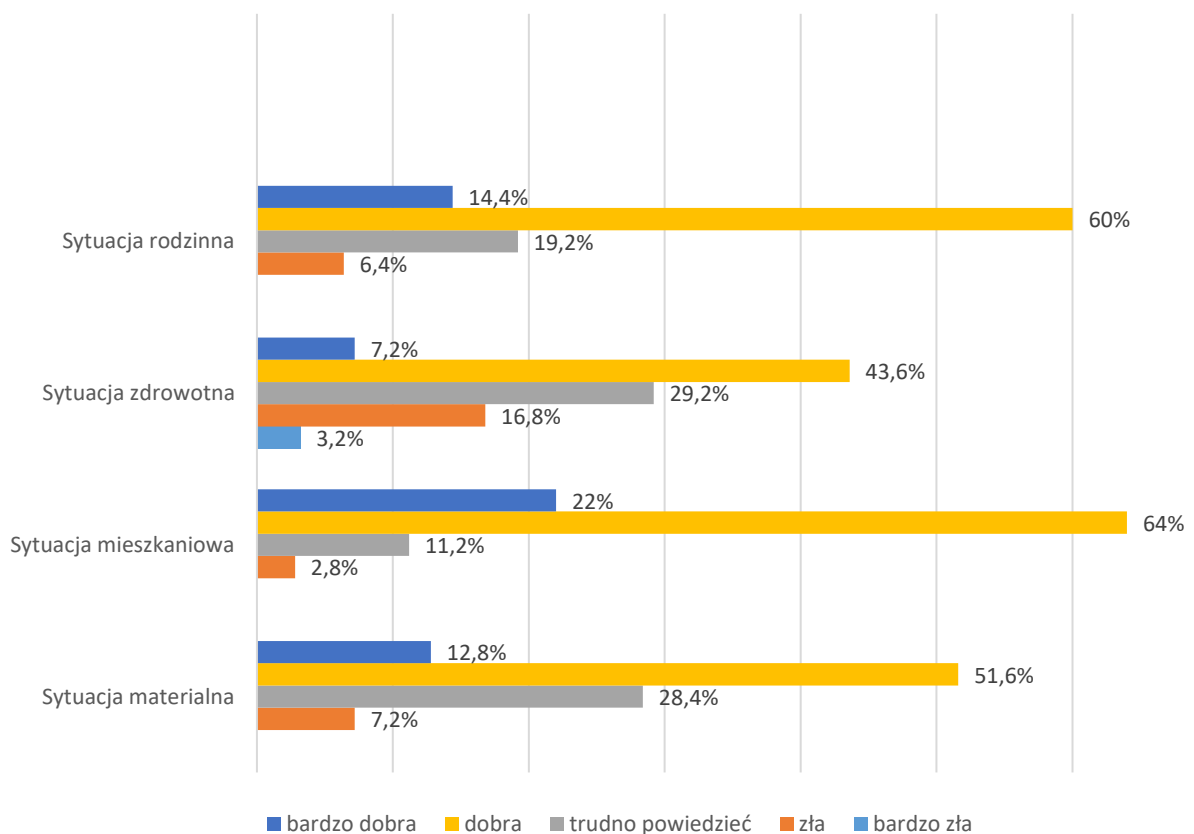
Dominacja emerytury: Zdecydowana większość seniorów jest na emeryturze (90,4%), co wskazuje na zakończenie aktywności zawodowej w tej grupie wiekowej.

Niska aktywność zawodowa: Tylko niewielka liczba seniorów nadal pracuje zawodowo



lub dorywczo (5,2%).

Wykres 7. Jak ocenia Pani/Pan swoją sytuację w poniższych obszarach?



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

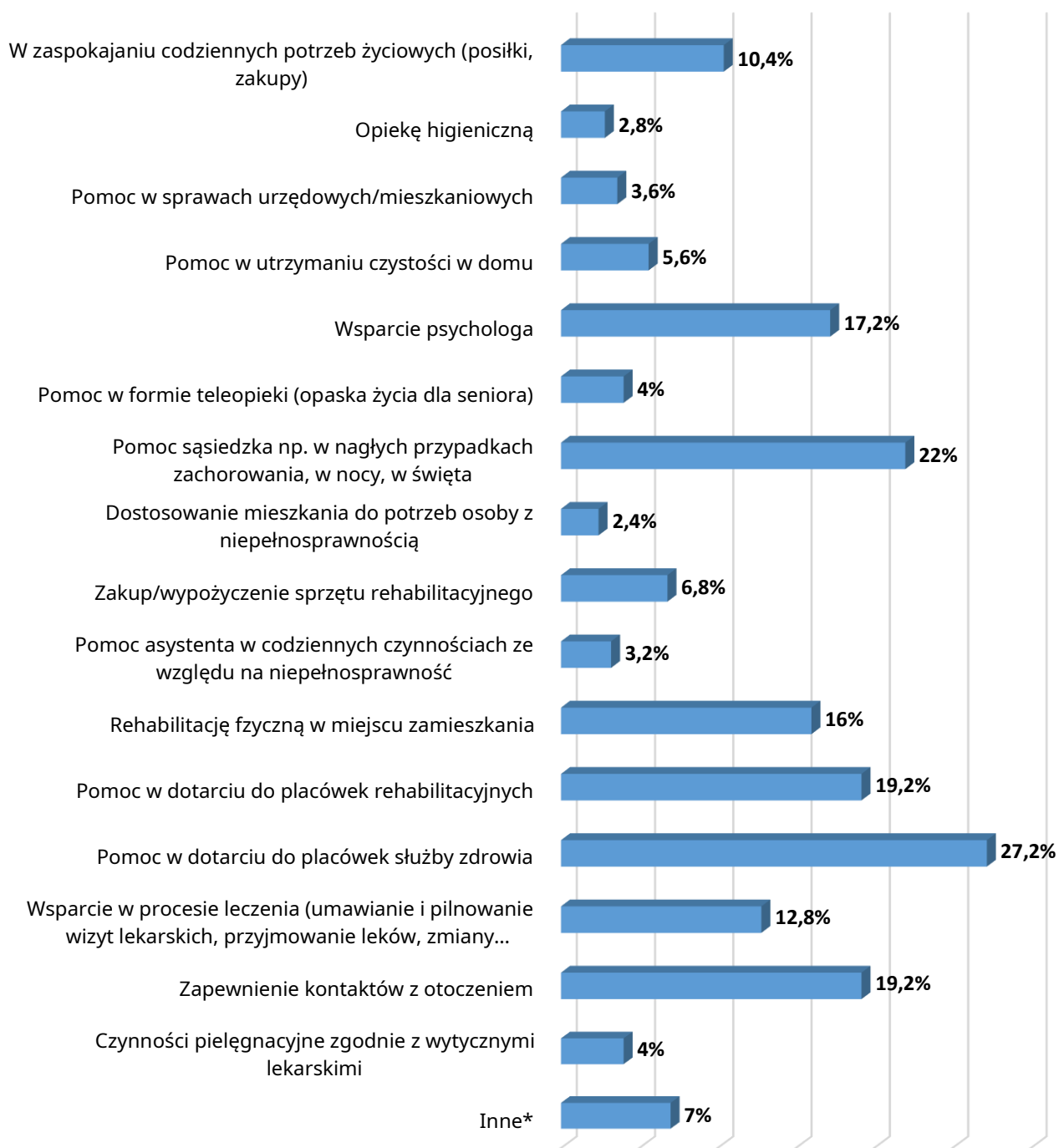
Sytuacja materialna: Większość seniorów ocenia swoją sytuację materialną jako dobrą (51,6%), jednak 7,2% uważa ją za złą.

Sytuacja mieszkaniowa jest oceniana głównie jako dobra (64%), z niewielkim odsetkiem ocen bardzo złych (2,8%).

Sytuacja zdrowotna: Zdrowie seniorów jest bardziej zróżnicowane 43,6% seniorów ocenia je jako dobre, a 16,8% oceniających je jako złe i 3,2% jako bardzo złe.

Sytuacja rodzinna jest oceniana przeważnie jako dobra (60%), z niewielkim odsetkiem ocen złych (6,4%).

Wykres 8. Proszę zaznaczyć, w których obszarach obecnie potrzebuje Pani/Pan pomocy?



*Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%

Transport do placówek zdrowotnych: Największą potrzebą jest pomoc w dotarciu do placówek służby zdrowia (27,2%).

