



Edward Wiktor Radecki

Zachodniopomorska Szkoła Biznesu w Szczecinie
Wydział Ekonomii i Pedagogiki w Gryficach

Potrzeby seniorów – wyzwania i zarządzanie nimi w ramach polityk publicznych. Razem czy osobno?¹

Streszczenie

Artykuł poświęcony jest w całości sytuacji społecznej, problemom i oczekiwaniom seniorów, mieszkańców podległym samorządom obszarów, oraz propozycjom i możliwościom ich rozwiązywania na szczeblu władz terytorialnych. Po ogólnym wprowadzeniu, zawiera rozważania przyczyn i skutków pokoleniowego rozwarstwienia Polaków, pokazuje najważniejsze problemy i niekorzystne zjawiska w życiu osób starszych oraz sygnalizuje wynikające z nich zadania i możliwe kierunki ich realizacji. Autor podkreśla konstytucyjną niezbywalność praw seniorów do godnego życia i powołuje się na wynikające z nich zobowiązania dla władz lokalnych, bez względu na ich szczebel.

Słowa kluczowe: seniorzy, rozłam pokoleniowy, problemy, zadania.

The needs of seniors – the challenges and management as parts of the public policies. Together or apart?

Abstract

The article is devoted entirely to the social situation, the problems and expectations of seniors, the residents of areas subordinate to the local governments, as well as proposals together with possibilities of solving them at the level of territorial authorities. After a general introduction, it contains considerations of causes and effects of generational stratification of Poles, shows the most important problems and unfavorable phenomena in the lives

¹ Artykuł rozwija główne tezy referatu autora, wygłoszonego podczas V Gryfickiego Forum Społeczno-Gospodarczego ZPSB w dniu 22.05.2018 roku.

of the older people as well as signals the resulting tasks and possible directions of their implementation. The author emphasizes the constitutional inalienability of seniors' rights to a dignified life and relies on the resulting obligations for local authorities, regardless of their level.

Keywords: seniors, generation breakdown, problems, tasks.

*Wielu chce żyć i nie starzeć się,
a w rzeczywistości starzeją się i nie żyją.*

=Alexander Mitscherlich=²

*Troska o warunki życia osób starszych dziś,
to zapewnienie samemu sobie podstaw do godnej starości.*

=Adam Bodnar=³

Wprowadzenie

Przytoczona wypowiedź Alexandra Mitscherlicha, niemieckiego psychoanalityka z XX w., trafia w sedno mojego myślenia o losach współczesnych seniorów (pow. 65 r.ż.), uwikłanych głęboko w skutki sporów politycznych i narastających potrzeb społecznych naszego kraju oraz środowisk lokalnych. Dynamizm zmian, dychotomia szans trwania i rozwoju, to główne zapewne podłoże zarysowującego się coraz wyraźniej podziału Polaków ze względu na wiek. Myślenie w kategoriach takiego rozziwu ilustruje nasz codzienny, a coraz częściej półoficjalny język i coraz wyraźniej zaznaczany w komunikowaniu się podział na „My” i „Wy”.

My, wg ludzi młodych i w sile wieku, to oczywiście lepsi, młodszy, piękniejsi, samodzielni, zdrowsi, silniejsi, bogatsi i więcej mogący. Wy lub Oni są często starsi, słabsi, mniej estetyczni, mniej samodzielni lub niesamodzielni, niezamożni i coraz mniej aktywni, z ograniczonymi możliwościami zdrowotnymi czy psychofizycznymi. W potocznym, ale i publicystyczno-politycznym języku, poza coraz rzadziej stosowaną poprawnością polityczną, starość to samotność, uzależnienie od innych, schyłkowość, emerycka wegetacja, Takie postrzeganie znajduje odbicie w często (nie za często?) używanych określeniach starości, jako rozsypka, wapnienie, reset, wygaszanie, dziadostwo czy próchnica. Bywa, że seniorka, to niestety moher, sekutnica, jędza, wielbielka Rydzyka, baba Jaga, starucha, stara baba, staroć, stara rozlazła ciotka po klimakterium, prukwa, stare pudło, ropucha, starucha, stara torba, stara krowa, pudernica, dzidzia piernik czy raszpla. Senior zaś bywa określany jako leśny dziadek, renciśta, stary piernik, wygaszacz, pierdziel, dziadyga, stary pierdoła, siwek, stary pijaczek, staruch, koło bez IP, ramol, ślepowron, dziadzisko, wygaszacz, śmierdziel, zombi czy zapożyczony z sagi o Harrym Potterze, dementor.

² Niemiecki lekarz, psychoanalityk i pisarz – profesor na Uniwersytecie w Heidelbergu. Współzałożyciel organizacji praw człowieka (1908/1982)

³ Dr Adam Bodnar, Rzecznik Praw Obywatelskich RP.

Szczęśliwie nie każdy i nie zawsze takich określeń używa, ale smuci fakt, że myśląc o starych ludziach widzi się na ogół kogoś samotnego, smutnego, zniedołężniałego, schorowanego, mającego trudności z poruszaniem się, bezradnego, sfrustrowanego, zapatrzonego we własne cierpienie, biednego i czekającego na śmierć. Pokazuje to, jak bardzo oddaliliśmy się od czasów, gdy osoby w wieku senioralnym były otaczane szacunkiem i cenione za życiową mądrość oraz wynikający z wieloletniego doświadczenia, rozsądek, gdy młodsi chętnie z ich rad korzystali.

W starożytnej Grecji i Rzymie oficjalnie funkcjonowały rady starszych, służących władzy radą i oceną. Nawet w potężnej Sparcie pełnię władzy sprawowała **Geruzja**, w skład której wchodziło dwóch królów i 28 pełniących swą funkcję dożywotnio gerontów, czyli mężczyzn powyżej 60 roku życia. Taki ustrój współcześni historycy określają **gerontokracją**. **Aeropag**, czyli ateńska rada starszych sprawowała najwyższą władzę sądowniczą i polityczną w tym mieście-państwie. Podobne ciała funkcjonowały również największych plemionach Indian. Również nasi historyczni władcy tworzyli u swego boku podobne, złożone z seniorów, ciała doradcze. Z szacunku dla starszych wywodzą się rządzące dziedziczeniem tronów i awansami oficerskimi prawa starszeństwa. Niestety, niewiele jeszcze pozostało obszarów naszego współczesnego życia, w których pozytywnie ocenia się starszy wiek i związane z nim doświadczenie zawodowe i życiowe.

