



JESTEŚMY — MAMY PRAWA

**CZYLI DLACZEGO POTRZEBUJEMY
KONWENCJI O OCHRONIE
PRAW OSÓB STARSZYCH?**

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



Autorzy: Jakub Fortuna, Tymoteusz Klimowicz, Adam Płoszka
Konsultacja merytoryczna: Agnieszka Dąbrowiecka, Joanna Rostkowska
Konsultacja językowa: Marta Marchlewska-Ziomek, Joanna Zawada
Zdjęcia: Marcin Szczaniecki
Opracowanie graficzne: Marzena Piłko-Strzemecka

ISBN 978-83-978947-1-6

Nakład 100 egzemplarzy

**Stowarzyszenie
AMNESTY INTERNATIONAL**

www.amnesty.org.pl

Sapieżyńska 10a,
00-215 Warszawa

e-mail: amnesty@amnesty.org.pl
tel.: 693 800 001



Spis treści

I. Wstęp.	4
II. Osoby starsze w Polsce – przedmiot czy podmiot polskiej polityki społecznej?	6
III. Deficyty w zakresie ochrony praw człowieka osób starszych w Polsce.	8
IV. Deficyty w zakresie realizacji prawa do odpowiedniego poziomu życia.	9
V. Deficyty w zakresie realizacji prawa do ochrony zdrowia	12
VI. Deficyty w zakresie realizacji swobody przemieszczania się (wykluczenie komunikacyjne).	15
VII. Deficyty w zakresie realizacji prawa do wolności i bezpieczeństwa osobistego (przeciwdziałanie przemocy i nadużyciom wobec osób starszych)	17
VIII. Deficyty w zakresie realizacji prawa do równości i wolności od dyskryminacji	20
IX. Deficyty w zakresie realizacji prawa do partycypacji i integracji ze społecznością	24
X. Dlaczego potrzebujemy szczególnej ochrony praw osób starszych?	27
XI. Szanse związane z uchwaleniem konwencji o prawach osób starszych oraz droga do jej uchwalenia	29
XII. Rekomendacje	32

I. Wstęp

Amnesty International od początku swojej działalności upomina się o jednostki i społeczności, których prawa człowieka są naruszane. W ostatnich latach organizacja udokumentowała przejawy naruszeń praw osób starszych w Pakistanie¹, Azerbejdżanie², czy Ukrainie³, a także włączyła się w prace zmierzające do przyjęcia na forum Organizacji Narodów Zjednoczonych międzynarodowej konwencji gwarantującej prawa osobom starszym.

W tej publikacji chcemy przybliżyć, z czego wynika potrzeba szczególnej ochrony prawnej osób starszych. Chcemy także wyjaśnić, dlaczego potrzebujemy wyspecjalizowanej, nowej konwencji międzynarodowej gwarantującej prawa osób starszych. Na przykładzie sytuacji w Polsce chcemy pokazać wyzwania związane z zagwarantowaniem praw człowieka osobom starszym.

W tym celu scharakteryzujemy deficyty ochrony praw osób starszych, wskazując jednocześnie na rozproszony charakter działań państwa polskiego w reakcji na te deficyty. Jako jedno z potencjalnych rozwiązań przedstawiamy możliwość przyjęcia konwencji o prawach osób starszych.

Konwencja, w naszej ocenie, przyniosłaby nową jakość w odpowiedzi na problemy i naruszenia praw człowieka, które spotykają osoby starsze. Mogłaby osadzić te trudności w katalogu praw osoby starszej i zmobilizować władze publiczne do podjęcia spójnej, długotrwałej i kompleksowej polityki realizacji tych praw.

Jednak w pierwszej kolejności należy ustalić znaczenie podstawowego pojęcia, jakim będziemy się posługiwać, tj. pojęcia „osoba starsza”. Najczęściej osobę starszą definiuje się, odwołując się do określonego wieku. Tak też zrobił polski ustawodawca, określając, że osobą starszą jest osoba, która ukończyła 60 rok życia⁴. Z tego względu większość gromadzonych danych statystycznych, także tych, do których będziemy odnosić się w niniejszej analizie, dotyczy osób, które mają ponad 60 lat. W Amnesty International dostrzegamy jednak, że wiek, czy starość, są konstrukcjami społecznymi, których znaczenie zmienia się w zależności od kontekstu i sytuacji. Ludzie żyją dłużej i zdrowiej niż w przeszłości, co zmienia postrzeganie i stereotypy dotyczące osób starszych

¹ Raport Amnesty International: *Pakistan: Climate disasters increasing risks of death and disease amongst children and older people*, dostępny online: <https://www.amnesty.org/en/latest/news/2025/05/pakistan-climate-disasters-increasing-risks-of-death-and-disease-amongst-children-and-older-people-new-report/> (data dostępu: 9.12.2025 r.).

² Raport Amnesty International: *Azerbaijan: “Life in a box”: Older people’s experiences of displacement and prospects for return in Azerbaijan*, dostępny online: <https://www.amnesty.org/en/documents/eur55/5215/2022/en/> (data dostępu: 9.12.2025 r.).

³ Raport Amnesty International: *Ukraine: “They live in the dark”: Older people’s isolation and inadequate access to housing amid Russia’s invasion of Ukraine*, dostępny online: <https://www.amnesty.org/en/documents/eur50/7385/2023/en/> (data dostępu: 9.12.2025 r.).

⁴ Art. 4 ust 1 ustawy z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych, Dz. U. z 2015 r. poz. 1705, z 2024 r. poz. 834.

w wielu społeczeństwach. Osoby w wieku 40–50 lat mogą być postrzegane jako starsi pracownicy i spotykać się z dyskryminacją podczas ubiegania się o nową pracę. Jednak ta sama osoba może nie być postrzegana jako osoba starsza w swojej społeczności czy w gabinecie lekarskim. Dlatego jako organizacja działająca na rzecz praw człowieka staramy się stosować podejście kontekstowe do starszego wieku, które uwzględnia także inne niż wiek czynniki podczas badania przypadków łamania praw człowieka. Identyfikujemy osoby starsze na podstawie tego, jak są postrzegane w społeczeństwie i jak postrzegają siebie, a nie na podstawie ich wieku wyrażonego liczbą⁵. Mówiąc o osobach starszych w Amnesty International, a co za tym idzie także w tej publikacji, unikamy stygmatyzujących określeń takich jak „osoby w podeszłym wieku”, które kojarzą się z kruchością i zależnością. Z tego względu używamy neutralnego terminu „osoby starsze”.

Niniejsza publikacja ma następującą strukturę. W pierwszej części (rozdziały III-IX) analizujemy wybrane, w naszej ocenie kluczowe z perspektywy poszanowania godności osoby starszej, deficyty ochrony praw osób starszych w Polsce, takie jak brak dostępu do opieki zdrowotnej, ubóstwo, wykluczenie komunikacyjne czy społeczne. Analizując je, bazujemy na istniejących, choć mocno rozproszonych danych. Analizę tę poprzedzamy ogólnymi uwagami o polityce senioralnej w Polsce (rozdział II). W drugiej części (rozdziały X-XI) wskazujemy na argumenty uzasadniające potrzebę przyjęcia nowego instrumentu międzynarodowej ochrony praw człowieka, jakim jest konwencja o prawach osób starszych, a więc narzędzia mogącego pomóc odpowiedzieć na wskazane deficyty ochrony praw człowieka. Całość wieńczą nasze rekomendacje.

⁵ Za stronę Amnesty International poświęconą prawom osób starszych: <https://www.amnesty.org/en/what-we-do/older-people/> (data dostępu: 15.12.2025 r.).

II. Osoby starsze w Polsce – przedmiot czy podmiot polskiej polityki społecznej?

Zacniemy od scharakteryzowania podejścia do osób starszych obecnego w polskiej polityce publicznej. Starzenie się społeczeństw jest zjawiskiem obserwowanym w wielu regionach świata, m.in. w Polsce.

W 2023 roku udział osób w wieku 60+ w społeczeństwie polskim wynosił 26,3%⁶. W 2060 roku prognozuje się, że osoby starsze będą stanowić 38,3% ludności⁷. Polska odnotowała również największy procentowy przyrost ludności w wieku 65+ w Unii Europejskiej w latach 2014-2024 (5,6% do średniej 2,9% w UE)⁸. Analizując długości życia pod kątem płci, można dostrzec niepokojące tendencje. Uśredniając, w Polsce kobieta przeżyje 7,5 roku więcej od mężczyzny, co jest jedną z wyższych różnic w Unii Europejskiej, dla której średnia wynosi 5,3 roku⁹.

Jednocześnie przewidywana długość życia w Europie jest większa niż na innych kontynentach, ponieważ wynosi 76 lat (dla Polski 75 lat). Średnia na świecie to 71 lat, a w Afryce 64 lata¹⁰. Już dzisiaj na świecie żyje 830 milionów osób w wieku 65 lat lub starszych¹¹, co stanowi 10,3% populacji. Osoby starsze stanowią więc już teraz liczną grupę, która w kolejnych latach będzie się dalej powiększać.

Mimo takich prognoz, Polska zdaje się być nieprzygotowana na skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami związanymi ze starzeniem się społeczeństwa. Dopiero 11 września 2015 roku uchwalono ustawę o osobach starszych¹². Ustawa ta jest przy tym niezwykle lapidarna - zawiera raptem kilka artykułów. Nakłada ona na władze publiczne jedynie obowiązek monitorowania sytuacji osób starszych oraz sporządzania corocznych sprawozdań, nie rozwiązując w żadnym stopniu problemów, z którymi osoby starsze realnie się mierzą.

⁶ Główny Urząd Statystyczny, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 r.*, Warszawa, Białystok, 2024, dostęp: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/6/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2023_r.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 14.

⁷ Tamże, s. 25.

⁸ Eurostat, *Population structure and ageing*, dostęp: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁹ Eurostat, *Gender-gap life expectancy at birth 2023*, dostęp: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Gender-gap-life-expectancy-birth-2023.jpg> (data dostępu 10.12.2025 r.).

¹⁰ World Health Organization, *Life expectancy at birth (years)*, dostęp: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-\(years\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/life-expectancy-at-birth-(years)) (data dostępu: 10.12.2025 r.).

¹¹ World Bank, *Population ages 65 and above (% of total population)*, dostęp: <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

¹² Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych, *Dz. U. z 2015 r. poz. 1705*, dostęp: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20150001705/U/D20151705Lj.pdf> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

W wymiarze instytucjonalnym, do czasu powołania Ministra ds. Polityki Senioralnej brak było jednego adresata, do którego można by kierować postulaty w zakresie praw osób starszych. Urząd ten powołano pod koniec 2023 r., by po niecałych dwóch latach zlikwidować go w lipcu 2025 r. Zniesienie tej funkcji postrzegać można jako ponowne obniżenie priorytetu, jaki państwo nadaje poprawie sytuacji osób starszych.

Tej luki nie jest w stanie wypełnić powołany w 2024 r. w drodze zarządzenia Prezesa Rady Ministrów¹³ Międzyresortowy Zespół do spraw systemowych rozwiązań związanych z opieką nad osobami starszymi. Niewątpliwie Zespół może sprzyjać koordynacji działań wewnątrz rządu i przełamaniu silosowości działań poszczególnych resortów, która nie w pełni odpowiada na kompleksowe problemy osób starszych. Jednakże, jak wskazuje sama nazwa Zespołu, zakres powierzonych mu zarządzeniem zadań¹⁴ oraz powołane w jego ramach grupy robocze¹⁵, działania Zespołu skoncentrowane są na opiece i pomocy. Tymczasem, osoby starsze, jako grupa duża, znacząca i zróżnicowana, powinny być postrzegane przede wszystkim jako podmioty praw, a nie wyłącznie jako osoby potrzebujące opieki.

