

## Rola i znaczenie wolontariatu z perspektywy rodzinnych opiekunów seniorów z zaburzeniami poznawczymi

### The impact and role of volunteering from the perspective of family carers of seniors with cognitive dysfunctions

Magda Prokopczuk

Institut Filozofii i Socjologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

#### Streszczenie

**Cel.** Celem artykułu jest przyjrzenie się roli i znaczeniu wolontariatu w opiece nad seniorami z zaburzeniami poznawczymi, jak również przyjrzenie się znaczeniom przypisywanym tej formie wsparcia przez opiekunów rodzinnych. **Materiał i metody.** Wnioski prezentowane są w oparciu o jakościową analizę przeprowadzonych eksploracyjnych badań z opiekunami rodzinnymi, które deklarowały korzystanie z tej formy wsparcia przy opiece nad bliskim. **Wyniki i wnioski.** Wolontariat został uznany za kluczową formę pomocy i wspierania seniorów, która przyczynia się do poprawy jakości życia, poprzez wspomaganie seniorów w zakresie codziennych praktyk, stymulując ich aktywność poznawczą, społeczną i emocjonalną. Badania wykazały również, że wolontariat ma korzystny wpływ na rodzinnych opiekunów seniorów. Wolontariusze odciążają rodziny, umożliwiając im czas na odpoczynek, załatwienie spraw bieżących, jednocześnie zapewniając poczucie bezpieczeństwa. Pomimo faktu, że wsparcie udzielane przez wolontariuszy nie jest w pełni kompleksowe, a jedynie okazjonalne, opiekunki rodzinne postrzegają je jako substytut niewydolnych i niedostatecznie sprawnych instytucji państwowych oraz jako bodziec do nawiązywania relacji ze światem zewnętrznym. (*Gerontol Pol 2023; 31; 150-155*) doi: 10.53139/GP.20233120

**Słowa kluczowe:** wolontariat, seniorzy, zaburzenia poznawcze, rodzinni opiekunowie

#### Abstract

**Aim.** The aim of this paper is to examine the role and significance of volunteering in the care of seniors with cognitive disorders, as well as to analyze the importance of this form of support for family caregivers. **Materials and Methods.** The conclusions are presented based on a qualitative analysis of exploratory studies conducted with family caregivers who reported using this form of support in caring for their loved ones. **Results and Conclusions.** Volunteering has been recognized as a key form of assistance and support for seniors, contributing to improving their quality of life by assisting them in daily practices and stimulating their cognitive, social, and emotional activities. The research also revealed that volunteering has a beneficial impact on seniors' family caregivers. Volunteers relieve families, providing them with time for rest, attending to their daily tasks, while also providing a sense of security. Although the support provided by volunteers is not fully comprehensive but rather occasional, family caregivers perceive it as a substitute for inadequate and insufficiently efficient state institutions and as a catalyst for establishing connections with the outside world. (*Gerontol Pol 2023; 31; 150-155*) doi: 10.53139/GP.20233120

**Keywords:** volunteering, senior citizens, cognitive disorders, family caregivers

#### Wstęp

Rola i znaczenie wolontariatu w opiece nad seniorami i seniorkami, którzy borykają się z problemami poznawczymi to bardzo ważny i aktualny temat, szczególnie w kontekście szeroko omawianego problemu starzejącego się społeczeństwa [1-5] i niedostatecznych instrumentów wsparcia. Warto zauważyć, że pomimo

wzrastającej liczby organizacji pomocowych, jest to problematyka wciąż mało widoczna zarówno w debacie publicznej, jak i naukowej. Zaburzenia poznawcze, szczególnie takie jak demencja, choroba Alzheimera, otępienie i inne schorzenia neurodegeneracyjne powodują liczne trudności w codziennym funkcjonowaniu seniorów i senierek oraz stanowią często obciążenie dla rodzin opiekujących się chorymi [6].

