

O konieczności współpracy instytucji kultury z instytucjami pomocy społecznej na rzecz seniorów (z zaburzeniami poznawczymi)

On the necessity of cooperation between cultural institutions and social welfare institutions for the benefit of seniors (with cognitive disorders)

Mieczysław Sędzicki

Instytut Pedagogiki, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej

Streszczenie

Niniejszy artykuł ma charakter przeglądowy. Jego celem jest zwrócenie uwagi na konieczność współpracy międzysektorowej w obszarze tworzenia (sprawnego) systemu wsparcia seniorów (w tym z zaburzeniami poznawczymi) w obliczu obserwowalnego procesu tzw. „starzenia się społeczeństwa”. Na podstawie przeglądu wybranych źródeł, autor zwraca przede wszystkim uwagę na konieczność tworzenia warunków dla uczestnictwa kulturalnego (w kulturze) seniorów (w tym z zaburzeniami poznawczymi) wśród innych dostępnych im form aktywności. Akcentuje fakt, iż różne formy tej aktywności (wsparcia) wpływają na jakość życia seniorów. Podkreśla, iż podejmowana (lub nie) przez człowieka starszego aktywność w sferze szeroko rozumianej kultury spełnia istotną funkcję, może opóźnić lub łagodzić niekorzystne procesy związane z postępującą starością. (Gerontol Pol 2023; 31; 192-196) doi: 10.53139/GP.20233126

Słowa kluczowe: instytucje, osoby starsze, uczestnictwo w kulturze, zaburzenia poznawcze

Abstract

This article is intended as an overview. Its aim is to draw attention to the need for intersectoral cooperation in the area of creating an (efficient) system of support for seniors (including those with cognitive impairments) in the face of the observable process of the so-called “ageing society”. Based on a review of selected sources, the author primarily draws attention to the necessity of creating conditions for cultural participation (in culture) of seniors (including those with cognitive impairments) among other forms of activity available to them. The fact that various forms of this activity (support) affect the quality of life of seniors is emphasised. It is underlined that cultural activities undertaken (or not) by older people in the broader sphere of culture have an important function and can delay or alleviate the adverse processes associated with advancing old age. (Gerontol Pol 2023; 31; 192-196) doi: 10.53139/GP.20233126

Keywords: institutions, older people, cultural activities, cognitive impairment

Wprowadzenie

26 października 2018 roku Rada Ministrów podjęła uchwałę w sprawie przyjęcia dokumentu zatytułowanego *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność* [1]. Wedle intencji autorów zawiera on „kierunki rozwoju polityki społecznej wobec osób starszych oraz ich wykonawców, a także stanowi element Strategii na rzecz Odpowiedzialnego Rozwoju”, jednocześnie jest kontynuacją

Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce realizowanej w latach 2014–2020, przyjętej uchwałą Rady Ministrów 24 grudnia 2013 roku [2]. Jak czytamy w opracowaniu: „w związku z faktem, iż nasze społeczeństwo stoi przed wyzwaniem wynikającym ze zmian w strukturze demograficznej ludności, tj. z jednej strony niskiej dzietności, z drugiej wzrastającej liczby osób starszych m.in. wskutek procesu wydłużania się życia obywateli (w 2016 roku osoby powyżej 65. roku życia stanowiły 16,4% ludności Polski, w 2035 r. według prognozy GUS

będą stanowiły 24,5%, zaś w 2050 roku aż 32,7% ludności) – grupą, której należy się szczególne wsparcie, są osoby starsze”. Stąd – wskazują autorzy – polityka społeczna wobec osób starszych musi stanowić jeden z priorytetów realizowanej całej polityki publicznej. Oznaczać powinna: *celowe, długofalowe i systemowe oddziaływanie państwa oraz innych podmiotów publicznych i niepublicznych* na kształtowanie warunków życia seniorów, zaś kierunki działań oprócz należy na trzech filarach: „bezpieczeństwo”, „uczestnictwo” i „solidarność”, które stanowić powinny *gwarancję podniesienia jakości i poziomu życia osób starszych w Polsce*. Bezpieczeństwo – oznacza tu przede wszystkim „bezpieczeństwo socjalne oraz bezpieczeństwo od zagrożeń”. Solidarność – według przytoczonego dokumentu – oznacza „wspólnotę wszystkich pokoleń w społeczności lokalnej w działaniu na rzecz osób starszych oraz wspólnotę działania z osobami starszymi na rzecz społeczności, w której wspólnie żyją”. Uczestnictwo – postrzegane jest zaś jako „aktywne postawy osób w starszym wieku w tych wszystkich formach działania, które są im z uwagi na wiek i zdrowie oraz warunki życia dostępne (...) celem jak najdłuższego zachowania samodzielności”. Uczestnictwo – piszą dalej autorzy – *wymaga udziału osób w starszym wieku w różnych formach aktywności dostosowanej do zmieniającej się wraz z wiekiem kondycji fizycznej, psychicznej oraz możliwości i zainteresowań*.

