

# Mały krok dla lekarza, wielki dla seniora – przegląd inicjatyw społecznych dla seniorów

## One small step for a doctor, one giant leap for seniors – a review of social initiatives for seniors

Sylwia Tomasiczek<sup>1</sup>, Weronika Tomasiczek<sup>1</sup>, Olga Plinta<sup>1</sup>, Alicja Hojda<sup>1</sup>,

Anna Rudzińska<sup>2</sup>, Karolina Piotrowicz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Wydział Lekarski, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

<sup>2</sup>Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii, Wydział Lekarski, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum

### Streszczenie

**Wstęp.** Mierzymy się z wyzwaniem starzejącego się społeczeństwa. Powstaje coraz więcej inicjatyw, mających na celu poszerzanie świadomości i zwiększanie zaangażowania seniorów w życie społeczne. Dla osób zmagających się z danymi problemami, pozwalają one na zapewnienie grupy wsparcia, poczucia przynależności i przestrzeni do wymiany doświadczeń. **Metodyka.** Przeprowadzono przegląd inicjatyw skierowanych do osób starszych i ich rodzin. Zestawienie zostało oparte na danych z organizacji World Health Organization (WHO), National Institutes of Health (NIH), polskiej strony ministerialnej (gov) oraz stron internetowych dedykowanych poruszającym zagadnieniom. Wybrane inicjatywy zostały przedstawione na przestrzeni roku kalendarzowego. **Wyniki.** Wybrano inicjatywy zróżnicowane pod względem tematyki i grupy odbiorców, poruszające zagadnienia wiodących problemów zdrowotnych osób starszych i chorób ogólnopopulacyjnych. W krajach zachodnich zaobserwowano więcej działań podejmujących problematykę geriatryczną. **Wnioski.** Inicjatywy skierowane do osób starszych są rozpowszechnione na całym świecie. Popularyzacja wydarzeń dotyczących seniorów ma pozytywny wpływ na szerzenie świadomości w społeczeństwie, tworzenie lokalnych sieci wsparcia, a także niwelowanie poczucia samotności. (Gerontol Pol 2025; 33; 60-69) doi: 10.53139/GP.20253303

**Słowa kluczowe:** starzenie się społeczeństwa, inicjatywy społeczne, wsparcie seniorów, aktywność

### Abstract

**Introduction.** We are facing the challenge of an aging society. More initiatives are being created to raise awareness and increase seniors' involvement in social life, providing a support group with a sense of belonging. **Methodology.** A review of initiatives aimed at older people and their families was conducted. The list was based on data from the World Health Organization (WHO), the National Institutes of Health (NIH), the Polish government website (gov) and websites dedicated to the issues discussed. Selected initiatives were presented over the course of a calendar year. **Results.** Initiatives were selected that varied in terms of subject matter and target group, addressing the leading health problems of older people and general population diseases. In Western countries, more initiatives were observed. **Conclusions.** Initiatives aimed at older people are widespread globally. Popularization of events concerning seniors has a positive impact on raising awareness in society and creating local support networks. (Gerontol Pol 2025; 33; 60-69) doi: 10.53139/GP.20253303

**Keywords:** aging population, social initiatives, support for seniors, activity

### Wstęp

Według ostatnich danych opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny, udział osób starszych w wieku 60 lat i więcej w ogólnej liczbie ludności wyniósł w 2022 roku 25,9% [1]. Na przestrzeni lat 2011-2022 nastąpił dynamiczny wzrost współczynnika ob-

ciążenia demograficznego osobami starszymi – na 100 osób w wieku 15 do 65 lat przypada coraz większa liczba osób w wieku powyżej 65 lat. W 2011 roku liczba ta wynosiła 19,4 wzrastając do 29,9 w roku 2022 [1,2]. Podobna tendencja występuje się w innych krajach Europy oraz Ameryki Północnej [3]. Opisywane starzenie się społeczeństwa stanowi wyzwanie nie tylko na poziomie

jednostki i rodziny, ale również na poziomie samorządowym, krajowym i międzynarodowym, a zatem skłania do zgłębienia i lepszego zrozumienia problemów i potrzeb populacji geriatrycznej. Osoby starsze, poza problemami zdrowotnymi, często mierzą się z trudnościami psychospołecznymi, niesamodzielnością funkcjonalną, samotnością lub nawet wykluczeniem społecznym [4]. W celu pokonania tych ograniczeń i poprawy jakości życia, podejmowane są różnego rodzaju inicjatywy mające na celu podniesienie świadomości, przełamanie stereotypów oraz zwiększenie zaangażowania seniorów i ich rodzin w życie społeczne. Wydarzenia są formą aktywizacji osób starszych, ich rodzin i całych społeczności, tworząc przestrzeń dla tworzenia grup wsparcia, wymiany doświadczeń oraz zapewnienia poczucia przynależności.

## Cel

Celem pracy było dokonanie przeglądu, a następnie scharakteryzowanie wybranych inicjatyw mających na celu budowanie świadomości na temat tzw. „wielkich problemów geriatrycznych”, odmiennego przebiegu chorób w populacji osób starszych w stosunku do populacji ogólnej, a także zwrócenia uwagi na tematykę społeczną dotyczącą seniorów i ich rodzin.

## Metodyka

Dokonano przeglądu danych z zasobów internetowych organizacji takich jak: World Health Organization (WHO), National Institutes of Health (NIH), Centers for Disease Control and Prevention (CDC) oraz polskiej strony ministerialnej (gov.pl), pod kątem corocznych wydarzeń i kampanii społecznych, zwracających uwagę na istotne problemy z zakresu ochrony zdrowia i zdrowia publicznego. Następnie, usystematyzowano

uzyskane informacje, wybierając inicjatywy dotyczące w największym zakresie populacji osób starszych i uporządkowano je chronologicznie, na przestrzeni roku kalendarzowego. Dokonano również podziału ze względu na zakres tematyczny.

