



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Raport diagnostyczny dotyczący opieki i wsparcia osób 60+ w Przasnyszu

Warszawa 2025

I. Sytuacja demograficzna Przasnysza

Według danych na dzień 30 czerwca 2024 r., liczba ludności Gminy Miasta Przasnysz wyniosła **16 184 osoby**. W strukturze płci przeważały kobiety – **52,60%** (co odpowiada ok. 8 515 osobom), natomiast mężczyźni stanowili **47,40%** (czyli ok. 7 669 osób).

Ludność Gminy Miasta Przasnysz stanowiła:

- 33,15% ogółu mieszkańców powiatu przasnyskiego,
- 0,30% całkowitej liczby ludności województwa mazowieckiego.

Struktura wiekowa ludności

Pod względem wieku, populacja miasta charakteryzowała się następującym rozkładem:

- wiek przedprodukcyjny (0–17 lat): 18,34%, co stanowi ok. 2 970 osób,
- wiek produkcyjny (18–59/64 lata): 55,86%, czyli ok. 9 042 osoby,
- wiek poprodukcyjny (kobiety 60+/mężczyźni 65+): 25,80%, czyli ok. 4 172 osoby.

Udział seniorów

Osoby powyżej 60. roku życia, uznawane za populację senioralną, stanowiły 25,80% ogółu mieszkańców, co oznacza, że w Gminie Miasta Przasnysz mieszkało ok. 4 172 seniorów.

W ramach tej grupy:

- kobiety powyżej 80. roku życia tworzyły 9,9% populacji seniorów, co przekłada się na ok. 413 kobiet,
- mężczyźni powyżej 80. roku życia stanowili 2% populacji seniorów, czyli ok. 83 mężczyzn.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Przasnyszu organizuje usługi i realizuje programy skierowane do osób starszych i niepełnosprawnych wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Zgodnie z ustawą o pomocy społecznej z dnia 24 marca 2004 r. usługi opiekuńcze to świadczenia przysługujące osobom, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione, i nie mogą tej pomocy otrzymać od rodziny. Art. 50 ust. 3 ustawy mówi o **zwykłych usługach opiekuńczych**, które obejmują m.in.:

- pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych (np. przygotowywanie posiłków, zakupy),
- opiekę higieniczną,
- zapewnienie kontaktów z otoczeniem,
- pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego,

oraz o **specjalistycznych usługach opiekuńczych**, które są dostosowane do:

- szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, np. rehabilitacja, czynności pielęgnacyjne, wsparcie psychologa, logopedy, terapeuty.

Na terenie Przasnysza realizowane są zwykłe usługi opiekuńcze i w 2024 r. wsparciem w formie usług opiekuńczych zostało objętych 57 osób w wieku powyżej 60. roku życia. Odpłatność za usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania osoby starszej określona została w uchwale nr LXXVI/567/2023 Rady Miejskiej w Przasnyszu z dnia 18 grudnia 2023 r. Większość osób korzystających ze wsparcia w formie usług opiekuńczych to osoby samotnie zamieszkujące, wymagające wsparcia w zakresie codziennego funkcjonowania. Dzięki możliwości korzystania z usług opiekuńczych nadal mogą one funkcjonować w dotychczasowym miejscu zamieszkania.

W 2024 r. z pomocy społecznej skorzystało łącznie 112 osób w wieku powyżej 60. roku życia. Osoby, które ubiegały się o pomoc z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, otrzymały wsparcie w różnych formach, tj. usługi opiekuńcze, zakup żywności, udzielenie schronienia w formie skierowania do placówki zapewniającej całodobowo opiekę, stały zasiłek. Ponadto tutejszy ośrodek wypłaca świadczenia pielęgnacyjne i z tej formy wsparcia skorzystało 194 osoby w wieku powyżej 60. roku życia.