Uczestnictwo jako jeden z warunków poprawy jakości życia seniora

Starość jako kolejny etap życia jest wpisana w naturalny sposób w całości funkcjonowania każdej jednostki. Równie naturalnym jest fakt, iż starość każdego człowieka będzie się kształtowała w inny, odrębny sposób, a co za tym idzie, będzie miała inny, jednostkowy wymiar. Starość jako ostatni okres życia jest uzależniona w sposób oczywisty od okresów poprzednich tj.: dzieciństwa, młodości oraz wieku dojrzałego [3]. Do czynników, które różnicują tempo oraz przebieg procesu starzenia się można zaliczyć: odmienne uwarunkowania genetyczne, doświadczenia życiowe i strategie adaptacyjne oraz zdolności dopasowywania się do zmiennych warunków środowiska [4]. Tzw. sprzyjające lub niesprzyjające warunki życia, funkcjonowania jednostki w okresach poprzedzających starość wpływają na to, czy mamy do czynienia wyłącznie z naturalnym (fizjologicznym) procesem starzenia się organizmu (stopniowo spada odporność, wydajność i wydolność, zmniejsza się zdolność adaptacji), czy też przedwczesnym (posiadającym cechy starzenia fizjologicznego, ale występu-

jącego kalendarzowo wcześniej, niż okres typowy), czy też z tzw. *patologicznym procesem starzenia się*. Jedną z definicji odzwierciedlającą symptomy starości patologicznej przytacza Monika Wiktorowicz w opracowaniu pt.: *Kulturowa rola osób starszych*. Socjologiczna analiza problemu: „to etap w życiu człowieka, w którym procesy psychiczne, objawiające się rezygnacją i poczuciem braku szans oraz społeczne wycofanie polegające na odrzuceniu, zgodnie z istniejącym rytuałem kulturowym, oddziałują synergicznie z procesami biologicznymi, prowadząc do naruszenia homeostazy, a tym samym do ograniczenia możliwości przeciwdziałania tym procesom, bez możliwości substytucji i bez obiektywnych szans na powrót do stanu poprzedniego” [5]. Przytoczona tu definicja w szczególny sposób akcentuje psychologiczny wymiar postępującej starości, obejmujący przede wszystkim zmiany w zakresie osobowości korelujące z jednej strony z fizjologicznym obniżaniem wraz z upływającym czasem sprawności w zakresie funkcji poznawczych oraz z drugiej czynnikami natury społecznej, tkwiącymi w bliższym lub/i dalszym środowisku życia osoby starzejącej się. Zatem poprawa tzw. *jakości życia seniorów*, czyli inaczej mówiąc zmniejszanie liczby występujących problemów (lub niedopuszczanie do ich powstawania) w codziennym życiu osoby starszej warunkuje opóźnienie lub wręcz niedopuszczenie do zapoczątkowania tzw. starości patologicznej. *Uczestnictwo* zaś zaakcentowane we wcześniej tu przytoczonym dokumencie strategicznym rozumiane jako – obecność seniorów w życiu społecznym oraz wspieranie wszelkich form ich aktywności (obywatelskiej, społecznej, sportowej, religijnej oraz artystycznej i kulturalnej) – jest jednym z elementów spełniających ten warunek.