Problem też ściśle łączy się z niesprawnościami systemu i niewydolnością służby zdrowia, nie tylko w kontekście niedostatecznie szybkiego rozpoznawania i diagnozy, ale zwłaszcza niedostatku zasobów, specjalistów i usług dedykowanych tej grupie pacjentów [2]. Specyfika objawów jakimi są problemy z pamięcią, trudności w komunikacji, dezorientacja przestrzenna, czy pogorszenie funkcji poznawczych u osób chorych, wymagają ciągłości pomocy i opieki u większości osób z tymi symptomami. Często seniorzy i seniorki potrzebują wsparcia w codziennych czynnościach i podejmowanych aktywnościach, a także w utrzymaniu pozytywnych relacji społecznych (*social connections*) [3].

Jednym z kluczowych instrumentów wsparcia jest zapewnienie długoterminowej opieki seniorom i seniorkom. Według szacunków z 2011 roku, w Unii Europejskiej aż 66% opieki nad osobami potrzebującymi przejmują rodziny chorego i jego najbliższe otoczenie. Pozostałymi instrumentami wsparcia były: opieka publiczna (13%), realizowana przez kwalifikację do domów opieki społecznej, czy ośrodków dziennych (niekoniecznie dysponujących specjalistycznym profilem terapii dla osób z zaburzeniami poznawczymi), opieka prywatna (11%) lub wsparcie wolontariuszy (3%) [4].

Pomimo faktu, że wolontariat nie jest zbyt powszechnym instrumentem pomocy osobom z zaburzeniami poznawczymi, może on odgrywać kluczową rolę w doraźnym oferowaniu wsparcia seniorom i seniorkom, w tym zwłaszcza odciążeniu rodzin i stałych opiekunów chorych na wielu płaszczyznach, które w dalszej części artykułu omawiam. Celem niniejszego artykułu jest więc właśnie przyjrzenie się roli i znaczeniu wolontariatu w opiece nad chorymi z zaburzeniami poznawczymi, jak również przyjrzenie się znaczeniom przypisywanym tej formie wsparcia przez opiekunów rodzinnych.

#### Materiał i metody

W badaniu wzięły udział uczestniczki Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Wsparcie i aktywizacja seniorów z zaburzeniami poznawczymi i ich rodzin”, odbywającej się w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie 1.06.2023r, które brały udział w sesji poświęconej wolontariatowi i w formularzu zgłoszeniowym zadeklarowały, iż korzystają ze wsparcia wolontariuszy w opiece nad seniorem lub seniorką z zaburzeniami poznawczymi.

Badanie realizowane było poprzez przesłanie elektronicznego kwestionariusza ankiety składającego się z 18 bloków otwartych pytań dotyczących m.in.: kontekstu i historii choroby, wyzwań związanych z opieką nad seniorem, okoliczności i doświadczeń z korzystania ze

wsparcia wolontariatu, wpływu tej formy wsparcia na seniora i rodzinnych opiekunów, ogólnej oceny instrumentów pomocy i służby zdrowia oraz metryczki. W badaniu udział wzięły wyłącznie kobiety w wieku od 58 do 70 lat. Zarówno płeć, jak i wiek badanych ma tu znaczenie, bowiem jak wynika z raportu „Pogłębione studium usług opiekuńczych skierowanych do osób starszych. Środowiskowa opieka formalna i nieformalna”, opracowanego przez Obserwatorium Integracji Społecznej – obserwujemy postępującą feminizację opieki nieformalnej, i aż 67% procent rodzinnych opiekunek to kobiety, w średnim lub późnym okresie dorosłości, w wieku od 41 do 70lat [5] pracujące nieodpłatnie na rzecz rodziny. W większości więc badanymi były emerytki i jedna respondentka, która musiała zrezygnować z pracy: „[Je- stem] osobą bezrobotną – która zrezygnowała z pracy, by sprawować opiekę” (W\_3)

W rezultacie, poprzez analizę kwestionariuszy przesłanych do pięciu rodzin opiekujących się chorymi seniorami i korzystających z doraźnego wsparcia wolontariusza, możliwe było zbadanie wielu aspektów związanych z rolą i funkcjami wolontariatu we wspieraniu seniorów z zaburzeniami poznawczymi i ich rodzin. Wybór takiej techniki badawczej należy uzasadnić koniecznością maksymalnego dostosowania się do możliwości i potrzeb samych badanych, eliminując konieczność udziału w badaniu na żywo lub w innych przedsięwzięciach wymagających dodatkowego zaangażowania czasowego.