Kolejną grupą osób objętych wsparciem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, które wymagają wsparcia w zakresie codziennego funkcjonowania i wykonywania podstawowych czynności życiowych, są osoby z niepełnosprawnościami. Z danych ośrodka wynika, że z pomocy społecznej w 2024 r. skorzystało 171 osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności, w tym osoby będące członkami rodziny. Niepełnosprawność była jednym z dominujących powodów przyznania pomocy społecznej. Z powodu niepełnosprawności przyznano 3 898 świadczeń z pomocy społecznej. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje również wypłatę świadczeń pielęgnacyjnych. W 2024 r. wypłacono 146 świadczeń pielęgnacyjnych z tytułu opieki nad osobami z niepełnosprawnościami, 152 zasiłków pielęgnacyjnych dla dzieci do 16. roku życia, 267 zasiłków pielęgnacyjnych dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, 7 zasiłków dla osób powyżej 75. roku życia oraz 222 zasiłków pielęgnacyjnych dla osób z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności. Łączna liczba świadczeń przyznanych osobom z powodu niepełnosprawności wynosi 648.

Z roku na rok Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej odnotowuje wzrost zapotrzebowania na różne formy wsparcia dla osób w wieku powyżej 60. roku życia. Obserwuje się również powiększenie liczby osób w wieku poprodukcyjnym, co jest jednoznaczne z koniecznością rozwijania sieci usług społecznych skierowanych do osób starszych i niesamodzielnych. Wychodząc naprzeciw potrzebom, podejmowane są różne inicjatywy oraz działania mające na celu pozyskanie środków finansowych na wsparcie osób starszych.

II. Programy realizowane w 2024 r. skierowane do osób w wieku powyżej 60. roku życia

W 2024 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej realizował następujące programy skierowane do osób w wieku powyżej 60. roku życia:

1. Program „Opieka 75+”

Strategicznym celem programu jest poprawa dostępności do usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych, dla osób w wieku 75 lat i więcej, które są osobami samotnymi (zgodnie z art. 6 pkt 9 ustawy o pomocy społecznej) lub osobami samotnie gospodarującymi (zgodnie z art. 6 pkt 10 ustawy o pomocy społecznej), a także tymi, które pozostają w rodzinie.

Program jest elementem polityki społecznej państwa w zakresie:

- zapewnienia osobom w wieku 75 lat i więcej wsparcia i pomocy adekwatnej do potrzeb i możliwości wynikających z wieku i stanu zdrowia, w ramach usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych,
- poprawy jakości życia osób w wieku 75 lat i więcej,
- umożliwienia gminom rozszerzenia oferty usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób w wieku 75 lat i więcej,
- wsparcia finansowego gmin w wypełnianiu zadań własnych o charakterze obowiązkowym.

W ramach programu „Opieka 75+” w roku 2024 objęto wsparciem w formie usług opiekuńczych: 6 osób w wieku 60+.

Całkowity koszt realizacji: 54 216 zł, w tym dotacja – 23 443 zł.

2. „Opieka wytchnieniowa” dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2024

Opieka wytchnieniowa ma za zadanie odciążenie członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami poprzez wsparcie ich w codziennych obowiązkach przez zapewnienie czasowego zastępstwa. Dzięki temu wsparciu osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki dysponować będą czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw życiowych. Program jest finansowany z Funduszu Solidarnościowego.

Programem objęto: 10 rodzin, w tym 4 osoby z niepełnosprawnością w wieku 60+ i 5 opiekunów w wieku 60+ sprawujących opiekę nad osobami z niepełnosprawnością, którym przyznane zostały usługi z projektu.

Całkowity koszt: 85 037,40 zł (wykorzystano: 84 579,95 zł).

3. „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2024

Celem usług asystencji osobistej jest zwiększenie szans osób z niepełnosprawnościami na prowadzenie bardziej niezależnego/samodzielnego i aktywnego

nego życia. Nadrzędnym zadaniem usług asystencji osobistej jest dążenie do poprawy funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością w jej środowisku, zwiększenia możliwości zaspokajania jej potrzeb oraz włączenia jej w życie społeczne. Program został sfinansowany z Funduszu Solidarnościowego.

Programem objęto: 50 osób, w tym 45 osób w wieku 60+.
Całkowity koszt: 822 169,98 zł (wykorzystano: 818 278,94 zł).

4. „Korpus Wsparcia Seniorów”

Zadaniem przyjętym w programie jest poprawa bezpieczeństwa oraz możliwość samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób starszych przez zwiększanie dostępu do tzw. opieki na odległość. Przasnysz realizuje Moduł II programu, który koncentruje się na poprawie bezpieczeństwa oraz samodzielności seniorów. W ramach tego modułu seniorom udostępniane są opaski bezpieczeństwa połączone z usługą teleopieki, dostępną 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Program zapewnia seniorom poczucie bezpieczeństwa, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, umożliwiając im szybki dostęp do pomocy w razie potrzeby.