Wsparcie w procesie leczenia - 12,8% seniorów potrzebuje wsparcia w umawianiu wizyt lekarskich, zmianie opatrunków, przyjmowanie leków

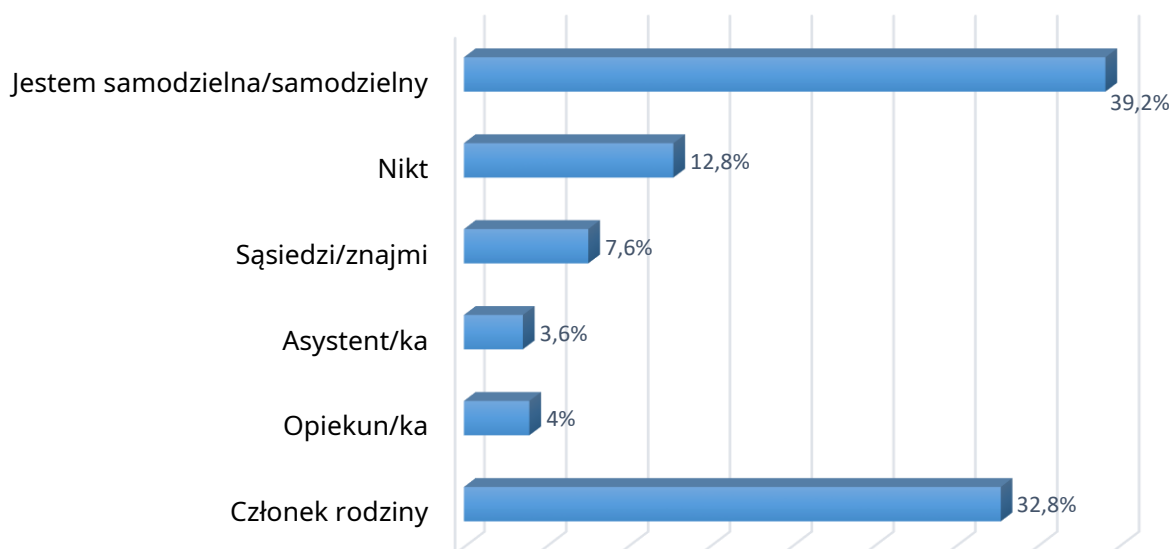
Rehabilitacji w domu (16%).

Kontakty społeczne (19,2%) i wsparcie psychologiczne (17,2%): Utrzymanie kontaktów z otoczeniem oraz wsparcie psychologiczne są kluczowe dla dobrego samopoczucia seniorów.

Codziennie potrzeby i pomoc sąsiedzka: Pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy i posiłki (14,2%), oraz wsparcie sąsiedzkie w nagłych przypadkach (22%) są również istotne.

***Inne:** 7 % ankietowanych wskazało, że nie potrzebuje pomocy

Wykres 9. Kto najczęściej udziela Pani/Panu pomocy w codziennych czynnościach?



Rodzina jako główne źródło wsparcia: Najwięcej seniorów otrzymuje wsparcie od członków rodziny (32,8%), co podkreśla znaczenie rodziny w opiece nad osobami starszymi.

Samodzielność seniorów: Duża liczba seniorów (39,2%) deklaruje samodzielność, co może wskazywać na ich niezależność i zdolność do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Brak wsparcia: 12,8% seniorów nie otrzymuje wsparcia.

Wsparcie sąsiedzkie i znajomych: Sąsiedzi i znajomi (7,6%) również odgrywają rolę w wsparciu seniorów, choć w mniejszym stopniu niż rodzina.

Profesjonalna opieka: Mniejsza liczba seniorów korzysta z pomocy opiekunów (4%) i asystentów (3,6%).

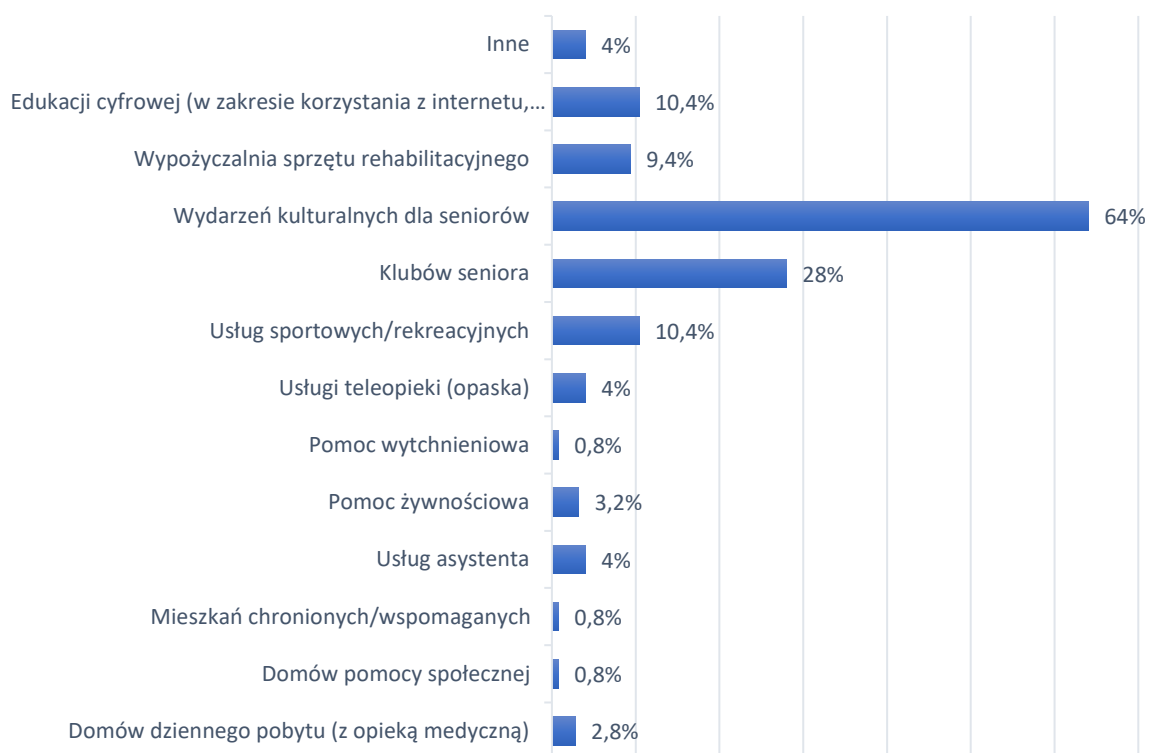
Wykres 10. Czy korzysta Pani/Pan z usług skierowanych do osób starszych?

Popularność klubów seniora i wydarzeń kulturalnych: Kluby seniora (28%) i wydarzenia kulturalne (64%) są najczęściej wykorzystywanymi usługami, co podkreśla ich znaczenie w życiu seniorów.

Zainteresowanie aktywnością fizyczną: 10,4%, wsparciem asystenta: 4%.

Potrzeba wsparcia w codziennych czynnościach: Pomoc żywnościowa (3,2%), domy dziennego pobytu (2,8%) i usługi teleopieki (4%) są ważne dla części seniorów.

Inne*: 4% seniorów deklaruje, że nie korzysta z żadnych usług skierowanych do osób starszych.