Podkreślenia wymaga jednak fakt, że artykuł ma charakter eksploracyjny, w którym uwaga skoncentrowana jest wyłącznie na zaprezentowaniu problemu i próbie pokazania jego zakresu. Ze względu na stosunkowo niewielką próbę badawczą, warto również zaznaczyć, że przedstawione informacje nie mają charakteru konkluzji i nie dostarczają wniosków definitywnych, stanowią one wyłącznie impuls do rozpoczęcia dyskusji i podkreślenia istotności tematu, który wciąż wymaga szerszych badań i analiz.

#### Analiza wyników badań własnych

##### Wyzwania związane z opieką nad seniorem z zaburzeniami poznawczymi

Doświadczenia każdej z pięciu opiekunek rodzinnych osoby z zaburzeniami poznawczymi są inne, ale łączy je niewątpliwie mnogość wyzwań, które wymagają nie tylko zaangażowania emocjonalnego, ale również sporej ilości czasu i wysiłku włożonego w opiekę. Stała obecność i zapewnienie bezpieczeństwa osobie chorej stanowiły jedną z najczęściej wymienianych trosk. Specyfika objawów chorób, którymi dotknięci są bliscy badanych,

Adres do korespondencji / Correspondence address: ✉ Magda Prokopczuk, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej; ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa ☎ (+48 22) 589 36 00 ✉ mprokopczuk@aps.edu.pl  
ORCID: Magda Prokopczuk: 0000-0002-4697-2417

takie jak stopniowa utrata pamięci, dezorientacja, brak świadomości otoczenia, czy nawet urojenia, wymagają ciągłej obecności i czujności ze strony opiekunów. Troska więc o bezpieczeństwo łączy się z zapewnieniem optymalnych warunków i odpowiedniego środowiska, aby sprzyjać bezpieczeństwu seniora, co okazuje się w praktyce być zadaniem niezwykle obciążającym i prowadzącym często do izolacji społecznej, a w krańcowych przypadkach do samowykluczenia chorych i ich rodzin [6].

Kolejnym wyzwaniem w opiece nad chorym seniorem lub seniorką, wskazywanym przez badane, jest dbanie o *stricte* pragmatyczne kwestie, takie jak regularne podawanie leków i posiłków, dbałość o higienę chorego, zapobieganie odleżynom etc. Praktyki te wymagają od rodzin czasu, uwagi, organizacji i ścisłej obserwacji stanu chorego, co w konsekwencji skutkuje koniecznością maksymalnego dostosowania rutyny i harmonogramu codziennych czynności w celu zapewnienia niezbędnego wsparcia.

Opieka nad seniorem z zaburzeniami poznawczymi nie ogranicza się jedynie do zapewnienia podstawowych potrzeb i bezpieczeństwa, ale również do dbałości o godność i podmiotowość chorych. Na pytanie o najważniejsze wyzwanie w opiece nad chorym bliskim, jedna z respondentek, stwierdziła: „zapewnienie godnego życia. By nie chodziła głodna, brudna itd., gdyż nie chce jeść, często się brudzi, nie chce zmieniać pampersów” (W\_3). Dbłość o dobrostan, podmiotowość i kondycję psychiczną chorego lub chorej jest równie obciążające i często prowadzi do poczucia bezradności i frustracji rodzinnych opiekunów, w konsekwencji przyspieszając ich proces starzenia się [7]. Jak konstatują Magdalena Rosochacka-Gmitrzak i Mariola Raclaw opieka nieformalna to proces emocjonalny, nieograniczający się wyłącznie do indywidualnych reakcji, ale jest również społecznie warunkowany [8].

