

Jakiego wsparcia potrzebują osoby starsze i kto go im udziela?

Opracowała
Daria Litwin

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku



Wyróżniająca Jakość Badań

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

W skrócie

- Połowa badanych zna kogoś, kto ma trudności z samodzielnym wykonywaniem codziennych czynności, a 8% respondentów deklaruje, że sami wymagają pomocy w tym aspekcie. Problemy te nasilają się po 75. roku życia – obecnie zgłasza je 35% pytanych w tym wieku, co stanowi wyraźny wzrost w porównaniu z rokiem 2019 (22%).
- Ponad jedna trzecia (37%) osób wymagających wsparcia mieszka sama.
- W porównaniu z poprzednim badaniem zapotrzebowanie osób starszych na pomoc finansową spadło o 16 punktów procentowych (z 64% w 2019 roku do 48% obecnie), podczas gdy potrzeba pielęgnacji w chorobie wzrosła o 13 punktów (z 40% do 53%).
- Obszarem, w którym skala niezaspokojonych potrzeb jest największa, są kwestie finansowe. Połowa ankietowanych deklarujących, że potrzebuje wsparcia finansowego, takiej pomocy nie uzyskuje.

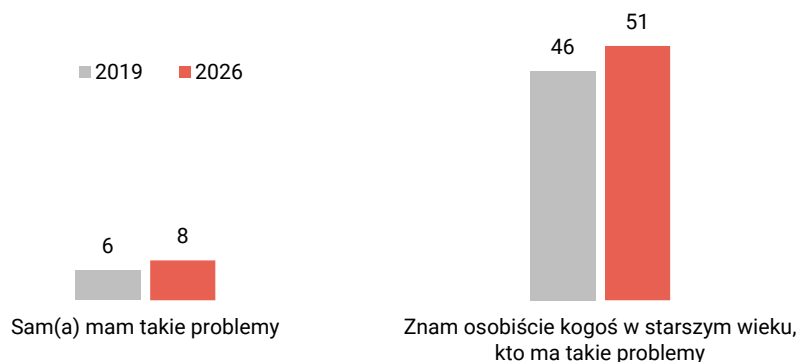
W naszych ostatnich badaniach¹ – po siedmiu latach przerwy – powróciliśmy do problematyki osób starszych mających trudności w wykonywaniu codziennych czynności. Interesowało nas, jaka jest skala tego zjawiska, ilu seniorów nie radzi sobie z różnymi aktywnościami, jaka pomoc jest im potrzebna i w jakim stopniu te potrzeby są zaspokojone.

Połowa badanych (51%) zna osobiście kogoś starszego, kto ma problemy z wykonywaniem samodzielnie niektórych codziennych czynności, takich jak: załatwianie spraw w urzędach, robienie zakupów, sprząatanie, przygotowywanie posiłków, ubieranie się, higiena osobista, a 8% respondentów zadeklarowało, że sami znajdują się w takiej sytuacji. W porównaniu z rokiem 2019, gdy ostatni raz pytaliśmy o te kwestie, wzrósł zarówno odsetek ankietowanych znających osobiście kogoś starszego wymagającego wsparcia w codziennych czynnościach (o 5 punktów procentowych), jak i zgłaszających tego rodzaju trudności (o 2 punkty).

CBOS

RYS. 1. Wiele osób po osiągnięciu pewnego wieku ma trudności z wykonywaniem samodzielnie niektórych codziennych czynności, takich jak załatwianie spraw w urzędach, robienie zakupów, sprząatanie, przygotowywanie posiłków, ubieranie się, higiena osobista. Czy zna Pan(i) osobiście kogoś starszego, kto ma takie problemy lub może sam(a) Pan(i) jest w takiej sytuacji?

ODSETKI ODPOWIEDZI TWIERDZĄCYCH



¹ Połączono dane z dwóch badań CBOS „Aktualne problemy i wydarzenia” (430 i 431): wykonanych w dniach 5–16 lutego 2026 roku (N=967) i 5–15 marca 2026 roku (N=1012). Badania przeprowadzono w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL.

Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

- wywiad bezpośredni z udziałem ankietera (metoda CAPI),
- wywiad telefoniczny po skontaktowaniu się z ankieterem CBOS (CATI) – dane kontaktowe respondent otrzymywał w liście zapowiadnim od CBOS,
- samodzielne wypełnienie ankiety internetowej (CAWI), do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiadnim od CBOS.