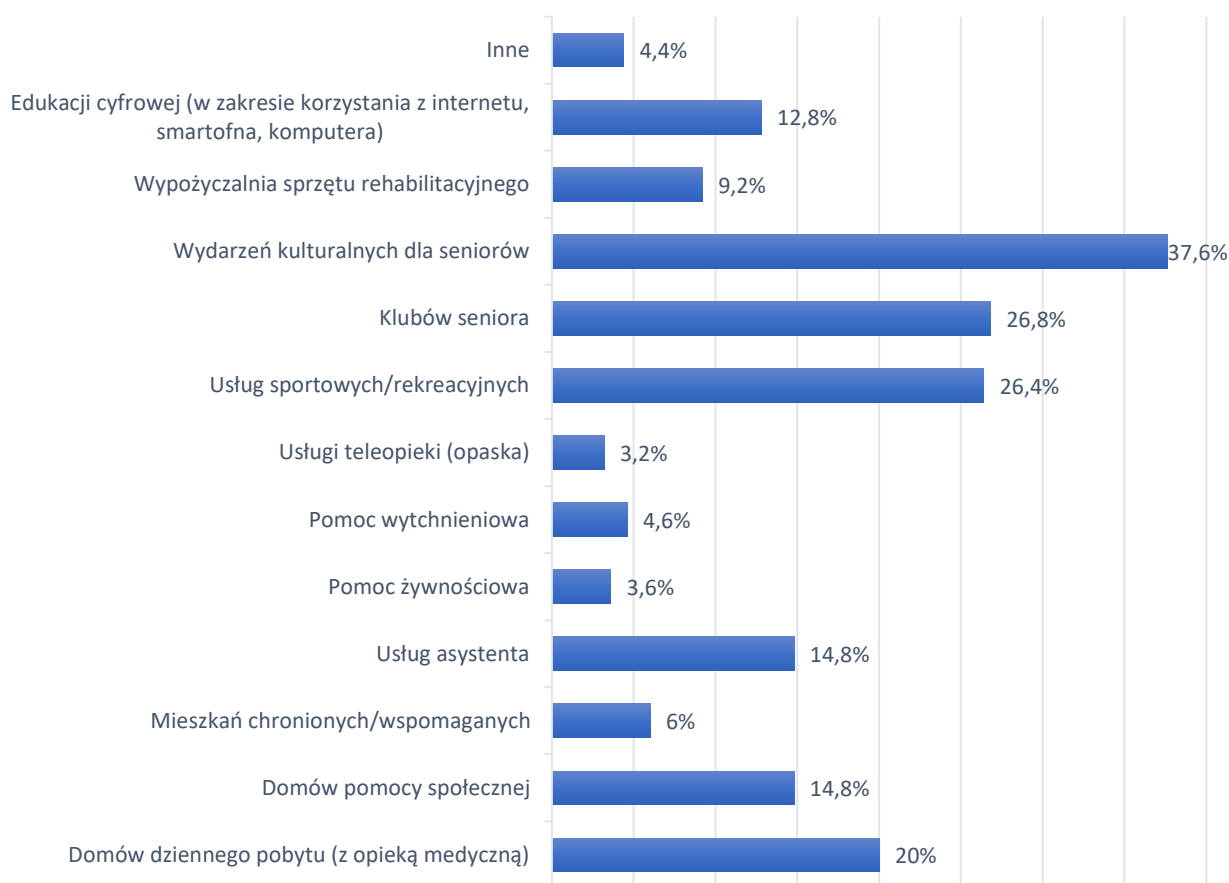
**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Wykres 11. Jakich usług skierowanych do osób starszych brakuje Pani/Panu w gminie?

Organizacja większej liczby wydarzeń kulturalnych: Największą potrzebą ankietowanych seniorów jest organizacja większej liczby wydarzeń kulturalnych (37,6%) ankietowanych odczuwa brak wydarzeń kulturalnych

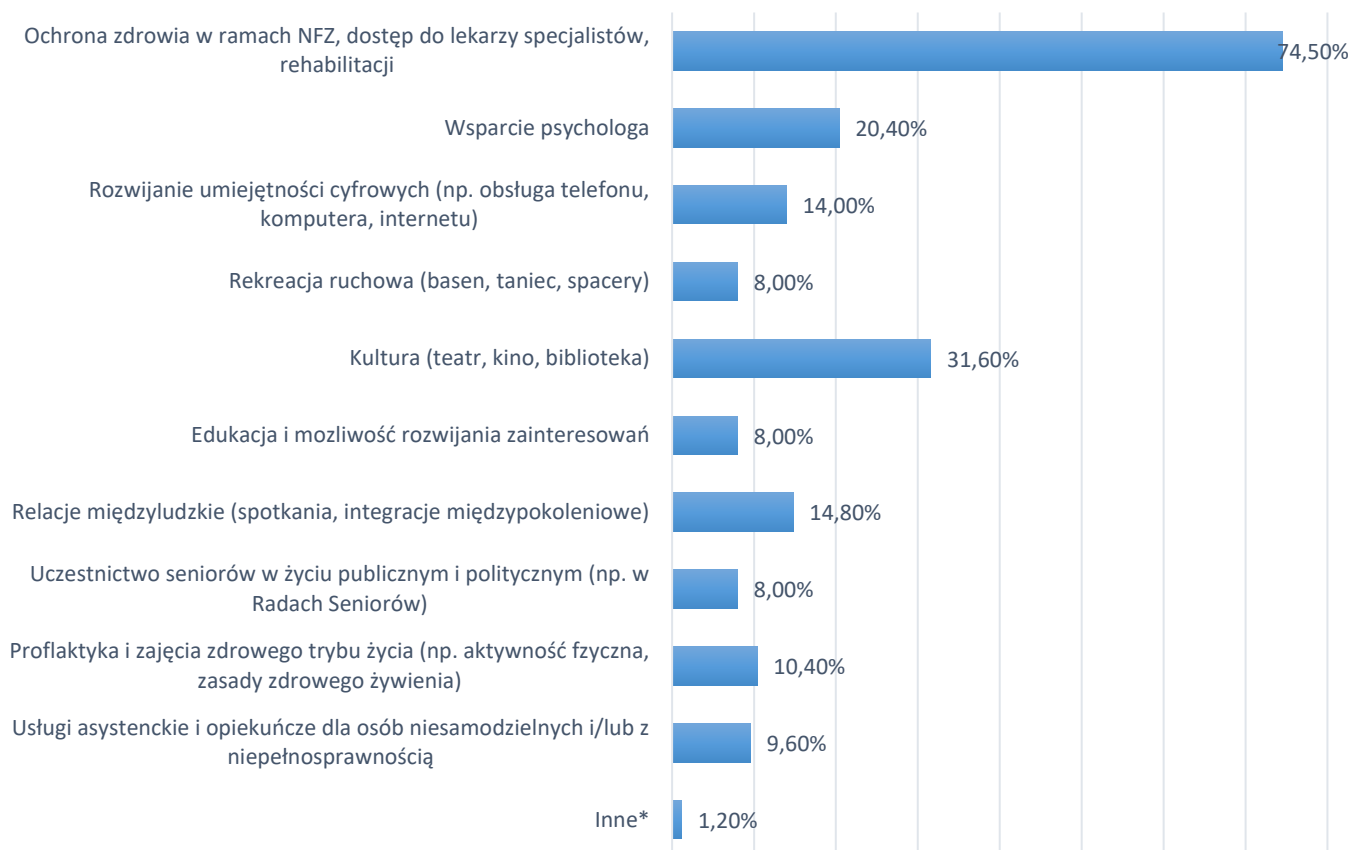
Zwiększenie dostępności klubów seniora i usług rekreacyjnych: zwiększenie liczby klubów seniora (26,8%) oraz usług sportowych i rekreacyjnych (26,4%). .

Dostępność domów dziennego pobytu i pomocy społecznej: Seniorzy odczuwają brak domów dziennego pobytu (20%) oraz domów pomocy społecznej 14,8% ankietowanych.



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Wykres 12. Proszę zaznaczyć usługi, w ramach których dostrzega Pani/Pan największy deficyt w regionie w stosunku do swoich potrzeb?:



*Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%

Poprawa dostępności usług zdrowotnych: Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że największy deficyt dotyczy ochrony zdrowia w ramach NFZ (74,5%).

Zwiększenie wsparcia psychologicznego: Potrzeba wsparcia psychologicznego (20,4%).