Rozłam pokoleniowy – dlaczego?

Od kilkudziesięciu lat⁴ nastąpił odwrót od pozytywnego postrzegania osób starych. Zastanówmy się, dlaczego? Może dlatego, że jak nigdy dotąd, rozwój technologiczny znacznie przyspieszył, wyprzedzając społeczne oraz kulturowe procesy adaptacyjne? Może spowodowały to stale rosnące tempo życia, gonitwa za dobrami materialnymi, wszechobecny konsumpcjonizm i rządzący niektórymi hedonizm, które wypychają starsze pokolenie na margines zjawisk społecznych?

Bo starzy, starsi ludzie nie nadążają, a według wielu są już niepotrzebni, przeszkadzają swymi niemodnymi dziś zasadami moralnymi i wynikającymi z nich skrupułami? Bo nie rozumieją, że cel uświęca środki, stale oceniają, krytykują, choć naprawdę mało rozumieją? Bo za wiele pamiętają i zbyt często wspominają idealizując przeszłość? Bo nawet, gdy już wolniej myślą, gorzej mówią, słabiej słyszą i potrzebują mocnych okularów, za wiele widzą, jeszcze czegoś od życia chcą, nie umierają na czas pozostawiając nam dorobek swego życia? Przecież ich czas już minął, a TKM!⁵

Może starzy ludzie źle się komponują z naszą współczesnością? Wyglądają mało estetycznie, na ogół ubierają się niemodnie i poruszają dość niezdarne, to jeszcze wiecznie narzekają, że coś ich boli. Często chorują, a więc są dla nas, zdrowego społeczeństwa, ciężarem? Nie pracują, a pobierają emerytury czy renty, na które my

⁴ Znanacy zagadnienia twierdzą, że proces ten został zapoczątkowany po drugiej wojnie światowej.

⁵ (Teraz kurwa my!) jako autora określenia uznaje się powszechnie Jarosława Kaczyńskiego, który określenia „TKM” użył w 1997 w wywiadzie dla „Gazety Wyborczej”.

musimy pracować?⁶ A ludzie poruszający się publicznymi środkami komunikacji dodają jeszcze, że „starzy pchają się w tramwajach i autobusach, wymuszają ustąpienie miejsca. I często śmierzdzą. I gównie wiedzą. I dlatego ich zwyczajnie nie lubimy, bo dla nas to mohery, sępy, kundle i wiocha.⁷”

Staruszkowie mozolnie wyłuskujący z portmonetek groszowe monety denerwują kolejkowiczów przy kasach sklepowych i na poczcie. Podobne uczucia deklarują osoby oczekujące na wizytę w przychodni, kierowcy zmuszeni do oczekiwania, kiedy osoba starsza drepcze po pasach czy kupujący obserwujący długotrwały wybór tańszych owoców w warzywniaku.

Badania Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego pokazują, że 20 proc. osób starszych skarży się na niewłaściwe, niegrzeczne oraz lekceważące traktowanie w szpitalach i w przychodniach lekarskich⁸, czyli tam, gdzie z definicji powinny spotykać się ze zrozumieniem, przychylnością i szczególną troskliwością.

U podstaw tej stygmatyzacji leży wiele krzywdzących przekonań dotyczących osób 65+. Do najbardziej rozpowszechnionych zaliczyć można następujące opinie:

- oczekują spokoju i wsparcia, a nie pola aktywności;
- są niepełnosprawni fizycznie i trochę intelektualnie;
- niewiele można im już pomóc;
- mają na ogół słabą pamięć, więc niczego nowego już się nie uczą;
- nie są ważnymi klientami, bo nie mają pieniędzy;
- już się nażyli, niech więc zrobią miejsce młodszym;
- na własne życzenie rezygnują z pełni życia (seks, taniec, miłość, podróże, inne przyjemności);
- trudno się z nimi rozmawia (mowa starcza);
- nie potrzebna im żadna praca, bo są zmęczeni dotychczasową, a nową i tak nie podążają;
- wszystkie ich dotychczasowe doświadczenia zawodowe i życiowe są już nieaktualne;
- są z poprzedniego wieku i nigdy nie rozumieją współczesności.

Ale te opinie można próbować wywieść z tego, jak swoje życie oceniają seniorzy. Z analizy badań ankietowych na temat „Jakość życia osób starszych w Polsce”, przeprowadzonych przez GUS w 2016 r.⁹, wynika, że wprawdzie 54 proc. Pytanych osób 65+, uważa, że ma dobrą sytuację materialną, to aż 29 proc. żyje w ubóstwie. Zapytani o stan zdrowia najczęściej odpowiadają, że nie jest on ani dobry ani zły (50 proc.), ale aż 25 proc. ocenia swoją kondycję zdrowotną jako złą. Z tych samych badań

⁶ Ludzie aktywni zawodowo nie zawsze rozumieją, że tak zwany solidarnościowy system emerytalny powoduje, że zawsze pracujący finansowali i finansują już niepracujących. Nie przyjmują do wiadomości, że dzisiejsi emeryci przez dziesiątki lat ponosili podobne obciążenia na rzecz swych poprzedników, mając państwowe gwarancje własnych świadczeń.

⁷ Wypowiedzi wzięte z facebook'a 2018 rok.

⁸ <https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/niezbednik-pacjenta/kondycja-polskich-seniorow-aa-wD9r-1RVq-FCSF.html>

⁹ file:///C:/Users/Edward/Desktop/Kondycja polskich seniorów – PoradnikZdrowie.pl.html

wynika, że osoby starsze spędzają czas wolny głównie przed telewizorem. Nie chodzą do kina i na koncerty (82 proc.), do muzeów (81 proc.), nie uprawiają sportu (83 proc.), nie słuchają muzyki (55 proc.), rzadko odpoczywają na świeżym powietrzu (23 proc.). Nie spotykają się ze znajomymi w kawiarni czy klubie (71 proc.). 64 proc. ankietowanych seniorów gazetę czyta tylko raz w tygodniu. Smutne jest, że aż niemal 65proc. respondentów wykazuje stan całkowitego wykluczenia cyfrowego, a tylko 13proc. korzysta z komputera i jego możliwości prawie codziennie. Zaskakującym jest fakt, że chociaż aż ponad 96 proc. badanych wie, jak ważne i korzystne dla ich zdrowia i dobrego samopoczucie jest aktywność fizyczna, tak niewielu z nich (3–5proc.) taką aktywność przejawia.