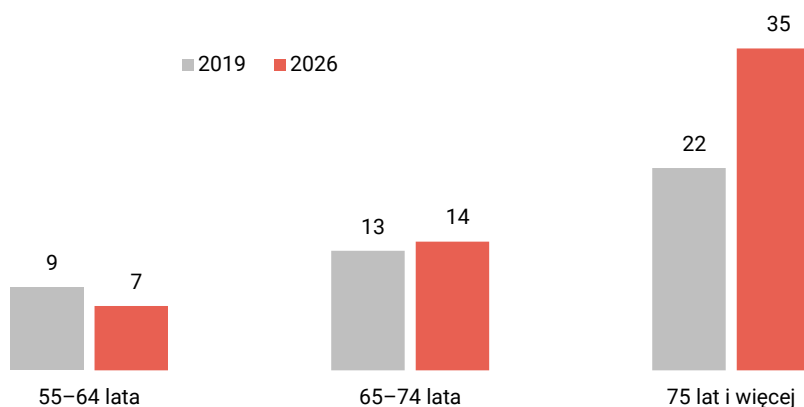
CBOS realizuje badania statutowe w ramach opisanej wyżej procedury od maja 2020 roku, w każdym przypadku podając proporcję wywiadów bezpośrednich, telefonicznych i internetowych.

Problemy z wykonywaniem codziennych czynności nasilają się po 75. roku życia – obecnie deklaruje je 35% respondentów w tym wieku, co stanowi wyraźny wzrost w porównaniu z 2019 rokiem, kiedy zgłaszało je 22%. Może wynikać to ze zmian demograficznych i wydłużania się życia, co przyczynia się do coraz liczniejszego udziału seniorów w społeczeństwie. W młodszych grupach wiekowych sytuacja pozostaje stabilna: trudności obecnie deklaruje 14% osób w wieku 65–74 lata oraz 7% w przedziale 55–64 lata.

CBOS

RYS. 2. Wiele osób po osiągnięciu pewnego wieku ma trudności z wykonywaniem samodzielnie niektórych codziennych czynności, takich jak: załatwianie spraw w urzędach, robienie zakupów, sprząatanie, przygotowywanie posiłków, ubieranie się, higiena osobista. Czy może sam(a) Pan(i) jest w takiej sytuacji?

ODSETKI ODPOWIEDZI TWIERDZĄCYCH WŚRÓD BADANYCH W WIEKU:



Z analiz różnicowań społeczno-demograficznych wynika, że ponadprzeciętnie często trudności w wykonywaniu codziennych czynności zgłaszają osoby z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym (22%), badani niezadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych (33%), a także o miesięcznych dochodach na osobę nieprzekraczających 3000 zł (16–17% w zależności od kategorii). W grupach społeczno-zawodowych są to najczęściej renciści (32%) i emeryci (21%). Warto jednocześnie podkreślić, że relatywnie często respondenci wymagający wsparcia mieszkają w jednoosobowych gospodarstwach domowych.