W tabeli I. zamieszczono podział wybranych inicjatyw ze względu na tematykę.

## Wyniki

Wybrane inicjatywy obejmują zarówno tematykę „wielkich zespołów geriatrycznych, na przykład upadków czy otępienia, a także powszechnych dla całego społeczeństwa zagadnień związanych ze zdrowiem, których znaczenie jest szczególnie istotne dla grupy pacjentów geriatrycznych, na przykład szczepienia ochronne, majaczenie czy cukrzyca.

W tabeli II umieszczono wydarzenia i wyróżniono te, które zostały szerzej opisane w dalszej części artykułu.

## Styczeń – Miesiąc Świadomości Choroby Alzheimer

Otępienie bywa mylnie rozumiane jako zjawisko naturalnie związane z procesem starzenia, co wskazuje na istotność edukacji i promocji wiedzy w tej dziedzinie wśród wszystkich grup wiekowych. Hasło światowej kampanii z 2023 roku „Nigdy za wcześnie, nigdy za późno” podkreśla znaczenie wczesnej interwencji oraz podejmowania działań profilaktycznych wobec demencji niezależnie od etapu życia. Prognozy wskazują, że do roku 2050 w Polsce ponad 1,2 miliona osób będzie cierpieć na chorobę Alzheimer [5]. Choroba Alzheimer ma wpływ nie tylko na pacjentów, ale także na ich bliskich, jako że stała opieka nad chorującą osobą wiąże się z istotnym obciążeniem psychicznym, fizycznym i finan-

Tabela I. Podział wybranych inicjatyw ze względu na tematykę

Table I. Selected initiatives by theme

| Zagadnienia związane z Wielkimi Zespołami Geriatrycznymi                                                                                                                                                                                      | Zagadnienia związane ze zdrowiem, ze szczególnym uwzględnieniem populacji geriatrycznej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miesiąc Świadomości Choroby Alzheimer</li> <li>• Światowy Dzień Majaczenia</li> <li>• Światowy Dzień Osób z Chorobą Parkinsona</li> <li>• Dzień Świadomości na Temat Zapobiegania Upadkom</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narodowy Miesiąc Niezależności Osób Starszych</li> <li>• Europejski Tydzień Szczepień</li> <li>• Narodowy Dzień Zdrowia i Aktywności Fizycznej Seniorów</li> <li>• Światowy Dzień Świadomości Przemocy Wobec Osób Starszych</li> <li>• Narodowy Dzień Świadomości HIV/AIDS</li> <li>• Międzynarodowy Dzień Osób Starszych</li> <li>• Tydzień Aktywności Fizycznej Osób Starszych</li> <li>• Światowy Dzień Walki z Cukrzycą</li> </ul> |

Podsumowanie na podstawie stron internetowych: World Health Organization (WHO), National Institutes of Health (NIH), Centers for Disease Control and Prevention (CDC) oraz polskiej strony ministerialnej (gov.pl)

Tabela II. Wybrane inicjatywy z podziałem na miesiące, o zasięgu krajowym (k), europejskim (e) lub światowym (ś). W przypadku dat ruchomych brano pod uwagę 2024 rok

Table II. Selected initiatives listed by month, with national (k), European (e) or global (ś) coverage. For initiatives without a fixed date, the date in 2024 has been used

| Miesiąc  | Wybrane inicjatywy                                                                                                                                                                                                          | Miesiąc     | Wybrane inicjatywy                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Styczeń  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miesiąc Świadomości Choroby Alzheimer (ś)</li> </ul>                                                                                                                               | Lipiec      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miesiąc "Dobrej Opieki" (k)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| Luty     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narodowy Miesiąc Niezależności Osób Starszych (k)</li> <li>• 04.02 – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem (ś)</li> <li>• 23.02 – Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją (k)</li> </ul> | Sierpień    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 07.08 – Dzień Opiekuna Osób Starszych (k)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |
| Marzec   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13.03 – Światowy Dzień Majaczenia (ś)</li> </ul>                                                                                                                                   | Wrzesień    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 18.09 – Narodowy Dzień Świadomości HIV/AIDS (k)</li> <li>• 22.09 – Dzień Świadomości na Temat Zapobiegania Upadkom (k)</li> </ul>                                                                                                                                       |
| Kwiecień | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Europejski Tydzień Szczepień (e)</li> <li>• 11.04 – Światowy Dzień Osób z Chorobą Parkinsona (ś)</li> <li>• 17.04 – 24.04 – "Tydzień dla Serca" (k)</li> </ul>                     | Październik | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 01.10 – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych (ś)</li> <li>• 30.09 – 6.10 – Tydzień Aktywności Fizycznej Osób Starszych (ś)</li> <li>• 12.10 – Światowy Dzień Opieki Paliatywnej i Hospicyjnej (ś)</li> <li>• 15.10 – Światowy Dzień Walki z Rakiem Piersi (ś)</li> </ul> |
| Maj      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miesiąc świadomości dotyczącej zapalenia stawów (k)</li> <li>• ostatnia środa maja – Narodowy Dzień Zdrowia i aktywności fizycznej Seniorów (USA – k)</li> </ul>                   | Listopad    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narodowy Miesiąc Opiekunów Osób Starszych (k)</li> <li>• Narodowy Miesiąc Opieki Domowej i Hospicjum (k)</li> <li>• 14.11 – Światowy Dzień Walki z Cukrzycą (ś)</li> </ul>                                                                                              |
| Czerwiec | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15.06 – Światowy Dzień Świadomości Przemocy Wobec Osób Starszych (ś)</li> <li>• ostatni pełny tydzień czerwca – Światowy Tydzień Kontynencji (ś)</li> </ul>                        | Grudzień    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 03.12 – Światowy Dzień Osób Niepełnosprawnych (ś)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |

Podsumowanie na podstawie stron internetowych: World Health Organization (WHO), National Institutes of Health (NIH), Centers for Disease Control and Prevention (CDC) oraz polskiej strony ministerialnej (gov.pl)

sowym opiekunów. Kluczowym elementem wsparcia dla osób dotkniętych chorobą oraz ich rodzin jest zwiększanie świadomości społecznej oraz edukacja na temat otępień. Z roku na rok powstają coraz nowsze rozwiązania technologiczne, pomagające jak najdłużej utrzymać jakość życia osób chorujących, takie jak np. aplikacja JAM – Just. A. Minute., która wyświetla w telefonie komórkowym osoby chorej wybrany komunikat (przykład: „potrzebuję chwili, mam problemy z pamięcią”) [6]. Pomaga to zachować komfort i zbudować poczucie bezpieczeństwa w sytuacjach kontaktu z innymi, a społeczności zrozumieć potrzeby osób chorujących. Wbrew powszechnemu przekonaniu, zaburzenia poznawcze nie są wyłączną domeną osób starszych i zdecydowanie nie powinny być postrzegane jako normalny element procesu starzenia. Miesiąc Świadomości Choroby Alzheimer ułatwia dostęp do informacji i zasobów, które mogą wspierać osoby żyjące z demencją oraz ich rodziny, pomagając im w utrzymaniu jak najwyższej jakości życia w obliczu doświadczanych przez nich wyzwań.

### Luty – Narodowy Miesiąc Niezależności Osób Starszych (ang. National Senior Independence Month)

Narodowy Miesiąc Niezależności Osób Starszych to coroczne przedsięwzięcie, odbywające się w lutym na terenie Stanów Zjednoczonych, mające na celu wspieranie osób starszych oraz ich integracji w lokalnych społecznościach. Inicjatywa ta umożliwia seniorom oraz członkom społeczności wymianę zasobów, które są kluczowe dla utrzymania niezależności oraz satysfakcjonującego stylu życia. Zgodnie z raportem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), około 70% osób starszych w krajach rozwiniętych uznaje się za samodzielne [7]. Niemniej jednak, przewiduje się, że około 30% osób starszych doświadcza izolacji społecznej, co może mieć istotny negatywny wpływ na ich zdrowie psychiczne oraz fizyczne [8]. Celem przedstawianej inicjatywy jest nie tylko promocja zdrowego stylu życia, ale również wspieranie interakcji społecznych oraz umacnianie po-

czucia przynależności, poprzez organizowanie cyklicznych spotkań i warsztatów. Sama inicjatywa opiera się na trzech filarach. Pierwszy – rozmowa z lokalnymi władzami o zmianach jakie można wprowadzić na poziomie lokalnym; drugi – spotkania z seniorami w rodzinnym gronie; trzeci – wolontariat w domach spokojnej starości czy hospicjach. Osoby starsze odgrywają kluczową rolę w strukturze każdej społeczności, a działania takie jak Narodowy Miesiąc Niezależności Osób Starszych sprawiają, że ich głos jest słyszalny, a potrzeby wysłuchane.

## Marzec – Światowy Dzień Majaczenia

Światowy Dzień Majaczenia został ustanowiony w 2016 roku przez Międzynarodową Federację Towarzystw Delirium w celu podniesienia świadomości na temat delirium oraz wspierania wymiany wiedzy dotyczącej najnowszych postępów w badaniach i działaniach zapobiegawczych i terapeutycznych [9]. Majaczenie, inaczej delirium, jest złożonym zespołem objawów objawiających się występowaniem zaburzeń świadomości oraz uwagi. Charakteryzuje się dezorientacją, a także ograniczeniem możliwości koncentracji uwagi. Nie jest integralną częścią procesu starzenia, lecz stanem patologicznym, który może zagrażać życiu. Kluczowym elementem jest wczesna identyfikacja oraz szybkie wdrożenie odpowiednich interwencji terapeutycznych. Dlatego istotna jest edukacja personelu medycznego i opiekunów w zakresie wczesnego rozpoznawania, profilaktyki oraz terapii delirium – Światowy Dzień Majaczenia tworzy przestrzeń do takich właśnie działań edukacyjnych. Głównym celem jest nie tylko uwrażliwienie społeczeństwa na zjawisko delirium, ale również edukacja w szczególności środowiska medycznego, dotycząca czynników ryzyka oraz objawów klinicznych, które mogą wskazywać na rozwijające się majaczenie. Liczba krajów uczestniczących w „World Delirium Awareness Day” systematycznie rośnie. W roku 2023 zainaugurowano kampanię z flagą „Pass the WDAD Flag” jako symbol jedności we wspólnym celu, jakim jest propagowanie wiedzy i podnoszenie świadomości społecznej o majaczeniu. Flaga odwiedziła do tej pory już 26 lokalizacji w Niemczech, Szwajcarii, Austrii, Grecji i Włoszech, co tylko podkreśla międzynarodowy zasięg tego wydarzenia.

## Ostatni tydzień kwietnia – Europejski Tydzień Szczepień

Europejski Tydzień Szczepień (ang. European Immunization Week, EIW) to inicjatywa Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO), której celem jest zwiększanie świadomości społecznej na temat korzyści z wprowadzenia na szeroką skalę programów szczepień, wskazanie istotności szczepień w zapobieganiu chorobom zakaźnym, a także podkreślenie ich znaczenia w ochronie zdrowia osób w każdym wieku, czego wyrazem jest hasło tegorocznej akcji – „Szczepienia chronią pokolenia”. Niewątpliwie populacja geriatryczna należy do grup szczególnie narażonych na ciężki przebieg chorób zakaźnych, nie tylko ze względu na obniżoną funkcję układu odpornościowego, ale także z powodu współistnienia chorób przewlekłych [10]. Z tego powodu istotnym jest, aby zwiększać świadomość dotyczącą szczepień zalecanych dla osób starszych. W Polsce takimi szczepieniami są: szczepienie przeciwko grypie, szczepienie przeciwko pneumokokom, szczepienie przeciwko tężcowi, błonicy i krztuścowi, szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, szczepienie przeciw syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV), a także szczepienia przeciwko odrze, śwince i różyczce oraz ospie wietrznej dla osób, które nie chorowały, ani nie były wcześniej szczepione przeciwko tym chorobom [11]. Europejski Tydzień Szczepień odbywa się co roku w ostatnim tygodniu kwietnia, a za jego realizację odpowiadają komitety w poszczególnych państwach Europy. W Polsce w ramach wydarzenia organizowane są ogólnodostępne konferencje on-line, dotyczące podstawowych zagadnień dotyczących wakcyнологii.