Wymieniając organy państwa polskiego zaangażowane w politykę senioralną, nie sposób nie wspomnieć o instytucji Rzecznika Praw Obywatelskich. Rzecznik podjął liczne działania na rzecz poprawy poziomu przestrzegania praw osób starszych. Powołał m.in. Komisję ekspertów ds. osób starszych, której zadaniem jest m.in. monitoring, analiza, zgłaszanie uwag, rekomendacji i propozycji zmian systemowych¹⁶. Wynikiem pracy tej komisji jest m.in. raport prezentujący rozbudowaną diagnozę wyzwań stojących przed państwem na drodze do podniesienia standardu życia osób starszych¹⁷.

¹³ Zarządzenie nr 30 Prezesa Rady Ministrów z dnia 22 marca 2024 r. w sprawie Międzyresortowego Zespołu do spraw systemowych rozwiązań związanych z opieką nad osobami starszymi, Monitor Polski 2024 r. poz. 224, dostęp: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WMP20240000224/O/M20240224.pdf> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

¹⁴ Zgodnie z § 2. zarządzenia:
Do zadań Zespołu należy:
1) analiza systemowych rozwiązań związanych z opieką nad osobami starszymi;
2) proponowanie kierunków działań w obszarach dotyczących opieki nad osobami starszymi;
3) opracowanie rekomendacji dla założeń rozwiązań legislacyjnych dotyczących opieki nad osobami starszymi;
4) rozpatrywanie innych spraw zleconych przez Radę Ministrów lub Prezesa Rady Ministrów w zakresie systemowych rozwiązań związanych z opieką nad osobami starszymi.

¹⁵ Por. protokół z drugiego posiedzenia międzyresortowego Zespołu do spraw systemowych rozwiązań związanych z opieką nad osobami starszymi z dnia 18 kwietnia 2024 r., pozyskany w trybie dostępu do informacji publicznej.

¹⁶ Biuletyn Informacji Publicznej RPO, *Komisja ekspertów ds. osób starszych*, dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/tagi/komisja-ekspertow-ds-osob-starszych> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

¹⁷ Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, *Sytuacja osób starszych w Polsce - wyzwania i rekomendacje. Raport Komisji ds. osób starszych na podsumowanie VII kadencji RPO, Warszawa 2020*, dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Sytuacja-osob-starszych-w-Polsce.pdf> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

III. Deficyty w zakresie ochrony praw człowieka osób starszych w Polsce

O tym, że polityka państwa wobec osób starszych powinna być w większym zakresie oparta na prawach człowieka, a nie jedynie na pomocy, świadczą identyfikowane przez nas deficyty w zakresie przestrzegania praw człowieka osób starszych. Występują one na dwóch wzajemnie przenikających się płaszczyznach.

Pierwsza odnosi się do realizacji wynikających z praw człowieka obowiązków ciążących bezpośrednio na państwie w takich obszarach jak ochrona zdrowia (w tym zdrowia psychicznego), zabezpieczenie społeczne czy zapobieganie wykluczeniu społecznemu i transportowemu. Druga płaszczyzna dotyczy obowiązków ciążących na państwie pośrednio, związanych z regulacją działań innych podmiotów mogących naruszać prawa człowieka. Chodzi tu zwłaszcza o wszelkie przejawy przeciwdziałania dyskryminacji, szczególnie w środowisku pracy, a także o wykluczenie cyfrowe.

Zidentyfikowane przez nas deficyty stanowią zaledwie wycinek kompleksowego wyzwania, jakim jest przestrzeganie praw człowieka osób starszych. Dotyczą one zarówno sfery praw i wolności osobistych i politycznych, jak i praw ekonomicznych, socjalnych i kulturalnych, dowodząc potrzeby intersekcyjnego podejścia w obszarze ochrony praw osób starszych.



Największym wyzwaniem są nowoczesne technologie, które nie wiedzieć czemu są dla użytkownika coraz bardziej skomplikowane, zamiast coraz bardziej upraszczane. Dobrym przykładem są chociażby dwa piloty do telewizora z olbrzymią ilością przycisków nie wiadomo do czego służących. Wielu rzeczy nie sposób już załatwić bez odpowiedniej aplikacji – Aleksander.

IV. Deficyty w zakresie realizacji prawa do odpowiedniego poziomu życia

Jednym z podstawowych deficytów w obszarze realizacji prawa do odpowiedniego poziomu życia jest występowanie, na szeroką skalę, ubóstwa wśród osób starszych¹⁸.

Ubóstwo może być definiowane w różny sposób. Graniczny charakter ma ubóstwo skrajne. Oznacza ono sytuację, w której wydatki gospodarstwa domowego - uwzględniające również produkty otrzymane bezpłatnie i tzw. spożycie naturalne (czyli np. rośliny wyhodowane w gospodarstwie) - są niższe niż minimum egzystencji. To ostatnie jest definiowane jako poziom tak niski, że nie pozwala na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, a jego przekroczenie wiąże się z realnym zagrożeniem dla zdrowia, życia oraz prawidłowego funkcjonowania człowieka¹⁹. Wartość minimum egzystencji w Polsce oblicza IPiSS (Instytut Pracy i Spraw Socjalnych). W 2024 roku dla osób na emeryturze ta wartość wynosiła 902,39 zł dla gospodarstw jednoosobowych i 1532,95 zł dla gospodarstw dwuosobowych²⁰ (766,47 zł na jedną osobę).

Kolejnym pojęciem jest ubóstwo ustawowe. Oznacza ono sytuację, w której wydatki gospodarstwa domowego spadają poniżej ustawowej granicy określonej w ustawie o pomocy społecznej - czyli poziomu uprawniającego do otrzymania świadczeń pieniężnych z systemu pomocy społecznej²¹.

Wreszcie ostatnią kategorią jest ubóstwo relatywne. Tego pojęcia używa się na określenie sytuacji gospodarstw domowych, których miesięczne wydatki są niższe niż połowa średnich wydatków wszystkich gospodarstw w kraju. Innymi słowy - jeśli gospodarstwo domowe wydaje mniej niż 50% tego, co przeciętne gospodarstwo domowe, jest zaliczane do grupy zagrożonej ubóstwem²².

¹⁸ Por. szerzej w kontekście związków między ubóstwem a prawami człowieka: Adam Płoszka, *Publicznoprawny status jednostki skrajnie ubogiej*. Warszawa, 2019.

¹⁹ Główny Urząd Statystyczny, *Wskaźnik zasięgu ubóstwa skrajnego (stopa ubóstwa skrajnego)*, dostęp: <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/3214,pojcie.html> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

²⁰ P. Kurowski, *Wartości minimum egzystencji w województwach i klasach miejscowości w 2024 r.*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa 2025, dostęp: https://www.ipiss.com.pl/wp-content/uploads/2025/06/ME-przestrzennie-2024_07-06-2025.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 10.

²¹ Główny Urząd Statystyczny, *Wskaźnik zasięgu ubóstwa ustawowego (stopa ubóstwa ustawowego)*, dostęp: <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/3217,pojcie.html> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

²² Europejska Sieć Przeciwdziałania Ubóstwu (EAPN Polska), *Jak mierzy się ubóstwo w Polsce*, dostęp: <https://www.eapn.org.pl/o-ubostwie/jak-mierzy-sie-ubostwo-w-polsce/> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

Eurostat podaje, że w 2024 roku wskaźnik zagrożenia ubóstwem w UE wśród osób 65+ wynosił 26,9%. W Polsce ten odsetek jest dużo wyższy - 35,2% i jesteśmy 11. krajem w UE z największym zagrożeniem ubóstwem w tej grupie osób²³.

Od 2022 r. minimum egzystencji dla gospodarstw jednoosobowych jest wyższe niż ustawowy próg ubóstwa²⁴. Oznacza to, że próg, który ma wyznaczać prawo do pomocy społecznej, został ustalony na poziomie niższym niż minimum niezbędne do biologicznego przetrwania. Innymi słowy: państwo uznaje, że ktoś nie jest wystarczająco ubogi, by otrzymać wsparcie, mimo że jego wydatki znajdują się poniżej granicy zapewniającej podstawowe warunki życia. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, zasięg zagrożenia ubóstwem skrajnym w 2024 roku wynosił 5,2% (wśród osób powyżej 65 roku życia jest taki sam)²⁵, jednak przez tak niski ustawowy próg ubóstwa 239,5 tys. osób 65+ żyjących w skrajnym ubóstwie formalnie nie kwalifikowało się do pomocy społecznej, przekraczając kryteria dochodowe²⁶. Dodatkowo Rzecznik Praw Obywatelskich zwraca uwagę, że osoby kwalifikujące się do świadczeń, zwracające się do niego o pomoc w ochronie swoich praw, wskazują na niski poziom tych świadczeń²⁷.

Według danych GUS, w 2023 roku przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny (czyli pomniejszony o podatki i składki) na 1 osobę w gospodarstwach domowych wśród osób 60+ wynosi 3010 złotych, a przeciętne wydatki wynoszą 2077 złotych. Dlaczego więc jest tak źle?

Ubóstwo, gdy odejdziemy od definiowania go jedynie za pomocą konkretnych kwot, nie oznacza jedynie braku pieniędzy, ale szerzej – brak możliwości prowadzenia godnego życia. Przejawem tego rodzaju ubóstwa jest m.in. konieczność oszczędzania na każdym kroku (np. podróże osób starszych w celu poszukiwania promocji, które nierzadko są przedmiotem dyskryminujących żartów). Oznacza ono także, wynikającą z istniejących ryzyk chorobowych (o czym szerzej w części poświęconej deficytom w zakresie prawa do ochrony zdrowia), konieczność przeznaczenia sporej kwoty z i tak już ograniczonej puli pieniędzy na leczenie (wg. Szlachetnej Paczki osoby 60+ są zmuszone poświęcać aż 17% przychodu na leki²⁸). W takiej sytuacji pomimo posiadania określonego dochodu, przekraczającego próg ubóstwa skrajnego czy ustawowego, osoba starsza przeznacza jego dużą część na wydatki związane z zabezpieczeniem podstawowych potrzeb życiowych.

²³ Eurostat, *At-risk-of-poverty rate of persons below/above 65 years by sex*, dostęp: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_pnp9/default/table?lang=en (data dostępu: 10.12.2025 r.).

²⁴ Główny Urząd Statystyczny, *Zasięg zagrożenia ubóstwem ekonomicznym w Polsce w 2024 r.*, dostęp: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/ubostwo-pomoc-spoeczna/zasieg-zagrozenia-ubostwem-ekonomicznym-w-polsce-w-2024-r,14,12.html?pdf=1> (data dostępu 10.12.2025 r.), s. 3.

²⁵ Tamże, s. 5.

²⁶ Europejska Sieć Przeciwdziałania Ubóstwu (EAPN Polska), *Poverty Watch 2025*, dostęp: https://www.eapn.org.pl/eapn/uploads/2025/10/poverty_watch_2025.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 9.