Programem objęto: 40 osób w wieku 60+.
Całkowity koszt: 14 400 zł, w tym z dotacji 9 434 zł.

5. Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania

Pomoc ta jest realizowana zgodnie z art. 50 ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2024 r. (Dz.U. 1283). Wsparciem w ramach usług opiekuńczych objętych było do 31 grudnia 2024 r. 57 osób w wieku 60+. Odpłatność za usługi opiekuńcze określona została w uchwale nr LXXVI/567/2023 Rady Miejskiej w Przasnyszu z dnia 18 grudnia 2023 r.

Podstawowy zakres usług opiekuńczych świadczonych osobom w miejscu ich zamieszkania obejmuje m.in.:

Pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych:

- przygotowywaniu lub dostarczaniu posiłków,
- robieniu zakupów,
- przynoszeniu opału, wody,
- załatwianiu spraw urzędowych i osobistych (np. poczta, przychodnia lekarska, apteka),
- towarzyszeniu na wizytach lekarskich,
- organizowaniu czasu wolnego (czytanie, rozmowa, gry).

Pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego:

- sprzątaniu, odkurzaniu, myciu podłóg i okien,
- praniu, prasowaniu,
- zmywaniu naczyń,
- utrzymaniu ładu i czystości wokół osoby wymagającej pomocy.

Pomoc w utrzymaniu higieny osobistej:

- przy myciu, kąpielach, czesaniu,
- przy ubieraniu,
- zmianie bielizny osobistej i pościelowej,

- przy korzystaniu z toalety.

Zapewnienie kontaktu z otoczeniem:

- utrzymywanie kontaktów społecznych,
- pomoc w podtrzymywaniu relacji rodzinnych,
- aktywizacja osoby do udziału w życiu lokalnej społeczności.

6. Projekt „Radość, Kreatywność, Zdrowie: SeniorArt na Wysokich Obrotach”

Program był inicjatywą przasnyskiej Rady Seniorów na rzecz poprawy jakości życia osób starszych. Jej celem były aktywności społeczna, kulturalna i zdrowotna. Projekt koncentrował się na wzmacnianiu potencjału i integracji środowiska senioralnego w Przasnyszu oraz promowaniu aktywnego i twórczego starzenia się.

Główne cele projektu:

- zwiększenie aktywności społecznej i kulturalnej seniorów,
- wzmacnianie więzi międzyludzkich i przeciwdziałanie izolacji społecznej,
- promocja zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej,
- rozwijanie kreatywności i talentów osób starszych.

W projekcie uczestniczyło: 30 osób w wieku powyżej 60. roku życia w prowadzonych warsztatach (przewidywano 20 osób w wieku 60+).

Projekt jest finansowany z budżetu województwa mazowieckiego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2024”.

7. Partnerstwo w realizacji projektu pt. „Zwiększenie samodzielności seniorów w miejscu ich zamieszkania (RMR)”

Przasnysz w lipcu 2024 r. podpisał umowę partnerstwa pomiędzy województwem mazowieckim, w którego imieniu działa Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej w Warszawie w zakresie realizacji tego projektu, który jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027.

Projekt będzie realizowany w okresie 2024–2027 r. Zadanie polega na realizacji usług społecznych dostosowanych do indywidualnych potrzeb, potencjału i osobistych preferencji odbiorców tych usług w zakresie m.in. usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania dla łącznie 54 niesamodzielnych osób w wieku 60+. Projekt realizowany będzie w ramach Priorytetu nr VIII Fundusze Europejskie dla aktywnej integracji oraz rozwoju usług społecznych i zdrowotnych na Mazowszu, Działania nr 8.5 Usługi społeczne i zdrowotne.

Na powyższy cel Przasnysz pozyskał kwotę: 1 469 369,16 zł.

8. Środowiskowy Dom Samopomocy w Przasnyszu

Placówka rozpoczęła działalność 15 listopada 1997 r. Jej celem jest zapewnienie osobom dorosłym niepełnosprawnym intelektualnie wielostronnej pomocy, niezbędnej do życia w środowiskach rodzinnym i społecznym.