## 11.04. – Światowy Dzień Osób z chorobą Parkinsona

Choroby neurologiczne są jedną z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności i przedwczesnej śmierci na świecie. Wśród nich choroba Parkinsona, opisana po raz pierwszy w 1817 roku przez londyńskiego lekarza – Jamesa Parkinsona, jest jedną z tych, których liczba przypadków rośnie najszybciej. Znaczenie chorób neurologicznych w aspekcie niepełnosprawności będzie się zwiększać w związku ze starzeniem się społeczeństw [12]. W 2016 roku na świecie na chorobę Parkinsona cierpiało 6,1 mln osób, z czego 2,9 mln stanowiły kobiety (47,5%) a 3,2 mln mężczyźni (52,5%). Była to liczba 2,4 razy większa od liczby osób dotkniętych Chorobą Parkinsona w 1990 roku. Zwiększająca się liczba osób

chorujących wynika zarówno z rosnącej częstości występowania i rozpoznawania, ale także z wydłużającego się trwania czasu choroby [13]. W związku z zaobserwowaniem takich statystyk istotnym wydaje się propagowanie działań, mających na celu zapewnienie pomocy medycznej, psychicznej jak i społecznej osobom chorującym, a także ich bliskim. W takim celu w 1992 roku powstała organizacja Parkinson's Europe. Europejskim symbolem choroby, wykorzystanym również przez organizację jako jej logo, jest czerwony tulipan. Na stronie internetowej organizacji można znaleźć wiele artykułów i informacji merytorycznych, a także poszukać możliwości wsparcia oraz inicjatyw, do których można zostać dołączonym. Przykładowo organizacja stworzyła specjalny paszport, który można pobrać ze strony internetowej bezpłatnie i wydrukować. Zawarte w nim informacje dotyczą choroby oraz możliwych sposobów pomocy osobom chorym podczas podróży np. samolotem. Z okazji 30 rocznicy założenia organizacji opublikowany został manifest, który powstał przy współpracy z osobami chorującymi na chorobę Parkinsona. 30 postulatów dotyczy pięciu zagadnień: zwiększenia świadomości i zrozumienia choroby przez społeczeństwo, edukacji personelu medycznego, poprawy leczenia, szybszej diagnostyki i zapewnienia kompleksowej opieki, polepszenia komfortu życia chorych oraz przyspieszenia tempa poszukiwania nowych leków. Przykładem kolejnej akcji stworzonej przez organizację była akcja #Summer of Sport inspirowana tegorocznymi Igrzyskami Olimpijskimi w Paryżu. Przez całe lato organizowane były zawody sportowe w różnych dyscyplinach. Miało to dać szansę osobom chorym na nawiązanie nowych znajomości z osobami w podobnej sytuacji. Aktualnie 4 ośrodki z Polski współpracują z fundacją.

### **Ostatnia środa maja – Narodowy Dzień Zdrowia i Sprawności Seniorów**

Narodowy Dzień Zdrowia i Sprawności Seniorów obchodzony jest w USA co roku w ostatnią środę maja. Spotkania z tej okazji organizowane są od ponad 30 lat przez Mature Market Resource Center wraz z innymi organizacjami i bierze w nich udział około 100 000 amerykańskich seniorów. Jest to największy ruch w Stanach Zjednoczonych na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia dla osób starszych. W ciągu dnia w różnych lokalizacjach organizowane są ćwiczenia grupowe, wycieczki, spacer, targi zdrowia, pokazy ćwiczeń, prezentacje a także badania przesiewowe. Mając na uwadze fakt, iż podejmowanie aktywności fizycznej przez osoby starsze korzystnie wpływa na występowanie i przebieg niektórych chorób przewlekłych, takich jak choroba wieńco-

wa, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość czy hipercholesterolemia a także wspiera dłuższe utrzymanie sprawności i samodzielności, które są jednymi z kluczowych warunków pomyślnego starzenia [14], korzystnym wydaje się organizowanie tego typu wydarzeń w różnych krajach a także zwiększenie dostępu i zakresu możliwych zajęć ruchowych dla seniorów.

### **15.06. – Światowy Dzień Świadomości Przemocy Wobec Osób Starszych (World Elder Abuse Awareness Day – WEAAD)**

15 czerwca obchodzimy Światowy Dzień Świadomości Przemocy Wobec Osób Starszych ustanowiony w 2011 roku przez Organizację Narodów Zjednoczonych (ONZ). W różnych krajach i dyscyplinach naukowych funkcjonują różne definicje przemocy wobec osób starszych. Najbardziej kompletną jest przyjęta w 2002 roku przez WHO i INPEA (International Network for the Prevention of Elder Abuse) definicja, według której: „Przemoc wobec osób starszych to pojedynczy lub powtarzalny akt lub brak stosowanych działań występujących w każdej relacji, w której oczekuje się zaufania i powodujący szkodę lub cierpienie osoby starszej” [15]. Przemoc wobec osób starszych w dalszym ciągu może wydawać się tematem tabu, ale jest to szeroko rozpowszechniony problem dotyczący kraje zarówno rozwijające się jak i rozwinięte, dlatego warto przedstawić dane WHO i PolSenior2 dotyczące tego tematu [16].

W tabeli III. Zamieszczone zostały najważniejsze informacje dotyczące przemocy wobec seniorów w Polsce, Europie i na świecie.