Analogiczny wynik otrzymano, pytając o istotność jakiegokolwiek aktywności społecznej lub zawodowej. Starsi ludzie wiedzą i chcieliby być aktywnymi, ale większość z nich skarży się na niemożność takich działań. W tym tylko 27 proc. tłumaczy to własnym brakiem zainteresowania.

Młodość i starość, to coraz bardziej różniące się i odległe od siebie dwa światy, które coraz rzadziej się do siebie zbliżają.

Poza dramatycznym w konsekwencji podziałem Polaków na zwolenników dwu różnych opcji politycznych, coraz bardziej widocznym i bolesnym okazuje się rozdział międzypokoleniowy. Winą za taką sytuację nie obarczam tylko młodszej części społeczeństwa. Wielu seniorów niestety żyje przeszłością, nie dba o swój wygląd, o higienę osobistą, zdrowie czy kondycję fizyczną. Zbyt często są zrzędlivi, złośliwi i zgłaszają pretensje do całego świata. Bywa, że zachowują się tak, bo ponieśli klęskę życiową z winy własnej, często zaś w konsekwencji niekorzystnych zdarzeń losowych.

Samotność, poczucie bezużyteczności związane z zaprzestaniem pracy zawodowej oraz naturalne dla wieku dolegliwości zdrowotne, wywołują podwyższony poziom stresu, są powodem pogarszania zdrowia, zwiększają trudności z wykonywaniem codziennych czynności.¹⁰ Utrata pozycji głowy rodziny może pogarszać nastrój, a nawet doprowadzać do depresji. Takie reakcje psychiczne i fizyczne oraz ich negatywne skutki widoczne są chyba najbardziej w domach opieki, w których dzieją się czasami rzeczy niewyobrażalne oraz karygodne etycznie i w ocenie prawnej, jak te opisane w artykule P. Reszka „Opowieść o kłopotliwych staruszkach”.¹¹ Uważam, że sytuacje takie, jak bicie staruszków po twarzy, przyduszanie ich poduszką wieczorem przed snem, czy stosowane dość powszechnie wyzwiska są prostą konsekwencją owego pęknięcia pokoleniowego. Zdarza się, że osoby młode i w sile wieku nie widzą w seniorach ludzi. Dostrzegają jedynie ich pomarszczoną skórę, przygarbione plecy, drżące dłonie, ale nie widzą człowieka, którym byli, ani nie wyobrażają sobie człowieka, którym sami się staną za kilkanaście, kilkadziesiąt lat. Takim człowiekiem, o którym w pożegnalnym liście napisała pensjonariuszka DPS: „Drogie siostry, co widzicie, gdy na mnie patrzycie? Niemiłą staruszkę, która nie jest zbyt mądra i ma dziwne nawyki, która z rozmarzonym wzrokiem patrzy w pustą ścianę? Czy starą kobietę, z którą

¹⁰ Por. D. Jarema.. https://www.doz.pl/czytelnia/a12239-Zrozumiec_seniora_-_potrzeby_i_emocje_osob_starszych.

¹¹ Zob. P. Reszka. Opowieść o kłopotliwych staruszkach. Newsweek 39/2018. Ss. 19–22.

trzeba walczyć o każdy kęs jedzenia, który i tak potem wypluwa? Albo kobietę, która nie ma pojęcia, co się dookoła niej dzieje i jest zamknięta w swoim dziwnym świecie? Starowinka, z którą trzeba walczyć przez cały dzień, ale na koniec pozwala się umyć i nakarmić? Kobięcina, która ciągle gubi swoje buty i rękawiczki? Dni mijają, a ona nic się nie zmienia i nawet pewnie nie chce. Starość to kiepski żart. To stan, który odbiera wszystko to, co przez lata udało Ci się zebrać. Ciało się zmienia, tracisz siły, a piękno odchodzi w zapomnienie. Dzieje się coś, czego Ty tak naprawdę nie chcesz. Ale mimo wszystko, jestem tą dziewczyną z przeszłości, która się zakochuje, nosi pod sercem dzieci, czeka na swojego najdroższego męża, którego będzie musiała pierwsza pożegnać. Ciągłe w tych ruinach mojego ciała, jestem ja. Pamiętam każdą szczęśliwą i smutną chwilę z mojego życia. Na nowo odtwarzam je w głowie i wracam do tych momentów. Myślę o wszystkim, co mnie ominęło, co spotkało. I zgadzam się z tym, że nic nie trwa wiecznie. Więc proszę Was... Otwórzcie oczy... Przed Wami siedzi zgorzkniała staruszka, która kiedyś była nastolatką, młodą matką i zakochaną żoną.”¹²

Szkoda, że nasze postrzeganie świata, kształtują głównie Internet, telewizja i kolorowe czasopisma, a nie uważna obserwacja otoczenia. Tabloidyzacja życia społecznego, czyli pomieszanie życia publicznego z prywatnym, używanie sensacyjnego stylu, sceptycznego czasem, ale zawsze populistycznego tonu i zaciemnianiem granicy między dokumentem a fikcją, między informacją a rozrywką¹³, oraz kultura masowa i związany z nią kult młodość sprawiają, że wszędzie eksponowane są uśmiechnięte, zgrabne i szczupłe panie z garniturem białych zębów, młodzi, umięśnieni mężczyźni i radosne, szczęśliwe dzieci. Z reklam spoglądają na nas młode twarze, przekonujące do kolejnych zakupów luksusowych towarów czy usług. Wszystko piękne, zdrowe, aktywne i wiecznie szczęśliwe¹⁴. Bo dziś „najważniejszym, to młodym być i więcej nic¹⁵”, jak śpiewał Jerzy Połomski. Nawet w reklamach kleju do protez, ubezpieczeń na życie czy żelu przeciw dolegliwościom stawowym widzimy sztucznie uśmiechniętych, upiękuszonych, zadowolonych z przyklejonych protez czy skuteczności kremu ludzi żyjących w landrynkowym świecie. W dominujących przekazach nie ma bowiem miejsca na zmęczenie czy kiepski wygląd, a co dopiero na zmarszczki i niedoskonałości ciała. Osoba o niezbyt wysportowanej czy szczupłej sylwetce może poczuć się nieswojo, a tym bardziej ktoś starszy, podniszczony upływem czasu oraz trudami życia codziennego.

