

# Czy potrafimy sobie wyobrazić starość?

Jak w kontekście zmian demograficznych będzie wyglądała nasza własna przyszłość?



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska



MINISTERSTWO  
INWESTYCJI  
I ROZWOJU

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny





AARP  
FloWish  
Poleca

## W jakim wieku zaczyna się starość? (video 4:09)



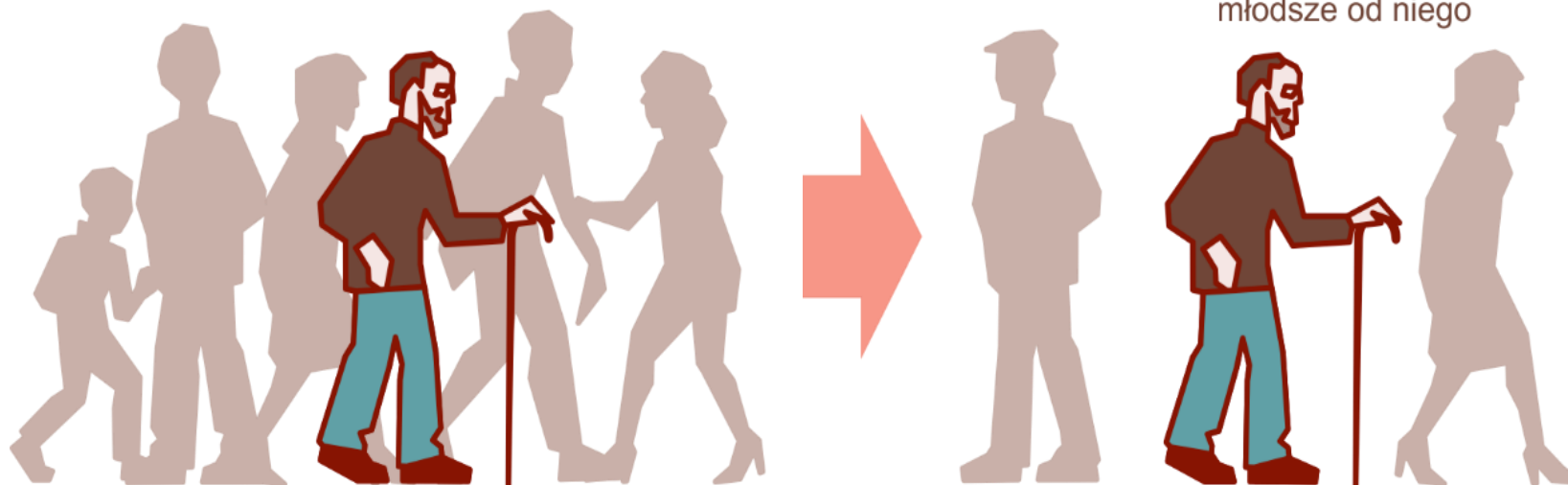
2011-12 TEDx Woman Jane Fonda „[Trzeci akt życia](#)” (video 11:08)

## Co to jest „SREBRNE TSUNAMI”?

- Z prognozy demograficznej Głównego Urzędu Statystycznego do 2050 roku wynika, że w Polsce **gwałtownie rośnie udział seniorów w populacji.**

**2015** Na 1 seniora (65+) przypada **5 osób** młodszych od niego

**2050** Na 1 seniora (65+) przypadają **2 osoby** młodsze od niego



- **Właśnie to zjawisko nazywamy „Srebrnym Tsunami”.**

# W jakim wieku jest się starym?



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**



**MINISTERSTWO  
INWESTYCJI  
I ROZWOJU**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Co TERAZ myślicie o starości?

- Każdy obecny uczeń szkoły średniej będzie żył w świecie „Srebrnego Tsunami”.
- W tym kontekście, warto, aby każdy już teraz zadał sobie pytanie:

**JAK wyobrażamy sobie własną starość?**

**Co robimy dziś, aby ziściła się ona w wyobrażonej przez nas formie?**

## Trzy różne grupy seniorów...

### **SENIORZY WCZEŚNI: 60-75 lat**

Są skupieni na aktywnym stylu życia. Uczestniczą w spotkaniach, sporcie, kulturze, nawiązują relacje społeczne. Tylko 30% z nich doświadcza problemów zdrowotnych i potrzebuje opieki.



## Trzy różne grupy seniorów...

### **SENIORZY DOJRZALI: 75-85 lat**

Zaczynają odczuwać  
obniżającą się  
sprawność.  
Rośnie potrzeba  
i wypoczynku.  
Częściej  
potrzebują  
pomocy  
czynnościach  
domowych.  
60% z nich  
ma problemy  
zdrowotne.