²⁷ Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, *Sytuacja osób starszych w Polsce - wyzwania i rekomendacje. Raport Komisji ds. osób starszych na podsumowanie VII kadencji RPO, Warszawa 2020*, dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/Sytuacja-osob-starszych-w-Polsce.pdf> (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 10.

²⁸ Szlachetna Paczka, *Biedańsk 2024, Raport o biedzie*, dostęp: <https://www.szlachetnapaczka.pl/raport-o-biedzie/> (data dostępu 10.12.2025 r.).

Podstawowym źródłem dochodu dla osób starszych są świadczenia emerytalne. Jeszcze w 2015 roku przeciętna miesięczna emerytura brutto z pozarolniczego systemu ubezpieczeń społecznych była nieco wyższa od przeciętnego wynagrodzenia. Jednak, gdy wynagrodzenie zaczęło znacznie wzrastać, przeciętna emerytura się obniżyła i w 2023 roku wyniosła jedynie 55,9% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Sytuacja wygląda jeszcze gorzej w przypadku przeciętnej miesięcznej emerytury brutto z Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS). W 2015 roku przeciętna emerytura z KRUS przekładała się na 35,5% przeciętnego wynagrodzenia, a w 2023 roku było to zaledwie 29,8% przeciętnego wynagrodzenia²⁹. W systemie emerytalnym istnieje również poważna nierówność ze względu na płeć - w 2023 roku przeciętna emerytura kobiet wyniosła jedynie 68% średniej emerytury mężczyzn³⁰.

²⁹ Główny Urząd Statystyczny, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 r.*, dostęp: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/6/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2023_r.pdf, Warszawa, Białystok 2024, (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 34-36.

³⁰ Pracodawcy RP, *Sytuacja kobiet na rynku pracy*, dostęp: <https://pracodawcyrp.pl/raporty/sytuacja-kobiet-na-rynku-pracy-2>, Warszawa 2023, (data dostępu: 10.12.2025 r.) s. 12.

V. Deficyty w zakresie realizacji prawa do ochrony zdrowia

Kluczowym wyzwaniem w obszarze praw człowieka osób starszych jest zapewnienie dostępu do ochrony zdrowia. W odniesieniu do ogólnej populacji Polski potrzeby osób starszych są specyficzne, wymagające specjalistycznej, finansowanej ze środków publicznych i dostępnej ochrony zdrowia. W zakresie realizacji tego prawa także można zidentyfikować określone deficyty.

W Polsce przeciętna długość życia osoby starszej jest blisko 3 lata krótsza od średniej UE, wynosi bowiem 78,7 lat, podczas gdy w UE to 81,7 lat. Polska zajmuje siódme miejsce od końca w UE pod tym względem³¹. Ponad 60% osób starszych badanych w 2023 roku wskazuje, że ma długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe³². Z wiekiem zwiększa się również występowanie zjawiska wielochorobowości³³. Jednocześnie średnie wydatki na ochronę zdrowia *per capita* są w Polsce o 57% niższe niż w Europie Zachodniej³⁴.

Dla ochrony zdrowia osób starszych szczególne znaczenie ma geriatria, dziedzina medycyny łącząca elementy wielu specjalizacji, a dzięki temu ograniczająca konieczność odbywania przez pacjentów licznych wizyt u różnych specjalistów³⁵.

Warto zauważyć, że obowiązkowe zajęcia z geriatрії wprowadzono do programu studiów lekarskich dopiero w 2016 roku³⁶.

³¹ Eurostat, *EU life expectancy estimated at 81.7 years in 2024*, dostęp: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20250911-1> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

³² Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2023 r.*, Warszawa 2024, dostęp: <https://das.mpips.gov.pl/source/2024/Informacja%20o%20sytuacji%20osob%20starszych%20w%20Polsce%20za%202023%20r..pdf> (data dostępu 10.12.2025 r.), s. 26.

³³ Gdański Uniwersytet Medyczny, *Rekomendacje strategiczne dla Rządu i Samorządów – PolSenior2: Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, Gdańsk 2022, dostęp: https://polsenior2.gumed.edu.pl/attachment/attachment/86541/Polsenior_2_Rekomendacje_online.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 129.

³⁴ Raport PwC, *Strategy&Polska, Ochrona zdrowia w Polsce potencjał rozwoju i szanse dla inwestorów czerwiec 2024*, dostęp na: <https://www.pwc.pl/pl/pdf-nf/2024/ochrona-zdrowia-w-polsce-potencjal-rozwoju-i-szanse-dla-inwestorow.pdf> (data dostępu: 10.12.2025 r.) s. 3.

³⁵ Narodowy Fundusz Zdrowia, *Czym zajmuje się geriatria*, dostęp: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/czym-zajmuje-sie-geriatria> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

³⁶ Gdański Uniwersytet Medyczny, *Rekomendacje strategiczne dla Rządu i Samorządów – PolSenior2: Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, Gdańsk 2022, dostęp: https://polsenior2.gumed.edu.pl/attachment/attachment/86541/Polsenior_2_Rekomendacje_online.pdf (data dostępu 10.12.2025 r.), s. 19-20.

Pomimo tej zmiany polski system ochrony zdrowia pozostaje niedostosowany do dynamicznych zmian demograficznych - populacja osób starszych systematycznie rośnie, a wiele z nich nie ma zapewnionego adekwatnego dostępu do opieki medycznej. Jak podaje Naczelna Izba Lekarska, w 2023 roku w Polsce pracowało jedynie 574 geriatrów³⁷, co w odniesieniu do ogólnej liczby ludności w Polsce daje jeden z najniższych wskaźników w Europie. Szacuje się, że potrzeba około 3000 specjalistów, a zapotrzebowanie na ich usługi stale rośnie³⁸.

Dziedzina geriatricznej jest skrajnie niedofinansowana, przez co przyszli lekarze nie decydują się na tę specjalizację. Dodatkowo, jak wynika z raportu z kontroli NIK z 2023 r., przez niedobory kadrowe praktykujący geriatry są skrajnie przepracowani³⁹. Oprócz lekarzy specjalistów, brakuje też sprzętu. W polskich szpitalach jest jedynie ok. 1000 łóżek geriatrycznych przystosowanych do opieki długoterminowej, co stanowi 0,5% wszystkich łóżek (dla przykładu w Czechach odsetek przystosowanych łóżek wynosi 28,6%⁴⁰). To wszystko przekłada się na zbyt długi okres oczekiwania na leczenie, na który skarży się ponad 50% badanych przez GUS osób starszych⁴¹.

Problemami zdrowotnymi, które dotyczą głównie osoby starsze, są demencja i choroba Alzheimera - po ukończeniu 65 roku życia, ryzyko zachorowania podwaja się co 5 lat⁴². Szacuje się, że do 2050 roku 1,7 miliona osób w Polsce będzie się zmagać z chorobami otępiennymi⁴³. Osoby dotknięte chorobami neurodegeneracyjnymi potrzebują kompleksowej opieki - od pomocy psychologicznej, przez leczenie farmakologiczne, aż po całodobową opiekę. Rodziny chorych nie zawsze są w stanie taką opiekę zapewnić, dlatego równie ważna jest profilaktyka.

Unia Europejska w 2006 podjęła działania w celu zaradzenia problemowi chorób neurodegeneracyjnych. Wynikiem było tworzenie narodowych planów

³⁷ Naczelna Izba Lekarska w Warszawie, *Zestawienie nr 04. Zestawienie liczbowe lekarzy i lekarzy dentystów wg dziedziny i stopnia specjalizacji*, Warszawa 30.04.2023, dostęp: https://nil.org.pl/uploaded_files/1684479715_zakwiecien-2023-zestawienie-nr-04.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.).

³⁸ Gdański Uniwersytet Medyczny, *Rekomendacje strategiczne dla Rządu i Samorządów – PolSenior2: Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, Gdańsk 2022, dostęp: https://polsenior2.gumed.edu.pl/attachment/attachment/86541/PolSenior_2_Rekomendacje_online.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 53.

³⁹ Naczelna Izba Kontrolna, Delegatura w Kielcach, *Funkcjonowanie medycznej opieki geriatrycznej*, dostęp: [https://orka.sejm.gov.pl/opinie9.nsf/nazwa/872_20230525/\\$file/872_20230525.pdf](https://orka.sejm.gov.pl/opinie9.nsf/nazwa/872_20230525/$file/872_20230525.pdf) (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 20.

⁴⁰ Tamże, s. 20. Por. także: Raport PWC, *Strategia i Polska, Wyzwania i możliwości polskiego systemu opieki zdrowotnej w 2025 roku*, dostęp: <https://www.strategyand.pwc.com/pl/pl/publikacje/2025/wyzwania-i-mozliwosci-polskiego-systemu-opieki-zdrowotnej-w-2025-roku.html> (data dostępu 10.12.2025 r.).

⁴¹ Główny Urząd Statystyczny, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 r.*, Warszawa, Białystok, 2024, dostęp: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/6/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2023_r.pdf (data dostępu 10.12.2025 r.), s. 52.

⁴² Najwyższa Izba Kontroli, *Funkcjonowanie opieki nad osobami starszymi z chorobami neurodegeneracyjnymi - Panel Ekspertów*, Warszawa 2024, dostęp: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/choroby-neurodegeneracyjne-panel-ekspertow.html> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁴³ Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera, *Prognoza nt. wzrostu przypadków demencji w skali świata do roku 2050*, dostęp: <https://alzheimer-waw.pl/prognoza-nt-wzrostu-przypadkow-demencji-w-skali-swiate-do-roku-2050/> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

alzheimerowskich⁴⁴. Polski plan, stworzony przez Ogólnopolskie Porozumienie Organizacji Alzheimerowskich i Polskie Towarzystwo Alzheimerowskie, powstał w 2011 roku⁴⁵. Jego przyjęcie nie przyniosło drastycznej poprawy - poszczególne postulaty były realizowane w różnych, nieskoordynowanych programach. Brakowało kompleksowej strategii. Przełomowy ma być aktualny, powstały na podstawie planu z 2011 r. „Krajowy Program Działań wobec Chorób Ołpepiennych na lata 2025-2030”⁴⁶. Jego przyjęcie jest jednak znacznie spóźnione.

Zarówno w opiece geriatrycznej, jak i w opiece nad osobami z chorobami ołpepiennymi dostrzec można to samo wyzwanie - brak ciągłości i stabilności działań. Niezależnie od wysokości nakładów finansowych, bez kompleksowych i spójnych strategii, podejmowane działania pozostaną nieefektywne.

Niepokojące są również statystyki dotyczące zdrowia psychicznego osób starszych. Liczba świadczeń udzielonych osobom z rozpoznaną depresją z roku na rok rośnie (w 2013 roku 619. tys., w 2023 roku ok. 809 tys.)⁴⁷. W latach 2013-2023, jak wynika z danych NFZ, 30% wszystkich świadczeń związanych z rozpoznaną depresją udzielono osobom 65+ (dla osób 55+ ten odsetek wzrasta do 50%)⁴⁸. W wynikach badania PolSenior2 można przeczytać, że “objawy depresji zaobserwowano u prawie co czwartego seniora, a ich częstość rośnie wraz z wiekiem”⁴⁹ oraz że “występowaniu objawów depresyjnych sprzyjają: płeć żeńska, zła sytuacja materialna, niski status wykształcenia, zamieszkiwanie na wsi, zapotrzebowanie na pomoc osób drugich i poczucie osamotnienia”⁵⁰.