Dom ma charakter placówki dziennej, funkcjonuje pięć dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30. Taka forma istnienia tej instytucji sprzyja zarówno osobom niepełnosprawnym (nie pozbawia więzi rodzinnej), pozwala spędzać efektywnie czas na prawidłowej rehabilitacji społecznej, jak i opiekunom, których nie pozbawia kontaktu z osobą niepełnosprawną, a daje im jednocześnie możliwość podjęcia pracy oraz włączenia się w życie społeczne.

Obejmuje wsparciem 20 osób z niepełnosprawnością intelektualną z Przasnysza i jego najbliższego rejonu na podstawie porozumień.

9. Specjalistyczne usługi opiekuńcze (SUO)

Opieka w ramach specjalistycznych usług jest adresowana do osób:

- z zaburzeniami psychicznymi, w rozumieniu art. 3 ust. 1 ustawy o ochronie zdrowia psychicznego, tj. osób: chorych psychicznie (w tym z rozpoznaniem schizofrenii, zaburzeń afektywnych, psychoz),
- upośledzonych umysłowo, wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych (np. demencja, Alzheimer), które z powodu tych zaburzeń wymagają pomocy w funkcjonowaniu społecznym i codziennym życiu, a ich rodzina lub opiekunowie nie są w stanie zapewnić takiej pomocy w wystarczającym zakresie.

SUO obejmują następujące obszary wsparcia:

- **uczenie i rozwijanie u podopiecznego umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia**, m.in.: kształtowanie umiejętności: zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i funkcjonowania w społeczeństwie; motywowanie podopiecznego do aktywności, leczenia i rehabilitacji; prowadzenie treningów umiejętności samoobsługi, treningów społecznych (np. utrzymywania relacji z domownikami, w miejscu nauki, z sąsiadami, organizacji czasu wolnego); wspieranie i asystowanie w codziennych czynnościach życiowych; pomoc w załatwianiu spraw urzędowych (np. w uzyskaniu świadczeń społecznych, w wypełnieniu i dostarczeniu dokumentów); pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi (np. nauka planowania budżetu, asystowanie przy zakupach i dokonywaniu opłat, pomoc w uzyskaniu ulg w opłatach),
- **pielęgnację podopiecznego**, jako element procesu leczenia, m.in. uzyskanie dostępu do świadczeń zdrowotnych; uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt lekarskich, badań diagnostycznych i zabiegów medycznych,
- **rehabilitację fizyczną i usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu** podopiecznego zgodnie z zaleceniami lekarza, specjalisty rehabilitacji ruchowej lub fizjoterapii, jak również współpracę ze specjalistami w psychologiczno-pedagogicznym i edukacyjno-terapeutycznym wsparciu podopiecznego.

10. „Koperty Życia”

W ramach projektu finansowanego z budżetu województwa mazowieckiego, w roku 2023 Przasnysz wspólnie z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej przystąpił do akcji „Koperta Życia”. Inicjatywa, która kierowana jest do osób

samotnych, starszych, przewlekłe chorych i niepełnosprawnych, jest realizowana nieprzerwanie. Polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach – karty z najważniejszymi informacjami o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, kontaktach do osób najbliższych. Dzięki „Kopercie Życia” ratownicy medyczni, lekarze lub służby ratunkowe mogą szybko uzyskać dostęp do kluczowych danych, co ma uratować zdrowie lub życie w nagłych przypadkach.

* * *

Wszystkie działania i inicjatywy skierowane do osób starszych podejmowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Przasnyszu w 2024 r. cieszyły się ogromnym zainteresowaniem społecznym. Zaplanowane środki finansowe na realizację poszczególnych programów zostały w pełni wydatkowane. W trakcie realizacji projektów sukcesywnie zgłaszały się kolejne osoby wymagające wsparcia w codziennym funkcjonowaniu w związku z utratą samodzielności i pogorszeniu w zakresie codziennego funkcjonowania.

Analizując sytuację osób starszych zamieszkujących Przasnysz, wnioskować można, że większość osób w wieku powyżej 75. roku życia funkcjonuje samodzielnie, a najbliższa rodzina ze względu na obowiązki zawodowe lub odległe miejsce zamieszkania nie jest w stanie wspierać ich w codziennej aktywności. Rozwój polityki senioralnej na terenie miasta jest istotnym elementem wsparcia społecznego osób starszych. Biorąc pod uwagę sytuację osób starszych w 2025 r., utrzymano kierunek rozwoju systemu wsparcia społecznego skierowanego do seniorów.