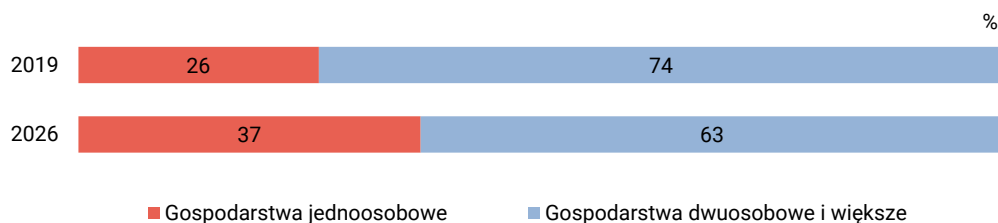
TABELA 1

| Cechy społeczno-demograficzne | | Wiele osób po osiągnięciu pewnego wieku ma trudności z wykonywaniem samodzielnie niektórych codziennych czynności, takich jak: załatwianie spraw w urzędach, robienie zakupów, sprzątanie, przygotowywanie posiłków, ubieranie się, higiena osobista. Czy może sam(a) Pan(i) jest w takiej sytuacji? | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|-----|
| | | Tak | Nie |
| | | w procentach | |
| Wykształcenie | Podstawowe/gimnazjalne | 22 | 78 |
| | Zasadnicze zawodowe | 11 | 89 |
| | Średnie | 7 | 93 |
| | Wyższe | 3 | 97 |
| Grupa społeczna i zawodowa | Kadra kier., spec. z wyższym wyksz. | 0 | 100 |
| | Średni personel, technicy | 1 | 99 |
| | Pracownicy adm.-biurowi | 2 | 98 |
| | Pracownicy usług | 3 | 97 |
| | Robotnicy wykwalifikowani | 3 | 97 |
| | Robotnicy niewykwalifikowani | 3 | 97 |
| | Rolnicy | 5 | 95 |
| | Pracujący na własny rachunek | 0 | 100 |
| | Bezrobotni | 2 | 98 |
| | Emeryci | 21 | 79 |
| | Renciści | 32 | 68 |
| | Uczniowie i studenci | 0 | 100 |
| | Zajmujący się domem i inni | 6 | 94 |
| Dochody na jedną osobę | Do 1999 zł | 16 | 84 |
| | Od 2000 zł do 2999 zł | 17 | 83 |
| | Od 3000 zł do 3999 zł | 7 | 93 |
| | Od 4000 zł do 5999 zł | 5 | 95 |
| | 6000 zł i więcej | 3 | 97 |
| Ocena własnych warunków materialnych | Złe | 33 | 67 |
| | Średnie | 10 | 90 |
| | Dobre | 5 | 95 |
| Liczba osób w gospodarstwie domowym | 1 osoba | 19 | 81 |
| | 2 osoby i więcej | 6 | 94 |

Biorąc pod uwagę strukturę gospodarstw domowych osób wymagających wsparcia, można zauważyć, że ponad jedna trzecia z nich mieszka sama (37%). Oznacza to istotny wzrost (o 11 punktów procentowych) w stosunku do wyniku z poprzedniego badania.

CBOS

RYS. 3. Osoby wymagające wsparcia – struktura gospodarstw domowych

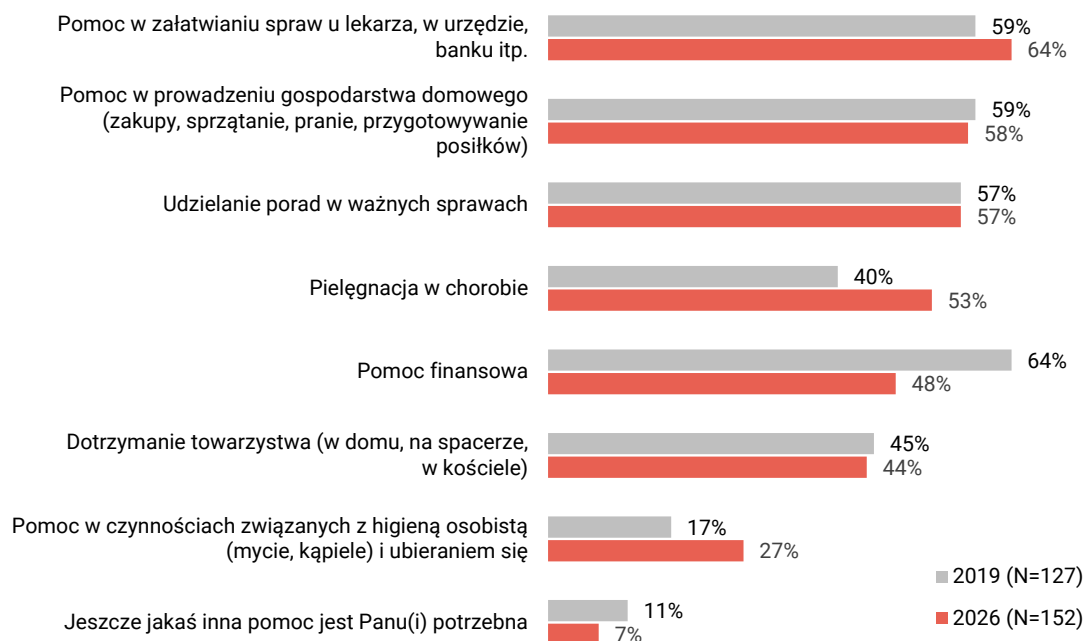


Badanych, którzy zadeklarowali, że mają trudności z wykonywaniem samodzielnie niektórych czynności, zapytaliśmy, jaka pomoc jest im potrzebna.