Przedstawione liczby wyraźnie pokazują, z jak dużym problemem się mierzymy. Należy jednak przypuszczać, że statystyki są zaniżone wskutek niechęci osób starszych do zgłaszania aktów przemocy, popełnionych szczególnie przez osoby z ich rodziny. Dodatkowo ograniczenie kontaktów społecznych i brak procedur pozwalających chronić ofiary również mogą wpływać na statystyki [16]. Jak podkreślają w swoim badaniu Marta Makara-Studzińska oraz Katarzyna Sosnowska interwencje w przypadkach przemocy wobec osób starszych powinny być prowadzone w oparciu o zespoły złożone z różnych specjalistów takich jak: lekarze rodzinni, geriatrzy, psychiatry, psychologowie, pracownicy socjalni, a także radcy prawni i policjanci. Biorąc pod uwagę fakt, jak niekorzystnie na jakość życia czy proces leczenia osób starszych może wpływać przemoc różnego rodzaju, należy zwiększać świadomość tego problemu wśród lekarzy i pacjentów a także informować o możliwych opcjach pomocy. W ramach obchodów organizowane są różnego rodzaju konferencje naukowe oraz spotkania dla

Tabela III. Dane dotyczące przemocy wobec osób starszych w Polsce, Europie i na świecie

Table III. Data on the prevalence of older adult abuse in Poland, Europe and worldwide

| Polska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Europa                                                                                                                                                                                                             | Świat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3,6% osób starszych w ostatnich 3 latach doświadczyło przemocy</li> <li>• 8,5% czuje się zaniedbywanych przez rodzinę</li> <li>• 43% Polaków spotkało się ze zjawiskiem przemocy wobec osób starszych w swoim otoczeniu</li> <li>• Najczęściej zauważaną była przemoc psychiczna i ekonomiczna</li> <li>• Za 43% ataków przemocy odpowiedzialny był współmałżonek</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 mln osób starszych (3%) doświadcza przemocy</li> <li>• Około 2500 samobójstw popełnionych przez osoby starsze jest wynikiem doświadczanej przez nie przemocy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• W 2015 roku co szósta osoba powyżej 60 roku życia na świecie doświadczyła przemocy</li> <li>• 90% sprawców przemocy to członkowie rodziny</li> <li>• 2 na 3 osoby z demencją są krzywdzone</li> <li>• Jedynie 6% przypadków złego traktowania osób po 60 roku życia jest zgłaszanych odpowiednim służbom</li> </ul> |

Na podstawie: Fakty – Chrońmy Starszych i Niepełnosprawnych [online]. Dostępne na: <https://przemocymowimystop.mripis.gov.pl/fakty/> [16]

seniorów. Przykładowo w 2019 roku w Krakowie zorganizowana została konferencja mająca na celu poznanie międzynarodowych rozwiązań systemowych zapobiegania oraz zgłaszania przypadków przemocy. Współpraca międzynarodowych oraz krajowych ekspertów daje możliwość wypracowania najlepszych możliwych metod prewencji. Organizowane są również spotkania policjantów z pracownikami instytucji, które realizują zadania wynikające z ustawy o pomocy społecznej na terenie gminy (między innymi po to aby podkreślić, jak istotną rolę odgrywają pracownicy socjalni w zgłaszaniu przypadków przemocy w stosunku do osób starszych). Wszystkie spotkania mają również na celu uświadomienie osobom starszym, że nie mogą biernie znosić jakiegokolwiek formy przemocy wobec siebie.

### 18.09. – Dzień Świadomości HIV/AIDS wśród Osób Starszych (ang. HIV/AIDS & Aging Awareness Day)

Według danych amerykańskiego Centrum ds. Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) w 2021 roku w Stanach Zjednoczonych diagnoza HIV została postawiona 36 136 osobom, z czego 10,5% stanowiły osoby powyżej 55 roku życia [17]. Statystyki te pokazują, że nadal stosunkowo często dochodzi do zakażenia HIV wśród osób starszych. Dodatkowo, dzięki możliwościom terapii antyretrowirusowej (ART), oczekiwana dalsza długość życia dla osób zakażonych HIV i skutecznie leczonych ART jest tylko o kilka lat mniejsza niż ta dla populacji ogólnej, w konsekwencji czego odsetek osób zakażonych HIV w starszych grupach wiekowych będzie się zwiększał [18]. W celu szerzenia wiedzy na temat tych faktów, Krajowy Instytut ds. AIDS w Stanach Zjednoczonych (AIDS Institute) w 2008 roku ustanowił Dzień Świadomości HIV/AIDS Wśród Osób Starszych (National HIV/AIDS &

Aging Awareness Day). Święto odbywa się co roku 18 września i ma na celu podkreślenie szczególnych wyzwań, z którymi mierzą się osoby starsze zakażone HIV, wśród których można wymienić współistnienie HIV i innych schorzeń, interakcje ART z innymi lekami czy infekcje. Ideą powstania tego Dnia było nie tylko zwiększanie świadomości na temat HIV i AIDS, ale także walka ze stygmatyzacją obecną również w grupie starszych pacjentów. Za pośrednictwem strony internetowej akcji można zapoznać się z aktualnymi informacjami na temat kontroli zakażenia HIV wśród osób po 50 roku życia oraz skorzystać z hashtagu #HIVandAging, aby móc na bieżąco śledzić akcje i wydarzenia związane z tym zagadnieniem.