III. Programy i projekty na rzecz osób 60+ w 2025 r.

1. **Program „Opieka 75+” – kontynuacja programu w roku 2025**
Udzielono wsparcia w ramach programu 4 osobom w wieku powyżej 60. roku życia.
2. **„Korpus Wsparcia Seniorów”**
Celem programu jest poprawa bezpieczeństwa oraz możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania osób starszych przez zwiększanie dostępu do tzw. opieki na odległość.
Programem objęto: 40 osób w wieku 60+.
3. **Mazowsze dla Seniorów „Aktywni i Kreatywni 60+. Sztuka Życia”**
Działania zaplanowane w projekcie zapewniają seniorom uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności jako kluczowym elemencie umożliwiającym im udział w życiu społecznym. Zaproponowane przez radę seniorów formy spędzania wolnego czasu pomagają w przezwyciężeniu stresów, dostarczają

nowych wrażeń estetycznych, dają motywację do wspólnych działań, a także satysfakcję. Zapewniają seniorom udział w życiu społeczno-kulturalnym. Aktywność w życiu osób starszych sprzyja zaspokajaniu potrzeb biopsychospołecznych. Jest warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie i społeczeństwie. Jej brak natomiast może powodować samotność, izolację społeczną, postępującą niesprawność, a nawet przedwczesną umieralność.

Wsparciem w ramach programu zostanie objętych 40 osób w wieku powyżej 60. roku życia.

4. **Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania**

Zgodnie z art. 50 ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2024 r. (Dz.U. 1283) realizowane są również usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania. Według danych 1 stycznia 2025 r. wsparciem w ramach usług opiekuńczych objętych było 50 osób w wieku 60+.

Odpłatność za usługi opiekuńcze określona została w uchwale nr LXXVI/567/2023.

Rady Miejskiej w Przasnyszu z dnia 18 grudnia 2023 r. i wynosi 27 zł/h.

Uchwała określa zasady częściowego i całkowitego zwolnienia z odpłatności za usługi opiekuńcze.

5. **„Opieka wytchnieniowa” dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2025**

Wsparcie ma za zadanie odciążenie członków rodzin lub opiekunów osób z niepełnosprawnościami poprzez zapewnienie czasowego zastępstwa. Dzięki temu osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki będą dysponować czasem, który mogą przeznaczyć na odpoczynek, jak również załatwienie niezbędnych spraw życiowych.

W programie uczestniczy 6 rodzin, w tym 3 osoby z niepełnosprawnością w wieku 60+ i 3 opiekunów w wieku 60+ sprawujących opiekę nad osobami z niepełnosprawnością, którym przyznane zostały usługi z projektu.

Program jest finansowany z Funduszu Solidarnościowego.

Całkowity koszt to: 61 689 zł.

6. **„Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością” dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2025**

Celem usług asystencji osobistej jest zwiększenie szans osób z niepełnosprawnościami na prowadzenie bardziej niezależnego/samodzielnego i aktywnego życia. Nadrzędnym celem usług asystencji osobistej jest więc dążenie do poprawy funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością w jej środowisku, zwiększenie możliwości zaspokajania jej potrzeb oraz włączenie w życie społeczne.

Program jest finansowany z Funduszu Solidarnościowego.

Uczestniczy: 69 osób, w tym 42 osób w wieku 60+.

Całkowity koszt to: 1 194 415,92 zł.

7. **„Zwiększenie samodzielności seniorów w miejscu ich zamieszkania (RMR)”**

Miasto rozpoczęło realizację usług opiekuńczych w projekcie współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w programie regionalnym „Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027”. W ramach projektu w latach 2025–2027 wsparciem w formie usług opiekuńczych objęte zostaną 54 osoby w wieku powyżej 60. roku życia. Przasnysz oczekuje na informację z Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej odnośnie możliwości rozpoczęcia procesu rekrutacji do projektu.

Miasto Przasnysz pozyskało na ten cel kwotę: 1 469 369,16 zł.