CBOS

RYS. 4. Jaka pomoc jest Panu(i) potrzebna?

ODPOWIEDZI OSÓB, KTÓRE ZADEKLAROWAŁY, ŻE SAME POTRZEBUJĄ POMOCY



Najczęściej w tym kontekście wymieniana była pomoc w załatwianiu spraw u lekarza, w urzędzie, w banku (64%), a w następnej kolejności – pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego (58%) oraz udzielanie porad w ważnych sprawach (57%). Znaczna część badanych wymagających wsparcia chciałaby, aby ktoś pielęgnował ich w chorobie (53%), wspomógł finansowo (48%), dotrzymywał im towarzystwa, np. w domu, na spacerze, w kościele (44%). Rzadziej respondenci zgłaszali, że potrzebna jest im pomoc w czynnościach związanych z higieną osobistą i ubieraniem się (27%). Wśród nieradzających sobie z wykonywaniem codziennych czynności 7% potrzebuje innego rodzaju wsparcia – wymieniane były m.in.: pomoc w znalezieniu pracy, wsparcie psychologiczne czy też „pomoc pod każdym względem”. W porównaniu z badaniem z 2019 roku zapotrzebowanie na pomoc finansową spadło o 16 punktów, podczas gdy potrzeba pielęgnacji w chorobie wzrosła o 13 punktów.

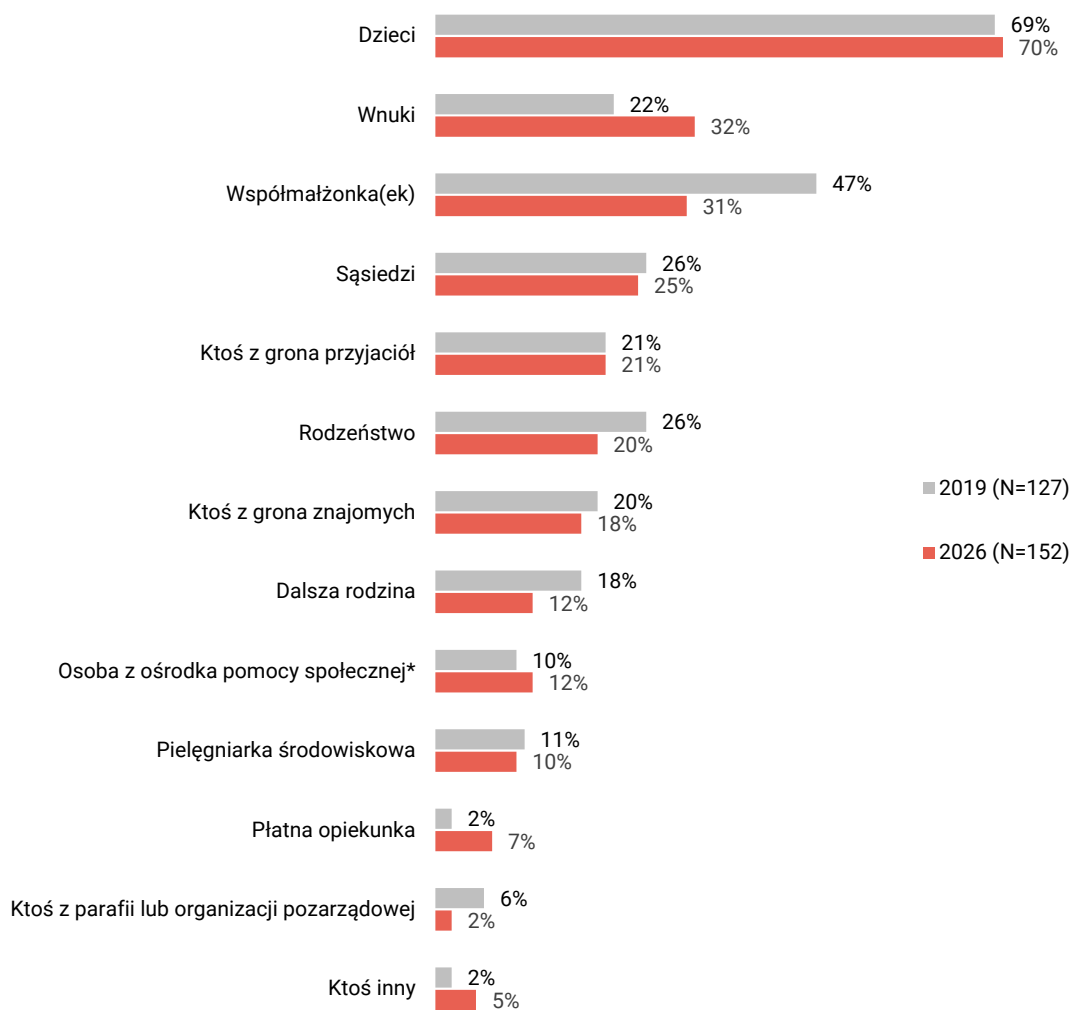
Ogółem 96% starszych osób nieradzających sobie z codziennymi aktywnościami może liczyć na wsparcie. Osoby starsze wymagające pomocy najczęściej wspomagane są przez rodzinę – w większości przez dzieci (70%), rzadziej przez wnuki (32%) czy współmałżonków (31%). Zauważalna jest zmiana pokoleniowa: udział współmałżonków w opiece spadł o 16 punktów procentowych, a o 10 punktów wzrosła rola wnuków w tej kwestii. Zjawisko to jest prawdopodobnie efektem wydłużania się życia: pokolenie wnuków, które wcześniej nie miało możliwości wsparcia seniorów ze względu na wiek, obecnie włącza się w opiekę. Stosunkowo często seniorom pomagają sąsiedzi (25%), przyjaciele (21%), rodzeństwo (20%) oraz znajomi (18%). Z pomocy dalszej rodziny,