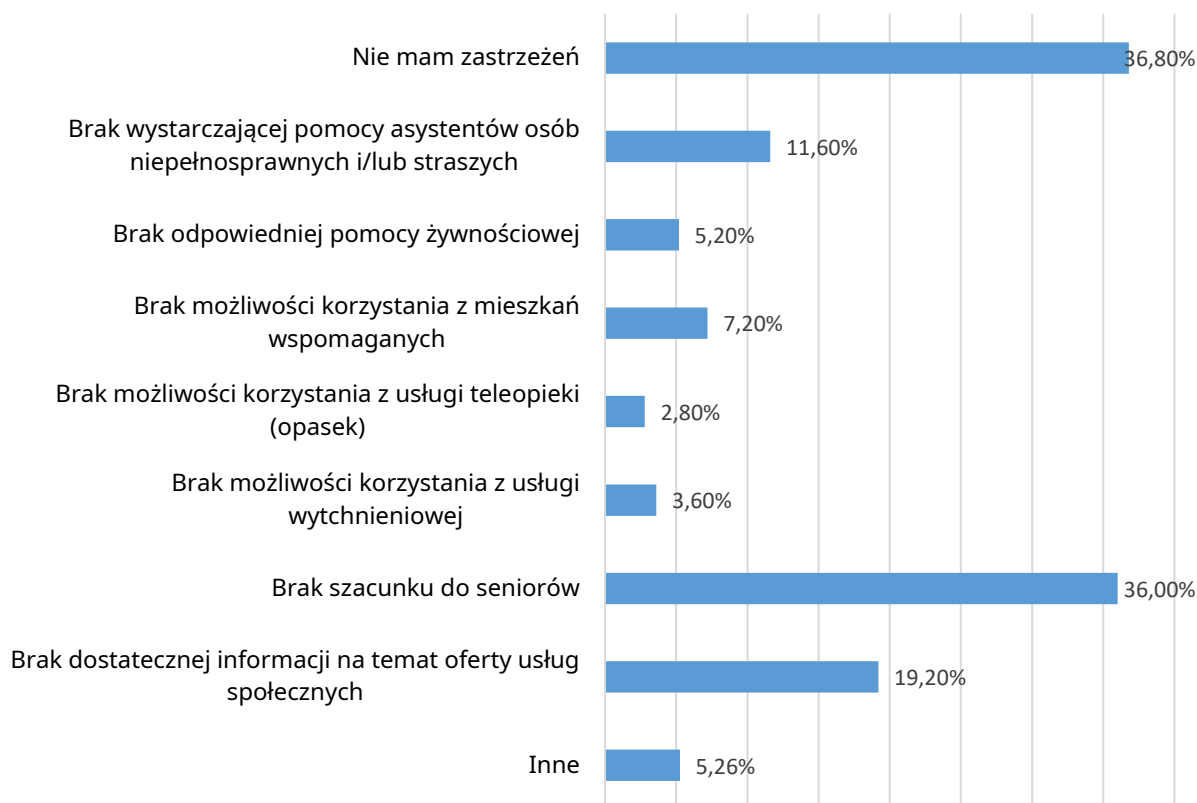
Kultura (teatr, kino, biblioteka) - 31,6% wskazuje na potrzebę organizacji większej liczby wydarzeń kulturalnych.

Wsparcie dla osób niesamodzielnych i z niepełnosprawnością: 9,6 % podkreśla potrzebę usług asystenckich i opiekuńczych.

Edukacja cyfrowa (14%) i zdrowy tryb życia (10,4%): Potrzeba rozwijania umiejętności cyfrowych oraz profilaktyki zdrowotnej.

Integracja międzyludzka (14,8%) i rozwijanie zainteresowań (8%).

Wykres 13. Co wg Pani/Pana stanowi największy problem w świadczeniu usług społecznych w regionie?:



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Nie mam zastrzeżeń: 36,8% seniorów nie ma zastrzeżeń co do świadczenia usług społecznych.

Poprawa traktowania seniorów: Największym problemem ankietowanych jest brak szacunku do seniorów (36%).

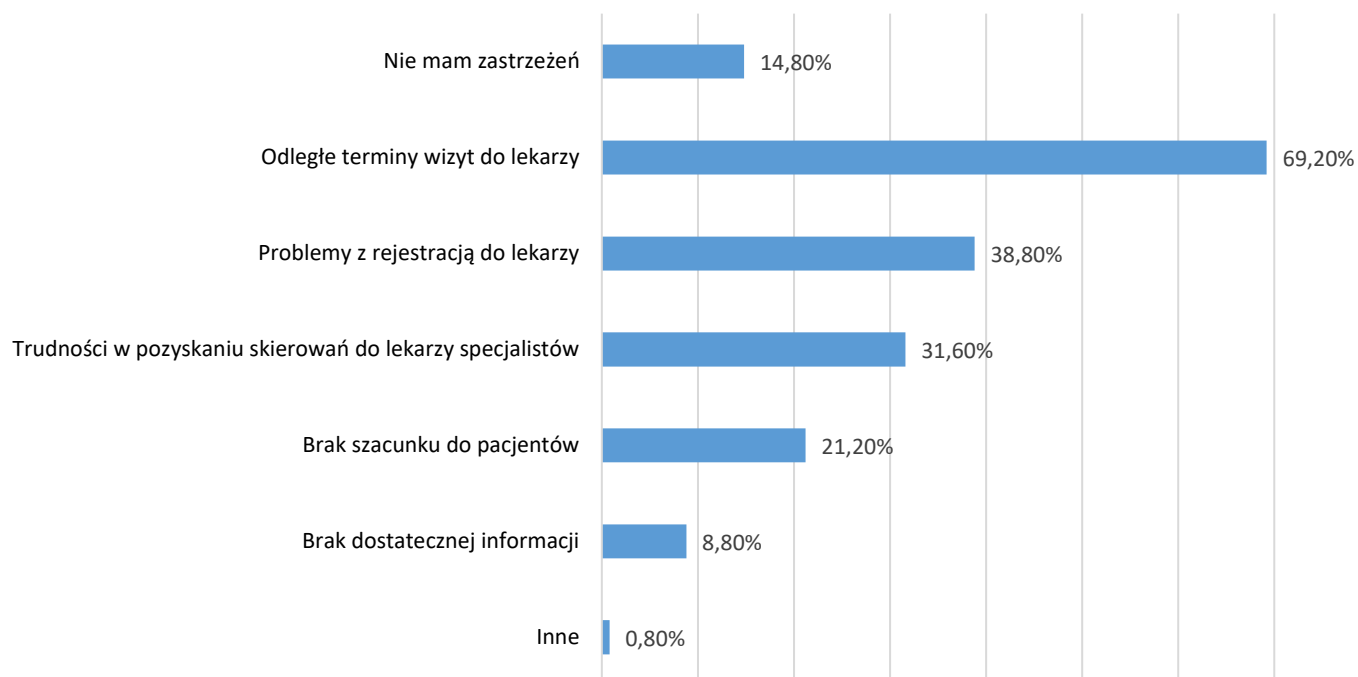
Lepsza informacja o usługach społecznych: Brak dostatecznej informacji wskazuje 19,2% seniorów.

Zwiększenie dostępności mieszkań wspomaganych i pomocy asystentów: Z deklaracji 7,2% ankietowanych wynika potrzeba zwiększenia dostępności mieszkań wspomaganych oraz pomocy asystentów dla osób z niepełnosprawnością i/lub starszych (11,6%).

Wsparcie żywnościowe i usługi wytchnieniowej: W dalszej kolejności respondenci wyróżnili brak dostępności pomocy żywnościowej (5,2%) oraz usług wytchnieniowych (3,6%)

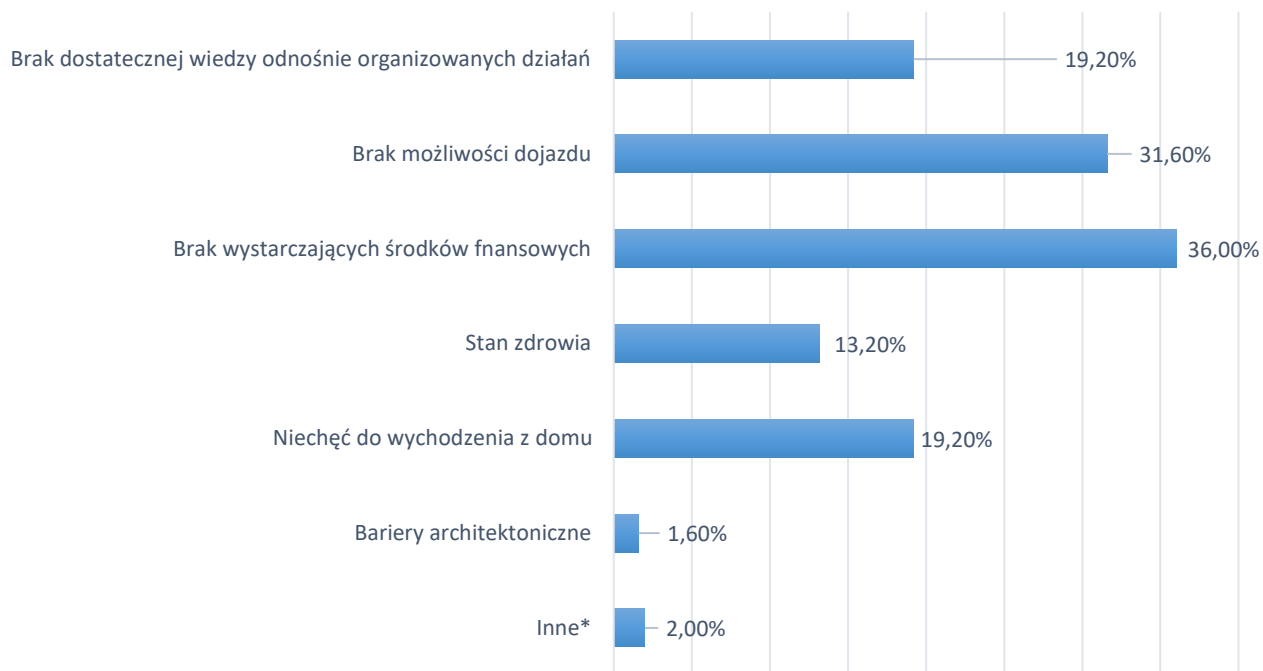
Wykres 14. Co wg Pani/Pana największy problem w świadczeniu usług medycznych w regionie?