Instytucje pomocy społecznej i kultury jako element wsparcia seniorów

Możliwości poprawy jakości życia seniorów uzależnione są od prawidłowo planowanych i realizowanych działań m.in. z zakresu polityki społecznej, w tym w swoim szerokim spektrum obejmujących poczynania m.in. z zakresu ochrony zdrowia, pomocy społecznej oraz tzw. *aktywności kulturalnej* (uczestnictwa w kulturze). Podmiotem odpowiedzialnym za programowanie i monitorowanie polityki wobec osób starszych w Polsce uczyniono ministra właściwego ds. zabezpieczenia społecznego, tj. obecnie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej. Organ ten realizując zadania m.in. jest odpowiedzialny za wsparcie udzielane seniorom przez system pomocy społecznej funkcjonujący na podstawie *Ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej* [6], w oparciu o którą funkcjonuje rozbudowana sieć jedno-

Adres do korespondencji / Correspondence address: ✉ Mieczysław Sędzicki, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej; ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa ☎ (+48 22) 589 36 00 📧 mszedzicki@aps.edu.pl
ORCID: Mieczysław Sędzicki: 0000-0003-0385-3642

stek organizacyjnych pomocy społecznej, w tym powiatowe centra pomocy rodzinie, ośrodki pomocy społecznej, centra usług społecznych, domy pomocy społecznej (różnych typów, w tym placówki wsparcia dziennego seniorów), placówki specjalistycznego poradnictwa i in. Organem zaś odpowiedzialnym za działalność kulturalną (polegającą na tworzeniu, upowszechnianiu i ochronie kultury) jest obecnie Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego. System ten z kolei funkcjonuje na podstawie *Ustawy z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej* [7]. Formami organizacyjnymi działalności kulturalnej są w szczególności: teatry, opery, operetki, filharmonie, orkiestry, instytucje filmowe, kina, muzea, biblioteki, domy kultury, ogniska artystyczne, galerie sztuki. Działalność kulturalną mogą prowadzić osoby prawne, osoby fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej, państwo zaś sprawuje mecenat nad działalnością kulturalną, polegającą na wspieraniu i promocji twórczości, edukacji i oświaty kulturalnej, działań i inicjatyw kulturalnych.

Ze względu na ograniczone ramy objętościowe tegoż opracowania pomijam szersze omówienie specyfiki wsparcia realizowanego wobec seniorów w zakresie pomocy społecznej, czy też innych systemów (resortów), w tym i.in. ochrony zdrowia.

Znaczenie dla seniora (w tym z zaburzeniami poznawczymi) uczestnictwa w kulturze

Skupiając się na działalności kulturalnej (w obszarze kultury) można – za Józefem Kozińskim – stwierdzić, że kultura stanowi swoisty „dom” człowieka, będąc względnie trwałym systemem wytworów materialnych i symbolicznych [8], stanowiąc swoisty pośrednik pomiędzy jednostką a społeczeństwem, pomiędzy historią a dniem dzisiejszym i przyszłością, umożliwia zaspokajanie potrzeb ludzkich wykraczających poza sferę potrzeb podstawowych, niezbędnych do przeżycia. Aktywność człowieka w tym obszarze określana mianem „uczestnictwa w kulturze”, może przyjmować formę bierną bądź czynną, objawiając się indywidualnie poprzez kontakty bezpośrednie (człowiek z człowiekiem), kontakty z instytucjami kultury, czy też uczestniczenie (nadawanie, odbieranie) w wymianie treści poprzez środki komunikacji elektronicznej, masowego przekazu i in. *Aktywność człowieka* związana z udziałem w życiu kulturalnym łączy się z działalnością twórczą, tworzeniem (i odbiorem) kultury w sensie artystycznym (duchowym). Kontakt człowieka z elementami kultury i sztuki rozwija jego osobowość. Poprzez możliwość czerpania przyjemności z wytworów swoich, czy innych