### Rola i znaczenie wolontariatu dla seniorów z zaburzeniami poznawczymi

Jak zostało to wcześniej zasygnalizowane – wolontariat nie jest traktowany jako powszechna forma wsparcia wśród rodzin opiekujących się osobami z zaburzeniami poznawczymi. Respondentki dopatrują się takiego stanu w tym, że w Polsce jest niewiele organizacji i instytucji oferujących tego rodzaju instrumenty pomocy oraz brakuje osób chętnych do zaangażowania się w wolontariat. Szczególnie mowa o tych osobach posiadających wyspecjalizowane umiejętności i doświadczenie w sprawowaniu profesjonalnej opieki i terapii dla osób z zaburzeniami poznawczymi.

Biorąc pod uwagę powyżej wskazane trudności, jednym z kluczowych aspektów było zgłębienie wiedzy na temat różnych źródeł, z których opiekunki dowiadywały się o możliwości skorzystania z pomocy wolontariuszy. Były nimi:

- kontakty osobiste badanych: „*O możliwości korzystania ze wsparcia wolontariuszy z Fundacji dowiedziałam się od kuzynki, której mama korzysta ze wsparcia Fundacji*” (W\_5); „*Gdy z powodu konieczności opieki nad tatą musiałam przestać być wolontariuszką w hospicjum, jedna z koleżanek podała mi namiar do zaprzyjaźnionej fundacji, w której jest wielu wolontariuszy wspierających seniorów. Na pierwszym spotkaniu ustaliliśmy zakres i formę wsparcia i tak się zaczęło*” (W\_2); „*Gdy mama wyszła ze szpitala przyszły jej koleżanki z parafii, by ją odwiedzić i widząc stan mamy oraz nasze zmęczenie powiedziały, żebyśmy się zgłosili do parafialnego koła wolontariatu. Po krótkiej rozmowie z siostrą zakonną otrzymaliśmy pomoc Pani Marii, która przysłała do nas następnego dnia i wspiera mamę od siedmiu miesięcy*” (W\_2).
- wcześniejsza aktywność i działalność seniora lub seniorki: „*Praktycznie od dwóch lat korzystamy ze wsparcia wolontariuszy z Fundacji Hej Koniku, są to dwie osoby, które kiedyś, gdy mama jeszcze chodziła na zajęcia do Fundacji miały z nią zajęcia a obecnie wspierają ją jako wolontariusze*” (W\_4)
- poprzez doświadczenie pobytu w domu dziennym: „*Tata korzystał przed chorobą ze wsparcia w domu dziennym i tam często bywali wolontariusze, więc temat ten znałam z opowieści taty. Wspominał, że tego nauczył się od wolontariuszy lub, że gdzieś był z wolontariuszami.*” (W\_1)

Wypowiedzi opiekunów rodzinnych, korzystających z pomocy wolontariuszy, ukazują złożoność i różnorodność działań podejmowanych przez nich w celu poprawy jakości życia seniorów. Jak podkreśla jedna z badanych: „*Przy osobie z zaburzeniami poznawczymi nie ma konkretnej sytuacji. Tutaj wolontariusz przychodzi raz w tygodniu i w zależności od nastroju taty razem działają, spędzają aktywnie czas lub siedzą(...)*” (W\_1).

Oprócz wsparcia w codziennych praktykach, istotną wartością jest stwarzanie przez wolontariuszy przestrzeni do nawiązywania relacji i więzi społecznych poza rodziną, co ma duże znaczenie dla samopoczucia seniorów i senierek. Jak wspomina jedna z badanych: „*Wspierają mamę i dają jej kontakt z kimś oprócz nas domowników*” (W4). Podczas spotkań wolontariusze inicjują różne formy rozrywki, edukacji, czytają seniorom lub opowiadają „*czym żyje świat*” (W\_2).

Ważnym jest również aspekt terapeutyczny odwiedzin wolontariuszy, który ujawnia się poprzez aktywne słuchanie seniorów i senierek, motywowanie do wykonywania codziennych czynności lub terapię reminiscencyjną. Dobrze ilustruje to wypowiedź jednej z badanych: „*Pani Julia wspiera nas w opiece nad mamą w każde poniedziałkowe popołudnie. W słoneczne dni wychodzi z mamą do ogrodu, gdy jest zła pogoda są razem w domu. Ona jak mało kto potrafi słuchać, więc mama jej godzinami opowiada swoje dawne historie a ona je wykorzystuje by przypomnieć mamie rzeczy terażniejsze. Prowadzi taką terapię wspomnień. Ponadto mama ją bardzo lubi i zawsze chętnie się przygotowuje na spotkanie, w tym dba o swoją higienę. Wizyty wolontariuszki bardzo motywują mamę do ubrania się etc.*” (W\_5).