Skrócenie czasu oczekiwania na wizyty: Największym problemem są odległe terminy wizyt, co podkreśla 69,2% ankietowanych, trudności w pozyskaniu skierowań wskazuje 31,6% seniorów, a 38,8 % wskazuje na problemy z rejestracją do lekarzy. Brak szacunku odczuwa 21,2% seniorów.



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

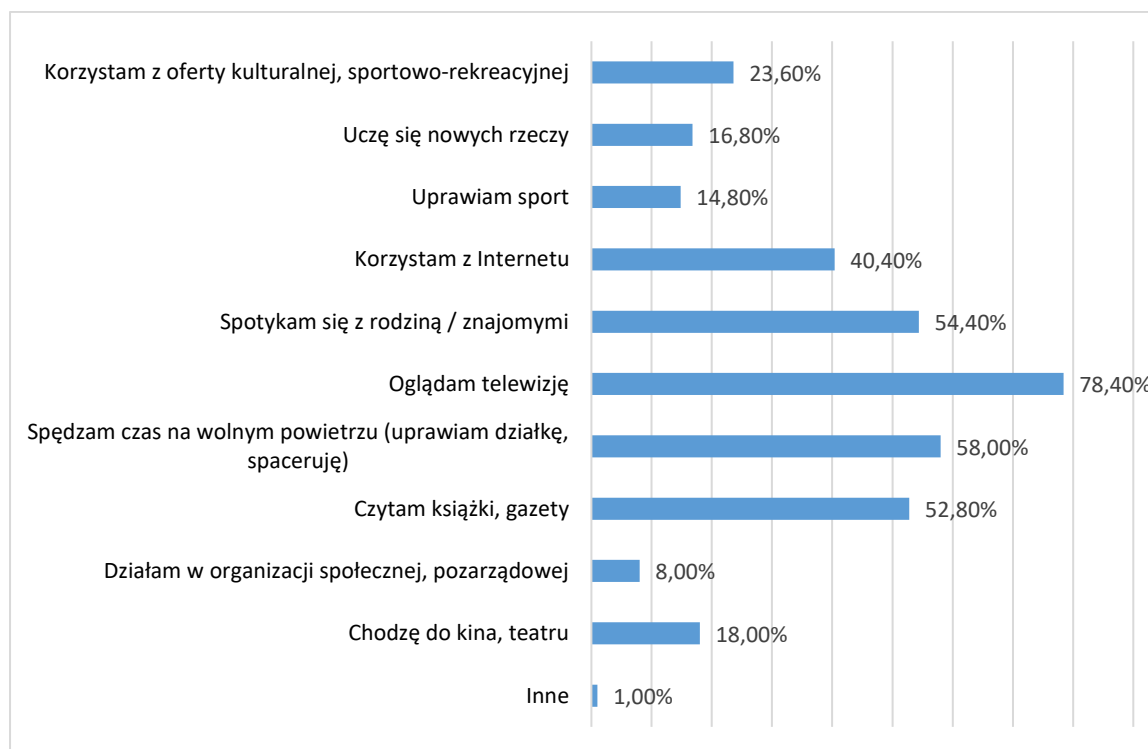
Wykres 15. Co Pani/Panu najbardziej utrudnia dostęp do oferty kulturalnej, sportowo-rekreacyjnej w regionie?



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Najczęściej badani wskazywali na brak środków finansowych (36%), stan zdrowia (13,2%) , brak możliwości dojazdu (31,6%). Z deklaracji 19,2% badanych wynika, że to niechęć do wychodzenia z domu utrudnia im korzystanie z usług kulturalnych i sportowo rekreacyjnych, W dalszej kolejności respondenci wyróżnili brak dostatecznej wiedzy odnośnie organizowanych działań (19,2 %) oraz bariery architektoniczne (1,6%).

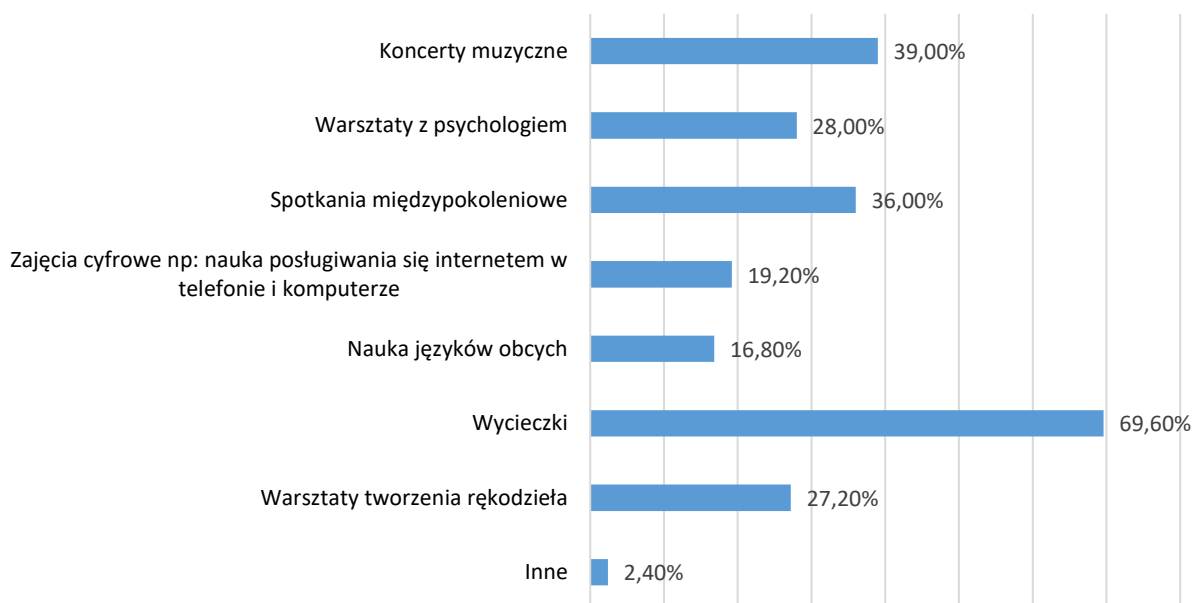
Wykres 16. W jaki sposób spędza Pani/Pan czas wolny?



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Najczęściej respondenci wskazywali oglądanie telewizji (78,4%), czytanie książek i gazet jest również bardzo popularne (52,8%), podobnie jak spotkania z rodziną i znajomymi (54,4%). Seniorzy coraz częściej korzystają z Internetu (40,4%). Spędzanie czasu na wolnym powietrzu jest istotne dla wielu seniorów (58%). 23,6% badanych seniorów korzysta z oferty kulturalnej, sportowo-rekreacyjnej, natomiast 18% respondentów uczęszcza do kina i teatru. Uprawianie sport jest popularne wśród 14,8% seniorów, a 16,8% uczy się nowych rzeczy.