osób kształtują się pozytywne wartości w relacjach międzyludzkich. Odpowiednio „wykorzystywane” – „uprawiają umysł człowieka” [9]. By jednak mogły zaistnieć w praktyce pozytywne aspekty, niezbędną jest aktywność kulturalna (uczestnictwo w kulturze). tj. „indywidualny udział w zjawiskach kultury – przyswajanie jej treści, używanie jej dóbr, podleganie obowiązującym w niej normom i wzorom, ale także tworzenie nowych jej wartości oraz odtwarzanie i przetwarzanie istniejących” [10]. Aktywność ogółem, w tym aktywność kulturalna jest warunkowana przez osobę jak i czynniki środowiskowe, w których ona funkcjonuje. Wpływa na „jakość życia człowieka”, poczucie jego sensu, wartość i przydatność. Jak ujmuje to Zdzisław Wołk „aktywność własna, szczególnie tworzenie pewnych wartości potrzebnych innym ludziom jest niezbędna człowiekowi, ponieważ potwierdza jego istnienie. Bez aktywności, bez sensownego działania człowiek obumiera, stacza się na pozycje bytu wegetatywnego” [11]. Opinia ta szczególnie nam uzmysławia, iż starszy wiek powinien być swoistą okazją do *ożywionych kontaktów z kulturą*. Przy czym w literaturze przedmiotu nie ma jednolitości, co do samego zdefiniowania pojęcia „uczestnictwo w kulturze”. Dla przykładu autorzy Raportu zatytułowanego „Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych” [12] – zdefiniowali to pojęcie jako *zespół społecznych praktyk kulturowych, zespół różnorodnych działań związanych z wymianą, przetwarzaniem, wykorzystaniem treści kulturowych (produktów kultury i sztuki), mający charakter procesu komunikacji nadawców i odbiorców*. Podejmowana przez seniorów aktywność kulturowa spełnia bardzo istotne funkcje, w tym m.in.: integracyjną, kompensacyjną, czy też adaptacyjną. Postrzegając zaś zagadnienie *starzenia się człowieka* jako fizjologiczny proces, można stwierdzić, że przybiera on różnorodne formuły, przy czym *najszybciej starzejącym się organem jest mózg* [13], stąd wiele schorzeń obserwowanych w wieku dojrzałym powiązanych jest ze stopniowym (bądź nagłym) niedomaganiem tego organu. Wśród nich możemy wymienić tzw. łagodne zaburzenia funkcji poznawczych (*Mild cognitive impairment*, MCI), określane często jako stan przejściowy pomiędzy niezaburzonym funkcjonowaniem poznawczym a wyraźnym upośledzeniem funkcji poznawczych (pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia, zdolności uczenia się, zdolności wystawiania się), które wskazują na wystąpienie tzw. *otępienia* (demencji), czy też klinicznie zdiagnozowanymi objawami choroby Alzheimera (*Alzheimer's disease*, AD) [14]. Jak pisze m.in. Maria Barcikowska – czynniki ryzyka zachorowania na choroby otępienne można podzielić na dwie grupy. Są takie czynniki, na które nie mamy

wpływu (np. mutacje jednogenowe), ale są też czynniki ryzyka, na które można wpływać poprzez odpowiednie działania, np.: „uświadamianie ludziom, że muszą dbać o rezerwę poznawczą, czyli o jak najwięcej lat wykształcenia, ruch, kultywowanie hobby, starania o to, żeby nie zamykać się we własnym domu, nawiązywać kontakty, dbać o ciągłe utrzymywanie umysłu w alertcie”. Tadeusz Parnowski w tym samym opracowaniu zaś dodaje: „są dane, że oddziaływania nefarmakologiczne, jak ruch, ćwiczenia funkcji poznawczych, wcześniej rozpoczęte, intensywnie prowadzone, bogate stymulowane środowisko, prawdopodobnie spowalniają przebieg tych chorób. (...) Osoba chorująca powinna przebywać w środowisku stymulującym, a wtedy jakość jej życia będzie lepsza. (...) Opiekunom tych chorych pomoc może również ruch, gry, tańce” [15].