Dlaczego, edukując i wychowując kolejne pokolenia rodaków czy socjalizując ich później w toku życia społeczno-zawodowego, nie uświadomiliśmy im, że nawet nie zauważą, kiedy za jakiś czas to oni, w oczach swych własnych dzieci, wnuków i ich rówieśników, staną się pożyciowym i poprodukcyjnym, kłopotliwym, niechcianym odpadem ludzkim? Często nawet dla najbliższych, określanych przez przepisy prawne

¹² [https://mamadu.pl/131895,ona-nie-jest-staruszka-ktora-widzisz-przed-smiercia-wyjawila-prawde-ktora-dotyczy-kazdego-z-nas?fbclid=IwAR0jtCFwG8QZc3Y3jwQTNk488Ob1vUki-Jein1jtMYQub1AWsTyTDw-GCzRw\(29.12.2018\)](https://mamadu.pl/131895,ona-nie-jest-staruszka-ktora-widzisz-przed-smiercia-wyjawila-prawde-ktora-dotyczy-kazdego-z-nas?fbclid=IwAR0jtCFwG8QZc3Y3jwQTNk488Ob1vUki-Jein1jtMYQub1AWsTyTDw-GCzRw(29.12.2018))

¹³ Zob. W. Godzic. Szybciej krócej głośniej. Jasne i ciemne strony tabloidów. Polityka 30.06.2005.

¹⁴ Furorę w telewizji robią takie programy, jak:

¹⁵ Zob. https://www.tekstowo.pl/piosenka,jerzy_polomski,mlydym_byc_i_wiecej_nic.html

jako zstępni¹⁶, staną się reliktem jakiejś niezrozumiałej dla nich przeszłości i z upływem czasu będą coraz bardziej niewidzialni. Bo jak twierdzi polski psycholog prof. W. Łukaszewski, w starości szczególnie przykre **jest popadanie w przezroczyść**. Stan niezauważalności, bycie kimś coraz mniej ważnym i ze względu na słabnącą mniejszą życiową sprawczość, coraz bardziej zbędnym bagażem.

Zapewne instynkt przetrwania eliminuje z pola widzenia tych, którzy już nie mogą się rozmnażać, bo przecież prokreacja od zawsze była ważnym czynnikiem rozwoju społeczeństw i narodów. Powodem jest też zapewne nieustanna gonitwa za sukcesem, posiadaniem i aprobowaną przez otoczenie doskonałością ciała i własnego otoczenia. Bo JA, to coraz lepszy samochód, większy dom lub mieszkanie, i doskonały, budzący zazdrość, wygląd. Właśnie. WYGLĄDAĆ – to dziś ważniejsze, niż kiedykolwiek. Taka sytuacja, to niezaprzeczalnie ogromny sukces działań marketingowych, prowadzonych na rzecz światowego przemysłu kosmetycznego, medycyny estetycznej, producentów upiększających i „przedłużających życie” medykamentów, podobno wspomagających organizm produktami medycznymi i modnymi, choć nie zawsze zdrowych suplementów diety. Być, wyglądać, czuć się młodym, pięknym i podziwianym. Podziwianym nie za mądrość, prawość, wiedzę czy rozsądek, ale za wyglądanie oraz posiadanie.

To zastanawiające, bo Europa zwana jest coraz bardziej słusznie Starym Kontynentem, gdyż jej mieszkańcy najszybciej się starzeją. Być może niezauważanie przedstawicieli najstarszego pokolenia jest nieświadomym rodzajem odwetu za to, że zbyt często nadal dzieciństwo jest przezroczyście dla dorosłości. Zwłaszcza w Polsce, gdzie „dzieci i ryby głosu nie mają”, i to owe dzieci kiedyś dorastają, a owi dorośli, rodzinni decydenci, stają się nieuchronnie coraz bardziej lekceważonymi seniorami.

W 2016 r. Rzecznik Praw Obywatelskich dr A. Bodnar ogłosił wyniki kontroli przeprowadzonych w domach pomocy społecznej. Potwierdzono przypadki przywiązywania podopiecznych do łóżka lub krzesła, stosowanie lodowatych kąpielii, zakazy wstępu dla bliskich, wydzielanie jedzenia, podawanie leków psychotropowych bez porozumienia z lekarzem, używanie wulgarnych słów, zwracanie się na „ty”, nieposzanowanie intymności. Zasygnalizowane przypadki to tylko część, niezgodnych z prawem i zasadami, zachowań pracowników domów pomocy społecznej¹⁷. Zdarzają się też przypadki agresji fizycznej. Przeraża, że wśród pacjentów opieki długoterminowej lub mieszkańców domów pomocy społecznej stwierdza się u 30–60 proc. seniorów niedożywienie.

Po wysłuchaniu mojego wystąpienia poświęconego problemom seniorów, poważny polityk samorządowy powiedział, że dopiero teraz zrozumiał, jak są to społecznie ważne sprawy. Przyznał, że był przeświadczony, że by temat załatwić wystarczy raz na jakiś czas zrobić festyn dla babć i dziadków, przekazać dotację na rzecz uniwersytetu trzeciego wieku, a z okazji ważnej rocznicy przyznać kilkorgu seniorom okolicznościowe odznaki lub medale. Dziś wie, jak bardzo się mylił. Mój rozmówca był

¹⁶ Do zstępnych zalicza się: naturalnych potomków, osoby przysposobione (adoptowane), dzieci uznane przez niego jako własne i dzieci pozamałżeńskie.

¹⁷ Por. file:///C:/Users/Edward...op. cit.

osobą światłą, którą stać na krytyczną autorefleksję, niestety nie wszystkich działaczy samorządowych czy polityków, taką postawę prezentuje.

Dowodem na słuszność tej oceny jest, motywowana dążeniem do zdobycia i utrzymania władzy, decyzja o przywróceniu wieku emerytalnego do poziomu 60/65 lat. Ustalony w 1933 r.¹⁸, czyli blisko sto lat temu, wiek 65 lat dla wszystkich, dotyczył okresu, gdy średnia długość życia w Polsce wynosiła mniej niż 60 lat, a na polskiej wsi nie przekraczała nawet 47¹⁹. Zatem tylko niewielka część płatników dożywała wieku emerytalnego i korzystała z przysługujących świadczeń. Dziś średnia życia w Polsce kształtuje się powyżej 77 lat, a przeciętny emeryt korzysta ze świadczenia ok. 17 lat i tyle lat większość z nich wiegetuje bez satysfakcjonującej aktywności zawodowej. Osiągający o wiele wyższe dochody Niemcy, przechodzą na emerytury solidarnie w wieku 68 lat. W Szwecji, uznawanej za państwo opiekuńcze w wieku 66 lat.²⁰ Polacy osiągają wiek emerytalny najwcześniej w całej Europie! Taka sytuacja jest niekorzystna ze względów finansowych oraz społecznych. Wczesna emerytura oznacza bowiem wcześniejszą izolację, postępujące wykluczanie i przyspieszone starzenie się Polaków.