Z analizy wypowiedzi rodzinnych opiekunów wynika, że wolontariat służy również jako instrument wsparcia dla rodzinnych opiekunów seniorów z zaburzeniami poznawczymi i spełnia następujące role:

- przeciwdziałania izolacji społecznej: „*poczucie, że nie zostało się samemu a często dla mnie również jedna z nielicznych okazji by z kimś porozmawiać i odetchnąć od codziennych spraw.*” (W\_3); „*Czujemy, że nie jesteśmy sami. Ze mamy kogoś kto wspiera nas przy mamie i z kim możemy porozmawiać*” (W\_5);
- poczucie bezpieczeństwa: „*Możemy odpocząć od choroby taty, zajęć się przez chwilę czymś innym, bez strachu, że tacie się coś stanie*” (W\_1)
- odciążenie w pragmatycznych czynnościach dnia codziennego: „*Możemy chwilę odpocząć, zrobić zakupy, uprasować etc.*” (W\_5).

Pomimo tego, że obecność wolontariuszy zazwyczaj ogranicza się do jednego dnia w tygodniu lub kilku godzin w wybranym dniu, to i tak regularne wizyty wolontariuszy pozytywnie wpływają również na samych opiekunów rodzinnych, którzy często ponoszą znaczący ciężar wynikający z codziennej opieki. Zaangażowanie wolontariusza w opiekę nad seniorem lub seniorkom daje możliwość ich bliskim na cenne chwile odpoczynku, załatwienia spraw lub regeneracji sił. Jak opowiada jedna z respondentek: „*Ponieważ Pani Maria, praktycznie nie przejmuje całą opiekę nad mamą to dwa razy w tygodniu mamy możliwość odpoczynku (po 2 godziny) lub załatwienia spraw niezalutwionych*” (W\_3). Wszystkie badane są zgodne, że współpraca z wolontariuszami wpływa na poprawę jakości życia seniorów i ich samych, dając choć na chwilę możliwość „*złapania oddechu*” (W\_2) i odciążenia od codziennych trosk.

### Ocena systemowego wsparcia przez opiekunki rodzinne seniorów z zaburzeniami poznawczymi

W 2018 roku CBOS przeprowadził sondaż na temat pomocy społecznej, w którym jeden z wątków dotyczył opinii na temat odpowiedzialności za pomoc. Badacze analizując opinie dotyczące faktycznych działań oraz oczekiwań wobec różnych podmiotów, dostrzegli, że według respondentów istnieje dysproporcja w zaangażowaniu różnych osób i instytucji w udzielanie pomocy. Badani częściej wskazywali na instytucje, takie jak władze centralne, samorządy, organizacje pozarządowe oraz organizacje charytatywne jako te, które powinny oferować pomoc, niż jako te, które rzeczywiście ją świadczą. Natomiast w przypadku rodziny i osób z otoczenia społecznego, które często nie są w stanie poradzić sobie samodzielnie w sprawowaniu pieczy, zaobserwowano odwrotną sytuację [9].

Zaangażowanie rodzin w opiekę nad potrzebującymi kompleksowego wsparcia seniorami, jest często niewspółmierne do ich możliwości fizycznych i psychicznych oraz dostępnych zasobów systemowych. Rodziny angażują się w opiekę nad swoimi bliskimi w sposób niezwykle zaangażowany, jednak równocześnie czują się osamotnione i pozostawione same sobie przez instytucje państwowe.