### 22.09. – Dzień Świadomości na Temat Zapobiegania Upadkom (ang. Falls Prevention Awareness Day)

Upadki w populacji osób starszych zaliczane są do grupy tzw. wielkich problemów geriatrycznych – statystyki w Stanach Zjednoczonych wykazały, że w 2020 r. 1 na 4 osoby powyżej 65 roku życia doświadczyła upadku w ciągu poprzedniego roku [19]. Częstą konsekwencją upadków są złamania, z czego połowę stanowią złamania bliższego końca kości udowej, które znacząco obniżają jakość życia seniorów, nierzadko prowadząc do hospitalizacji i instytucjonalizacji [20]. Powszechność tego problemu powoduje, że znajomość metod profilaktyki upadków, zarówno wśród lekarzy jak i pacjentów, ma niepodważalne znaczenie. Z tego powodu w 2007 r. Krajowa Rada ds. Starzenia się w Stanach Zjednoczonych (ang. National Council on Aging, NCOA) ustanowiła 22 września Dniem Świadomości na Temat Zapobiegania Upadkom. Twórcy inicjatywy skupiają się na szerzeniu wiedzy na temat upadków, zwracając uwagę na to, że nie mogą być one traktowane jako naturalna

część procesu starzenia. Ponadto, strona internetowa wydarzenia oferuje czytelne infografiki dotyczące najpopularniejszych czynników ryzyka upadków. Dostępne jest również narzędzie, pozwalające na szybką ocenę ryzyka wystąpienia upadku i motywujące do konsultacji ze specjalistą.

### 1.10. – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych (ang. International Day of Older Persons)

Święto ustanowione w 1990 roku przez Organizację Narodów Zjednoczonych, celem zwrócenia uwagi na trend demograficzny występujący w krajach wysokorozwiniętych, przedstawiający rosnący odsetek seniorów w populacji. Przypomina również o stałej konieczności rozwoju usług społecznych dedykowanych osobom starszym, wprowadzaniu zmian systemowych oraz poszanowaniu praw osób starszych. W Polsce liczba seniorów w 2022 r. wyniosła 9,8 mln i według prognoz w kolejnych latach ma wzrastać [21]. Starzejące się społeczeństwo jest faktem, a troska dotycząca problemów osób starszych, ich potrzeb, a także dbałość o jakość życia oraz zapobieganie wykluczeniu społecznemu, powinny być przedmiotem szczególnej uwagi, a zarazem stanowić zabezpieczenie dla coraz większej liczby osób w podeszłym wieku. W związku z Międzynarodowym Dniem Osób Starszych w różnych miastach Polski, organizowane są międzypokoleniowe spotkania, prelekcje, warsztaty, mające na celu integrację, poszerzenie wiedzy oraz zwrócenie uwagi na ważną rolę seniorów w społeczeństwie. We Wrocławiu podczas „Dni Seniora” z wielu różnych wydarzeń można wybrać m.in. warsztaty „Stop Depresji Seniora”, zajęcia z rękodzieła „Makramowe laleczki”, seans w Filmowym Klubie Seniorów, prelekcję „Fakty i mity o szczepieniach przeciwwirusowych – co musi o nich wiedzieć każdy senior”, czy zajęcia ruchowe „Zdrowy kręgosłup” [22]. Z kolei w programie Międzynarodowych Senioraliów 2024 w Krakowie znalazły się m.in. wykłady o cyberbezpieczeństwie, bezpłatne konsultacje, jak i taneczna aktywizacja [23]. Informacje o wydarzeniach można znaleźć na stronach internetowych miast oraz Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

### 30.09. – 6.10. – Tydzień Aktywności Fizycznej Osób Starszych (ang. Active Aging Week)

Tydzień aktywności fizycznej dla seniorów to inicjatywa odbywająca się w pierwszym tygodniu października, mająca swoją genezę w Ameryce Północnej. Jej pomys-

łodawcą był Colin Milner – dyrektor Międzynarodowej Rady ds. Aktywnego Starzenia się oraz propagator idei aktywnego starzenia się. Na oficjalnej stronie internetowej ([www.activeagingweek.com](http://www.activeagingweek.com)) można znaleźć spis lokalnych wydarzeń organizowanych na całym świecie, w których seniorzy mogą wziąć udział. Obecnie na liście znajdują się 2492 różne pozycje [24]. Dodatkowo na stronie udostępniane są infografiki edukacyjne, m.in. o aktywności fizycznej i prawidłowej diecie, nagrania z ćwiczeniami ruchowymi oraz edukacyjne artykuły i podcasty. Celem wydarzenia jest zapewnienie osobom starszym bezpiecznej przestrzeni do aktywności, promowanie działań prozdrowotnych, a także podnoszenie świadomości na temat możliwości pozytywnego starzenia we wszystkich sferach życia i dążeniu do niego. Takie same założenia przyświecają inicjatywom lokalnym, mającym miejsce w Polsce. Coraz większą popularność zyskują programy angażujące osoby starsze w rozwój aktywności fizycznej. Wśród nich znajduje się program „Senior w dobrej formie”, zachęcający do marszu z kijami (ang. nordic walking), czy realizowany przez Centrum Inicjatyw Lokalnych w Zawierciu program „Międzynarodowa aktywizacja seniorów”, promujący popularne dyscypliny sportowe wśród osób starszych z Polski oraz z krajów partnerskich – Ukrainy, Słowacji i Włoch [25,26]. Według badania PolSenior2, aktywność fizyczna polskich seniorów spada wraz z wiekiem [27]. Potrzebie ciągłego promowania zdrowego stylu życia wychodzą naprzeciw Centra Aktywności Seniorów, które działają przez cały rok i oferują szeroką ofertę zajęć – również tych ruchowych [28].