Niepokojące zjawiska z seniorami związane:

- Pomimo zapowiedzi i starań rządzących i okresowego lekkiego przyrostu urodzeń, nadal **maleje przyrost naturalny** w Polsce. W 2017 r. zmarło 402,9 tys. osób, tj. o 14,8 tys. więcej niż rok wcześniej.
- Współczynnik zgonów wzrósł w skali roku 0,4 pkt i wyniósł 10,5 promila, a urodziło się 402 tys. osób. Nadal mamy zatem ujemny przyrost naturalny – o 900 Polaków więcej w tym roku umarło, niż się urodziło.²¹
- Średnia liczba urodzeń w Polsce wynosi w ostatnim dziesięcioleciu 342 463 rocznie, a liczba zgonów 401 378 rocznie. Jest to zatem stała, niekorzystna tendencja demograficzna²², polegająca na tym, że liczba urodzeń nie gwarantuje nam prostej zastępowalności pokoleń.
- Od ponad dziesięciu lat **ubywa Polaków**. W 2018 r. populacja Polski zmalała o 50 tys. i osiągnie 37800000 osób.²³ Zatem co roku znika ludność miasta wielkości Szczecinka, Wejherowa, Zgierza czy Żywca. Prognozy przewidują niestety, że do 2050 r. ludność naszego kraju zmaleje aż o 12 proc., czyli o 4,5 miliona obywateli! Wg prognoz wydziału ludnościowego ONZ, populacja

¹⁸ 28 marca 1933 r. Sejm uchwalił ustawę o ubezpieczeniu społecznym, uzupełnioną rozporządzeniem prezydenta RP z 24 października 1934 r. o zmianie ustawy o ubezpieczeniu społecznym.

¹⁹ http://istmat.info/files/uploads/51382/maly_rocznik_statystyczny_1939.pdf

²⁰ <https://businessinsider.com.pl/twoje-pieniadze/emerytury/jak-wyglada-wiek-emerytalny-w-europie/0f8xx61>

²¹ Rocznik GUS (dost. 31.12.2018)

²² <https://oko.press/400-tys-uroden-2017-r-minister-rodziny-500-plus-nikt-o-tym-nawet-marzyl-od-wrocenia-trendu-bedzie/>

²³ [https://www.bankier.pl/wiadomosc/GUS-Liczba-ludnosci-Polski-maleje-juz-piaty-rok-z-rzedu-3699007.html\(28.12.2018\)](https://www.bankier.pl/wiadomosc/GUS-Liczba-ludnosci-Polski-maleje-juz-piaty-rok-z-rzedu-3699007.html(28.12.2018)).

Polski jest i niestety nadal będzie jedną z najszybciej kurczących się na świecie. Na koniec wieku XXI w. będzie nas niespełna 25 milionów²⁴.

- Ludność Europy, w tym również Polski, starzeje się w zastraszającym tempie. Po 2050 r., a więc już **za 31 lat, statystyczny Polak będzie miał ponad 50 lat**, a co dziesiąty będzie w grupie osiemdziesięciolatków²⁵.
- Realna ocena sprawowanej przez różne, publiczne lub prywatne placówki usługi opiekuńczej seniorów, **nie jest** na ogół **pozytywna**, co potwierdzają wyniki kontroli prowadzonych w takich placówkach przez odpowiednie organy²⁶.
- Zdecydowana **większość starych ludzi nie wie**, czy i gdzie mogłaby uzyskać pomoc czy wsparcie w rozwiązywaniu swoich problemów. Ich świadomość takich możliwości jest wręcz symboliczna. Brakuje nie tylko odpowiednich służb w samorządach, ale również systemu informowania osób starszych o dostępnych możliwościach.
- Prawie 20 proc. osób w wieku senioralnym **pada ofiarą przemocy**²⁷. Najczęściej jest to przemoc psychiczna (ponad 11 proc.), w tym komunikacyjna, np. używanie pogardliwego tonu, wyzwiska, mówienie per „Ty”, zakazy wstępu do bliskich czy odwiedzin, zabranianie kontaktu z wnukami, wykorzystywanie finansowe, m.in. zabieranie świadczeń, zabieranie pieniędzy, zmuszanie do napisania testamentu (prawie 7 proc.) oraz przemoc fizyczna, np. szturchanie, popychanie, szarpanie, przywiązywanie do łóżka lub krzesła, ograniczanie pożywienia, pozbawianie deseru, ograniczanie lub zabranianie spacerów, stosowanie lodowatych kąpeli, a nawet podawanie bez zaleceń lekarskich niebezpiecznych dla zdrowia i uzależniających leków psychotropowych²⁸.
- **Warunki mieszkaniowe seniorów**, pomimo systematycznie poprawiającej się sytuacji, nadal w sporym procencie **pozostawiają wiele do życzenia**. Zły stan techniczny, niski poziom komfortu zamieszkania, brak wind czy niedoogrzanie – to nadal poważne bolączki²⁹.

²⁴ M. Goduśławski. <https://gospodarka.dziennik.pl/news/artykuly/553888,demografia-ludnosc-populacja-polska-polacy-onz-ukraincy-prognoza-liczba-ludnosci.html>(11.07.2017).

²⁵ Tamże.

²⁶ W 2014 r. skontrolowane zostały 24 placówki, 11 z nich otrzymało zalecenia. W ubiegłym roku wizytacją objęte zostały 22 domy, w połowie stwierdzono uchybienia... (Zob.) <https://praca.gazeta-prawna.pl/artykuly/943839,niewlasciwa-opieka-zle-warunki-bytowe-kontrola-domow-seniora.html>.

²⁷ Mordawska J. Zjawiska przemocy wobec osób starszych – skala problemu, czynniki ryzyka, metody przeciwdziałania. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/41797/mordawska_zjawisko_przemocy_wobec_osob_starszych_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

²⁸ Reszka P. W domach seniora. Opowieść o kłopotliwych staruszkach. Newsweek nr 38. 17–23. 09.2018.