⁴⁴ Alzheimer Polska, *Polski Plan Alzheimerowski*, dostęp: <https://www.alzheimer-polska.pl/polski-plan-alzheimerowski/> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁴⁵ Alzheimer Polska, *Polski Plan Alzheimerowski - aktualności*, dostęp: <https://www.alzheimer-polska.pl/aktualnosci/polski-plan-alzheimerowski/> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁴⁶ Ministerstwo Zdrowia, *Projekt uchwały Rady Ministrów w sprawie „Krajowego Programu Działań wobec Chorób Ołpepiennych na lata 2025-2030”*, dostęp: <https://www.gov.pl/web/premier/projekt-uchwaly-rady-ministrow-w-sprawie-krajowego-programu-dzialan-wobec-chorob-olpepiennych-na-lata-2025-2030> (data dostępu 10.12.2025 r.).

⁴⁷ Narodowy Fundusz Zdrowia, *NFZ o zdrowiu - Depresja, Dane za lata 2013-2023*, dostęp: <https://ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁴⁸ Tamże, obliczenia własne.

⁴⁹ Gdański Uniwersytet Medyczny, *Rekomendacje strategiczne dla Rządu i Samorządów – PolSenior2: Badanie poszczególnych obszarów stanu zdrowia osób starszych, w tym jakości życia związanej ze zdrowiem*, Gdańsk 2022, dostęp: https://polsenior2.gumed.edu.pl/attachment/attachment/86541/PolSenior_2_Rekomendacje_online.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 103.

⁵⁰ Tamże, s. 103.

VI. Deficyty w zakresie realizacji swobody przemieszczania się (wykluczenie komunikacyjne)

Wyzwania związane z dostępem do odpowiedniej opieki zdrowotnej są związane także z wykluczeniem komunikacyjnym, czyli brakiem możliwości korzystania z transportu publicznego przez mieszkańców danego obszaru. Wykluczenie komunikacyjne dotyka prawie 15 milionów mieszkańców Polski⁵¹, ograniczając wolność jaką jest swoboda przemieszczania się.

Szereg osób starszych, ze względu na stan zdrowia lub sytuację finansową, nie może korzystać z prywatnych środków transportu. Jednocześnie, na niektórych obszarach Polski dostępność komunikacji publicznej jest znikoma. Od 2014 do 2021 roku liczba kilometrów regionalnych oraz podmiejskich linii autobusowych spadła o 38%, liczba linii autobusowych zmniejszyła się aż o 42%, a jedynymi województwami, które odnotowały jakikolwiek wzrost były województwa opolskie, podkarpackie, podlaskie i zachodniopomorskie⁵². W analizie sporządzonej przez Rządowe Centrum Analiz (działające przy Prezesie Rady Ministrów) stwierdza się, że przy zmniejszającej się dostępności przewozów publicznych, samochody prywatne są jedynym środkiem transportu gwarantującym swobodne przemieszczanie się⁵³. Dane dotyczące transportu publicznego są alarmujące, szczególnie w przypadku osób starszych, które mają ograniczony dostęp do transportu publicznego i prywatnego. Ze względów zdrowotnych mogą one mieć trudności z pokonywaniem dłuższych dystansów pieszo, a ponieważ nie zawsze mogą liczyć na pomoc rodziny dysponującej samochodem, realizacja podstawowych potrzeb staje się dla nich poważnie utrudniona.



Chciałabym móc częściej korzystać z kina, teatru, pójść na basen, ale problemem jest brak autobusów. Moja miejscowość jest właściwie całkowicie wykluczona komunikacyjnie, jak wiele innych miejscowości w naszym kraju. Seniorzy mają z tym problem. Nie każdy jest kierowcą, a nawet jeżeli nim jest, to jazda samochodem czasami sprawia problemy. Dojazd komunikacją byłby o wiele łatwiejszy. Czuję się uwięziona w domu – Ewa.

⁵¹ Portal Samorządowy, *Blisko 15 mln osób dotkniętych wykluczeniem transportowym. Problem nie dotyczy tylko wsi*, dostęp: <https://www.portalsamorzadowy.pl/polityka-i-spoleczenstwo/blisko-15-mln-osob-dotknietych-wykluczeniem-transportowym-problem-nie-dotyczy-tylko-wsi,504583.html> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁵² Rządowe Centrum Analiz, *Wykluczenie transportowe w Polsce – skala problemu, przyczyny oraz rekomendacje*, Warszawa 2023, dostęp: [https://www.sejm.gov.pl/INT10.nsf/klucz/ATTD2VJL2/\\$FILE/z00292-o1_7.pdf/](https://www.sejm.gov.pl/INT10.nsf/klucz/ATTD2VJL2/$FILE/z00292-o1_7.pdf/) (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 1

⁵³ Tamże, s. 1.

Na wykluczenie komunikacyjne poza dostępnością do komunikacji zbiorowej wpływają także zbyt wysokie ceny biletów, za rzadkie połączenia czy słaby dostęp do informacji o rozkładach jazdy⁵⁴.

Wykluczenie komunikacyjne ma wielowymiarowe skutki. Pogłębia ono izolację osób starszych oraz utrudnia podejmowanie aktywności zawodowej. Wpływa także negatywnie na dostęp do usług i świadczeń opieki zdrowotnej. Dobrze widać to na przykładzie dostępu do oddziałów geriatrycznych.

Narodowy Fundusz Zdrowia udostępnia internetową usługę „Gdzie się leczyć”. Za jej pośrednictwem każdy może sprawdzić gdzie w jego okolicy znajduje się podmiot wykonujący interesujące go świadczenie medyczne w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego. Według aktualnych informacji z tej strony całej Polsce funkcjonują tylko 74 oddziały (i pododdziały) geriatryczne⁵⁵, a ich rozmieszczenie geograficzne nie jest równomierne w skali kraju. W województwie śląskim funkcjonuje 13 takich oddziałów, a w województwie zachodniopomorskim tylko jeden. Mimo różnicy w liczbie mieszkańców ten podział nie jest proporcjonalny; pod względem powierzchni zaś województwo zachodniopomorskie jest prawie dwa razy większe. W najliczniejszym i największym pod względem powierzchni województwie mazowieckim funkcjonuje 6 szpitali i miejsc opieki całodobowej ze specjalizacją geriatryczną⁵⁶. 239 gmin od najbliższego oddziału lub pododdziału geriatrycznego dzieli ponad stukilometrowy dystans trasy dojazdu samochodem⁵⁷. Problem ten nie dotyczy tylko mniejszych miejscowości - oddziału geriatrycznego nie ma na przykład w Poznaniu (najbliższy oddział znajduje się w Gnieźnie, do którego dystans trasy dojazdu samochodem wynosi 65 km)⁵⁸, mimo że w Poznaniu żyje ok. 116 tys. osób 65+, co przekłada się na ponad 20% całej populacji miasta⁵⁹.

⁵⁴ Tamże, s. 9-11; N. Bocheńska, *Ile znaczy wykluczenie transportowe?*, Tygodnik Spraw Obywatelskich, nr 229/(21) 2024, Instytut Spraw Obywatelskich, <https://instytutsprawobywatelskich.pl/ile-znaczy-wykluczenie-transportowe/> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁵⁵ Narodowy Fundusz Zdrowia, *Gdzie się leczyć*, dostęp: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Szpitalne> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁵⁶ Dane za: Narodowy Fundusz Zdrowia, *Wykaz i miejsc opieki całodobowej*, dostęp: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/Szpitalne> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁵⁷ Ministerstwo Zdrowia, *Baza Analiz Systemowych i Wdrożeniowych. Mapy potrzeb zdrowotnych. Leczenie Szpitalne*, dostęp: <https://basiw.mz.gov.pl/mapy-informacje/mapa-2022-2026/analizy/leczenie-szpitalne/> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁵⁸ Tamże.

⁵⁹ Ministerstwo Zdrowia, *Baza Analiz Systemowych i Wdrożeniowych. Mapy potrzeb zdrowotnych. Demografia*, dostęp: <https://basiw.mz.gov.pl/mapy-informacje/mapa-2022-2026/analizy/demografia/> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

VII. Deficyty w zakresie realizacji prawa do wolności i bezpieczeństwa osobistego (przeciwdziałanie przemocy i nadużyciom wobec osób starszych)

Osoby starsze są narażone na różne formy przemocy, m.in. fizyczną, psychiczną i ekonomiczną. Narodowy Fundusz Zdrowia, prowadząc kampanię dotyczącą reagowania na przemoc wobec osób starszych, wśród jej przejawów wymienia: izolowanie, zabieranie pieniędzy (np. emerytury czy renty), wytykanie choroby i niepełnosprawności, szantażowanie, groźby, wyzwiska, ograniczanie swobody decyzji, straszenie oddaniem do domu opieki, wmawianie choroby psychicznej, wymuszanie zmian w testamencie, obciążanie zawyżonymi kosztami (np. kredytami lub pożyczkami), skłanianie do darowizn, zaniedbywanie, niezapewnienie jedzenia, leków, higieny osobistej, opieki medycznej, opuszczenie przez opiekunów, pozostawienie bez opieki⁶⁰. Ta i tak już długa lista przejawów przemocy zawiera jedynie przykładowe jej formy.

Przemoc wobec osób starszych ma różne źródła i występuje w wielu dziedzinach życia. Osoby starsze mogą doświadczać (i doświadczać⁶¹) przemocy w ośrodkach pomocy społecznej i od osób, które się nimi opiekują⁶². W sytuacjach życia codziennego spotykają się m.in. z drwinami, politowaniem czy mówieniem jak do dziecka (tzw. dziadurzeniem) i odbierają to jako brak kultury, lekceważenie jako gorzej myślących i mniej sprawnych niż rozmówca⁶³.

⁶⁰ Ministerstwo Zdrowia, *Reaguj na przemoc wobec osób starszych*, dostęp: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/reaguj-na-przemoc-wobec-osob-starszych> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁶¹ Zob. np. Biuletyn Informacji Publicznej RPO, *Po kontroli wojewody w prywatnym domu opieki na wniosek RPO: mieszkańcy przeniesieni, wnioski do prokuratury i o cofnięcie zgody na prowadzenie placówki*, 28.11.2023, dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-placowka-pielegnacyjno-opiekuncza-zarzuty-kontrola-ponowna> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁶² Niebieska Linia, *Zaniedbanie osób starszych a prawo karne*, dostęp: <https://www.niebieskaLinia.pl/aktualnosci/aktualnosci/zaniedbanie-osob-starszych-a-prawo-karne1> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁶³ Biuletyn Informacji Publicznej RPO, *Dziadurzenie, przemoc wobec osób starszych i seniorzy na rynku pracy. Posiedzenie Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych*, 17.04.2024, dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-posiedzenie-komisja-ekspertow-osoby-starsze-17-kwietnia> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

Osoby starsze padają również ofiarą oszustw, w szczególności finansowych. Skalę tego problemu pokazują dane Komendy Głównej Policji w związku z przestępstwem oszustwa (art. 286 Kodeksu karnego) przy pomocy manipulacji emocjonalnej (tzw. metoda „na wnuczka” czy „na policjanta”). W pierwszym półroczu 2021 roku łączna kwota wyłudzona od osób starszych w Polsce wyniosła 63 557 479 zł⁶⁴. W 2018 roku taką kwotę oszuści wyłudzili podczas całego roku⁶⁵. W 2024 roku kwota wyłudzona od osób starszych tą metodą sięgała już 156 milionów złotych⁶⁶. Krajobrazu zagrożeń dla osób starszych dopełnia skala oszustw związanych z próbą uzyskania kredytu czy pożyczki na ich skradzione dane osobowe. Wnioskując z danych Biura Informacji Kredytowej w 2024 roku co 20. osoba w wieku powyżej 65 roku życia była narażona na oszustwa o łącznej szkodzie w kwocie 14,7 milionów złotych⁶⁷.