### 14.11 – Światowy Dzień Cukrzycy (ang. World Diabetes Day)

Święto ustanowione przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (ang. International Diabetes Federation, IDF) i obchodzone corocznie w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny – Fredericka Bantinga. Udowodnionym czynnikiem ryzyka zachorowania na cukrzycę jest wiek [29]. Według najnowszych danych, w 2021 r. współczynnik chorobowości w grupie wiekowej 75-79 lat wyniósł 24,0%. Prognozuje się, że do 2045 roku, wzrośnie do 24,7% [30]. Z prezentowanych statystyk wynika, że co czwarta osoba na świecie między 75. a 79. r.ż. choruje na cukrzycę. W Polsce prezentują się one podobnie. Rozpowszechnienie cukrzycy u osób po 60. r.ż. wynosi u kobiet 20,3% (95% CI: 18,3-22,4), a u mężczyzn 24,2% (95% CI: 21,9-26,6) [31]. U osób starszych diagnostyka cukrzycy jest wyzwaniem ze względu na występowanie atypowej symptomatologii i chorób współistniejących. Przykładowo poliuria może występować

pod maską nietrzymania moczu, a zaburzenia funkcji poznawczych pod maską demencji. Osoby w podeszłym wieku chorujące na cukrzycę są obciążone większym ryzykiem powikłań (upadki, pogorszenie funkcji nerek, choroba niedokrwienna serca), co prowadzi do częstszych hospitalizacji. Dowodzi to, jaką wysoką rangę stanowi podnoszenie świadomości i włączanie seniorów do wydarzeń takich jak Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Propagowanie wiedzy, profilaktyka, a w przypadku wystąpienia choroby rzetelne edukowanie pacjenta i rodziny, może zapobiec poważnym powikłaniom i pomóc w utrzymaniu dobrej jakości życia jak najdłużej. W ostatnich latach wśród mieszkańców m.st. Warszawy w wieku powyżej 60 roku życia, realizowano projekt „Senior bez cukrzycy”, polegający na prowadzeniu badań przesiewowych i edukacji [32]. Natomiast w latach 2020-2022 realizowany był program „STOP CUKRZYCY”, obejmujący bezpłatną diagnostykę, konsultacje lekarskie, a także cykl szkoleń dla seniorów [33]. Ostatnie ogólnopolskie obchody Światowego Dnia Cukrzycy odbyły się w Warszawie pod patronatem Polskiego Towarzystwa Diabetyków [34].

## WNIOSKI

Inicjatywy skierowane do osób starszych są rozpowszechnione na całym świecie. Światowy Dzień Majaczenia, Europejski Tydzień Szczepień, czy Światowy Dzień Świadomości Przemocy wobec Osób Starszych – to przykładowe wydarzenia, które wpisały się na stałe również w nasz krajowy kalendarz. Jednocześnie, na tle innych państw zachodnich Polska odznacza się sto-

sunkowo niewielką ilością inicjatyw dedykowanych pacjentom w wieku senioralnym i ich bliskim na poziomie krajowym. Mając na uwadze statystyki przytoczone w artykule, słusznym kierunkiem wydaje się być dążenie do zapewnienia osobom starszym możliwie jak najdłuższej niezależności, dostępu do odpowiedniego leczenia i diagnostyki, a także utrzymania jak najwyższego komfortu życia. Spotkania z osobami w podobnej sytuacji zdrowotnej, zachęcanie do aktywności fizycznej czy wspólna motywacja do stawiania czoła trudnościom, mogą mieć korzystny wpływ na pomyślny przebieg procesu starzenia. Należy zwrócić uwagę, że stan psychiczny w sposób istotny oddziałuje na kondycję fizyczną, jakość życia i przebieg chorób przewlekłych. W populacji geriatrycznej, w której ryzyko wystąpienia izolacji czy obniżenia nastroju jest wysokie, promowanie inicjatyw skupionych na zaangażowaniu społecznym jest równie ważne jak tych dotyczących chorób somatycznych [35]. Tym bardziej docenić należy inicjatywy podejmowane na szczeblu lokalnym: w gminach, czy pojedynczych miejscowościach, które pozwalają tworzyć przestrzeń spotkań i wymiany doświadczeń dla seniorów. Należy zwracać uwagę aby wydarzenia te, często o niewielkim zasięgu były w odpowiedni sposób promowane, celem zwiększenia zainteresowania nimi i rozpowszechnienia wiedzy o potrzebach osób starszych.

Możliwość uczestnictwa i zaangażowania w organizację wydarzeń opisanych w artykule, wydaje się drobnym krokiem, ale to co stanowi niewielki wysiłek dla lekarza, może okazać się wielkim krokiem naprzód dla seniora.

Konflikt interesów/Conflict of interest

Brak/ None

## Piśmiennictwo

1. Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Białymstoku. Sytuacja osób starszych w Polsce w 2022 r. Warszawa, Białystok: 2023 [online]. Dostępny na: [https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja\\_osob\\_starszych\\_w\\_polsce\\_w\\_2022\\_r.pdf](https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf).
2. Bank Danych Lokalnych. Współczynnik obciążenia demograficznego osobami starszymi [online]. Dostępny na: <https://bdl.stat.gov.pl/bdls/metadane/cechy/2426?back=True>.
3. World Population Aging 2019. Department of Economic and Social Affairs [online]. Dostęp na: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>.
4. Świtoń A, Wnuk A. Samotność w obliczu niesprawności osób starszych. *Geriatrics*. 2015;9:243-249.
5. Marciniak A, Kiełczewski T. Epidemiologia Choroby Alzheimer. *Choroba Alzheimer. Wyzwanie zdrowotne oraz ekonomiczne obciążenie w starzejącym się społeczeństwie*. Warszawa: Biogen; 2021. ss. 5-9.
6. Aplikacja Just. A. Minute.: JAM; [jesmondhealthpartnership.co.uk](https://jesmondhealthpartnership.co.uk) [online]. Dostępne na: <https://jesmondhealthpartnership.co.uk/Resources/just-a-minute-asking-for-patience-with-hidden-disabilities/>.