²⁹ <http://www.zycie.senior.pl/147,0,Problemy-mieszkaniowe-seniorow,6616.html>(06.01.2019).

Sprawy i zadania dla samorządów z nich wynikające:

Starzenie się społeczeństwa zmusza do przeorganizowania się rodzin, społeczności lokalnych i władz samorządowych. Wielość i różnorodność przyczyn tej złej sytuacji powoduje, że właśnie na szczeblu lokalnym konieczne jest przygotowanie dobrych, skutecznych decyzji administracyjnych, zgodnych z aktualnymi możliwościami prawnymi, organizacyjnymi oraz ekonomicznymi, opracowanie rozwiązań i projektów, a dalej podjęcie kompleksowych i komplementarnych działań, by ją zmienić. Oto kilka sugestii w tym zakresie:

1. Stworzenie **stabilnego systemu zmieniającego społeczne nastawienie do osób starszych**, np. przez budowanie oraz realizację przedszkolnych i szkolnych programów wychowawczo-dydaktycznych uświadamiających dzieciom i młodzieży wartości wnoszonych przez seniorów do powszechnego życia społecznego, kulturalnego, a także zawodowego; budowanie systemu działań socjalizujących, zmieniających społeczne postrzeganie tej grupy osób i uświadamianie ich możliwości realnego, aktywnego uczestnictwa w życiu lokalnym. Równie ważnym jest uświadamianie młodemu pokoleniu nieuchronności faktu, że i ono, z upływem lat stanie się pokoleniem senioralnym.
2. Wspieranie działań prowadzących do integracji międzypokoleniowej, np. współpraca domów dziecka, ośrodków wychowawczych świetlic środowiskowych, szkół z ośrodkami opieki dla osób starszych, tworzenie tzw. rodziniek, organizowanie wspólnych wydarzeń czy budowanie struktury wzajemnej opieki i wsparcia.
3. Zmiana dotychczasowego podejścia władz lokalnych do **organizacji opieki senioralnej na własnym terenie**. Powodem jest smutny fakt, że realna ocena świadczonych usług przez różne, publiczne lub prywatne placówki opiekuńcze seniorów, na ogół jest niestety negatywna. Pensjonariusze, jak ich rodziny często nie są zadowoleni z jakości opieki zdrowotnej, rehabilitacyjnej, socjalnej i kulturalnej, jaką placówki oferują a do której umownie oraz statutowo się zobowiązują.
4. Realne **włączenie osób starszych w procesy projektowania, realizacji i kompetentnej oceny działań wspierających seniorów** na poziomie władz samorządowych. Seniorzy, jako pełnoprawni, a często zasłużeni obywatele mają przecież konstytucyjne prawo współdecydowania o własnym losie.
5. Powołanie w strukturach administracji samorządowej **sprawnych komórek** zajmujących się **problematyką senioralną**, jako ważnym segmentem obywatelskim. Głównym ich zadaniem powinny być działania ukierunkowane zarówno na wspieranie samodzielności w miejscu zamieszkania osób starszych, jak i ich rodzin oraz nieformalnych sieci wsparcia³⁰.

³⁰ Zob. Szatur B, Błędowski P. (red). System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu. Raport powstał w ramach prac Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Warszawa 2016.

6. **Systemowe tworzenie** (powoływanie) w samorządach od szczebla gminnego **ciał doradczo- decyzyjnych**, kompetentnie wspomagających władze samorządowe w ich codziennej działalności na rzecz osób 65+ oraz ich opiekunów. Zadaniem rady ds. seniorów (rady seniorów?) byłoby rozwiązywanie życiowych, organizacyjnych i społecznych problemów i projektów adresowanych do osób starszych.
7. **Poszukiwanie** innej niż dotąd, bo nie ilościowej, a **jakościowej drogi rozwoju społeczno-gospodarczego regionu**. Na przykład, poprzez stworzenie dogodnych sposobów stałego lub dodatkowego zarobkowania seniorów, ich pracy na części etatu czy innej organizacji zatrudnienia lub świadczenia usług.
8. Stymulowanie warunków do **budowania szans realnej aktywizacji zawodowej** seniorów, m.in. poprzez: firmy symulacyjne, budowanie srebrnej gospodarki, system mentoringu, umiejętne wykorzystywanie kompetencji i doświadczenia zawodowego seniorów czy doradztwa zawodowego dla osób w zaawansowanym wieku³¹.
9. **Doradztwo uwzględniające to, że budowanie nowej przestrzeni zawodowej osoby starszej** opierać się winno o jej dotychczasowe doświadczenie, działania i powiązania oraz realne perspektywy funkcjonowania satysfakcjonujące zarówno przyszłego pracodawcę, jak pracownika – seniora.
10. **Wdrożenie programu „Mieszkania dla seniorów”**³² uwzględniającego fakt, że oczekiwania i potrzeby mieszkańców miast i wiosek nie są tożsame. Warunki mieszkaniowe seniorów żyjących na wsi są bowiem często dużo gorsze, gdyż nie mają dostępu do dóbr, uznawanych w miastach za podstawowe – gazu, ciepłej wody, łazienki czy centralnego ogrzewania. Niestety na wsi wciąż często w mieszkaniu seniora trzeba palić w kaflowym piecu, aby ogrzać pomieszczenia, umyć się i ugotować obiad³³. Brak możliwości korzystania z tych udogodnień cywilizacyjnych znacząco obniża jakość życia i stan zdrowia. W miastach wiele pozbawionych wind budynków jest rodzajem pułapki, zmuszających niepełnosprawnych seniorów do wielotygodniowego przebywania w mieszkaniach, bez możliwości udania się do lekarza czy choćby na spacer. Celowym jest szybkie podjęcie kompleksowych działań ukierunkowanych na likwidację tego zapóźnienia³⁴. Rozwiązaniem może być realne **podniesienie standardu mieszkań seniorów**³⁵, czyli diagnoza i poprawa stanu technicznego mieszkań (ocieplanie i docieplanie, odnawianie i podstawowe remonty,

³¹ http://www.poradnictwo-socjodynamiczne.pl/images/Raport_SD_final_E-BOOK.pdf.

³² Organizacja Narodów Zjednoczonych w uchwalonej w 1948 roku Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka włączyła w katalog praw jednostki prawo do mieszkania, w którym ma ona szansę czuć się bezpiecznie i samowystarczalnie.