W kontekście oszustw, warto zwrócić uwagę na naruszenia praw osób starszych jako konsumentów. Jest ono związane w szczególności z wykorzystywaniem przez przedsiębiorców środków elektronicznych do zawierania umów oraz nadużywaniem przez przedsiębiorcę przewagi informacyjnej poprzez wprowadzanie w błąd czy manipulowanie konsumentami będącymi osobami starszymi np. poprzez pozornie nieodpłatne prezenty czy sprzedaży produktów na pokazach⁶⁸. W efekcie takich działań osoby starsze zawierają niekorzystne dla siebie umowy, co może być szczególnie dotkliwe wobec ograniczonych zasobów finansowych, którymi statystycznie dysponują. Część z tych wyzwań adresuje nowelizacja Ustawy o prawach konsumenta z 1 grudnia 2022 roku⁶⁹ wprowadzająca odpowiednie regulacje im przeciwdziałające. Tym niemniej działania informacyjne Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów⁷⁰ oraz postępowania prowadzone w związku

⁶⁴ H. Dobrowolska, *Przez pół roku w wyniku oszustw m.in. „na wnuczka” polscy seniorzy stracili ponad 63 mln zł*, Polska Agencja Prasowa, 11.07.2021 r., dostęp: <https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C908054%2Ckpg-przez-pol-roku-w-wyniku-oszustw-min-na-wnuczka-polscy-seniorzy-stracili> (data dostępu 10.12.2025 r.).

⁶⁵ H. Złotorowicz, *KGP: w ubiegłym roku w wyniku oszustw seniorzy stracili 60 mln zł*, Polska Agencja Prasowa, 22.01.2019 r., dostęp: <https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C392458%2Ckpg-w-ubieglym-roku-w-wyniku-oszustw-seniorzy-stracili-60-mln-zl.html> (data dostępu: 15.12.2025 r.).

⁶⁶ Portal Polskiego Radia SA, *Oszustwa „na wnuczka” ciągle plagą. Pokaż seniorom obronę „Z-Z-Z”, bo tracą po 40 000 zł*, dostęp: <https://www.polskieradio.pl/13/11465/artykul/3594069,oszustwa-na-wnuczka-ciagle-plaga-pokaz-seniorom-obrone-zzz-bo-traca-po-40-000-zl> (data dostępu 10.12.2025 r.).

⁶⁷ BIG InfoMonitor, *Seniorzy częstym celem oszustów. Finansowe wyłudzenia mogą pogłębiać zadłużenie osób starszych*, dostęp: <https://media.big.pl/informacje-prasowe/854080/seniorzy-czestym-celem-oszustow-finansowe-wyludzenia-moga-poglebiac-zadluzenie-osob-starszych> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁶⁸ Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2022 r.*, Warszawa 2023, dostęp: <https://www.gov.pl/web/rodzina/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-za-2022-r> (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 136-138.

⁶⁹ Ustawa z dnia 1 grudnia 2022 r. o zmianie ustawy o prawach konsumenta oraz niektórych innych ustaw, Dz.U. 2022 poz. 2581, dostęp: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220002581> (data dostępu 10.12.2025 r.).

⁷⁰ Polska Agencja Prasowa (PAP), *UOKiK: prawo może ochronić seniorów przed pułapką zakupową*, 17.01.2025, Polska Agencja Prasowa, Warszawa 2025, dostęp: <https://www.pap.pl/aktualnosci/uokik-prawo-moze-ochronic-seniorow-przed-pulapka-zakupowa> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

z naruszeniem praw starszych konsumentów⁷¹ pokazują, że problem nadal jest aktualny i wymaga podejmowania kolejnych działań (zwłaszcza wobec relatywnie niskiej świadomości praw konsumenta, w szczególności wśród osób 65+)⁷².

⁷¹ zob. np. Decyzja Prezesa UOKiK nr RŁO-2/2020 z dnia 6 października 2020 r., sygn. akt RŁO.610.3.2019.AK, dotycząca praktyki naruszającej zbiorowe interesy konsumentów przez Quantumlive Sp. z o.o. z siedzibą w Buku, dostęp: https://decyzje.uokik.gov.pl/bp/dec_prez.nsf/1/2B5B390FE9C4450FC12585FF00392AF0?editDocument&act=Decyzja (data dostępu: 10.12.2025 r.), która dotyczyła pokazu produktów dla osób starszych czy Komunikat Prasowy Prezesa UOKiK z dnia 27 sierpnia 2024 r. "Prezes UOKiK wziął pod lupę firmy organizujące pokazy handlowe", w którym Prezes UOKiK przedstawił swoje działania w zakresie stosowania nowych przepisów o ochronie konsumentów jako priorytet, ze szczególną korzyścią dla osób starszych.

⁷² A. Gąsiorowska, M. Herde, M. Miś, G. Miś, A. Olbryk, M. Radwański, M. Urbaniak, *Dochodzenie roszczeń konsumenckich w Polsce oraz stan egzekwowania praw w tym obszarze: 2025*, raport (oprac. we współpracy z Uniwersytetem SWPS i Digital Synergy sp. z o.o.), 2025, dostęp: <https://prawo-konsumenckie.pl/wp-content/uploads/2025/06/Dochodzenie-rozszcen-konsumenckich-w-Polsce-Raport.pdf> (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 140–141 oraz 194.

VIII. Deficyty w zakresie realizacji prawa do równości i wolności od dyskryminacji

Dyskusji o prawach osób starszych nie należy sprowadzać jedynie do zagwarantowania im przestrzegania praw socjalnych przekładających się na zaspokojenie podstawowych potrzeb bytowych. Ważnym elementem powinna być także rozmowa o zagwarantowaniu możliwości pełnego uczestnictwa w życiu społeczno-gospodarczym, czyli o realizacji praw osobistych i politycznych.

Na problematykę dyskryminacji w zakresie dostępu do usług i produktów dla osób starszych wielokrotnie zwracał uwagę Rzecznik Praw Obywatelskich. W swoich wystąpieniach z 2024⁷³ i 2025⁷⁴ wskazywał m.in. na dyskryminację w udzielaniu kredytów i w dostępie do niektórych usług ze względu na późny wiek, postępującą likwidację bankomatów i odchodzenie od obrotu gotówkowego wiążące się ze stratą dla niektórych osób starszych. Wyzwanie, zdaniem Rzecznika, stanowi też ograniczanie liczby lokalnych oddziałów banków. W kontekście wykluczenia transportowego i częstej u osób starszych preferencji dla kontaktu osobistego zamiast telefonicznego może to skutecznie i trwale ograniczyć ich możliwość korzystania z tego typu usług.



Staram się nadążyć za szybkim tempem zmian, które wymuszają nowe technologie i postępująca cyfryzacja. Martwi mnie, że ostatnio zlikwidowano kilka oddziałów mojego banku w mojej okolicy, a także likwidowane są bankomaty. Często mam problem z podjęciem gotówki, która wciąż jest mi potrzebna – Małgorzata.

⁷³ Biuletyn Informacji Publicznej RPO, *Informacja o problemach podnoszonych w skargach kierowanych do Biura Rzecznika Praw Obywatelskich przez klientów banków w 2023 r. oraz o zidentyfikowanych wyzwaniach i tendencjach pojawiających się w pierwszej połowie 2024 r.* (pismo do Prezesa Związku Banków Polskich), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2024, dostęp: https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/2024-09/Do_ZBP_2023_skargi_banki_23_09_2024.pdf (data dostępu 10.12.2025 r.).

⁷⁴ Biuletyn Informacji Publicznej RPO, *Informacja o problemach podnoszonych w skargach kierowanych do Biura Rzecznika Praw Obywatelskich przez klientów banków w 2024 r. oraz o zidentyfikowanych wyzwaniach i tendencjach w pierwszej połowie 2025 r.* (pismo do Prezesa Związku Banków Polskich z 6.11.2025 r., znak V.7224.184.2025.BW/MK/JF), Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2025, dostęp: https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/2025-11/Do_ZBP_banki_skargi_6_11_2025.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.).

Wobec postępującej digitalizacji życia, kluczowego znaczenia nabiera zagwarantowanie osobom starszym dostępu do internetu. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (2023) jedynie 61,9% osób starszych (tj. 60 lat i starszych) kiedykolwiek skorzystało z internetu⁷⁵. Dla porównania dla grupy wiekowej 16-59 lat było to aż 95,1%. Skala wykluczenia cyfrowego osób starszych staje się tym bardziej widoczna, jeśli weźmie się pod uwagę zakres korzystania z usług bankowych online. W 2023 roku tylko 31,4% osób starszych skorzystało z usług bankowych online, gdzie wśród osób w wieku 16-59 było aż 68,9%.

W kontekście dostępności cyfrowej do tej pory Polska wdrażała programy takie jak Aktywni+ (w zakresie celu włączenia cyfrowego)⁷⁶ czy "Seniorze – spotkajmy się w sieci"⁷⁷, które stanowiły częściową odpowiedź na problem wykluczenia cyfrowego. Niewątpliwie w kolejnych latach działalność w tym zakresie powinna być kontynuowana i zintensyfikowana. Przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu ma ustawa z dnia 26 kwietnia 2024 r. o zapewnianiu spełniania wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze⁷⁸. Jest to implementacja dyrektywy UE, w której znajdują się rozwiązania z zakresu *legal user experience*, tj. ułatwień dla osób ze szczególnymi potrzebami (w tym osób starszych) m.in. w dostępie do usług bankowości detalicznej, ale również innych produktów takich jak czytniki książek elektronicznych. Wymogi takie jak ułatwiający czytanie układ czcionek czy ilustracje ułatwiające zrozumienie tekstu bez wątpienia stanowią istotne wsparcie dla osób starszych.

Znaczącym wyzwaniem jest także przeciwdziałanie dyskryminacji osób starszych na rynku pracy. Zgodnie z aktualnymi rozwiązaniami ustawowymi osoby starsze są w pewnym zakresie chronione na rynku pracy. Kodeks pracy w art. 39 zakazuje zwalniania pracowników w okresie 4 lat przed osiągnięciem wieku emerytalnego. Ochrona prawna osób starszych nie powinna jednak ograniczać się tylko do tego elementu. Państwo powinno bowiem prowadzić politykę tworzenia możliwości i zachęt dla osób w wieku przedemerytalnym, aby kontynuowały one swoje zatrudnienie jak najdłużej. Dodatkowo ważnym obszarem jest zwalczanie dyskryminacji i nadużyć w miejscu pracy, ponieważ pracownicy w wieku przedemerytalnym, którzy doświadczyli łamania swoich praw, będą mniej chętni do kontynuowania pracy zawodowej po tym, jak osiągną już wiek emerytalny⁷⁹.

⁷⁵ Dane przytoczone w tym akapicie pochodzą z Główny Urząd Statystyczny, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 roku*, GUS, Warszawa 2024, dostęp: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/6/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2023_r.pdf (data dostępu 10.12.2025 r.), s. 70-72.