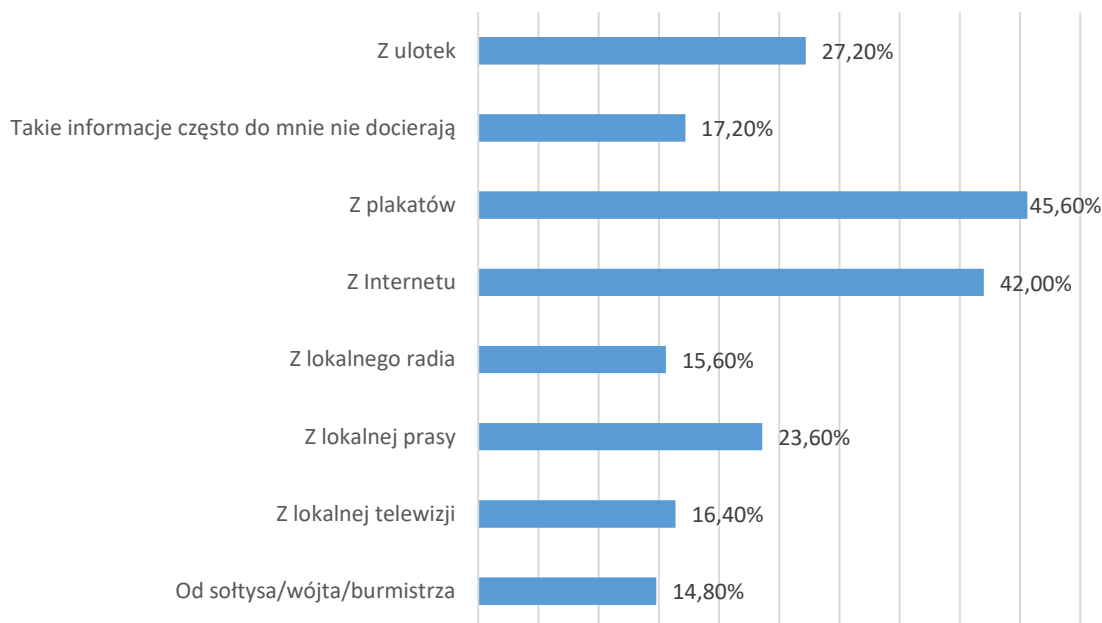
Wykres 17. Jakimi zajęciami byłaby/byłby Pani/Pan zainteresowana/y i wzięłaby/wziąłby Pani/Pan udział?



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Najwięcej seniorów wyraziło zainteresowanie wycieczkami (69,6%). Koncerty muzyczne są również bardzo popularne (39%), następnie spotkania międzypokoleniowe (36%) oraz warsztaty z psychologiem (28%). Warsztaty tworzenia rękodzieła (27,2%), zajęcia cyfrowe (19,2%), nauka języków 16,8%.

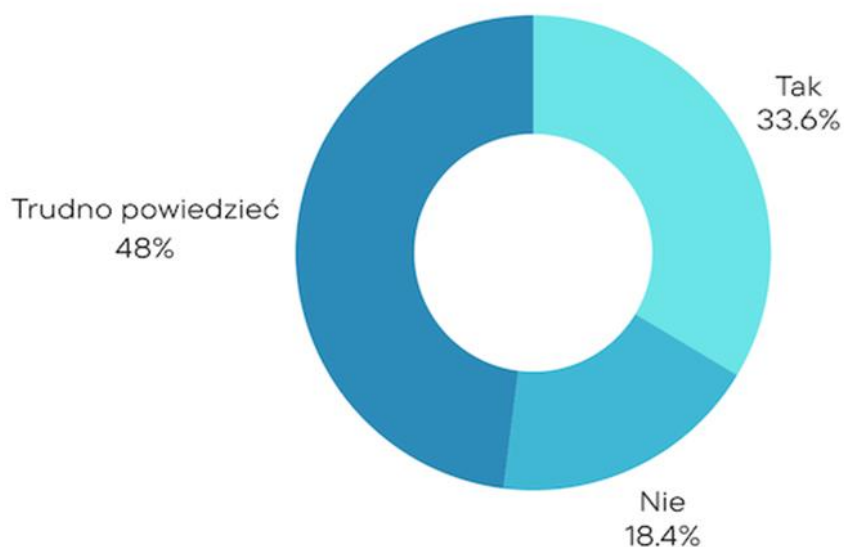
Wykres 18. W jaki sposób najczęściej dowiaduje się Pani/Pan o wydarzeniach, które odbywają się w okolicy?



**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Plakaty (45,6%) pozostają bardzo popularnym źródłem informacji, co wskazuje na ich skuteczność w przyciąganiu uwagi i informowaniu o wydarzeniach. Internet jest źródłem informacji dla 42% ankietowanych seniorów korzystających z niego, aby dowiedzieć się o wydarzeniach. Ulotki (27,2%), lokalna prasa (23,6%), lokalna telewizja (16,4%), lokalne radio (15,6%). Brak informacji – 17,2% respondentów wskazało, że informacje o wydarzeniach do nich nie docierają.

Wykres 19. Czy uważa się Pani/Pan za dobrze poinformowaną/ego o tym, co się dzieje w gminie?

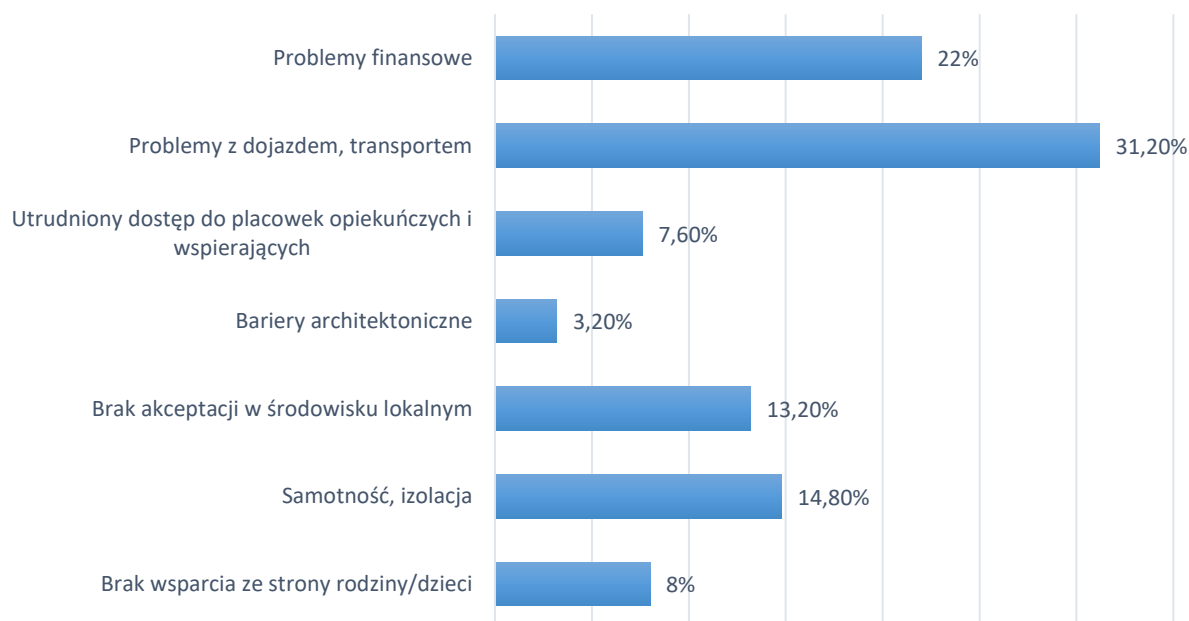


Dobrze poinformowani: 33,6% seniorów uważa się za dobrze poinformowanych o wydarzeniach w mieście.

Niepoinformowani: 18,4% seniorów nie czuje się dobrze poinformowanych.

Niepewność: 48% seniorów ma trudności z oceną swojego poziomu poinformowania.

Wykres 20. Z jakimi problemami musi Pani/Pan mierzyć się najczęściej?



Problemy z dojazdem i transportem: Problemy z dojazdem i transportem są istotnym wyzwaniem dla 31,2% respondentów.

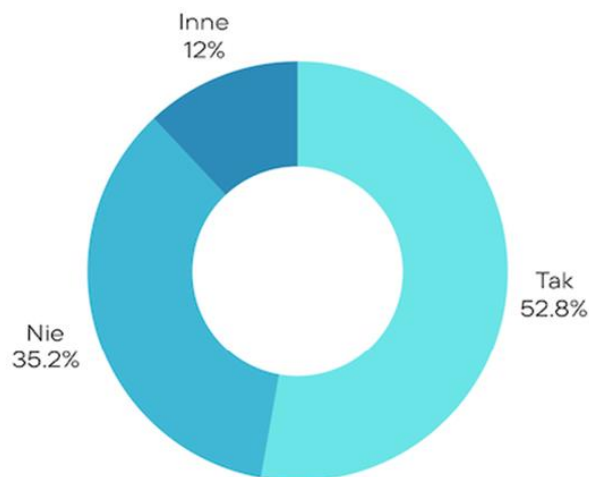
Problemy finansowe: 22% seniorów wskazało na problemy finansowe.

Samotność i izolacja: Samotność i izolacja są problemem dla 14,8% seniorów

Brak akceptacji w środowisku lokalnym: 13,2% ankietowanych seniorów doświadcza braku akceptacji w środowisku lokalnym.