8. **„Wsparcie 60+. Innowacyjny model spersonalizowanych usług skierowanych do osób niesamodzielnych”**

Projekt jest realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego. Ma na celu wypracowanie i wdrożenie interdyscyplinarnych rozwiązań w zakresie podniesienia jakości życia niesamodzielnych osób 60+ w ich miejscu zamieszkania przez jak największe ich usamodzielnienie. Program realizowany będzie przy współpracy z Instytutem Pracy i Spraw Socjalnych, Uniwersytetem Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie oraz podmiotem zagranicznym – stowarzyszeniem Wspólnota Miłosierdzia Bożego z Litwy.

Wsparciem objętych zostanie 20 osób z terenu Przasnysza w wieku 60+ potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, w tym z orzeczoną niepełnosprawnością i/lub niezdolnością do samodzielnej egzystencji i/lub potrzebą wsparcia, które ze względu na wiek, stan zdrowia, niski stopień samodzielności wymagają opieki lub wsparcia w miejscu zamieszkania i nie są w stanie wykonać co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego. W ramach testowania na terenie Przasnysza świadczone będą w miejscu zamieszkania spersonalizowane usługi dostosowane do zdiagnozowanych potrzeb osób niesamodzielnych, tj. wsparcie terapeuty zajęciowego, fizjoterapeuty, psychologa, logopedy.

9. **Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne**

Budowa obiektu ma zakończyć się w roku 2025. Uruchomienie COM planowane jest na początek roku 2026.

Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Przasnyszu będzie dysponować:

- 9 miejscami całodobowego pobytu – pokoje jednoosobowe z łazienkami, przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami,
- 11 miejscami dziennymi – dla osób wymagających wsparcia w ciągu dnia, zajęciami rehabilitacyjnymi, fizjoterapeutycznymi oraz terapią zajęciową i manualną – mającymi na celu rozwój i wsparcie umiejętności mieszkańców.

Do głównych celów Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego należy:

- zapewnienie wsparcia osobom z niepełnosprawnościami – umożliwienie samodzielnego, godnego życia w komfortowych warunkach, dostosowanych do indywidualnych potrzeb,

- oferowanie całodobowej oraz dziennej opieki – zapewnienie opieki w sytuacjach, gdy rodzina lub opiekunowie nie mogą się tym zająć (opieka wychnieniowa),
- rehabilitacja i terapia zajęciowa – rozwój funkcji fizycznych, psychicznych i społecznych mieszkańców poprzez różnorodne formy terapii i zajęć aktywizujących,
- integracja społeczna i przeciwdziałanie wykluczeniu – wspieranie kontaktów międzyludzkich, aktywizacja osób niepełnosprawnych oraz przeciwdziałanie izolacji społecznej,
- wsparcie rodzin i opiekunów – odciążenie rodzin w opiece nad osobami wymagającymi pomocy oraz udzielanie informacji i porad,
- zapewnienie bezpiecznego środowiska – stworzenie miejsca, które jest bezpieczne, przyjazne i dostosowane do potrzeb osób z różnymi ograniczeniami.

IV. Rekomendacje i wnioski w zakresie polityki senioralnej

Według danych na dzień 30 czerwca 2024 r. liczba ludności Przasnysza wynosiła 16 184 osoby, z czego 52,60% stanowiły kobiety, a 47,40% mężczyźni. Na uwagę zasługuje struktura wiekowa mieszkańców – osoby w wieku poprodukcyjnym stanowiły aż 25,80% populacji, co wskazuje na istotne procesy starzenia się społeczności lokalnej.

Tendencja ta idzie w parze z obserwowanym wyludnianiem się miasta, spowodowanym m.in. migracjami młodych ludzi do większych ośrodków miejskich oraz spadkiem liczby urodzeń. Udział ludności Przasnysza w populacji powiatu wynosi 33,15%, a w ludności województwa jedynie 0,30%.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Przasnyszu staje przed wyzwaniami w zakresie polityki senioralnej, takimi jak:

1. Starzenie się społeczeństwa i wyludnianie miasta

Proces starzenia się społeczeństwa prowadzi do wielu wyzwań społecznych i organizacyjnych:

- zwiększone zapotrzebowanie na usługi opiekuńcze, zdrowotne i wspierające codzienne funkcjonowanie osób starszych,
- rosnąca liczba osób niesamodzielnych i samotnych, zwłaszcza wśród kobiet powyżej 80. roku życia (9,9% populacji seniorów),
- zmniejszająca się liczba mieszkańców w wieku produkcyjnym, co skutkuje ograniczonym potencjałem opiekuńczym rodzin oraz mniejszymi wpływami do budżetu miasta.