Badane opiekunki rodzinne jednoznacznie negatywnie oceniały zaangażowanie instytucji państwowych w udzielanie wsparcia, leczenia i terapii osobom z zaburzeniami poznawczymi, zarówno w kontekście działania instrumentów pomocy społecznej, jak i korzystania ze służby zdrowia. Warto wspomnieć, że ich opinie są zgodne z ogólnymi nastrojami społecznymi Polaków oraz krytycznymi ocenami dotyczącymi funkcjonowania opieki zdrowotnej w Polsce [10]. Szczególnie w kontekście opieki nad seniorami z zaburzeniami poznawczymi, opiekunki rodzinne wyrażają krytyczny stosunek do działań służby zdrowia. Są niezadowolone z jakości oferowanego wsparcia oraz wydłużającego się czasu oczekiwania na wizyty specjalistyczne. Jak podkreśla jedna z badanych: „*gdyby nie prywatna służba zdrowia to mama już dawno by nie żyła. Czas czekania na badania i terapię jest ogromnie długi*” (W\_5).

Krytycznie respondentki odnoszą się również do interakcji z pracownikami służby zdrowia, opisując ich brak życzliwości, brak cierpliwości i lekceważące traktowanie pacjentów. Dodatkowo, wymogi formalne i konieczność dostarczania wielu dokumentów są uważane za uciążliwe: „*Myszę, że to zdanie każdego z opiekunów. Pracownicy są bardzo niemili, nie mają cierpliwości i traktują tatę jak powietrze. By cokolwiek uzyskać, trzeba dostarczyć stos papierów, na których gromadzenie nie mamy czasu*” (W\_1). Zdaniem opiekunek rodzin-

nych, seniorzy często w kontakcie ze służbą zdrowia są odpowiedzialni: „Senior jest praktycznie skreślony, nawet z nim nikt nie rozmawia tylko z nami” (W\_4), co jeszcze bardziej wzmacnia ich marginalną pozycję.

W przypadku oceny działania instytucji i instrumentów pomocy społecznej, najczęściej wskazywaną trudnością był aspekt związany z nadmierną biurokracją. Ponadto krytycznie jedna z opiekunek rodzinnych odniosła się do kryterium dochodowego uprawniającego do pobierania świadczeń socjalnych: „Jeśli chodzi o pomoc społeczną, to ponieważ mamy spory dochód z naszych emerytur, to nic nam się nie należy” (W\_5).

### Podsumowanie

Zebrany materiał badawczy, choć ma charakter jedynie eksploracyjny dostarczył obrazu wolontariatu jako istotnego instrumentu wsparcia dla seniorów z zaburzeniami poznawczymi i ich rodzin. Asystowanie, pomoc praktyczna, terapia, stymulacja, wsparcie emocjonalne, budowanie relacji społecznych – to tylko krótka lista najważniejszych funkcji jakie spełniają wolontariusze w życiu potrzebujących seniorów. Ich podmiotowe podejście do podopiecznych i konkretne działania wpływają znacząco na polepszenie jakości życia chorych, przy jednoczesnym odciążeniu ich bliskich, którzy na co dzień podporządkowują całe swoje życie pod sprawowanie roli opiekunów. Choć wsparcie oferowane przez wolontariuszy nie jest kompleksowe, lecz jedynie doraźne, jest ono postrzegane przez opiekunki rodzinne jako solidna proteza dla niedostatecznie działających państwowych instrumentów pomocy (w tym służby zdrowia)

oraz jako katalizator kontaktu ze światem zewnętrznym. Codziennosc w cieniu takich chorób jak demencja, choroba Alzheimera, czy otępienie stawia przed chorymi i ich bliskimi wiele wyzwań i trudności. Jak konkluduje jedna z badanych – seniorowi odbierana jest pamięć, lecz opiekunom – ich codzienność.

W związku z tym, istnieje potrzeba przeprowadzenia dalszych badań w tym obszarze, zwłaszcza w kontekście oceny długoterminowych skutków i trwałości wsparcia wolontariatu w opiece nad seniorami z zaburzeniami poznawczymi oraz głębszego zrozumienia roli tej formy pomocy dla rodzinnych opiekunów. Wartościowe jest także dogłębne zbadanie przyczyn marginalizacji wolontariatu jako instrumentu wsparcia. Warto przyjrzeć się uważnie warunkom współpracy z wolontariuszami, ofertom skierowanym do nich oraz motywacjom i wyzwaniom, które sami wolontariusze doświadczają.