Brak wsparcia ze strony rodziny i dzieci: 8% seniorów wskazało na brak wsparcia ze strony rodziny i dzieci.

Wykres 21. Czy chciałaby Pani/ chciałby Pan działać na rzecz innych osób (wolontariat, pomoc sąsiedzka, itp.)?

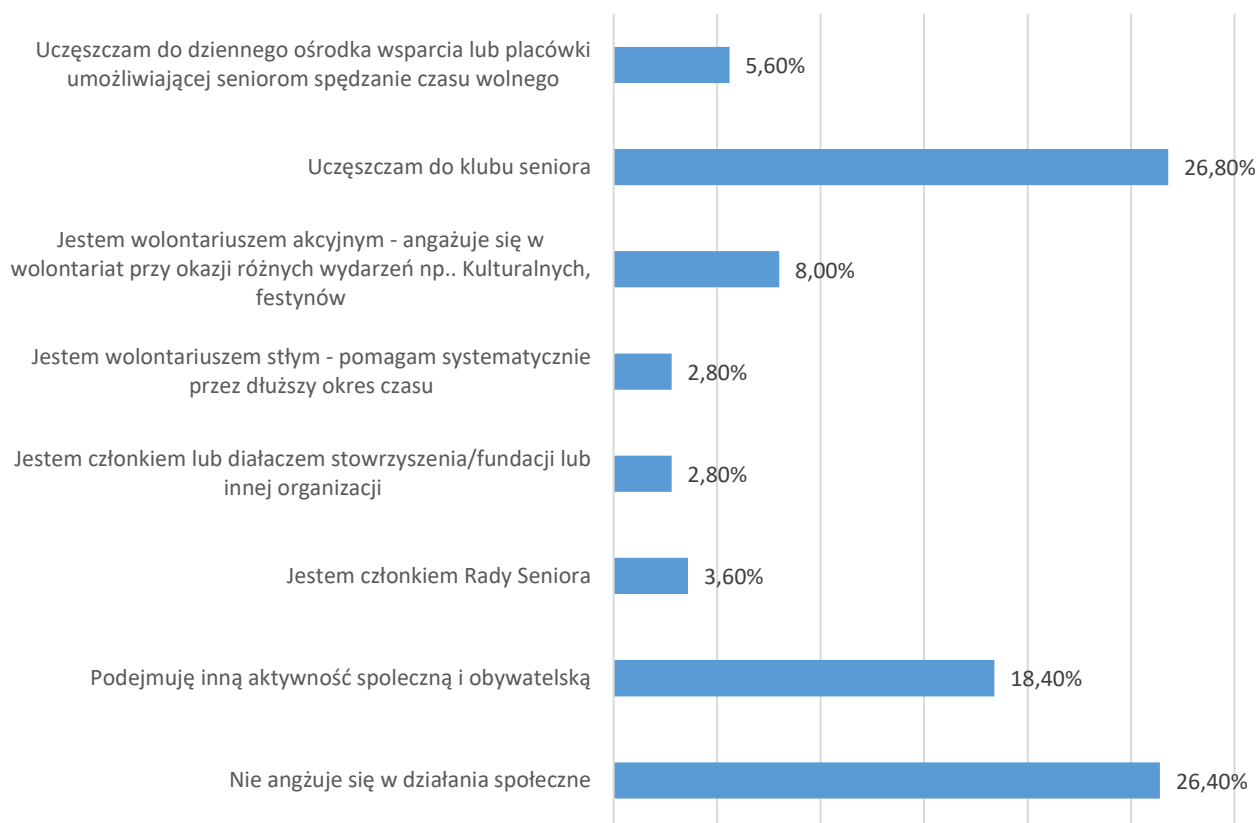


Chęć do działania: 52,8% seniorów wyraziło gotowość do angażowania się w wolontariat lub pomoc sąsiedzką. To pokazuje, że istnieje duży potencjał do mobilizacji seniorów do działań na rzecz społeczności.

Brak zainteresowania: 35,2% seniorów nie chce angażować się w takie działania.

Brak czasu: Inne: 12% seniorów wskazało, że z powodu niepełnosprawności lub nie mają czasu na takie działania, że ich codzienne obowiązki i zobowiązania uniemożliwiają im udział w wolontariacie lub pomocy sąsiedzkiej.

Wykres 22. Jaki jest Pani/Pana poziom zaangażowania społecznego i obywatelskiego?

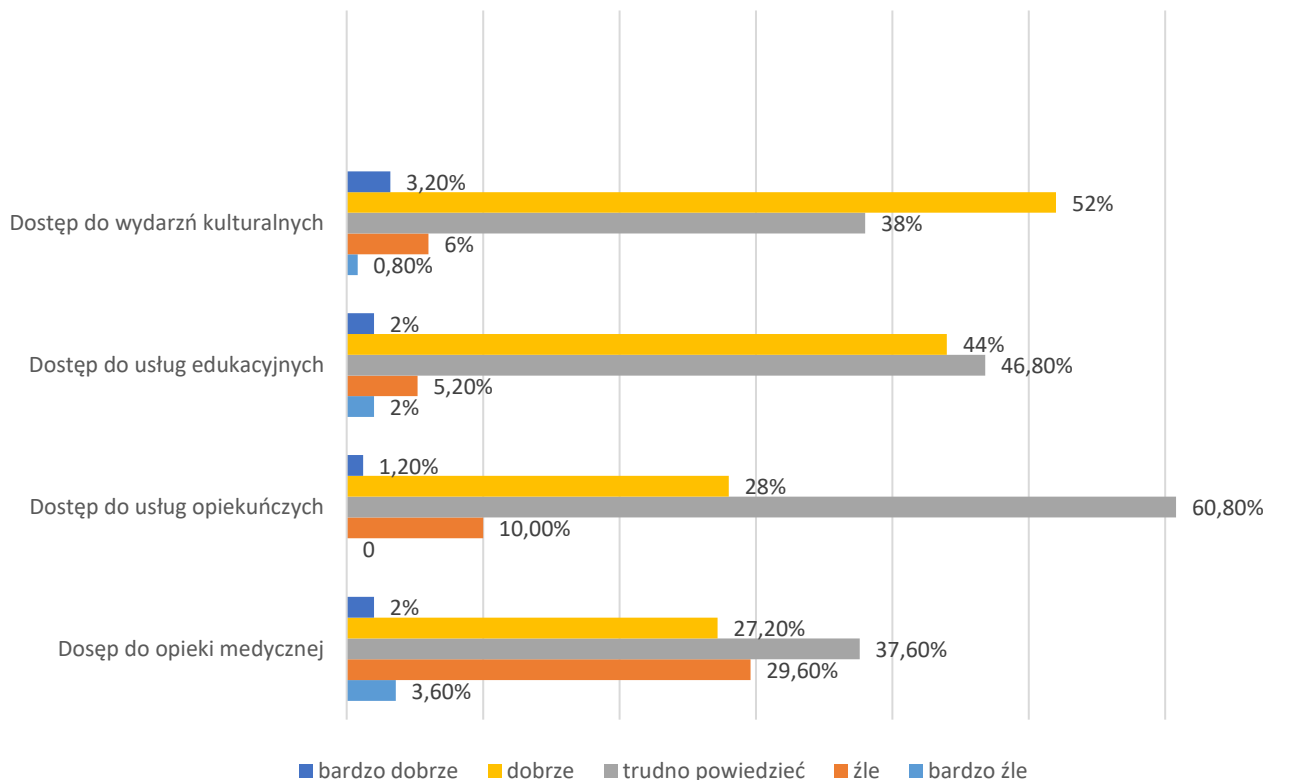


**Pytanie wielokrotnego wyboru, odpowiedzi nie sumują się do 100%*

Kluby seniora: Najwięcej seniorów uczęszcza do klubu seniora (26,8%). To sugeruje, że kluby seniora są popularnym miejscem spotkań i aktywności dla osób starszych.

Brak zaangażowania: 26,4% seniorów nie angażuje się w działania społeczne.

Wykres 23. Jak ocenia Pani/Pan jakość aktualnie dostępnych/oferowanych usług dla osób starszych?



Dostęp do opieki medycznej: 27,2% seniorów ocenia dostęp do opieki medycznej jako dobry, 37,6% trudno powiedzieć, 2% bardzo dobrze. Jednakże, 29,6% ocenia go źle, 3,6% bardzo źle

Dostęp do usług opiekuńczych: 60,8% seniorów ma trudności z oceną jakości usług opiekuńczych, 28% ocenia je jako dobre, 10 % ocenia źle.