Jak czytamy w corocznych opracowaniach GUS pt. *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce*, osoby te biorą aktywny udział w różnych formach działalności kulturalnej organizowanych m.in. przez centra kultury, domy i ośrodki kultury, kluby, świetlice, czy biblioteki [16], przy czym dla przykładu w dokumencie dotyczącym roku 2014 czytamy m.in.: *„aktywność kulturalna osób w wieku 60 lat lub więcej była znacznie niższa w większości form uczestnictwa niż całej badanej zbiorowości (w wieku 15 lat lub więcej), również udział osób starszych mieszkających w miastach był wyższy niż wśród mieszkańców wsi we wszystkich formach aktywności kulturalnej* [17]. Jawi się więc potrzeba aktywności i współpracy międzysektorowej celem wzmocnienia uczestnictwa osób starszych w kulturze. Można tu pokładać nadzieje w dobrej realizacji takich programów jak np.: „Senior+”, w ramach którego samorządy (gminy, powiaty i samorządy województw) mogą ubiegać się o dofinansowanie na utworzenie lub funkcjonowanie form wsparcia seniorów tj.: Dzienny Dom „Senior+” oraz Klub „Senior+”. W placówkach tych możliwe jest wzięcie przez seniora udziału w zajęciach rekreacyjnych, opiekuńczych, terapii czy właśnie w aktywnościach kulturalnych. W edycji 2023 budżet programu to 60 mln zł [18]. Program „Aktywni+” to z kolei rządowy Program dotacyjny dla organizacji sektora pozarządowego, realizowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. W ramach zadania na lata 2021–2025 – Edycja 2023 organizacje pozarządowe oraz instytucje prowadzące działalność pożytku publicznego mogą ubiegać się o dofinansowanie zadań publicznych kwotą od 25 tys. do 250 tysięcy zł., w tym realizując 4 priorytet Programu pt. „Aktywność społeczna” obejmujący „działania mające na celu zwiększenie udziału osób starszych w aktywnych formach spędzania czasu wolnego, wspieranie niesamodzielnych osób starszych i ich otoczenia

w miejscu zamieszkania, rozwijanie wolontariatu osób starszych w środowisku lokalnym”. Na oba programy „Aktywni+” oraz „Senior+” w latach 2021-2025 budżet państwa przeznaczy łącznie 500 mln zł [19]. Można tu również dodać, że wraz z końcem 2020 r. zakończyły się programy wieloletnie „Senior+” i Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych. Przy czym jak czytamy w informacji o wynikach kontroli NIK „realizowany w latach 2013–2017 Program na rzecz *Aktywności Społecznej Osób Starszych* nie osiągnął zakładanego celu, tj. poprawy jakości i poziomu życia osób starszych dla godnego starzenia się poprzez aktywność społeczną. Niewielka kwota środków przeznaczonych na poszczególne edycje programu (około 197 zł na jedną osobę objętą Programem i niewiele ponad 4 zł na statystyczną osobę starszą) nie pozwala projektować działań spójnych, trwałych i efektywnych długofalowo. Skuteczność *Programu ASOS*, rozumiana jako osiągnięcie trwałych efektów w odniesieniu do założonego celu głównego była niska. Tylko około 27% zbadanych projektów ukierunkowanych było na pobudzenie czynnej aktywności seniorów” [20]. Należy mieć więc nadzieję, że obecne programy wykażą się większą statecznością, w tym w aktywizacji kulturalnej seniorów.

Wnioski

Wiek XXI można nazywać „stuleciem starości”, stąd m.in. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wprowadziła w sferę polityki społecznej tzw. *konceptę active ageing*, która odwołuje się do konieczności zapewnienia seniorom na starość dostępu do trzech kluczowych sfer, wpływających na jakość ich życia: *zdrowia, samodzielności oraz produktywności*. Główne założenia tej idei opierają się na powiązaniu pomyślnego starzenia się z aktywnością. Wśród natomiast różnych obszarów aktywności człowieka „tworzących jego barwniejszą przyszłość” można wymienić *kulturę i aktywne uczestnictwo w niej*. Poprawa zaś tzw. *jakości życia seniorów*, czyli inaczej mówiąc zmniejszanie liczby występujących problemów (lub niedopuszczanie do ich powstawania) w codziennym życiu osoby starszej może skutkować opóźnieniem lub wręcz niedopuszczeniem do zapoczątkowania tzw. starości patologicznej. Możliwości (efekty) tej „poprawy” uzależnione będą m.in. od prawidłowo planowanych i organizowanych działań z zakresu szeroko rozumianej polityki społecznej. W ramach nich zaś wymagających współpracy międzysektorowej poczynań z zakresu wsparcia osób w wieku senioralnym (w tym z zaburzeniami funkcji poznawczych i ich opiekunów) realizowanych w obszarze pomocy społecznej, stworzonych warunków przez instytucje kultury dla *ożywionych*

kontaktów z kulturą i sztuką oraz w sposób oczywisty przez podmioty ochrony (służby) zdrowia (o których z racji ograniczonej objętości tegoż opracowania, nie było mowy w większym zakresie). Konflikt interesów/ Conflict of interest
Brak/ None