2. Ograniczony dostęp do usług dla seniorów

Z roku na rok obserwuje się wzrost liczby osób starszych wymagających kompleksowego wsparcia w codziennym życiu. Pomimo podejmowanych działań przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w zakresie rozwoju usług społecznych skierowanych do osób starszych już dziś obserwuje się, że:

- liczba pracowników świadczących usługi opiekuńcze w środowisku domowym jest niewystarczająca względem potrzeb,
- usługi specjalistyczne (w tym opieka psychiatryczna, geriatryczna czy rehabilitacyjna) są trudnodostępne lokalnie,
- infrastruktura miejska wciąż zawiera bariery architektoniczne i komunikacyjne, utrudniające samodzielne funkcjonowanie osób starszych.

3. Niewystarczająca oferta aktywizacji społecznej i integracji

Chociaż w mieście działają inicjatywy, takie jak Przasnyska Rada Seniorów czy projekty aktywizujące (np. „SeniorArt na Wysokich Obrotach”), wciąż zauważalne są:

- zbyt mała liczba działań międzypokoleniowych i integracyjnych,
- niedostateczne wykorzystanie potencjału seniorów jako wolontariuszy, mentorów czy liderów lokalnych,
- potrzeba rozwijania edukacji cyfrowej oraz wsparcia w korzystaniu z nowoczesnych technologii.

Rozwój oferty z zakresu aktywizacji społecznej i integracyjnej jest dość istotny z punktu widzenia poprawy jakości życia osób starszych i idącym za tym zachowaniem dłuższej sprawności psychofizycznej.

4. Potrzeba rozwoju systemu informacyjnego i profilaktyki zdrowotnej

Brakuje spójnych systemów informowania seniorów o przysługujących im prawach, świadczeniach i dostępnych formach pomocy. Potrzebne są również działania z zakresu:

- promocji zdrowia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych,
- zwiększania świadomości dotyczącej bezpieczeństwa (np. „Koperta życia”, „Bezpieczny senior”).

Podejmowanie działań profilaktycznych skierowanych do osób starszych jest istotnym elementem mającym wpływ na poprawę i komfort codziennego funkcjonowania i dłuższego utrzymania sprawności w zakresie codziennego funkcjonowania.

Istotne jest, aby kierunek rozwoju polityki senioralnej realizowanej na terenie Przasnysza był w dalszym ciągu utrzymany. Liczne inicjatywy podejmowane na rzecz osób starszych wpływają pozytywnie na utrzymanie dłuższej sprawności psychofizycznej tych osób. Angażowanie seniorów w liczne inicjatywy, motywowanie do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym w znaczącym i pozytywnym znaczeniu wpływają na podniesienie jakości ich życia.

Należy podejmować działania, które są celowe, systemowe i oparte na realnych potrzebach tej grupy społecznej. Ważne jest, aby podejmowane przez samorząd działania stanowiły odpowiedź na realne potrzeby i problemy osób starszych. Z perspektywy ośrodka pomocy społecznej oraz problemów zgłaszanych przez osoby starsze istotne jest, aby podejmowane działania w sposób realny wpływały na

poprawienie codziennego funkcjonowania seniorów. Do takich postulowanych kierunków działania należy kilka wskazanych obszarów:

1. Wzmacnianie samodzielności i niezależności w miejscu zamieszkania oraz w środowisku lokalnym

Wspieranie niezależności i utrwalanie samowystarczalności może odbywać się dzięki różnym działaniom, m.in. poprzez rozwój usług opiekuńczych i asystenckich w miejscu zamieszkania, co pozwoli osobom starszych, chorym, niepełnosprawnym na w miarę samodzielne życie. Zapewnienie odpowiedniej opieki i wsparcia w miejscu zamieszkania oraz w najbliższym otoczeniu przeciwdziała izolacji społecznej i pozwala cieszyć się dłuższym samodzielnym życiem bez konieczności przeprowadzki do placówek opiekuńczych. Z roku na rok obserwuje się wzrost liczby osób objętych wsparciem w ramach usług opiekuńczych oraz asystenckich, dlatego rozwój tego rodzaju usług jest istotny z punktu widzenia starzejącego się społeczeństwa.