Tego rodzaju badania mogą przynieść praktyczne korzyści, umożliwiając różnym, wyspecjalizowanym instytucjom i organizacjom opracowanie programów wolontariackich, które będą adekwatnie odpowiadać na konkretne potrzeby rodzinnych opiekunów i seniorów z zaburzeniami poznawczymi. Dodatkowo, widoczna jest potrzeba zwiększenia świadomości na temat zaburzeń poznawczych, w celu zmniejszenia stygmatyzacji i poprawy integracji społecznej seniorów z tymi zaburzeniami. Dalsze, pogłębione badania społeczne mogą w tym kontekście odegrać ważną rolę.

Konflikt interesów/ Conflict of interest  
Brak/ None

8. Van Orden, K. A. Strategies to promote social connections among older adults during “social distancing” restrictions. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2021;29(8):816-27.
9. Krzyszkowski J. Osoby starsze (w:) R. Szarfenberg (red.), *Krajowy Raport Badawczy. Pomoc i integracja społeczna wobec wybranych grup. Diagnoza standaryzacji usług u modeli instytucji*, Wydawnictwo Wrzos. Warszawa 2011:153-92.
10. Czub K, Szpyrka S, Zięba M. Pogłębione studium usług opiekuńczych skierowanych do osób starszych. Środowiskowa opieka formalna i nieformalna. Raport z badań. Poznań 2017.
11. Korycki A. Aktywizacja społeczna i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów z niepełnosprawnościami. *Wyzwania dla współczesnej polityki społecznej*. Difin. Warszawa 2020:149.
12. Huber, L. Sytuacja psychospołeczna seniorów i ich opiekunów w wybranych krajach Unii Europejskiej (w:) Herudzińska M.H., Błaszczak I. (red.), *Znane i nieznanne oblicza starości jako obszar wyzwań dla społeczeństw XXI wieku*. Wydawnictwo SGGW. Warszawa 2016:34-46.
13. Rosochacka-Gmitrzak, M., Raclaw, M. Opieka nad zależnymi osobami starszymi w rodzinie: ryzyko i ambiwalencja. *Studia Socjologiczne*. 2015;217(2):23-47.
14. Głowacki, A. Komu i jak pomagać? Pomoc społeczna w opinii Polaków. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej. 2018. Komunikat z badań dostępny: [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K\\_118\\_18.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_118_18.PDF) [dostęp: 30.06.2023 r.].
15. Omyła-Rudzka, M. Opinie na temat funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej. 2021. Komunikat z badań dostępny: [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K\\_125\\_21.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_125_21.PDF) [dostęp: 30.06.2023 r.].

### Piśmiennictwo/References

1. Settersten RA, Angel JL. (Red.). *Handbook of sociology of aging*. Springer. New York 2011.
2. Czekanowski P. Społeczne aspekty starzenia się ludności w Polsce. *Perspektywa socjologii starości*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego. Gdańsk 2012.
3. Baranowska A. Starzenie się społeczeństwa i związane z tym konsekwencje-perspektywa socjologiczna (w:) A. Baranowska, E. Kościńska, K.M. Wasilewska-Ostrowska. (red.), *Społeczny wymiar życia i aktywności osób starszych*. Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”. Toruń 2013:45-60.
4. Okólski M. Wyzwania demograficzne Europy i Polski. *Studia Socjologiczne*. 2010;199(4):37-78.
5. Ossewaarde M. Sociological imagination for the aged society. *Canadian journal of sociology*. 2014;39(2):159-80.
6. Makara-Studzińska M, Gustaw K, Kryś K. Trudności w komunikacji z pacjentem z chorobą Alzheimera. *Psychiatria i Psychologia kliniczna*, 2012;12(1):18-25.
7. Wysocka M. Opieka nad rodzicem z otępieniem. Lepiej rozumieć, jak starzeje się mózg. *Serwis zdrowie*. 2021. Artykuł dostępny: <https://zdrowie.pap.pl/wywiady/senior/opieka-nad-rodzicem-z-otepieniem-lepiej-rozumiec-jak-starzeje-sie-mozg> [dostęp: 30.06.2023 r.].