³³ Zob. <https://polki.pl/zdrowie/choroby,miejsce-zamieszkania-a-jakosc-zycia-seniora,10391643>, artykuł. Html (dost. 25.12.2018).

³⁴ [https://nieruchomosci.dziennik.pl/design/zdjecia/573684,5,mieszkanie-dla-seniora-jak-urzadzic.html\(2018\)](https://nieruchomosci.dziennik.pl/design/zdjecia/573684,5,mieszkanie-dla-seniora-jak-urzadzic.html(2018)).

³⁵ Zob. <http://www.seniorzy.pl/zdrowie/3387-jak-mieszkaja-polscy-seniorzy>.

doposażenie). Kolejnymi działaniami może być program dopłat mieszkaniowych, wspierających budżety osób prowadzących kosztowne samodzielne gospodarstwa domowe³⁶, czy opracowanie procedur zamiany często za dużych na potrzeby i możliwości ekonomiczne seniora mieszkań na mniejsze i w lepszym stanie technicznym, lub lokali budowanych w technologii „Smart connected homes”, dużo tańszych w utrzymaniu. Odzyskane w ten sposób większe lokale, mogły by zostać sprzedane mieszkańcom poszukującym lokali rodzinnych, drożej po remoncie lub taniej w stanie przed modernizacją.

11. Rozważenie lokalnych możliwości budowania **obiektów celowych z mieszkaniami specjalnymi**, a w większych miejscowościach, całych zespołów mieszkaniowych, wyposażonych w zespół usługowo-kulturalny i serwis pielęgniarstwa. Inną propozycją mogą być budynki wspólnot emeryckich z bogatym programem usług i urządzeń, które służyłyby pielęgnacji, zaopatrzeniu, czy działaniom prorozwojowym i rozrywce. Takie działania, podejmowane zwłaszcza w terenie atrakcyjnym przyrodniczo i ze stosunkowo niewielkim przemysłem, stanowią mogą impulsem rozwojowym gminy czy obszaru funkcjonalnego³⁷.
12. **Likwidacja i ograniczanie barier architektonicznych, technicznych i w komunikowaniu się** w miastach, osiedlach mieszkalnych i w budynkach, służących seniorom. Budując i modernizując infrastrukturę miejscowości projektanci najczęściej uwzględniają możliwości i potrzeby osób sprawnych i w wieku produkcyjnym, a nie ludzi z obniżoną sprawnością fizyczną³⁸ i receptoralną. Wymienię niektóre przeszkody, na jakie natrafiają seniorzy: strome i za wysokie schody, śliskie posadzki i powierzchnie, ubytki w chodnikach i na przejściach dla pieszych, niedostateczne oznakowanie ulic i przejść dla pieszych, brak wind, brak podjazdów dla wózków inwalidzkich, brak ławek na przystankach, brak poręczy umożliwiających podtrzymanie się, brak toalet publicznych, brak odpowiednich miejsc parkingowych dla seniorów, zbyt wysokie krawężniki czy brak podjazdów. Seniorzy skarżą się również na brak oznakowanych dla nich miejsc siedzących w pojazdach komunikacji publicznej, czy nieczytelne rozkłady jazdy. Problemem są też zbyt szybko zmieniające się światła na przejściach.
13. Poprawa **komfortu obsługi seniora** w urzędach, placówkach usługowych, zdrowotnych³⁹, handlowych (krótszy czas oczekiwania, specjalna ścieżka załatwiania, szczególna wyrozumiałość i zrozumienie trudności w porozumiewaniu się, cierpliwe tłumaczenie – bez okazywania zniecierpliwienia i ponagrania

³⁶ <https://nieruchomosci.dziennik.pl/news/artykuly/573411,bogumila-wander-i-krzysztof-baranowski-musza-sprzedac-dom-nasze-dwie-emerytury-nie-wystarczaja-na-jego-utrzymanie.html>.

³⁷ Zob. IV Gryfickie Forum Społeczno – Gospodarcze ZPSB na temat: Powiązania funkcjonalno – przestrzenne warunkiem rozwoju regionalnego. Gryfice maj 2016.

³⁸ N. Pikula, K. Białożył. Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego. [ep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/1672/04--Aktywnosc-spoeczna-seniorow-Pikula-Bialozyt.pdf?sequence=1\(01.01.2019\)](http://ep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/1672/04--Aktywnosc-spoeczna-seniorow-Pikula-Bialozyt.pdf?sequence=1(01.01.2019)).

³⁹ RPO dr Adam Bodnar – „...otoczenie seniorów szczególną troską oraz zwiększenie ich aktywności fizycznej wpisuje się w „Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020”.

seniora). Celowym być może będzie powołanie specjalistycznych placówek medycznych, ukierunkowanych na medyczne usługi dla osób w podeszłym wieku.

14. Organizacja **systemu samopomocy sąsiedzkiej**, dzięki której zapewnić można seniorom szybkie powiadamianie o sytuacjach niekorzystnych takich jak przemoc domowa⁴⁰, sygnalizowanie służbom samorządowym zaistniałych problemów, opieka w chorobie i powiadamianie służby zdrowia, wsparcie osób samotnych, transport okazjonalny, wsparcie towarzysko-kulturalne, ew. dożywanie czy pomoc w utrzymaniu mieszkania.
15. Organizacja i wspieranie finansowe imprez, wydarzeń oraz długofalowych projektów kulturalnych, edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych, których celem jest aktywizacja osób 65+, takich jak program „Senior aktywny – Senior zdrowy”, którego uczestnicy są zwolnieni z opłat lub uzyskują wysokie rabaty w sieci placówek sportowych, kulturalnych, edukacyjnych, zarówno samorządowych, jak komercyjnych.