Uzupełnieniem rozwiązań jest rozszerzenie oferty usług dla osób starszych w miejscu zamieszkania wzmacniających samodzielność i niezależność. Usługi powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb osób starszych i/lub niesamodzielnych. Zapewnienie dostępności do usług rehabilitanta, logopedy czy psychologa wzmocni samodzielność tej grupy społecznej i w znaczący sposób wpłynie na poprawę jakości życia.

2. Przeciwdziałanie samotności i izolacji społecznej

Ograniczanie poczucia osamotnienia i alienacji można osiągnąć dzięki rozwojowi różnych form aktywizacji i integracji seniorów, organizowanie wydarzeń tematycznych i spotkań międzypokoleniowych. Stymulacja i integracja seniorów w znaczący sposób wpływa na poprawę samopoczucia, zwiększenie kontaktów społecznych i aktywności.

3. Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego

Polepszanie dobrostanu somatycznego i mentalnego może odbywać się poprzez rozwój usług społecznych ukierunkowanych na poprawę zdrowia, organizowanie spotkań informacyjnych dotyczących zdrowia fizycznego i aktywności fizycznych dostosowanych do wieku (nordic walking, gimnastyka) oraz zdrowia psychicznego (organizowanie grup wsparcia, konsultacji indywidualnych z psychologiem). Rozwój działań ukierunkowany na zdrowie fizyczne i psychiczne w znaczący sposób może wpłynąć na lepszy stan zdrowia, mniej hospitalizacji, mniejsze ryzyko depresji czy demencji.

4. Zwiększanie bezpieczeństwa oraz rozwijanie kompetencji cyfrowych

Zapewnianie ochrony i podnoszenie umiejętności cyfrowych wpływa na wzrost poczucia bezpieczeństwa, jednocześnie wspierając samodzielność i sprawczość. Może być realizowane przez rozwój usług społecznych skierowanych na zwiększenie świadomości seniorów w zakresie zagrożeń cyfrowych i manipulacji mających na celu wyłudzenie pieniędzy, co bezpośrednio wpłynie na poprawę bezpieczeństwa seniorów i lepsze samopoczucie psychiczne. Rozwi-

janie kompetencji cyfrowych (szkolenia z obsługi komputerów i smartfonów, pomoc w korzystaniu z internetu, e-recepty, ePUAP) pozwoli na przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu i umożliwi rozwój kompetencji w zakresie komunikacji cyfrowej. Kompetencje te w znaczący sposób wpływają na poczucie bezpieczeństwa w domu i w przestrzeni publicznej oraz dają poczucie sprawczości i samodzielności.

5. Promowanie pozytywnego wizerunku starości

Istotne jest, aby Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej podejmował działania zmierzające do pozytywnego postrzegania starości oraz promocji wolontariatu międzypokoleniowego. Z jednej strony w sposób pozytywny wpłynie to na zmianę odbioru starości przez środowisko, a z drugiej strony będzie przeciwdziałało wykluczeniu społecznemu osób starszych. Rozwój kampanii społecznych, organizowanie pikników wielopokoleniowych, powstanie teatru międzypokoleniowego, tworzenie wolontariatu intergeneracyjnego, otwarcie warsztatów transpokoleniowych pozwolą pokazać aktywnych, zaangażowanych seniorów w mediach lokalnych. Mamy nadzieję, że rozwój tego rodzaju usług umożliwi zmianę stereotypów oraz wzrost szacunku wobec osób starszych.

* * *

W perspektywie rozwoju polityki senioralnej ważne jest podejmowanie nowych kierunków, ale również utrzymanie oraz rozwój działań już organizowanych i podejmowanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Przasnyszu. Już dziś obserwujemy wzrost liczby seniorów, którzy w perspektywie najbliższych lat będą stanowić coraz większy odsetek mieszkańców – i będą potrzebować zróżnicowanego wsparcia społecznego, zdrowotnego i infrastrukturalnego. Rozwój usług społecznych ukierunkowanych na wzmocnienie i poprawę jakości życia osób starszych pozwoli stworzyć bezpieczną przestrzeń dla tej grupy społecznej. Rosnąca liczba mieszkańców w wieku 60+ wymaga długofalowej i zintegrowanej polityki senioralnej. Jest to nie tylko kwestia opieki, ale także aktywizacji, integracji i zapewnienia godnych warunków życia.