a także instytucjonalnych form wsparcia – pielęgniarce środowiskowej, osoby z ośrodka pomocy społecznej, płatnej opiekunki czy też pomocy z parafii lub organizacji charytatywnej – osoby starsze korzystają rzadziej.

CBOS

RYS. 5. Kto na ogół Panu(i) pomaga?

ODPOWIEDZI OSÓB, KTÓRE ZADEKLAROWAŁY, ŻE SAME POTRZEBUJĄ POMOCY

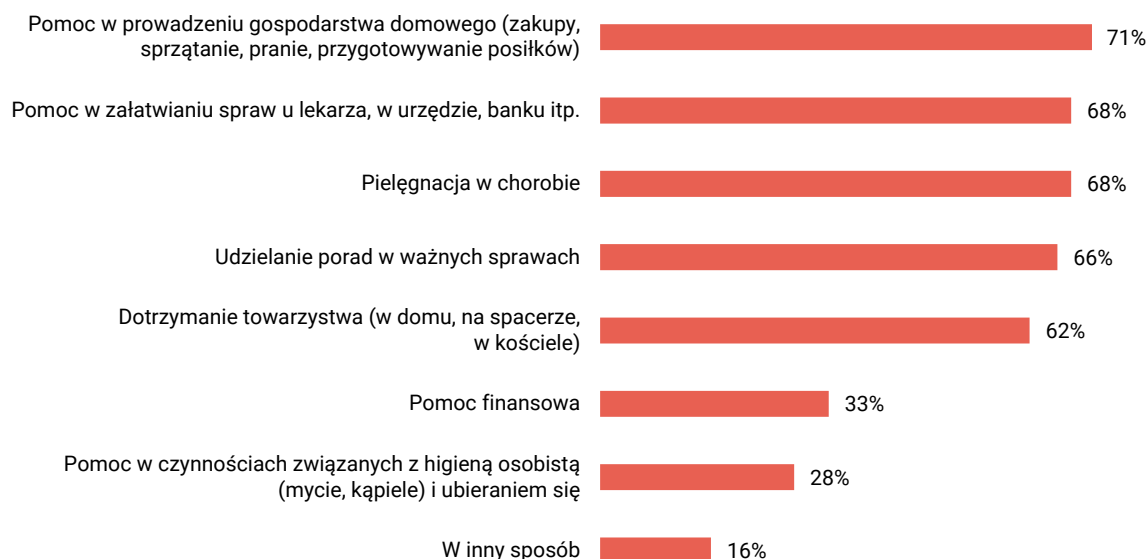


* W 2019 roku odpowiedź brzmiała: „Opiekunka z ośrodka pomocy społecznej”