Piśmiennictwo/References

1. Uchwała Nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 Października 2018r. w sprawie przyjęcia dokumentu Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ; <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?idWMP20180001169> [Data dostępu: 20.06.2023 r.].
2. Uchwała Nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020 <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WMP20140000118/O/M20140118.pdf> [Data dostępu: 20.06.2023 r.].
3. Nowicka A. Starość jako faza życia człowieka. W: Nowicka A (red.). Wybrane problemy osób starszych. Kraków: Impuls; 2006:17-27.
4. Wójcicka M, Szczuka J. Opiekun szyty na miarę. Poradnik dla opiekunów osób z chorobami otępiennymi. Warszawa: Fundacja na rzecz standardów opieki Wyspy Pamięci; 2019.
5. Wiktorowicz M. Kulturowa rola osób starszych. Socjologiczna analiza problemu. W: Fabiś A (red.). Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, 2008:23-29.
6. Ustawa z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej, Dz.U. 2004 Nr 64 poz. 593, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20040640593/U/2040593Lj.pdf>.
7. Ustawa z dnia 25 października 1991 r. o organizowaniu i prowadzeniu działalności kulturalnej, Dz. U. 1991 Nr 114 poz. 493, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU19911140493/U/D19910493Lj.pdf>.
8. Koziński J. Transgresja i kultura. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”; 2002.
9. Grzebyk E. Kurs z zakresu terapii przez sztukę. Wrocław: Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego; 1999.
10. Tyszczyńska A. Uczestnictwo w kulturze. O różnorodności stylów życia. Warszawa: PWN; 1971.
11. Wołk Z. Społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności osób w starszym wieku. Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny. 1999;Rok LXI – zeszyt 1:68-80.
12. Landsberg P. i in. Raport. Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych, Poznań: Związek Miast Polskich, 2012. https://www.nck.pl/upload/attachments/302557/po_co_seniorom_kultura_raport.pdf [Data dostępu: 20.06.2023 r.].
13. Choroby otępienne. Poradnik dla pacjenta. Warszawa. Fundacja PSYCHE. Poradnia Zdrowia Psychicznego EDUCATIO; 2018.
14. Talarowska M, Florkowski A, Zboralski K. i wsp. Skala MOCA oraz MMSE w diagnozie łagodnych zaburzeń funkcji poznawczych. *Psychiatria i Psychoterapia* 2011;7(1):13-20; https://www.researchgate.net/publication/284603776_Skala_MOCA_oraz_MMSE_w_diagnozie_lagodnych_zaburzen_poznawczych [Data dostępu: 20.06.2023 r.].
15. Diagnoza, leczenie, opieka i dobre praktyki w chorobach otępiennych z perspektywy – ustalenia konferencji Rzecznika Praw Obywatelskich i organizacji alzheimerowskich, Opracowanie merytoryczne: Praca zbiorowa. Warszawa: Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich; 2020.
16. <https://www.gov.pl/web/rodzina/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-w-polsce-za-2021-r> [Data dostępu: 20.06.2023 r.].
17. <https://das.mpips.gov.pl/source/Informacja.pdf> [Data dostępu: 20.06.2023 r.].
18. <https://www.gazetasenior.pl/programu-senior-plus-2023> [Data dostępu: 22.06.2023 r.].
19. <https://www.gov.pl/web/rodzina/rusza-nowa-edycja-programu-aktywni> [Data dostępu: 22.06.2023 r.].
20. NIK. Informacja o wynikach kontroli. Realizacja Rządowych Programów Na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, <https://www.nik.gov.pl/kontrola/P/18/039/> [Data dostępu: 22.06.2023 r.].