Posłowie

Wymienione problemy i propozycje ich rozwiązywania, nie wyczerpują oczywiście w pełni listy spraw ważnych dla życia najstarszej części społeczności obywatelskiej regionu. Osoby starsze są przecież pełnoprawnymi obywatelami Europy, kraju, miasta czy gminy. Jako tacy zachowują prawo do szacunku, godnego życia i traktowania na równi z innymi współobywatelami. Gwarantuje to każdemu z nas art. 30 naszej Konstytucji, a także podpisana przez Polskę⁴¹Konwencja o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności.⁴² Te podstawowe dokumenty obywatelskie nadają, przyrodzonej i niezbywalnej z wiekiem, godności najwyższą rangę źródła praw podstawowych, zapewniając każdemu człowiekowi równe traktowanie i nie pozwalają na żadną formę dyskryminacji, w tym także na dyskryminację ze względu na wiek⁴³. Uświadomienie sobie tego faktu, w połączeniu ze świadomością, że oczekując długiego życia, my również nieuchronnie wymagać będziemy od społeczności szczególnego, troskliwego traktowania, a często także poważnego wsparcia i pomocy, jest pierwszym krokiem do poprawy aktualnego stanu. Każdy z nas zapewne gdzieś w głębi to rozumie, jednak w codziennej pogoni za spełnieniem swych życiowych i zawodowych celów, często zapominamy o troskach nawet naszych kochanych rodziców i dziadków, odkładając je na jakieś niedookreślone „później”. Taki błąd popełnia niestety prawie każdy z nas, ale działaczom i urzędnikom różnych szczebli tak robić po

⁴⁰ Kuraś J. RPO.: przemoc domowa to nie prywatna sprawa. Rzeczpospolita 02.01.2019.

⁴¹ Nasz kraj przystąpił do Rady Europy 26 listopada 1991 roku, podpisując jednocześnie Konwencję Europejską.

⁴² Konwencja została otwarta do podpisu 4 listopada 1950, a po uzyskaniu niezbędnych 10 ratyfikacji weszła w życie 3 września 1953. Stronami Konwencji są wszystkie 47 państw członkowskie Rady Europy (jest to obecnie warunek członkostwa w tej organizacji).

⁴³ Art. 14. pt. Zakaz dyskryminacji.

prostu nie wolno. Seniorzy, stanowiący coraz większy odsetek głosującego elektoratu, to obywatele, którym zdobywcy mandatów wyborczych i stanowisk samorządowych, zobowiązani są zapewnić, w miarę możliwości, godne warunki życia.

To nie akt łaski ani dobra wola władzy. Oni mają prawo oczekiwać od osób odpowiedzialnych spełnienia tego arcyważnego nakazu. Tym bardziej, że takie działanie niesie korzyść wzajemną, gdyż, jak słusznie przekonuje RPO RP dbając o realizację praw seniorów dzisiaj, dbają o również przyszłe obywatelskie prawa własne.

I o własne szanse w ew. przyszłych wyborach, jako że seniorzy do końca życia zachowują prawa wyborcze.

Bibliografia

- Błędowski P., Szatur-Jaworska B., Szweda-Lewandowska Z., Kubicki P., „Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce”, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2012.
- Bromley D.B., „Psychologia starzenia się”, PWN, Warszawa 1969.
- Brzezińska, A.I., Appelt, K., Ziolkowska, B. (2008). Psychologia rozwoju człowieka. CBOS „Społeczna solidarność z osobami w starszym wieku – raport z badań (BS/83/2012)”. Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, 2012
- Czapiński J., „Dobrostan psychiczny i społeczny Polaków w wieku 50 i więcej lat na tle wybranych społeczeństw europejskich”. Szczecin, 2007
- eBIFRON, Bariery do pokonania, http://www.pfron.org.pl/portal/ebi/6/53/Bariery_do_pokonania.html [11.03.2012].
- Erikson E., „Tożsamość a cykl życia”, Poznań 2004
- <file:///C:/Users/Edward/Desktop/Kondycja%20polskich%20senior%C3%B3w%20-%20PoradnikZdrowie.pl.html>
- <http://wyborcza.pl/1,75477,18896366,raport-who-europejczycy-za-duzo-pija-pala-i-sa-coraz-bardziej.html#ixzz3xL3mhivh>.
- <http://www.polskatimes.pl/artukul/79129,nasza-akcja-karta-praw-dziadkow,2,id,t,sa.html>.
- https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/BIULETYN_RPO_Materialy_nr_72_Prawa_czlowieka_poradnik_dla_osob_starszych.pdf.
- Jarema D., Zrozumieć seniora – potrzeby i emocje osób starszych. DOZ.PL Czytelnia/12239. 2018.
- Kossobudzka M., Samotność zabija starsze osoby dwukrotnie częściej niż otyłość. Wyborcza.pl. 18.02.2014.
- Kubicki P., Dyskryminacja i przemoc wobec osób starszych – omówienie wyników badania – opracowanie wykonane na potrzeby Biura Rzecznika Praw Obywatelskich.
- Labus A., Miasto XXI wieku w obliczu starzenia się społeczeństw, [w:] A.A. Zych (red.), Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość, Łask 2012.
- Leszczyńska-Rejchert A., Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn 2007.

- Lukaszewski W., Konceptcje sytuacji trudnych: krok naprzód czy krok w tył? *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*. Nr 1. 2015.
- Morgulec Adamowicz N., Rutkowska I., Rekowski W., „Zajęcia aktywności fizycznej w Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Polsce”. *Gerontologia Polska*, 19(3–4), 2011.
- Nawrot A., „Jesień życia to czas na żniwa. Diagnoza partycypacyjna potrzeb osób starszych i prezentacja modelowych rozwiązań”. *Proethica*, Ruda Śląska, 2013.
- Mazanec M., Dlaczego nie lubimy starych ludzi. *Gazeta Prawna*. Pl. (31.10.2013).
- Pikuła N., Białożył K., Aktywność społeczna seniorów a bariery środowiska architektonicznego. *Debata Edukacyjna* nr 5, 2012, pp. 33–39.
- Pikuła N., *Etos starości w aspekcie społecznym*. Gerontologia dla pracowników społecznych, Kraków 2011.
- Raciborski F., Samoliński B., „Stres okołiemerytalny”, *ThinkMed*, Warszawa, 2013.
- Radecki E. W. Senior obciążeniem, życiowym odpadem poprodukcyjnym czy szansą współczesności? (nowy prekariat?). (w) *Wybrane Problemy Profesjologii* nr1/2017.
- Reszka P., *Opowieść o kłopotliwych starszuchach*. *Newsweek* 39/2018. Ss.19–22.
- Studen S., *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 2011.
- Tobiasz-Adamczyk B., Czynniki sprzyjające występowaniu przemocy [w:] Tobiasz-Adamczyk B. (red.), *Przemoc wobec osób starszych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.
- Topolewska M., Niewłaściwa opieka, złe warunki bytowe., *Kontrola domów seniora do poprawki*. *Gazeta Prawna*. Pl. 16.05.2016.
- Ziębińska B., „Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych”, Katowice 2010.