⁷⁶ Strona internetowa programu "Aktywni+", dostęp: https://senior.gov.pl/program_asos/strona/92 (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁷⁷ Strona internetowa programu "Seniorze – spotkajmy się w sieci", dostęp: <https://www.gov.pl/web/seniorze-spotkajmy-sie-w-sieci> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁷⁸ Ustawa z dnia 26 kwietnia 2024 r. o zapewnianiu spełniania wymagań dostępności niektórych produktów i usług przez podmioty gospodarcze, Dz. U. 2024 poz. 731, dostęp: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20240000731> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁷⁹ H. Watermann, U. Fasbender, U.-C. Klehe, *Withdrawing from job search: The effect of age discrimination on occupational future time perspective, career exploration, and retirement intentions*, *Acta Psychologica* 2023, vol. 234, art. 103875, dostęp: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691823000513> (data dostępu 10.12.2025 r.), s. 8.

W Polsce występuje systemowy problem z rynkiem pracy osób w wieku 50+. Pokazują to dane dotyczące aktywności zawodowej kobiet i mężczyzn w Polsce na tle danych z UE. Dla osób w przedziale od 50 do 64 lat w pierwszym kwartale 2025 roku odsetek aktywnych zawodowo wynosił 69,5% w Polsce oraz 74,8% w UE⁸⁰. Zatem już osoby zbliżające się do wieku emerytalnego w Polsce wykazywały wyższą bierność zawodową. Skala problemu uwidacznia się w analizie poziomu aktywności zawodowej osób powyżej 65 roku życia. W Unii Europejskiej średni procent aktywnych zawodowo w tym wieku wynosi 7%. W Polsce jest to 6,1%. Dla porównania należy dodać, że w krajach takich jak Niemcy czy Dania wartości te mogą osiągać nawet, odpowiednio, 9,6% oraz 13,9%.

Konieczność podjęcia przez państwo aktywnych działań w zakresie przeciwdziałania dyskryminacji na rynku pracy ze względu na wiek jest szczególnie wyraźna, gdy weźmie się pod uwagę kontekst płci. Nie sposób nie dostrzec występujących nierówności pomiędzy kobietami a mężczyznami. W Polsce odsetek kobiet, które są aktywne zawodowo po 65 roku wynosi 4,3%, a dla mężczyzn jest to 8,6%. Sytuacja ta ma związek z częstym odchodzeniem z życia zawodowego przez kobiety, które osiągnęły 65 rok życia. Aktywnych zawodowo kobiet pomiędzy 60 a 64 rokiem życia jest w Polsce 26,3% (przy średniej UE na poziomie 50,2%). Dla przedziału od 65 do 69 lat ten odsetek wynosi jedynie 8,7% (17,2% wśród mężczyzn). Spadek jest więc wyraźny, a nierówności w aktywności zawodowej mogą pogłębiać nierówności ekonomiczne pomiędzy płciami np. w aspekcie wysokości świadczeń emerytalnych.

Obraz nierówności i przejawów dyskryminacji spotykających starszych pracowników i pracowniczki dopełnia badanie Polskiego Instytutu Ekonomicznego (PIE)⁸¹ poświęcone osobom zatrudnionym w wieku powyżej 40 lat. Wyniki przedstawione w raporcie wymieniają m.in. problem *elderspeak*, czyli dyskryminującej mowy używanej w odniesieniu do osób starszych⁸², z którym spotkało się 34% respondentów⁸³. Odnotowano również licznie przypadki (30% respondentów) zawyżania oceny okresowej młodszych pracowników ze względu na wiek⁸⁴. Wykazano, że w Polsce można mówić o szerokim rozpowszechnieniu negatywnych stereotypów o starszych pracownikach, takich jak przekonanie, że osoby mające ponad 60 lat niechętnie biorą udział w szkoleniach⁸⁵. Fakt rzadkiego udziału starszych pracowników w szkoleniach (powodowany często przekonaniem pracodawców o braku potrzeby inwestycji w starszego pracownika, który i tak niedługo odejdzie na emeryturę) również znalazł swoje

⁸⁰ Dane prezentowane w tym akapicie pochodzą z bazy Eurostat: "Labour force participation rates by citizenship", dostęp: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfsq_argan__custom_18957080/default/table (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁸¹ Ł. Baszczak, M. Trojanowska, A. Wincewicz-Price, R. Zyzik, *Dyskryminacja ze względu na wiek na polskim rynku pracy – diagnoza*, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2021, dostęp: https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2022/02/PIE-Raport_Ageizm_2021-ostateczna_v.3-red..pdf (data dostępu 10.12.2025 r.).

⁸² D. Parlak, *Specyfika mowy dyskryminującej używanej wobec osób starszych (elderspeak)*, Warszawa 2017, dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/sites/default/files/D%20Parlak%20elderspeak%20do%20publikacji.pdf> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁸³ Ł. Baszczak, M. Trojanowska, A. Wincewicz-Price, R. Zyzik, *Dyskryminacja ze względu na wiek na polskim rynku pracy – diagnoza*, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2021, dostęp: https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2022/02/PIE-Raport_Ageizm_2021-ostateczna_v.3-red.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 21.

⁸⁴ Tamże, s. 21.

⁸⁵ Tamże, s. 23.

odzwierciedlenie w tym badaniu. Respondenci deklarowali malejącą liczbę szkoleń wraz z wiekiem (spadek deklaracji o udziale w przynajmniej jednym szkoleniu z 85% dla osób w wieku 40-49 lat do 67% dla pracowników w wieku 60 do 69 lat oraz 49% dla osób w wieku 70 lat i więcej)⁸⁶. Dyskryminacji w Polsce doświadczają mogą również osoby starsze, które chcą zmienić miejsce pracy. Eksperyment przeprowadzony przez PIE wykazał, że starszy pracownik ma od 2 do 4 razy mniejsze szanse na uzyskanie zaproszenia na rozmowę kwalifikacyjną niż jego młodszy konkurent o analogicznych kwalifikacjach⁸⁷.

Powyższe dane uwidaczniają jednoznaczne wyzwanie dla władz polskich w zakresie wdrażania polityki zmierzającej do pełnego i produktywnego zatrudnienia. Niewątpliwie, jak zwraca uwagę Rzecznik Praw Obywatelskich⁸⁸, sytuacji nie ułatwia fakt, że definicja osoby bezrobotnej zawarta w Ustawie o rynku pracy i służbach zatrudnienia⁸⁹ wyklucza osoby w wieku emerytalnym. W konsekwencji podstawowy instrument prawny państwa przeznaczony do kreowania polityki zatrudnienia (reguluje między innymi działanie urzędów pracy) nie jest w żaden sposób przystosowany do zapewnienia praw osób starszych poszukujących pracy. Co prawda realizowane są programy, które mają na celu wypełnienie tej luki (jak np. program wsparcia zatrudnienia osób 50+ i w wieku emerytalnym prowadzony przez Urząd Pracy m.st. Warszawy "Pracodawco! Dobry pracownik nie ma wieku!"⁹⁰), jednak brakuje im systemowości i kompleksowości pozwalającej trwale polepszyć warunki realizacji prawa do wykonywania zawodu przez osoby starsze.

⁸⁶ Tamże, s. 20.

⁸⁷ Ł. Baszczak, R. Mokrzycki, M. Trojanowska, A. Wincewicz-Price, R. Zyzik, *Ageizm w Polsce – podsumowanie eksperymentalnego badania terenowego*, Working Paper nr 4/2021, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2021, dostęp: https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2022/01/PIE-WP_4-2021-poprawiony_v.6-red.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 4.

⁸⁸ Biuletyn Informacji Publicznej RPO, *Kongres Praca. Praca dla seniorów? Sytuacja osób starszych na rynku pracy w Polsce, jej uwarunkowania i skutki. Relacja z konferencji BRPO*, 21.06.2023, dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/konferencja-kongres-praca-relacja> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁸⁹ Ustawa z dnia 20 marca 2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia, Dz. U. 2025 poz. 620 z późn. zm, dostęp: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20250000620> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

⁹⁰ Publikacja Urzędu Pracy m.st. Warszawy, *Pracodawco! Dobry pracownik nie ma wieku!*, Urząd Pracy m.st. Warszawy (aktualność), 14.08.2025, dostęp: <https://warszawa.praca.gov.pl/-/pracodawco-dobry-pracownik-nie-ma-wieku-> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

IX. Deficyty w zakresie realizacji prawa do partycypacji i integracji ze społecznością

Mówiąc o prawach osób starszych, nie sposób nie wspomnieć o szczególnym wyzwaniu, jakim jest przeciwdziałanie samotności tych osób. Jest ono związane z zapewnieniem prawa do partycypacji w życiu społecznym oraz integracji ze społecznością (takie prawo zostało już zagwarantowane w art. 8 Międzyamerykańskiej Konwencji o prawach osób starszych). Jak wynika bowiem z badań⁹¹, samotność, rozumiana przede wszystkim jako poczucie wyobcowania względem swojej społeczności, a niekoniecznie przebywanie samemu, pozostaje w ścisłym związku z wyższym ryzykiem spadku sprawności czy nawet śmierci. Zapewnienie właściwego poziomu realizacji prawa do partycypacji i integracji ze społecznością wspiera ochronę innych praw osób starszych dając szansę na aktywne życie w późnym wieku i udział w życiu społecznym.

Aktywność osób starszych w kontekście ich partycypacji i integracji można podzielić na kilka rodzajów. Składa się na nią częstotliwość kontaktów w ramach rodziny, grup nieformalnych (np. grupy znajomych) oraz sformalizowanych form aktywności związanych z udziałem w życiu wspólnot religijnych, klubów seniora, kół gospodyń wiejskich, Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy w wolontariacie. Wszystkie te formy aktywności pozwalają ograniczać groźną w skutkach samotność, a także mają potencjał do systemowego oraz długotrwałego zapewnienia wysokiej jakości i satysfakcji z życia. Mają one również kluczowe znaczenie w kontekście intersekcyjnego podejścia do prowadzenia polityki publicznej wobec osób starszych. Dla przykładu wspomniane Uniwersytety Trzeciego Wieku mogą odegrać (i już dziś odgrywają) istotną rolę w kontekście innych wskazanych wcześniej wyzwań dla polityki senioralnej. Mogą wspomagać zachowanie wysokich funkcji umysłowych osób starszych poprzez przeciwdziałanie schorzeniom neurodegeneratywnym takim jak choroba Alzheimera czy wspierać aktywność zawodową osób starszych, szkoląc umiejętności cenione na rynku pracy, np. posługiwanie się językiem obcym czy obsługę komputera⁹².

Z ostatnich badań dotyczących aktywności społecznej osób starszych (tj. danych Eurostatu z 2015 roku aktualnych na rok 2020 - sytuacja mogła się pogorszyć w związku z pandemią Covid-19) wynika, że osoby starsze w Polsce znacznie rzadziej spotykały się z rodziną, ale też przyjaciółmi i znajomymi niż ich rówieśnicy w innych

⁹¹ C. M. Perissinotto, I. Stijacic Cenzer, K. E. Covinsky, *Loneliness in older persons: a predictor of functional decline and death*, Arch Intern Med 2012, 172(14), s. 1078–1083, dostęp: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22710744/> (data dostępu: 15.12.2025 r.).