7. Kamiya Y, Mun Sim Lai N, Schmid K. Living arrangements of older persons. World Population Ageing 2020. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division; 2020. ss. 9-12.
8. Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief. Decade of healthy ageing. Geneva: World Health Organization; 2021. ss. 1-3.
9. World Delirium Awareness Day (WDAD), British Geriatrics Society; Improving healthcare for older people; bgs.org.uk [online]. Dostępne na: <https://www.bgs.org.uk/blog/world-delirium-awareness-day-wdad-eight-years-of-progress-but%E2%80%A6>.
10. Kudła T, Arciszewska A, Barnaś P i wsp. Odmienny obraz infekcji u osób starszych – problemy związane z rozpoznawaniem i leczeniem wybranych zakażeń. W: Krajewska-Kułak Elżbieta et al. (red.) Holistyczny wymiar współczesnej medycyny. T.4. Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku; 2018. ss. 94-103.
11. Szczepienia dla osób starszych – Główny Inspektorat Sanitarny <https://www.gov.pl/web/gis/szczepienia-dla-osob-starszych>.
12. Deuschl G, Beghi E, Fazekas F, et al. The burden of neurological diseases in Europe: an analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet 2020; 5: 551-553.
13. GBD 2016 Parkinson's Disease Collaborators. Global, regional, and national burden of Parkinson's disease, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet Neurol 2018;17:954-76.
14. Mazurek J, Szczygiał J, Blaszkowska A i wsp. Aktualne zalecenia dotyczące aktywności ruchowej osób w podeszłym wieku. Gerontologia Polska 2014;2:70-5.
15. Makara – Studzińska M, Sosnowska K. Przemoc wobec osób starszych – przegląd badań. Psychiatr. Psychol. Klin. 2012;1:57-61.
16. Fakty – Chronimy Starszych i Niepełnosprawnych [online]. Dostępne na: <https://przemocymowimystop.mrips.gov.pl/fakty/>.
17. CDC, HIV in the United States by Age: HIV Diagnoses, 2021.
18. Trickey A, Sabin C, Burkholder G, et al. Life expectancy after 2015 of adults with HIV on long-term antiretroviral therapy in Europe and North America: a collaborative analysis of cohort studies. The Lancet HIV. 2023;10(5):295-307.
19. Kakara R, Bergen G, Burns E, et al. Nonfatal and Fatal Falls Among Adults Aged ≥65 Years—United States, 2020-2021. MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report. 2023;72:938-43.
20. Dusińska P, Bonior J. Wybrane czynniki ryzyka i prewencja upadków osób starszych. Sztuka Leczenia. 2019;2:33-8.
21. Wrocławskie Dni Seniora [online]. Dostępne na: [https://www.seniorzy.wroclaw.pl/sites/default/files/2024-08/Harmonogram\\_XV\\_edycja\\_Dni\\_Seniora\\_20\\_08\\_2024\\_0.pdf](https://www.seniorzy.wroclaw.pl/sites/default/files/2024-08/Harmonogram_XV_edycja_Dni_Seniora_20_08_2024_0.pdf).
22. XI Międzynarodowe Senioralia w Krakowie 2024; glosseniora.pl [online]. Dostępne na: [https://glosseniora.pl/wp-content/uploads/program\\_Senioralia.pdf](https://glosseniora.pl/wp-content/uploads/program_Senioralia.pdf).
23. "Międzynarodowa aktywizacja sportowa seniorów" – dobra inicjatywa!; cil.org.pl [online]. Dostępne na: <https://cil.org.pl/miedzynarodowa-aktywizacja-sportowa-seniorow-dobra-inicjatywa/>.
24. Seniorze, ćwicz na zdrowie!; zdrowie.pap.pl [online]. Dostępne na: <https://zdrowie.pap.pl/senior/seniorze-cwicz-na-zdrowie>.
25. Kostka T, Kujawska-Danecka H, Hajduk A, Kostka J, Zdrojewski T. Aktywność fizyczna. W: Błędowski P, Grodzicki T, Mossakowska M, Zdrojewski T (red.). Polsenior2. Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem. Gdańsk: Gdański Uniwersytet Medyczny; 2021. ss. 779-796.
26. Kraków wspiera seniorów; krakow.pl [online]. Dostępne na: [https://www.krakow.pl/aktualnosci/280132,29,komunikat,krakow\\_wspiera\\_seniorow.html](https://www.krakow.pl/aktualnosci/280132,29,komunikat,krakow_wspiera_seniorow.html).
27. Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Białymstoku. Sytuacja osób starszych w Polsce w 2022 r. Warszawa, Białystok: 2023 [online]. Dostępny na: [https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja\\_osob\\_starszych\\_w\\_polsce\\_w\\_2022\\_r.pdf](https://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/5/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2022_r.pdf).
28. Active Aging Week; activeagingweek.com [online]. Dostępne na: <https://www.activeagingweek.com/facility-search.php?zip=&Action=Search+host+sites>.
29. Klimek M, Knap J, Tulwin T et al. Evaluation of the relationship between the prevalence of diabetes and selected demographic factors. Clin Diabetol. 2018;7(3):145-50.

30. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. 10th Edn. 2021. ss. 40.
31. Wierucki Ł, Wojciechowska A, Więckiel-Lisowska K i wsp.. Cukrzyca i stan przedcukrzycowy oraz powikłania cukrzycy. W: Błędowski P, Grodzicki T, Mossakowska M, Zdrojewski T (red.). Polsenior2. Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem. Gdańsk: Gdański Uniwersytet Medyczny; 2021. ss. 449-472.
32. Senior bez cukrzycy! – Polski Komitet Pomocy Społecznej; pkps.org.pl [online]. Dostępne na: [https://pkps.org.pl/?page\\_id=1459](https://pkps.org.pl/?page_id=1459).
33. Program “STOP CUKRZYCY” na lata 2020/2022; szpzlo.pl [online]. Dostępne na: [https://www.szpzo.pl/strona-129-program\\_stop\\_cukrzycy\\_na\\_lata\\_2020\\_2022.html](https://www.szpzo.pl/strona-129-program_stop_cukrzycy_na_lata_2020_2022.html).
34. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków uroczyste obchodziło Światowy Dzień Cukrzycy; diabetyk.org.pl [online]. Dostępne na: <https://diabetyk.org.pl/polskie-stowarzyszenie-diabetykow-uroczyscie-obchodzilo-swiatowy-dzien-cukrzycy/>.
35. Piłkuła N. Samotność czy wykluczenie społeczne osób starszych? Praca socjalna. 2015;4:66-80.