Dostęp do usług edukacyjnych: 44% seniorów ocenia dostęp do usług edukacyjnych jako dobry, 46,8% ma trudności z oceną, 2% bardzo dobrze, 5,2% źle, 2% bardzo źle.

Dostęp do wydarzeń kulturalnych: 52% seniorów ocenia dostęp do wydarzeń kulturalnych jako dobry, 38% ma trudności z oceną, 3,2% bardzo dobry, 6% źle, 0,8% bardzo źle.

Ostatnie pytanie było otwarte i brzmiało: Jakie działania należałoby podjąć bądź usprawnić, aby osobom w wieku senioralnym mieszkającym w regionie żyło się lepiej?

Seniorzy z Gminy Giżycka wyrazili swoje potrzeby i sugestie dotyczące poprawy jakości życia w regionie. Oto niektóre z ich głosów:

1. Poprawa dostępności do lekarzy specjalistów

- „Zwiększenie liczby dostępnych terminów wizyt.”
- „Ułatwienie rejestracji online i telefonicznej.”

2. Rozwój pomocy osobom samotnym i z niepełnosprawnościami

- „Organizacja regularnych spotkań i grup wsparcia.”
- „Zapewnienie dostępu do usług opiekuńczych i rehabilitacyjnych.”

3. Powołanie stałego koordynatora ds. seniorów

- „Utworzenie stanowiska koordynatora w gminie.”
- „Prowadzenie telefonu zaufania oraz bazy danych osób potrzebujących.”
- „Wsparcie informacyjne w sytuacjach wymagających pomocy różnych instytucji i urzędów.”

4. Wspieranie świadomości środowiskowej

- „Organizacja spotkań z ekspertami z zakresu wiedzy społeczno-politycznej, ekonomicznej, prawnej, profilaktyki zdrowotnej oraz kultury.”
- „Współpraca z pracownikami instytucji i urzędów oraz prelegentami.”

5. Inspirowanie i organizowanie aktywności ruchowej

- „Tworzenie grup wędrówek pieszych, rowerowych oraz wycieczek krajoznawczych.”
- „Promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną.”

6. Wsparcie organizacyjne wydarzeń kulturalno-oświatowych

- „Organizacja wyjazdów do innych miejscowości, muzeów oraz na istotne wydarzenia.”
- „Współpraca z lokalnymi instytucjami kulturalnymi.”

7. Organizowanie koleżeńsko-sąsiedzkich grup wsparcia

- „Tworzenie zorganizowanego wolontariatu we współpracy z Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej.”
- „Współpraca koordynatorów ds. seniorów z lokalnymi mieszkańcami.”

8. Domy dziennego pobytu

- „Utworzenie i rozwój domów dziennego pobytu dla seniorów.”
- „Zapewnienie seniorom możliwości spędzania czasu w towarzystwie rówieśników oraz uczestnictwa w zajęciach terapeutycznych i rekreacyjnych.”

9. Dostęp do rehabilitacji w miejscu zamieszkania

- „Zapewnienie rehabilitacji domowej dla seniorów, dostosowanej do ich indywidualnych potrzeb.”
- „Wsparcie w powrocie do sprawności fizycznej oraz utrzymaniu zdrowia poprzez regularne wizyty fizjoterapeutów i specjalistów.”

11. Dzienny dom seniora

- „Utworzenie miejsc dziennych spotkań dla seniorów 70+ z rehabilitacją oraz organizacją wydarzeń kulturalnych.”
- „Zapewnienie seniorom możliwości uczestnictwa w zajęciach terapeutycznych i rekreacyjnych.”

12. Więcej wycieczek

- „Organizacja większej liczby wycieczek krajoznawczych i rekreacyjnych dla seniorów.”
- „Promowanie aktywnego spędzania czasu i integracji społecznej.”

13. Zwiększenie częstotliwości komunikacji autobusowej

- *„Zwiększenie częstotliwości kursowania autobusów, aby ułatwić seniorom dostęp do usług i wydarzeń.”*
- *„Poprawa jakości transportu publicznego w regionie.”*

14. Więcej informacji o wydarzeniach w regionie

- *„Regularne publikowanie informacji o wydarzeniach kulturalnych i społecznych w regionie.”*
- *„Organizacja kampanii informacyjnych, aby seniorzy byli na bieżąco z ofertą kulturalną i rekreacyjną.”*

Podsumowanie

Wyniki badania nie pozostawiają wątpliwości- priorytetem w codziennym życiu większości respondentów jest lepsza dostępność szeroko pojętej opieki medycznej. To przede wszystkim od dostępności i możliwości sprawnego korzystania ze świadczeń służby zdrowia, osoby starsze uzależniają poczucie ogólnego dobrostanu. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać przede wszystkim w poczuciu bezpieczeństwa, jaką zapewnia im osiągalność świadczeń z zakresu opieki medycznej.

Powyższe wnioski są niezwykle istotne z punktu widzenia palącej potrzeby tworzenia programów ukierunkowanych na zdrowie, podejmowania działań profilaktycznych oraz rozmaitych kampanii prozdrowotnych wychodzących na przeciw potrzebom osób starszych.

Kiedy potrzeby wynikające ze specjalistycznej opieki lekarskiej zostaną zaspokojone, seniorzy z większą chęcią, zaangażowaniem, swobodą, ale również przyjemnością będą korzystali z różnorodnych form aktywności. Bo właśnie potrzeba aktywnego funkcjonowania wśród lokalnej społeczności pojawia się wśród badanych jako następująca

po tej związanej z opieką lekarską. Nie bez powodu seniorzy skupiają się właśnie na aspekcie zdrowotnym i społecznym. Te dwie sfery stanowią podstawę optymalnego funkcjonowania osób w wieku starszym. Uczestniczenie w spotkaniach, wydarzeniach kulturalnych, podtrzymywanie relacji z innymi wprowadza jesień życia na znacznie wyższy i bardziej komfortowy poziom. Po pierwsze pozwala spędzać czas z osobami w podobnej kondycji fizycznej i poznawczej, a po drugie zagospodarowywać czas wolny w sposób dający poczucie satysfakcji. Oczywiście, przy odpowiednim poziomie codziennego życia warunkowanym przez zasoby finansowe, co również jest niezmiernie istotnym czynnikiem w jesieni życia i w znacznej mierze determinującym możliwości seniorów.

Warto, podsumowując dane uzyskane w badaniach, zaznaczyć, że aktywne funkcjonowanie starszych członków społeczności nie tylko w sposób skuteczny kompensuje im braki wynikające z naturalnego procesu starzenia się, ale również podnosi ich sprawność. Buduje w seniorach poczucie satysfakcji z życia oraz sensu swojego funkcjonowania obecnie i w przyszłości. Tym samym kształtuje człowieka starzejącego się pomyślnie. Stąd niezwykle istotne jest prężne, wychodzące naprzeciw potrzebom osób starszych, funkcjonowanie np. Klubów Seniora i innych organizacji ukierunkowanych na zapewnianie seniorom atrakcyjnych form spędzania czasu.

Starość wiąże się z wieloma sytuacjami stresującymi, które mogą dawać początek kryzysom. Negatywne doświadczenia, a w szczególności sposób radzenia sobie z nimi, stanowią dla osoby w podeszłym wieku potężne wyzwanie. Obecność bliskich, a także wymienianie przez badanych wsparcie społeczne w codziennym życiu, powszechny szacunek i akceptacja mają niemały wpływ na jakość życia osób leciwych. Co więcej, niezwykle istotna jest opieka z zakresu psychogeriatrici, która pomoże seniorom w zmaganiu się z kryzysami typowymi dla tej fazy życia, np: żałobą, poczuciem pustki, samotnością, chorobą, pogarszającym się stanem zdrowia, utratą samodzielności i niezależności, poczuciem bycia niepotrzebnym, czy lękiem przed śmiercią i chorobą.

Podjęcie aktywności pozytywnie oddziałuje nie tylko na zdrowie seniorów, ale również zapobiega pojawianiu się chorób, zaburzeń emocjonalnych, pozwala na zachowanie kondycji i sprawności organizmu, łagodzi procesy starzenia się, zapobiega marginalizacji oraz pozwala na utrzymanie poprawnych relacji z otoczeniem.

Jest czynnikiem, który pozwala na konstruktywne poradzenie sobie z pojawiającymi się trudnościami i kryzysami.

*Zespół projektu
„Seniorzy i ich potrzeby
Stowarzyszenie Monti*



”Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2024

„Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów”.