⁹² Informatyka i komputery stanowiły temat niemal 12% wykładów i seminariów na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w roku akademickim 2021/2022, a kursy językowe i lektoraty stanowiły drugi najpopularniejszy rodzaj zajęć, zob. Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Gdańsku, *Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022*, Warszawa–Gdańsk 2023, dostępne: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5488/11/4/1/3_utw.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 19–20.

krajach Unii Europejskiej⁹³. Dla przykładu wśród osób w wieku od 65 do 74 lat z przyjaciółmi lub znajomymi codziennie lub przynajmniej raz w tygodniu spotykało się 19,8% respondentów w Polsce, podczas gdy w UE było to 48,9% badanych⁹⁴. Co prawda osoby starsze w Polsce rzadziej mieszkały samotnie (w 2018 roku 25,8% w Polsce w porównaniu do 32,5% w UE⁹⁵), co mogło redukować ich potrzebę kontaktu⁹⁶. Nie zmienia to jednak faktu, że różnica w liczbie spotkań ze znajomymi i przyjaciółmi jest znacząca, co długofalowo może ograniczać efektywną integrację ze społecznością pojmowaną szerzej niż najbliższa mieszkająca wspólnie rodzina.

W konsekwencji relatywnej słabości kontaktów rodzinnych i w grupach nieformalnych, szczególnego znaczenia nabierają sformalizowane przejawy aktywności osób starszych. Rolą tego typu inicjatyw jest wspieranie i subsydiowanie sieci kontaktów społecznych w ramach rodziny i grup nieformalnych, a także wzmacnianie zarówno integracji w obrębie danego pokolenia osób starszych, jak i tej międzypokoleniowej.

Jedną z form integracji ze społecznością jest udział w wolontariacie. Osoby starsze w Polsce wykazują niższą aktywność w ramach wolontariatu w porównaniu do rówieśników z reszty państw UE, jeżeli chodzi o wolontariat w ramach zinstytucjonalizowanych organizacji np. stowarzyszeń czy wspólnot religijnych (8,7% osób starszych w wieku 65-74 w Polsce i aż 17,8% w UE⁹⁷). Jednocześnie osoby starsze w Polsce znacznie częściej angażowały się w dobrowolną i bezpłatną pomoc w ramach inicjatyw nieformalnych (np. pomoc schorowanej sąsiadce). Wśród osób starszych z Polski w wieku 65 do 74 lat było to aż 34% w porównaniu do 19% w UE. Nie oznacza to jednak, że osoby starsze w zupełności odrzucają sformalizowane przejawy aktywności.

Z dużym zainteresowaniem osób starszych spotyka się oferta aktywności społecznej i kulturalnej w ramach różnego rodzaju klubów czy oferta edukacyjna Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Dla przykładu, w 2024 roku do klubów seniora należało 67 919 osób⁹⁸ w wieku 60+, w sekcjach plastycznych lub technicznych domów kultury zrzeszonych było 12 185 osób, a w turystycznych oraz sportowo-rekreacyjnych 21 379 osób. Podobnym zainteresowaniem cieszyły się Uniwersytety Trzeciego Wieku, na które w 2024 roku uczęszczało 45 427 osób. Działalność edukacyjna skierowana do osób starszych uzupełniana była przez różnego rodzaju kursy, w których w 2024 roku wzięło udział łącznie 9 969 osób. Pod względem liczebności zainteresowanych jest zatem jeszcze spora przestrzeń na poprawę, w szczególności że daje się zaobserwować przewagę osób starszych z miast w porównaniu z tymi mieszkającymi na wsi (dla przykładu 45 595 członków klubów seniora w miastach i 22 324 na wsiach).

⁹³ Główny Urząd Statystyczny, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, Warszawa 2020, dostępne: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5486/26/2/1/jakosc_zycia_osob_starszych_w_polsce.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 156.

⁹⁴ Tamże, s. 154.

⁹⁵ Tamże, s. 171.

⁹⁶ Tamże, s. 156.

⁹⁷ Tamże, s. 174.

⁹⁸ Dane prezentowane w tym akapicie pochodzą z Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2024 r.*, Warszawa 2025, dostęp: <https://www.gov.pl/web/premier/informacja-o-konsultacjach-publicznych-dokumentu-informacja-o-sytuacji-osob-starszych-w-polsce-za-rok-2024> (data dostępu: 10.12.2025 r.), ss. 55-56.

Wreszcie szczególną formą realizacji prawa osób starszych do partycypacji i integracji ze społecznością stanowi ich udział w życiu społeczności w kontekście aktywności w radach seniorów⁹⁹. Te usankcjonowane w polskim porządku prawnym ciała od 2013 roku¹⁰⁰ pełnią ważną funkcję konsultacyjną i doradczą, dając osobom starszym przestrzeń na wypowiedanie swojego zdania w kwestii polityk publicznych ich dotyczących, pozwalając tym samym na agregację interesów i opinii tej grupy społecznej. W 2024 roku istniało 498 organów tego typu, co oznaczało, że Rady Seniorów założono w około 20% gmin w Polsce¹⁰¹. Pomimo trendu wzrostowego, liczba tych rad jest jednak w dalszym ciągu niewystarczająca¹⁰².

Rady seniorów mogą stanowić kluczowe narzędzie, aby osoby starsze w Polsce uzyskały podmiotowość w życiu społecznym oraz realną szansę na rzecznictwo na rzecz systemowych i lokalnych zmian mających na celu ochronę ich praw. Tego typu partycypacja polityczna będzie stanowić zaś o najwyższym stopniu integracji ze społeczeństwem, którego osoby starsze mają prawo być równoprawnymi uczestnikami. Mogą również stanowić remedium na niższą aktywność polityczną osób starszych w Polsce w porównaniu do ich rówieśników z innych państw UE¹⁰³.

⁹⁹ Por. szerzej: Radosław Mędrzycki, *Funkcje gminnych rad seniorów*, Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny 79, nr 3/2017, s. 119-131.

¹⁰⁰ Ustawa z dnia 11 października 2013 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym, Dz.U. 2013 poz. 1318, dostęp: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20130001318> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

¹⁰¹ Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2024 r.*, Warszawa 2025, dostęp: <https://www.gov.pl/web/premier/informacja-o-konsultacjach-publicznych-dokumentu-informacja-o-sytuacji-osob-starszych-w-polsce-za-rok-2024> (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 58.

¹⁰² Tamże, s. 58.

¹⁰³ Główny Urząd Statystyczny, *Jakość życia osób starszych w Polsce*, Warszawa 2020, dostępne: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5486/26/2/1/jakosc_zycia_osob_starszych_w_polsce.pdf (data dostępu: 10.12.2025 r.), s. 174.

X. Dlaczego potrzebujemy szczególnej ochrony praw osób starszych?

Zrekonstruowany powyżej obraz deficytów w zakresie przestrzegania praw osób starszych prowadzi do jednoznacznego wniosku o potrzebie wzmocnienia ochrony praw tej grupy społecznej. W tej części analizy postaramy się udzielić odpowiedzi na tytułowe pytanie, dlaczego dla ochrony praw osób starszych potrzebujemy konwencji o prawach osób starszych.

Punktem wyjścia jest refleksja o naturze praw człowieka. Prawa człowieka określa się za pomocą przymiotników: powszechne, przyrodzone, niezbywalne, niepodzielne i nienaruszalne. Innymi słowy oznacza to, że prawa człowieka przysługują każdemu i nikt i nic nie może nas ich pozbawić. Prawa człowieka odpowiadają przy tym na różne potrzeby ludzkie. Jako że potrzeby te są różne, w międzynarodowym i krajowym prawie praw człowieka zagwarantowano jednostkom szereg różnych praw zapewniających szczególnego rodzaju ochronę osobom należącym do określonych grup społecznych. Stąd mówimy o prawach kobiet, osób należących do społeczności LGBTI+, czy dzieci.

Tę obserwację potwierdza analiza rozwoju międzynarodowego prawa gwarantującego prawa człowieka. Akty prawne takie jak Powszechna Deklaracja Praw Człowieka z 1948 roku, Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich (Osobistych) i Politycznych czy Międzynarodowy Pakt Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych (oba z 1966 roku) stworzyły podstawy dla ochrony praw człowieka na poziomie międzynarodowym, bez różnicowania adresatów praw w nich zagwarantowanych.

Z czasem jednak pojawiły się bardziej szczegółowe konwencje, które dostosowywały te uniwersalne standardy do specyficznych wyzwań dotyczących różne grupy społeczne. Mowa tu o Konwencji w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji rasowej z 1965 r., o Konwencji w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji kobiet z 1979 r., o Konwencji o prawach dziecka z 1989 r., jak i o Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami z 2006 r.

Spośród tych konwencji warto zwrócić szczególną uwagę na Konwencję o prawach dziecka, którą do tej pory ratyfikowało więcej państw niż jakikolwiek inny traktat dotyczący praw człowieka przyjęty na forum ONZ. Konwencja o prawach dziecka ma unikatowy charakter. Dotyczy bowiem problemów specyficznych dla określonej grupy wiekowej, takich jak nierekrutowanie do wojska poniżej 15. roku życia czy prawo do wychowania w rodzinie.

W tym kontekście warto zauważyć, że osoby starsze, podobnie jak dzieci, mierzą się z wyzwaniami charakterystycznymi dla ich grupy wiekowej, o czym świadczą wskazane wyżej przejawy deficytów w ochronie ich praw. Jednocześnie jednak nie mogą liczyć

na ochronę swoich praw przy pomocy dedykowanej konwencji tak jak dzieci, bowiem dotychczas na forum Organizacji Narodów Zjednoczonych nie został przyjęty wiążący akt prawny, który chroniłby prawa osób starszych, a więc osób w wieku powyżej 60 lat.

Ze względu na ten brak o polityce publicznej wobec osób starszych często nie myśli się w kategoriach praw człowieka czy obowiązków pozytywnych państwa do zapewnienia pewnego minimum praw osobom starszym poprzez legislację czy politykę. Osoby starsze zazwyczaj nie są postrzegane jako podmioty praw. Dużo częściej do problemów osób starszych podchodzi się jak do zwyczajnych wyzwań polityki publicznej, którymi należy się zająć. Problemami tymi politycy zajmują się jednak tak długo, jak wynika to z woli politycznej rządzących. Dlatego właśnie konwencja o prawach osób starszych jest potrzebna. Dysponując konwencją, osoby starsze zyskują prawo domagania się realizacji konkretnych praw, które zostaną w niej zagwarantowane.

Poniżej wskazujemy, w jaki sposób przyjęcie konwencji mogłoby poprawić sytuację osób starszych, uniezależniając ją od woli politycznej.

XI. Szanse związane z uchwaleniem konwencji o prawach osób starszych oraz droga do jej uchwalenia

Uchwalenie konwencji niesie ze sobą szansę na wyraźne zagwarantowanie praw charakterystycznych dla osób starszych, jak chociażby wolności od ageizmu (dyskryminacji ze względu na wiek), marginalizacji i wykluczenia (także cyfrowego) osób starszych, czy prawa do adekwatnej opieki zdrowotnej i ochrony przed przemocą, których aktualnie obowiązujące prawo dostatecznie dobrze nie chroni.

Konwencja może ponadto przynieść pozytywną zmianę w dyskursie o osobach starszych, podkreślając, że osoby starsze również mają przyrodzone i niezbywalne prawa, zaś państwo jest zobowiązane, a nie jedynie powinno, prowadzić politykę w ten sposób, aby zapewnić ich realizację.