Osobom starszym oferowana jest różnorodna pomoc. Zdecydowana większość seniorów mających trudności z wykonywaniem codziennych czynności otrzymuje wsparcie w zakresie prowadzenia gospodarstwa domowego (71%), załatwiania spraw u lekarza, w urzędzie, w banku (68%) oraz ma kogoś, kto zaopiekuje się nimi w chorobie (68%). Dwie trzecie może liczyć na poradę w ważnych sprawach (66%), a niewiele mniej na towarzystwo w domu bądź poza domem (62%). Rzadziej osoby starsze otrzymują pomoc finansową (33%) oraz w zakresie higieny osobistej i ubierania się (28%).

RYS. 6. W jaki sposób na ogół pomagają Panu(i) te osoby?

ODPOWIEDZI OSÓB, KTÓRE ZADEKLAROWAŁY, ŻE SAME POTRZEBUJĄ POMOCY (N=152)



Kluczowa w tym kontekście wydaje się jednak skala niezaspokojonych potrzeb – jaka część seniorów zgłaszających określonego typu potrzeby nie otrzymuje danego rodzaju wsparcia. Porównując odpowiedzi na pytanie o codzienne czynności sprawiające respondentom trudności z deklaracjami dotyczącymi otrzymywanej pomocy, można zauważyć, że zdecydowana większość z nich uzyskuje potrzebne wsparcie. Jedynym obszarem, w którym większość osób nie uzyskuje niezbędnej pomocy, a skala niezaspokojonych potrzeb jest największa – są kwestie finansowe. Połowa ankietowanych (50%) deklarujących, że potrzebuje wsparcia finansowego, takiej pomocy nie uzyskuje. Jest to wynik podobny do tego z 2019 roku – wówczas 55% osób potrzebujących pomocy finansowej jej nie otrzymywało, podczas gdy inne rodzaje potrzeb były w znacznym stopniu zaspokajane.

TABELA 2

| Jaka pomoc jest Panu(i) potrzebna? | Czy taka pomoc jest otrzymywana? | | |
|---|----------------------------------|-----|-------------------|
| | Tak | Nie | Trudno powiedzieć |
| | w procentach | | |
| Finansowa | 47 | 50 | 3 |
| Pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego | 88 | 12 | 0 |
| Pomoc w załatwianiu spraw | 89 | 11 | 0 |
| Dotrzymanie towarzystwa | 86 | 14 | 0 |
| Udzielanie porad w ważnych sprawach | 85 | 15 | 0 |
| Pielęgnacja w chorobie | 90 | 10 | 0 |

Pozostałe rodzaje potrzeb zostały wyłączone z analiz ze względu na niewielką liczebność



Połowa badanych zna osobiście kogoś starszego, kto ma problemy z wykonywaniem samodzielnie niektórych czynności, a 8% respondentów zadeklarowało, że sami są w takiej sytuacji. Osoby starsze nieradzące sobie z codziennymi aktywnościami najczęściej mogą liczyć na pomoc najbliższej rodziny – dzieci, wnuków i współmałżonków. Istotne wsparcie oferują również sąsiedzi oraz przyjaciele. Z instytucjonalnych form opieki korzysta relatywnie niewielka grupa seniorów. Osobom starszym najczęściej potrzebna jest pomoc w załatwianiu spraw u lekarza, w urzędzie, a w następnej kolejności wsparcie w prowadzeniu gospodarstwa domowego, udzielanie porad, pielęgnacja w chorobie, pomoc finansowa czy też dotrzymanie towarzystwa. Porównując odpowiedzi na pytanie o codzienne czynności sprawiające respondentom trudności z deklaracjami dotyczącymi otrzymywanej pomocy, można zauważyć, że zdecydowana większość z nich uzyskuje niezbędne wsparcie. Jedynym obszarem, gdzie większość osób nie dostaje potrzebnej pomocy – w przypadku którego skala niezaspokojonych potrzeb jest największa – są kwestie finansowe.