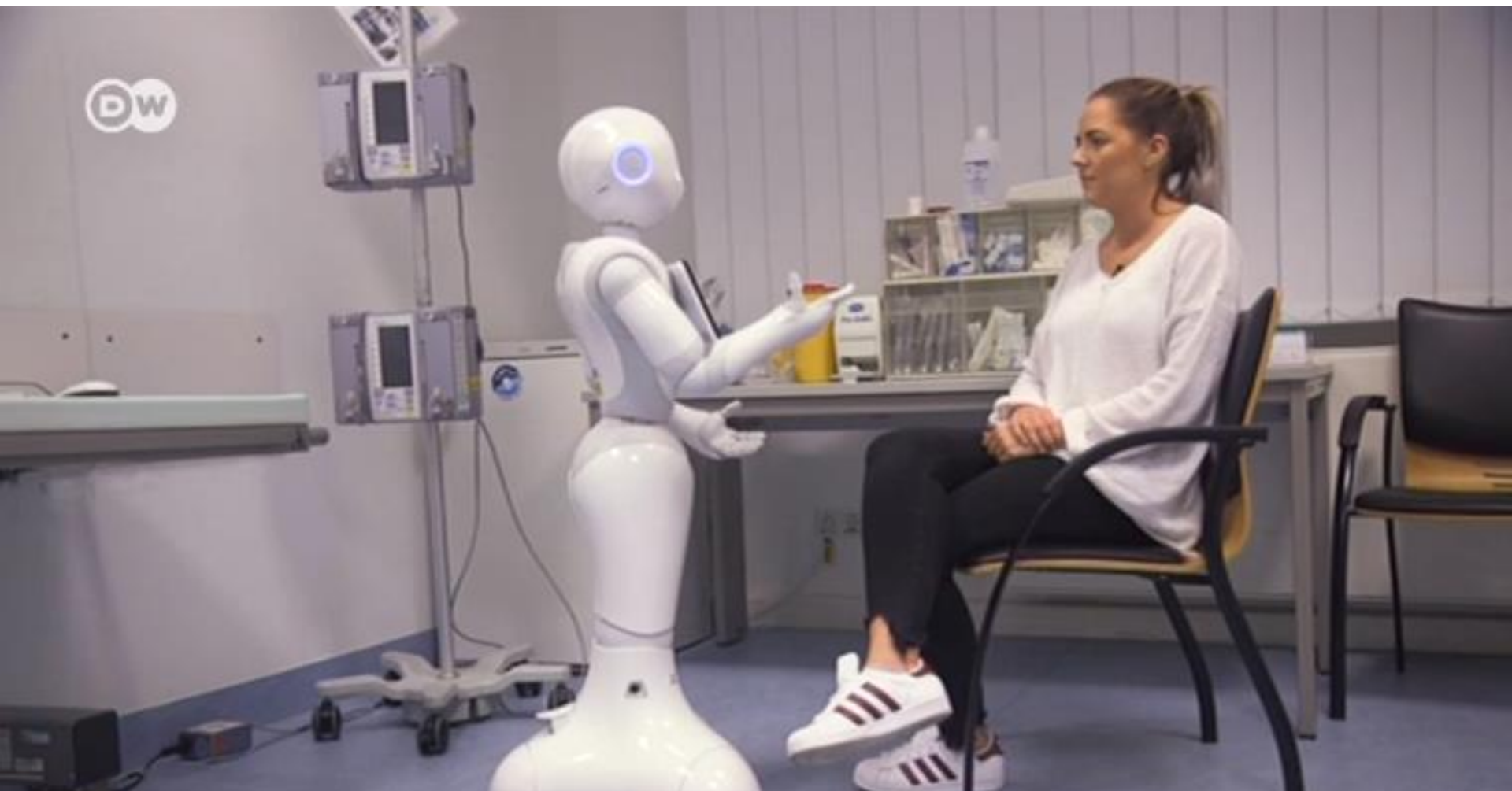


## Trzy różne grupy seniorów...

### **SENIORZY SĘDZIWI:** powyżej 85 lat

Aż 90% tej grupy źle ocenia swój stan zdrowia.  
Rośnie zapotrzebowanie na opiekę i wsparcie.  
Jedna trzecia tej grupy jest niesamodzielna  
i potrzebuje pielęgnacji.





2019-01-25 Deutsche Welle „[Roboty zamiast opiekunów](#)” [video 2:22]

## Stereotypy...

Nie dajmy się uwieść **stereotypowi** na temat niesprawności w wieku sędziwym.

- **Stanisław Kowalski** ze Świdnicy w wieku **104 lat** pobił rekord Europy stulatków w biegu na 100 m wynikiem 32,79 s.
- **Sprawność w wieku starszym zależy ściśle od tego, co robimy przez całe życie...**



## Jakie MIESZKANIA dla seniorów?

**SENIORZY WCZEŚNI: 60-75 lat**



**Mieszkanie: SAMODZIELNE**

Z łatwym dostępem do:

- **urozmaiceń** (rozrywki, sportu, kultury, miejsc rekreacji i wypoczynku)
- **udogodnień** (bliskości usług, wygody)
- **kontaktów społecznych** (z rodziną, przyjaciółmi)

## Jakie MIESZKANIA dla seniorów?

SENIORZY DOJRZALI: 75-85 lat



**WSPOMAGANE** (usługa publiczna)  
**SERWISOWANE** (usługa komercyjna)

Z łatwym dostępem do:

- **pomocy domowej** (sprzątania, gotowania, zakupów)
- **doraźnej opieki zdrowotnej** (konsultacji medycznych, zabiegów)
- **komunikacji i transportu**

## Jakie MIESZKANIA dla seniorów?

**SENIORZY SĘDZIWI:** powyżej 85 lat



### **CHRONIONE (OPIEKUŃCZE)**

- zapewniające stałą **opiekę medyczną** i całodobową **pielęgnację**
- z zapewnionym **serwisem technicznym** i pełną obsługą **potrzeb życiowych**

## Świat się zmienia...

- Narasta samoorganizacja pokolenia Srebrnego Tsunami, a w miastach działają coraz częściej aktywne Rady Seniorów.
- Najciekawszym wątkiem tego tematu jest **wolontariat seniorów wczesnych na rzecz seniorów dojrzałych i sędziwych.**
- Połączenie wsparcia i opieki dla starszych grup seniorskich z aktywizacją młodszej grupy seniorów, to sensowna odpowiedź na potrzeby przyszłości zdominowanej przez Srebrne Tsunami.