Uchwalenie konwencji pozwoliłoby na zmianę paradygmatu pomocowego, zakładającego uprzedmiotowienie osób starszych jako obiektu pomocy i wsparcia, na podejście oparte na prawach, które stwarza podstawy pod stabilną i długofalową politykę państwa wobec osób starszych. Tego typu podejście upodmiotawia jednostki, dając im prawa, o których realizację same mogą zawalczyć.

Innymi słowy, w przypadku braku realizacji określonych zobowiązań ciążących na państwie, jak chociażby prawa do ochrony zdrowia, osoby starsze mają możliwość domagania się realizacji tego prawa od państwa. Ich głos zaczyna mieć większe znaczenie.

Ponadto konwencja ma szansę zapewnić ramy prawne, system rekomendacji oraz wskazówek, dzięki którym państwa otrzymają narzędzia, by ewoluować i rozwijać swoje polityki publicznie nakierowane na realizację praw osób starszych. Dziś takich narzędzi państwa, w tym Polska, nie posiadają.

Podstawowe znaczenie dla zapewnienia efektywności prawa w tym zakresie ma także wyposażenie konwencji w mechanizm monitorowania lub mechanizm skargowy, aby zapobiegać naruszeniom praw zagwarantowanych przez konwencję. Dzięki temu osoby starsze otrzymają także poczucie, że dostępne są narzędzia, dzięki którym mogą zabiegać o prawa, co długofalowo upodmiotowi je w oczach własnych i społeczeństwa. W konsekwencji osoby starsze w większym stopniu zaczną postrzegać siebie oraz być postrzegane przez władze publiczne jako osoby, które mają swoje prawa i mogą się ich domagać, a nie jedynie bezwolnie oczekiwać i apelować o działania ze strony państwa.

Potrzeba przyjęcia międzynarodowego instrumentu prawnego dedykowanego ochronie praw osób starszych jest od dawna artykułowana na arenie międzynarodowej. Już niedługo po zakończeniu II wojny światowej na forum nowo utworzonej Organizacji Narodów Zjednoczonych (dalej: ONZ) przedłożono projekt deklaracji o prawach osób starszych (ang. *Declaration of Old Age Rights*)¹⁰⁴. Choć projekt nie został ostatecznie przyjęty, to Zgromadzenie przyjęło rezolucję, w której zobowiązało Radę Społeczno-Gospodarczą ONZ do dalszych prac nad tymi zagadnieniami¹⁰⁵.

Po wielu latach dyskusji¹⁰⁶ i przyjmowania różnych deklaracji politycznych¹⁰⁷ w 2010 roku w ramach ONZ powołano Otwartą grupę roboczą ds. starzenia się, która miała być miejscem międzynarodowego dialogu o krajowych wyzwaniach dla osób starszych¹⁰⁸. W 2012 roku do zadań tej grupy dołożono opracowanie postulatów, które należałoby zawrzeć w przyszłej umowie międzynarodowej. Umowie, która powinna stanowić narzędzie promocji i ochrony praw oraz godności osób starszych¹⁰⁹.

Ostatecznie, w kwietniu 2025 r. Rada Praw Człowieka przyjęła rezolucję inicjującą prace nad projektem konwencji o prawach osób starszych, która ma być międzynarodowym wiążącym instrumentem prawnym mającym na celu promowanie, ochronę i zapewnienie pełni praw osób starszych¹¹⁰.

Na początku prac nad tą rezolucją stanowisko Polski nie było jednoznaczne. Przez długi czas, jak wskazywał Rzecznik Praw Obywatelskich, nie było wiadomo, który organ powinien być uznany za wiodący i upoważniony do wskazywania kierunku działania polskiej polityki zagranicznej w tym obszarze¹¹¹. Ostatecznie jednak Polska poparła rezolucję, dołączając do grona jej współinicjatorów¹¹².

Warto zauważyć, że jakkolwiek w uniwersalnym systemie ONZ nie zagwarantowano dotychczas ochrony praw osób starszych, to ochrona taka w różnych zakresach funkcjonuje w regionalnych systemach ochrony praw człowieka.

¹⁰⁴ Sygnatura: A/C.3/213/Rov.1.

¹⁰⁵ Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ z dnia 4 grudnia 1948 sygn. A/RES/213.

¹⁰⁶ Dyskusje te i różne inicjatywy na rzecz poprawy przestrzegania praw osób starszych podsumowuje: Barbara Mikołajczyk, *Międzynarodowa ochrona praw osób starszych*, Warszawa 2012.

¹⁰⁷ Por. w szczególności: Wiedeński międzynarodowy plan działania na rzecz starzenia się z 1982 r. i Madrycki międzynarodowy plan działania na rzecz osób starszych z 2002 r.

¹⁰⁸ Resolution adopted by the General Assembly on 21 December 2010 [on the report of the Third Committee (A/65/448)] 65/182, Follow-up to the Second World Assembly on Ageing.

¹⁰⁹ Resolution adopted by the General Assembly on 20 December 2012 [on the report of the Third Committee A/67/449 and Corr.1)].

¹¹⁰ Resolution adopted by the Human Rights Council on 3 April 2025 on establishing Open-ended intergovernmental working group for the elaboration of a legally binding instrument on the promotion and protection of the human rights of older persons A/HRC/RES/58/13.

¹¹¹ Biuletyn Informacji Publicznej RPO, *Sprawa udziału Polski w pracach nad konwencją ONZ o prawach osób starszych*. Odpowiedź KPRM ws. organu wiodącego, 14.03.2025 r., dostęp: <https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/rpo-konwencja-onz-seniorzy-prace-kprm-odpowiedz> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

¹¹² Ministerstwo Spraw Zagranicznych: *Rada Praw Człowieka ONZ przyjęła rezolucję ws. Konwencji o prawach osób starszych*, <https://www.gov.pl/web/rodzina/rada-praw-czlowieka-onz-przyjela-rezolucje-ws-konwencji-o-prawach-osob-starszych> (data dostępu: 10.12.2025 r.).

W europejskim systemie ochrony praw człowieka do pewnego stopnia ochrona praw osób starszych jest możliwa w oparciu o dwa instrumenty prawne: Protokół 12 do Europejskiej Konwencji Praw Człowieka¹¹³ oraz Europejską Kartę Praw Społecznych¹¹⁴. Pierwszy wprowadza ogólną ochronę przed dyskryminacją, w tym dyskryminacją ze względu na wiek (ze względu na zakaz dyskryminacji z jakiegokolwiek przyczyny), sprzężoną z efektywnym mechanizmem skargowym w postaci skargi do Europejskiego Trybunału Praw Człowieka. Z kolei Europejska Karta Społeczna zawiera gwarancje odnoszące się do praw socjalnych takich jak prawo osób w późnym wieku do ochrony socjalnej (art. 23) czy też prawo do zabezpieczenia społecznego (art. 12). Z tych gwarancji dla obywateli polskich dostępne jest jedynie prawo do zabezpieczenia społecznego, jako że Polska nie ratyfikowała Protokołu 12 ani art. 23 Zrewidowanej Europejskiej Karty Społecznej¹¹⁵.

Brak kompleksowej regulacji praw osób starszych na poziomie uniwersalnym czy europejskim nie oznacza, że ustanowienie tego typu ochrony nie jest możliwe. Dowodzi tego tzw. Międzyamerykański system ochrony praw człowieka. W przyjętej w ramach tego systemu Międzyamerykańskiej konwencji o prawach osób starszych z 2015 roku¹¹⁶ zawarto wyczerpujący katalog praw osób starszych, takich jak prawo do otrzymywania długoterminowej opieki medycznej, do zabezpieczenia społecznego czy autonomii.

¹¹³ Protocol No. 12 to the Convention for the Protection of Human Rights and Fundamental Freedoms, European Treaty Series - No. 177.

¹¹⁴ Europejska Karta Społeczna sporządzona w Turynie dnia 18 października 1961 r., Dz.U. 1999 nr 8 poz. 67.

¹¹⁵ Polska podpisała, ale nie ratyfikowała Zrewidowanej Europejskiej Karty Społecznej gwarantującej to prawo.

¹¹⁶ Inter-American Convention on protecting the human rights of older persons https://www.oas.org/en/sla/dil/inter_american_treaties_a-70_human_rights_older_persons.asp

XII. Rekomendacje

Zidentyfikowane przez nas deficyty w zakresie zagwarantowania praw i wolności osób starszych, a w szczególności: prawa do odpowiedniego poziomu życia, prawa do ochrony zdrowia, prawa do wolności i bezpieczeństwa osobistego, prawa do równości i niedyskryminacji, prawa do partycypacji, stanowią ważny argument dla aktywnego włączenia się Polski w prace nad przyjęciem konwencji o prawach osób starszych.

Ten instrument bowiem ma szansę stać się dla Polski (choć nie tylko) użytecznym narzędziem pozwalającym w odpowiedni sposób odpowiedzieć na wyzwania związane z przestrzeganiem praw i wolności osób starszych - zarówno praw osobistych i politycznych, jak i praw socjalnych, ekonomicznych i kulturalnych. Uchwalenie konwencji w przyszłości daje nadzieję na stworzenie systemowych mechanizmów nakierowanych na uwzględnienie praw osób starszych w intersekcjonalny sposób, które pozwolą odpowiedzieć na problemy dotyczące osób starszych w sposób kompleksowy i systematyczny, a nie punktowy i nieskoordynowany.

Aktywne włączenie się Polski w prace na poziomie międzynarodowym stwarza okazję do zmiany podejścia, także na poziomie krajowym, do polityki senioralnej. Aktualnie bowiem polityka ta w przeważającej mierze osadzona jest w duchu paradygmatu pomocy osobom starszym. Paradygmatu, który uprzedmiotawia jednostki, zamiast je upodmiotowić. Dla zmiany tego podejścia kluczowym wsparciem dla władz publicznych, obok organizacji społeczeństwa obywatelskiego działających na rzecz poprawy przestrzegania praw osób starszych, powinien być Rzecznik Praw Obywatelskich, wraz z powołaną przez siebie komisją ekspertów, podejmujący działania na tym polu od lat.

Amnesty International dąży do tego, by wszyscy mogli cieszyć się takimi samymi prawami. Jednak w trakcie badań prowadzonych na całym świecie oraz analizy sytuacji osób starszych w Polsce doszliśmy do wniosku, że w miarę starzenia się ludzi, ich prawa są lekceważone, a godność poddawana w wątpliwość.

Kampania „Jestem” ma na celu dostrzeżenie praw osób starszych i stworzenie przepisów, które je chronią. Amnesty International chce zwiększyć widoczność osób starszych oraz podkreślić, jak istotne jest odpowiednie zabezpieczenie ich praw w międzynarodowych przepisach prawnych.

Seniorzy i seniorki są liczną i niezbędną częścią naszego społeczeństwa. Tak jak wszystkie inne grupy społeczne, mają prawo do życia, godności i równości. To, że potrzebują wsparcia w różnych formach, nie pozbawia ich podmiotowości.

Aby dowiedzieć się więcej o kampanii wejdź na stronę: amnesty.org.pl/jestem



Publikacja, którą trzymasz w rękach powstała dzięki osobom wspierającym Amnesty International. Jeżeli uważasz ją za wartościową, to zachęcamy Cię do dołączenia do grona osób wspierających Amnesty International. Jak to zrobić, dowiesz się skanując ten kod.